

TEHNIKA I TAKTIKA U SPORTU

Dr Veselin Bunčić, Dr Nedeljko Stanković
Tehnika i taktika u sportu, udžbenik

UREDNIK:

Dr Mirko Kulić

RECENZENTI:

Dr Branimir Mikić
Dr Izudin Tanović
Dr Žarko Kostovski

SARADNICI:

Dr Đorđe Nićin
Dr Slobodan Andrašić

IZDAVAČ:

EVROPSKI UNIVERZITET BRČKO DISTRINKTA
Tel. 049 590-605
<http://www.evropskiuniverzitet-brcko.com/>

Odlukom Senata Evropskog univerziteta u Brčkom, broj 219-6/2015, od 31.10.2015. godine, knjiga «Tehnika i taktika u sportu» autora Dr Veselin Bunčić, Dr Nedeljko Stanković, prihvaćena je kao udžbenička literatura.

ŠTAMPA: Markos, Banja Luka

TIRAŽ:
200.

ISBN 978-99955-99-07-2

Dr Veselin Bunčić, Dr Nedeljko Stanković

TEHNIKA I TAKTIKA U SPORTU

**EVROPSKI UNIVERZITET
BRČKO, 2015.**

Sadržaj:

1. UVODNA RIJEČ AUTORA	5
1.1 Recenzija	7
1.2 OSNOVNI POJMOVI.....	8
1.3 SPORTSKA TEHNIKA.....	9
1.4 Uvođenje u tehniku	10
1.5 Put stvaranja motoričke navike, odnosno tehnike kretanja	13
<i>Motoričko učenje i motoričke navike</i>	<i>13</i>
2. METODE SPORTSKOG TRENINGA USMJERENOG NA USAVRŠAVANJE TEHNIKE.....	22
2.1 Metode strogo propisanih vježbi	22
3. TEHNIKA U SPORTU	29
3.1 Stvaralaštvo u oblasti tehnike	30
3.2 Vrste priprema sportista u trenažnom procesu	31
3.3 Metodika obučavanja sportske tehnike	31
3.4 Tehnika nekih sportova	34
4. SPORTSKA TAKTIKA.....	35
4.1 Metode obučavanja.....	36
5. FAKTORI KOJI UTIČU NA RAZVOJ TAKTIKE I OSNOVNI POJMOVI.....	37
6. Faktori koji utiču na razvoj takte (istraživački rad*)	38
6.1 Specifični oblici obučavanja u raznim vrstama sporta	43
7. TAKTIKA INDIVIDUALNIH SPORTOVA.....	45
7.1 Taktika borenja u boksu	45
7.2 Taktika borbe u karateu	51
7.3 Osnove takte i tehnike u triatlonu *	52
7.4 Tehnika i takta spašavanja u vodi.....	65
7.5 Testovi	74
8. TAKTIKA U SPORTSKIM IGRAMA	90

8.1	Uopšteno o taktici u sportskim igrama.....	90
8.2	Karakteristike fudbalske taktike.....	92
8.3	Elementi taktike fudbala.....	93
8.3.1	Sredstva grupne taktike	119
9.	REALIZACIJA METODIČKIH ZADATAKA IZ TEHNIKE, TAKTIKE I METODIKE SPORTSKE GRANE	120
9.1	Dnevnik rada	120
10.	LITERATURA.....	143

1. UVODNA RIJEČ AUTORA

Uspjeh u sportu znači pobjedu nad rivalom, postizanje više poena, golova, koševa i sl. u odnosu na protivničku ekipu. U individualnim, borilačkim sportovima sportovima susrećemo se sa simboličkom destrukcijom protivnika, u atletici sa trkom za popravljanjem daljine i brzine rezultata, broja poena u desetoboju i sl. i pri tome su često prisutna naprezanja koja se približavaju granicama krajnjih ljudskih sposobnosti.

Za aktuelne Svjetske rekorde u atletici i plivanju, često pomislimo da su daljnja pomjeranja ka boljim rezultatima nemoguća, međutim praksa nas uskoro demantuje, jer smo svjedoci postizanja sve boljih rezultata, odnosno novih Svjetskih rekorda.

Počinjemo da shvatamo da je napredak u sportskom treningu i njegovoj efektivnosti i pristupu sportu, kao jednom multidisciplinarnom fenomenu i te kako moguć, ako trening posmatramo kao strukturu biomehaničkih, fizioloških, funkcionalno-anatomskih, kinantoploških i metodičkih uslova koje trening mora da zadovolji.

Kao važna komponenta sportskog treninga je i tehnika i taktika o kojoj će više biti rječi u narednim poglavljima. Ideja je da se sportski trening iz metodičko-gnoseoloških razloga razloži na usavršavanje tehničkih elemenata sporta i taktiku sporta, uvažavajući uzrast i stepen sportskog majstorstva sportiste prilikom doziranja treninga, jer tek dobro usvojena tehnika dozvoljava da primjenjujemo bilo kakvu taktiku. Tako neke osnovne tehnike zahtevaju i do više hiljada ponavljanja iste, da bi došlo do automatizacije pokreta.

Dakle, sve navedene komponente trebamo ponaosob svaku dobro izučiti, ali ih u praksi izučavamo u totalitetu, odnosno tek dobro savladana tehnika, fizička i psihološka priprema sportista, omogućava uvođenje složenijih taktičkih sistema u sistem obuke.

Dalje, moramo imati u vidu promjene koje neminovno nastaju u savremenom treningu, zbog toga što sportska informacija zastarjeva u toku jednog olimpijskog ciklusa, a kad-kad i u kraćem vremenskom periodu, što znači da, ako ne osavremenjujemo svoje znanje i ne idemo na seminare za trenere ne možemo da postižemo sportske rezultate na zadovoljavajućem nivou.

Promjena u pravlima sportskih disciplina veoma utiče na strukturu treninga i na tehniku i taktiku, tu je primjer odbojke gdje je uvedeno da je svaka greška direktni poen, zatim periodi u košarci su uvedeni, tako da imamo četiri četvrtine, umjesto poluvremena, a u hokeju na ledu je ukinuto pravilo „dvije linije“, u amaterskom boksu je bilo eksperimentisanja sa dužinama i brojem rundi 4x2min, pa 5x2min, pa 3x3 min runda, takođe profesionalcima će biti dozvoljeno učešće na Olimpijskim igrama u boksu, gdje su do sada učestvovali samo amateri.

U rvanju, koje je privremeno bilo isključeno iz porodice Olimpijskih sportova, zbog malog interesovanja javnosti za ovaj sport, hitno su preduzete mjere zbog neatraktivnosti i tako je ukinuta borba u parteru, da bi dominirali zahvati sa visokom amplitudom bacanja iz stopećeg stava. Svaka ta promjena pravila u sportu, pored pomenutog, uslovjava i promjene u pristupu i strukturi treninga.

Promjena pravila se vrši uglavnom zbog stvaranja veće dinamike i atraktivnosti sportova, jer publika i mediji to traže, želeći veću atraktivnost, komercijalizaciju, agresivnost, brzinu i kvalitet sportskog događaja.

To za sobom opet povlači promjenu strukture uobičajenog treninga u smislu većeg opterećivanja i drugačijeg funkcionalnog pripremanja sportista, oporavka i taktičkih i tehničkih varijanti, jer neprilagođavanje promjenama može izazvati izostanak sportskog rezultata.

Socijalna dinamika u društvu, nastankom interneta je informaciju o sportskom događaju pretvara u munjevitu (momentalno znamo ishod utakmice, a možemo i pratiti rezultat „streamingom“). Iz toga proizilazi da sportski događaj kome će posmatrač- konzument posvetiti pažnju, mora biti atraktivan, zanimljiv i visokog kvaliteta i da spada u red klubova ili pojedinaca koji pobjeđuju na takmičenjima. Velike zarade sportista i trenera, naročito posle slučaja „Bosman“ postale su milijonske, što motiviše sportiste i trenere za napornim treningom, ali i medije, investitore, marketing agencije za ulaganjem u sport, a uključuje i sve veću populaciju publike, kladioničara i ostalih pasivnih učesnika u sportskom događaju.

Ovakve okolnosti u savremenom duštvu mjenjaju iz korjena filozofiju sporta, tako da Olimpijsku maksimu Pjera de Kubertena: „Važno je učestvovati“, trebamo bez ustezanja zamjeniti sa savremenom „Važno je pobjediti“, jer nam nove društvene okolnosti to nameću.

1.1 Recenzija

Ovakav udžbenik, koji je pokušao da sintetizuje teoriju sporta sa tehnikom i takškom na sažet način, bio je potreban studentima sporta i sportskim radnicima, kao korisno štivo za unapređenje praktičnog rada u sportskim klubovima i razumjevanje same suštine faktora bitnih za uspješnost u sportu.

Autori su uspeli da na metodičan i razložan način čitaoca voditi od razumjevanja osnovnih pojmoveva u sportu, do osnovnih elemenata tehnike i takške i najefektnijih načina za njihov razvoj. Razvoj motorike čovjeka, senzitivni periodi razvoja čovjeka, faze usvajanja motornog akta i razvoj motorike kroz trening, sve do automatizacije pokreta, koja je najpoželjniji nivo usvojenosti tehnike i neizostavni uslov za sprovođenje većine takških zamisli, su deteljno opisani u narednim poglavljima.

Zatim, su te, navedene teoretske postavke uspeli praktično prikazati kroz tehniku i takšku u raznim individualnim sportovima i sportskim igrama, jasno pokazujući čitaocima koje su specifičnosti, a koje posebnosti ovih grupa sportova. Pomenuti su i faktori koji utiču na uspješnost sprovodenja takške u sportu, te tako stvaramo širu sliku o samoj suštini tehnike i takške u sportu i nekim primjenjenim disciplinama kao što su tehnike spasavanja davljenika.

Kao poseban doprinos ovog udžbenika je praktikum u poslednjem poglavljju ,koji ostavlja budućim trenerima da sami ispolje svoju kreativnost i da osmisle nekoliko treninga sa raznim uzrastima sportista, uz nadzor i korekciju od strane profesora iz oblasti sporta. Tako će studenti kroz interaktivn pristup savladati strukturu treninga, njegovu uzrasnu usmerenost, te doziranje opterećenja na sportskom treningu.Tako dolazimo do kranjeg cilja ovog udžbenika da sportski radnici budu sposobljeni da samostalno pristupaju sačinjavanju Plana i programa rada sportista u makro i mikro ciklusima implementirajući tehničke i takške zamisli po metodičkom slijedu u trening sportista.

Recenzenti

1.2 OSNOVNI POJMOVI

Radi boljeg razumjevanja tehnike i taktike u sportu, moramo objasniti osnovne pojmove, genezu nastajanja i stabilizacije "pokreta", koji su nephodni da bi tehnika postala "slivena" i automatizovana: "kao npr. vođenje i šutiranje lopte na koš" kod vrhunskih play- makera .

Osnovni principi u razvoju tehnike i taktičkih elemenata od početnika do majstora sporta, takođe trebaju biti objašnjeni. Metode u radu, su veoma bitne, jer se ne možemo koristiti istim metodama pri radu na svakom uzrastu sportiste i svakom periodu treniranja tokom godišnjeg ciklusa treniranja. Počećemo od osnovnog pojma Sportskog treninga, koji je okvir u kome podstičemo transformacione procese sportiste iz postojećeg u neko planirano stanje. Sportski trening je vrlo kompleksan i složen i sastoji se od fizičke, psihološke, autogene, tehničke i taktičke pripreme. Istina, ponekad je trening regenerišući u smislu oporavka ili prevencije pretreniranosti, pa nema hiperkompezaciono dejstvo, mada je to rijedak slučaj.

SPORTSKI TRENING je kompleksan pedagoški proces koji se konkretizuje u organizovanom vježbanju koje se ponavlja sa takvim opterećenjem da aktivira fiziološke procese superkompenzacije i adaptacije organizma.

Na taj način se postiže poboljšanje fizičkih (motoričkih), tehničkih, taktičkih, psihičkih, intelektualnih kvaliteta sportiste, koji se iskazuju u postizanju takmičarskog rezultata.

Jedna od zabluda koja je dosta štetila sportskoj praksi (a nažalost i danas je prisutna kod zaostale stručne svesti), je mišljenje da se odredjene vrste priprema (tehnička, taktička, fizička, psihološka, teoretska), tretiraju kao izolovane dimenzije treninga.

Savremeno gledište danas, govori o uzajamnoj tjesnoj sprezi izmedju navedenih vrsta priprema sportista i paralelnom radu na uzajamnom metodički skladnom razvijanju svih vrsta pripreme sportista, sa eventualnim favorizovanjem neke od vrsta priprema u odnosu na periodizaciju trenažnog procesa.

To usvari znači da možemo imati sledeće kombinacija priprema sportiste:

- pripremni-fizička priprema u dominaciji,
- predtakmičarski-ravnoteža svih vrsta priprema,
- takmičarski-dominacija tehničko-taktičke pripreme
- i prelazni period-sve vrste priprema su u relaksaciji).

1.3 SPORTSKA TEHNIKA

Sportska tehnika je racionalno, biomehanički efikasno izvođenje strukture kretanja, koje se nalaze u sadržaju pojedinog sporta, a u cilju rješavanja konkretnog zadatka.

Tehnika mora da omogući maksimalno ispoljavanje onih sposobnosti sportiste (funkcionalnih i motoričkih) od kojih i zavisi rezultat u određenoj sportskoj disciplini.

Racionalna tehnika omogućava ekonomičnost i lakoću izvođenja pokreta, ritmičnost i harmoničnost kretanja.

Sportsku tehniku čini bogatstvo motoričkih programa za izvođenje strukture kretanja i celokupnost takvih kretanja, kao što su: položaj tijela, put kretanja kojeg određuje pravac i amplituda pokreta, brzina kretanja, tempo i ritam kretanja, cjelokupnost unutrašnjih i spoljašnjih sila koje imaju određeni uticaj na kretanje.

U unutrašnje sile se ubrajaju:

- *Sile aktivnog djelovanja mišića;*
- *Sila unutrašnjeg otpora;*
- *Trenje mišića;*
- *Reaktivna sila, koja se javlja u aparatu za kretanje.*

U spoljašnje sile se ubrajaju:

- *Sila zemljine teže;*
- *Sila reakcije s podloge;*
- *Sila otpora spoljašnje sredine.*

Rezultat dugotrajnog procesa učenja motoričkih struktura je tehnička pripremljenost, koja podrazumjeva visoko razvijene sposobnosti sportiste da efikasno upravlja pokretima vlastitog tijela tokom izvođenja dinamičkih stereotipa u konkretnom sportu. Oni su formirani putem velikog broja iteracija (ponavljanja) do krajnje granice refleksnog djelovanja. Refleksno djelovanje znači sposobnost ponavljanja kretanja u istim i varijabilnim uslovima.

U toku razvoja nivoa treniranosti sportiste, na svakoj novoj etapi, njegova tehnika se definije nivoom razvoja motoričkih sposobnosti. Razvojem tih sposobnosti mijenja se i forma kretanja.

Cjelokupan put usavršavanja tehnike predstavlja stalno razvijanje motoričkih sposobnosti sportiste na bazi kojih se mogu usvajati nova složenija i savršenija kretanja.

Iz ovog razloga se efikasnost tehnike (T) određuje odnosom motoričkog potencijala (W) i pokazatelja sportskog rezultata (h).

Formula za izračunavanje koeficijenta tehničke efikasnosti glasi: $T = W : h$.

Zadatak u sportskom treningu je da se formiraju savršeni mehanizmi koordinacije pokreta, da tehnika određene sportske grane ili discipline postane stabilna, automatizovana motorna navika.

1.4 Uvođenje u tehniku

Sledeće teze ćemo opširnije obraditi u narednim pasusima:

- Definicije tehnike (način izvodjenja nekog kretanja)
- Podjela tehnike (individualni i kolektivni sportovi)
- Tehnika i stil (specifičnosti pojedinca)
- Učenje i motoričko učenje (načini sticanja motoričkih znanja, pokušaj-pogreška-korekcija)
- Sticanje motoričkih navika (generalizacija, koncentracija, automatizacija, stabilizacija)
- Jedinstvo motoričkih sposobnosti i motoričkih navika (uticaj jednih na druge)
- Klasifikacija po Mazničenku (klasifikacija sportova prema odnosu tehnike i fizičke pripreme)
- Vrste priprema u trenažnom procesu (fizička, tehnička, taktička, psihološka, teoretska)
- Modelne karakteristike sportskih tehniki (kako se dolazi do modela).

TEHNIKA=grč. Tekhnikos-veštacki, prema tekhne=umjeće, veština. Skup metoda i procesa koji se primjenjuju u nekom radu, npr. Sportska tehnika. Uopšteno, način, tok rada, vještina, umješnost. (Klajn,I., M.Šipka: „Veliki rječnik stranih rječi i izraza“, Prometej, N.Sad, 2006, str. 1236).

TEHNIKU FIZIČKE VJEŽBE (motornog akta) karakterišu: zadatak, odn. konkretan cilj kretanja i NAČIN na koji se taj zadatak praktično ostvaruje.

TEHNIKA FIZIČKE VJEŽBE = način na koji se postavljeni zadatak može rješiti cjelishodnije i sa manje naprezanja, uz obezbjedjivanje boljeg efekta. Primjer tehnika plivanja za onog koji prepliva neku dionicu ne koristeći ni jedan od načina plivanja (zvaničnih tehnika-kraul, ledjno, leptir, prsno), kaže se da „*ne vlada tehnikom plivanja*“.

EFIKASNOST TEHNIKE je rezultat „specijalizovanog sistema istovremenih i uzastopnih kretanja usmjerenih na racionalnu organizaciju unutrašnjih i spoljašnjih sila koje djeluju na čovjekovo tјelo, sa ciljem da se ono što potpunije iskoriste“ (Djačkov, 1976)

U svakoj tehnici posebno se izdvajaju elementi koji čine njenu osnovu i elementi koji se nazivaju **detalji tehnike**.

Standardna tehnika (najsavršeniji MODEL date tehnike), ne isključuje mogućnost individualnih odstupanja u nekim elementima, ali tako da se bitnije ne naruši osnova tehnike.

U realizaciji tehnike, ispoljavaju se:

- a) Stabilizacija –primjenom odredjene tehnike, postići cilj (npr iz 10 slobodnih bacanja u košarci, dati 9 poena)
- b) Standardizacija-dosledno izvodjenje osnova tehnike kretanja
- c) Varijabilnost- ni jedno kretanje se ne može izvesti potpuno identično sa prethodnim
- d) Individualizacija- manja odstupanja od standardne tehnike, uslovljena individualnim osobenostima. Individualizacija je dvosmerni proces-prilagodjavanje osobenostima pojedinih vježbača i individualno prilagodjavanje funkcionalnih i drugih osobenosti zahtjevima odredjene tehnike.

Tehnika u sportu= način izvodjenja pojedinih elemenata (Tomić,D., Nemec,P.: „Odbojka u teoriji i praksi“, SIA, Beograd, 2002, str. 141)

SPORTSKA TEHNIKA = racionalno i efikasno (optimalno) izvodjenje kretanja radi rešavanja odredjenog zadatka.

(Malacko J. , I. Radjo: „Tehnologija sporta i sportskog treninga“, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo, 2004, str. 190)

Tehnika se često definiše i kao forma (stil) kretanja, pri čemu se pod formom shvata struktura kretanja, odn. vežbi. Između forme i tehnike kretanja postoji razlika. Tehniku kretanja, koja je nastala u toku višegodišnjeg treninga, sačinjava specijalna forma kretanja, koja je usmjerena prema cilju najefikasnijeg djelovanja u pokretu.

Za sportsku tehniku je karakteristična opšta forma izvodjenja odredjenog kretnog zadatka (modelno kretanje), koje je zasnovano na biomehaničkim zakonitostima odredjenog kretanja, a kasnije slijedi kod svakog pojedinca razvijanje intenziteta kretanja, koristeći se individualnim mogućnostima (stvaranje sopstvenog stila).

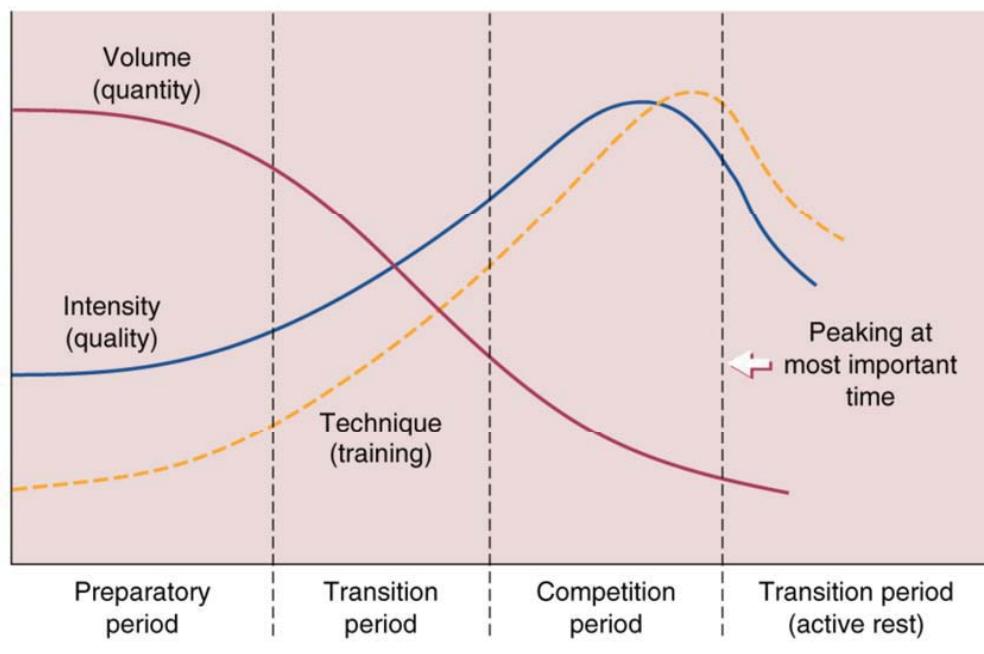
Svaki kretni zadatak može da se rješi na više drugačijih načina! Dakle, tehniku ne postoji „samo za sebe“, već postoji više različitih mogućnosti za rešavanje istog zadatka.

U procesu sportskog usavršavanja, postoji protivurečje između tehnike i motoričkih sposobnosti. Kako? Na svakoj etapi razvoja sportista, njegova tehnika se definiše novim nivoom razvijenosti motoričkih sposobnosti, pošto se razvijanjem motoričkih sposobnosti, menjaju i forme kretanja, odn. tehnika.

Na bazi naprijed rečenog, cjelokupan put usavršavanja tehnike, predstavlja konstantno razvijanje motoričkih sposobnosti sportiste i na toj osnovi usvajanje nove i usavršenije tehnike kretanja i obratno, sve usavršeniji nivo tehnike, uslovljava i povećani nivo situacionih motoričkih sposobnosti. Vidi sl.1.

Optimalnu sportsku tehniku je potrebno naučiti, usavršiti i usvojiti u što ranijim godinama. Tehnika se kao čvrsto formiran stereotip, odlikuje velikim stepenom cjelovitosti, a zadatak sportskog treninga je da se formiraju sve savršeniji mehanizmi koordinacije pokreta, da tehnika odredjene sportske grane ili discipline, postane stabilna i automatizovana motorna navika.

ODNOS OBIMA , INTENZITETA TRENINGA I NIVOA TEHNIKE KOD POČETNIKA



Slika 1 - Volume (Obim treninga),Intesity (intezitet treninga),TECHNIQUE (nivo tehnike)

Ovaj grafik objašnjava da samo sa intezivnim treningom nivo tehnike značajno raste, što nije slučaj sa treningom početnika, koji je veliki po obimu, a mali po intezitetu i tehnici.

1.5 Put stvaranja motoričke navike, odnosno tehnike kretanja

Motoričko učenje i motoričke navike

Pod motoričkim navikama podrazumjevaju se, prvenstveno, naučena, odn. stečena kretanja, ali i kretanja koja su genetskim kodom zabilježena u CNS, kao što su prirodni oblici kretanja (puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, podizanje, nošenje, vučenje, guranje, penjanje i dr.)

Proces sticanja motoričkih navika vezan je za proces učenja koje se odlikuje dinamičnošću, kompleksnošću i adaptibilnošću. Za učenje su tjesno vezane informacije koje se dobijaju preko interoreceptora (glad, žedj, bol), eksteroreceptora (toplota, dodir), teloreceptora (miris, ukus, vid, sluh) i proprioceptora (napetost mišića, položaj tijela, ugao u zglobovi i sl.). Jedan dio informacija zabilježen je u genima i DNK kao genetskikod i od njih zavisi dobar dio našeg funkcionisanja. U procesu učenja, pa i motoričkog učenja, veliki je i značaj povratnih informacija i senzornihkorekcija. Održavanje uspravnog stava čovjeka je omogućeno upravo povratnim informacijama. Naime, ukoliko se težište tijela nalazi ispred površine oslonca (stopala), antigravitacioni mišići će iz prethodne opuštenosti preći u koncentričnu kontrakciju, koja će omogućiti da težišna linija pada u površinu oslonca, čime se održava ravnotežni položaj.

Motoričko učenje je posebna specifična vrsta učenja viših živih bića i čovjeka. Za motoričko učenje viših živih bića mogu se uzeti primjeri dresure pasa, konja, majmuna i drugih životinja, a kod čovjeka motoričko učenje vezuje se za ovladavanje tehnikom polistrukturalnih (kompleksnih) kretanja vezanih za životne, radne, sportske ili neke druge aktivnosti. Svako učenje, dakle i motoričko, obavlja se odvijanjem fizioloških i psihičkih procesa koji se nalaze u uzajamnom jedinstvu. Nesavremena shvatanja kojih je doduše danas sve manje, tumačila su motoričko učenje u dosta uskom didaktičkom poimanju kao usvajanje krenih navika i vještina. Međutim, motoričko učenje je mnogo kompleksniji problem, učenje koje je prvenstveno vezano za svjesnu aktivnost i funkcionisanje najviših djelova CNS-a, dakle, motoričko učenje vezano je i za formiranje i razvijanje motoričkih sposobnosti, sticanje znanja i formiranje ličnosti.

Pod motoričkim učenjem podrazumjeva se proces u kome se kao rezultat ogledaju promjene na nivou kretne delatnosti (navike, sposobnosti, vještine) na nivou znanja i promjene ličnosti u biološkoj, psihičkoj i socijalnoj oblasti. Prioritetni rezultat motoričkog učenja su motoričke navike, odn. tehnika kretanja.

Stvaranje motoričkih navika – tehnike kretanja (strukturiranje pokreta i kretanja)

Jedan od utemeljivača Teorije strukture pokreta N.A.Bernštajn ukazuje na problem da kretanjem ne može da se upravlja samo eferentnim impulsima, nego su za njegov organizovani tok potrebni aferentni procesi koji šalju signale o stanju u kome se nalaze mišići i zglobovi, o položaju segmenata lokomotornog aparata i onim prostornim koordinatama u kojima se pokret odvija. Na taj način se voljni pokreti odn. predmetna radnja (akcija) oslanjaju na zajednički rad najrazličitijih djelova mozga. Funkcionalni djelovi mozga, (prema Lurija, 1976) koji djeluju uzajamno, su:

- I (prvi) blok regulisanja tonusa i stanja budnosti,
- II (drugi) blok prijema, obrade i čuvanja informacija,
- III (treći) blok programiranja, regulisanja i kontrole složenih formi djelatnosti.

Elementi prvog bloka mozga obezbedjuju tonus mišića bez kojeg ni elementarno koordinirano kretanje ne bi bilo moguće, a potom elementi drugog funkcionalnog bloka mozga pružaju mogućnost da se ostvaruju one aferentne sinteze u čijem se sistemu odvija pokret, doktreći blok mozga obezbedjuje potčinjavanje motorike i akcije odgovarajućim namerama, stvara programe izvršavanja kretnih akcija i obezbedjuje onu regulaciju i kontrolu toka motorike zahvaljujući kojoj može da bude očuvan njegov organizovani i osmišljeni karakter.

Na toj osnovi je Bernštajn formirao shemu strukture motornog akta i Teoriju nivoa strukture pokreta, koja pored urođenih, elementarnih sinergija, uključuje u sebe i najsloženije specifične ljudske forme tjelesne djelatnosti.

Namjera ili motorni zadatak je polazna osnova za sve pokrete koje izvrši čovjek. Odredjeni motorički zadatak se ne ostvaruje fiksiranim, već varijabilnim skupom pokreta.

Objašnjenje fizioloških aspekata motoričkog učenja najkompleksnije se može obaviti putem sistemskog pristupa nervnom sistemu koji se može podjeliti na tri podsistema:

1. Senzitivni
2. Motorički
3. Autonomni

Na prvi pogled može da izgleda da je za motoriku uopšte, a samim tim i za motoričko učenje, odgovoran samo motorički sistem. Međutim, motorički sistem uskladjuje kretnu aktivnost sa senzornom i autonomnom funkcijom. Eleml, da bi se neki pokret realizovao, moraju da funkcionišu analizatori, mora iz njih dolaziti informacija. Osim toga, kretnu aktivnost je potrebno uskladjavati i sa funkcijama unutrašnjih organa, naročito sa srčano-sudovnim i disajnim sistemom. Motorički sistem zato treba smatrati kao osnovu regulacije pokreta i stvaranja motoričkih navika.

Najviši nivo svih regulacija, samim tim i regulacije pokreta je moždana kora. U kori se nalaze dva subsistema regulacije. Prvi je piramidalni motorički sistem (PMS) koji je lociran u gyrus praecentralis-u i za njega je tipično somatotopičko rasčlanjenje, što će reći da se rad odgovarajućih mišićnih grupa reguliše iz odgovarajućih regija kore, čime se stvara tzv. homunkulus ili na glavu postavljen čovječuljak, koji ima povećane one delove tela koji izvršavaju fine pokrete gde su prisutne značajne diferencijacije pokreta (prsti, ruke, lice), a reducirani oni djelovi gde su diferencijacije pokreta male (trup, butine).

Drugi je motorički asocijativni sistem (MAS) koji je lociran u raznim oblastima kore, ali je zastupljen i u djelovima ispod kore (Keidel i sar. 1973).

Kakva je uloga sistema u kori u regulaciji pokreta i u motoričkom učenju?

Piramidalni sistem je najviši centar voljnih pokreta. Ima veliki značaj u motoričkom učenju, a povezan je sa senzornim centrom pokreta i gyrus postcentralis-om.

Svaki novi pokret prolazi kroz neprekidnu voljnu (svesnu) kontrolu, pri čemu čovjek postaje svjestan djelova pokreta ili pokreta u cjelini. Prilikom stalnog ponavljanja pokreta dolazi do tipičnog uključivanja aktivnih neurona u lanac koji je karakterističan samo za taj dotični pokret. Tako se stvara nekakav šablon na nivou neurona, tzv. motorički inervacijski obrazac. Kod stvaranja motoričkog inervacijskog obrasca saradjuje centar piramidalnog sistema u kori sa piramidalnim motoričkim sistemom (PMS). Kada je pokret u dovoljnoj mjeri savladan, odlaže se motorički inervacijski obrazac u PMS, dakle, u oblasti ispod kore velikog mozga.

To praktično znači da u procesu motoričkog učenja svaki novi pokret kontrolišemo voljom postepeno sve manje, da bi ga na kraju izvršavali bez prisustva volje, bez učešća kore velikog mozga, dakle, bez učešća svjesne aktivnosti.

Sa aspekta teorije pamćenja, odnos izmedju oblasti u kori i oblasti ispod kore velikog mozga treba razumjeti kao tzv. trenutno pamćenje, skladištenje motoričkog inervacijskog obrasca kao kratkotrajno pamćenje i tzv. praksije, odn. dugotrajno pamćenje. Mechanizam uključivanja neurona u trenutnom pamćenju na osnovu informacija iz perifernih neurona odigrava se tako da informacija "protrči" nekoliko puta kružno u oblasti ispod kore velikog mozga i u samoj kori kroz tzv. poligonalno sistemsko uključenje. U nervnom sistemu stvaraju se "krugovi odraza", koji se ne smiju smatrati za geometrijske obrasce, već za sisteme stotina neurona (Kugler, 1982). Ako je u pamćenje i učenje uključen i limbički sistem, učenje ima emocionalnu obojenost. Emocionalna obojenost utiče na učenje i čini ga lakšim, što se koristi napr. kod trenažera.

Drugi tip naučenih pokreta su pokreti tipa praksija. To su takvi pokreti kao što je pisanje, govor, hodanje, plivanje, vožnja bicikla i sl. Ako je pokret savladan na nivou praksije nikada se neće zaboraviti, a apraksija može biti samo posledica bolesti.

Motoričke navike se stiču vježbanjem, odn. principom ponavljanja. Motorički akt (pokret, kretanje), mora se najprije pokazati (demonstrirati) lično ili će to obaviti demonstrator, putem filma, kinograma, video zapisa i sl., a zatim teorijski objasniti, nakon čega se pristupa vježbanju-ponavljanju, odn. pokušavanjem. U toku pokušavanja, javljaju se greške, na koje trener treba odmah da reaguje, da zaustavi pogrešno izvedeno kretanje i da zahtjeva ponavljanje toga kretanja po određenom modelu. Poznato je da je mnogo teže ispraviti pogrešno naučenu tehniku kretanja (kada je već stvoren stvoren dinamički stereotip), nego naučiti pravilno izvodjenje odredjene tehničke kretanja (posebno u sportu).

Etape u sticanju motoričkih navika su:

1. Iradijacija ili generalizacija u kojoj se pokret ili kretanje izvodi uz preveliko angažovanje tjelesne muskulature, a time i energije. Kretanje je nezgrapno, nekoordinisano, a učešće svijesti i razmišljanje o tom kretanju je veliko, dakle, kora velikog mozga veoma angažovana. Često se javljaju greške u pokretima i kretanju koje nastavnik-trener treba da uoči i da ih uporno ispravlja. Principom učenja (metodom učenja) po principu "pokušaj-pogreška" i ispravljanje grešaka velikim brojem ponavljanja, prelazi se u drugu fazu ili etapu koncentracije.

2. Koncentracija je faza motoričkog učenja u kojoj zadato kretanje dobija po strukturi one svoje prave obrise. Učešće razmišljanja o kretanju je manje nego u prethodnoj etapi, energetski učinak manji, a pokret (kretanje) uskladjeniji. U ovoj fazi se formira dinamički stereotip. Učenik-sportista odmah nakon što osjeti da je kretanje pravilno izveo, treba da to kretanje ponovo izvede, odn. da ga utvrdi. Od velike aktivnosti korteksa mozga, postepeno se prelazi na niže nivoe funkcionalisanja CNS-a. Takav pokret ili kretanje ima svoju prostornu, vremensku i dinamičku strukturu. Na taj način, kora velikog mozga se rasterećuje od organizacije pokreta i može se pažnja usredsrediti ka rezultatu, sportskom ostvarenju, odn. može se efikasno razvijati taktičko mišljenje.

3. Automatizacija je faza sticanja motoričke navike u kojoj se pokret, kretanje, obavlja bez učešća svijesti o njemu. Kretanje je veoma racionalno uz minimalni utrošak energije, a njime

upravljuju niži nivoi funkcionisanja CNS-a. Osnovni cilj stvaranja motoričke navike je dolazak na nivo automatizacije. Automatizovane pokrete i kretanja treba samo uslovno tako shvatiti, pogotovo kada se radi o konstataciji da se ti pokreti i kretanja odvijaju bez učešća kore velikog mozga. Znanja iz fiziologije nervnog sistema potvrđuju da se o funkcionisanju mozga mora razmišljati kao o cjelovitom sistemu, a ne kao o funkcionisanju njegovih pojedinih djelova koji regulišu neke od funkcija. Otuda stoji konstatacija da nema gotovih šabloni pokreta koji bi se uvjek mogli primjenjivati. Relativna stabilnost pokreta i kretanja je ostvarljiva u stalnom protoku informacija koje stižu od receptora i na koje organizam reaguje čuvajući model kretanja koji je već usvojio.

Stvaranje motoričkih navika se može pojmiti kao aktivan proces u kome se subjekat prilagodjava zahtjevima uslova sredine ili predjašnjim saznanjima o tom pokretu ili kretanju, dakle, zavisno od prethodnog iskustva.

Dolaskom do automatizovane motoričke navike, posao oko njenog korišćenja u životu uopšte, a posebno u sportu, nije završen. Naime, posle izvesnog vremena, posebno ako se ne upražnjava, motorička navika može i da se izgubi, a uzročnik njenog gubljenja može biti emotivni stres, bolest, premor, pretreniranost, pubertet. Zbog toga je potrebno motoričku naviku dovesti do faze stabilizacije, da se ona ne bi deautomatizovala.

4. Pod stabilizacijom motoričke navike podrazumjeva se njeno izvršavanje u situacionim uslovima (varijabilni uslovi spoljašnje i unutrašnje sredine). Nije uputno prelaziti u fazu stabilizacije prije automatizovanog kretanja, jer može doći do razgradnje pokreta i kretanja.

Jedan pokret ili kretanje (napr. skok šut u košarci) sportista može da nauči, odn. dovede do automatizma i da on odgovara idealnom modelu kretanja, kada ga izvodi u školskim uslovima na treninzima, bez ikakvog ometanja protivnika ili nekih drugih spoljašnjih uticaja (galama, zviždanje i sl.). Međutim, postavimo li prepreku mladom košarkašu u vidu bloka ili na drugi način (ometanje glasom i sl.), on to kretanje (skok šut) neće izvesti kao automatizovano kretanje, nego će taj tehnički elemenat biti sa mnoštvom grešaka. To je upravo indikator da kretanje nije dovedeno do faze stabilizacije i da se još mora raditi na učvršćivanju motoričke navike.

Broj ponavljanja jednog pokreta ili kretanja, odn. vežbe da bi se stvorila motorička navika je različit, a zavisi od: uzrasta, prethodnog motoričkog iskustva, od sprovedenog metodskog postupka obučavanja, od zainteresovanosti (motivisanosti) sportiste, od koncentracije, od nivoa bazičnih motoričkih sposobnosti, od koordinacione složenosti pokreta i kretanja i drugih faktora. U svakom slučaju, izgradjivanje motoričkih navika, odn. tehnike pokreta i kretanja je dugovremen, čak i višegodišnji proces i nikada se ne prekida. Za sve vrijeme bavljenja tjelesnim vežbanjem, a posebno sportom, motoričke navike, odn. tehnika kretanja mora se bar održavati na postojećem nivou, što znači da i vrhunski sportisti moraju u treninzima raditi na tehnici svoga sporta i stalno je usavršavati.

Jedinstvo motorike

Svaka tjelesna aktivnost, odn. ispoljavanje pokreta i kretanja vezana je za dvije strane motoričkog funkcionisanja i to:

1. Za ono što čovjek može da učini, a to je vezano za energiju, odn. ispoljavanje čovjekovog potencijala (koliko visoko može da skoči, koliko daleko da baci kamen, koliko brzo može da trči, koliko dugo da pliva i sl.), drugim rječima, za motoričke sposobnosti i

2. Za ono što čovjek ume da učini, a to se vezuje za strukturu pokreta i kretanja, odn. za tehniku kretanja ili motoričke navike.

Niti se neka tehnika može izvesti bez sposobnosti, niti se sposobnost može u punoj mjeri ispoljiti bez racionalne tehnike izvodjenja kretanja. I upravo u tome se ogleda jedinstvo motorike. Zapravo, ni u jednom pokretu, a posebno kretanju, ne pojavljuje se samo jedna motorička sposobnost izolovano, nego se uvjek radi o kombinaciji dvije, tri, pa i više motoričkih sposobnosti, kao što se u jednom pokretu ne može u životnim, radnim i sportskim aktivnostima angažovati izolovano samo jedan mišić, nego se radi o sadejstvu dva ili više mišića u izvodjenju jednog pokreta.

Učenjem nekog pokreta (radeći prvenstveno na njegovoj tehnici), neminovno se usled ponavljanja, razvija i motorička sposobnost, odn. motoričke sposobnosti, a i obrnuto, razvijanjem motoričkih sposobnosti utiče se na lakše savladavanje novih pokreta i učenje novih kretnih struktura, tako da se obostrano utiče i na kvalitativnu i na kvantitativnu stranu izvodjenja kretanja.

Rezimirajući, može se reći da ono što čovjek može da učini vezujemo za pojам sposobnosti, u ovom slučaju motoričkih sposobnosti, a ono što čovjek umije * da učini, vezujemo za tehniku kretanja, odn. za motoričke navike.

U čemu se razlikuju motoričke sposobnosti i motoričke navike?

Motoričke sposobnosti (bazične) se donose na svijet rodjenjem, a u toku ontogenetskog razvoja se one menjaju, odn. poboljšavaju. Ukoliko je pojedinac podvrgnut treningu procesu, bazične motoričke sposobnosti će se povećavati približno u direktno-proporcionalnom odnosu sa uloženim radom, apstrahujući sve ostale faktore (morphološke, psihološke, socijalne i dr.). Međutim, s obzirom na to da su neke bazične motoričke sposobnosti više, a neke manje genetski odredjene, to će se na neke moći vežbanjem više uticati nego na neke druge (napr. više se može uticati na koordinaciju, izdržljivost i repetitivnu i statičku snagu, a manje na brzinu i eksplozivnu snagu).

Broj motoričkih sposobnosti je ograničen i one prate čovjeka cjelog njegovog života, uz variranja njihovog ispoljavanja zavisno od godina života, nasledja, uticaja treninga i sredine i drugih faktora.

Motoričke navike su stečena, odn. naučena kretanja. Neke motoričke navike-prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, puzanje, nošenje, guranje, vučenje, penjanje) su urođena i nikо djecu njima ne treba da uči, nego su one zabilježene u genetskom kodu. Broj tih urođenih motoričkih navika je relativno mali. Mnogo je veći broj naučenih kretanja, dakle, stečenih u toku života iskustvom, funkcionalizanjem i učenjem prvenstveno od roditelja imitiranjem, a kasnije kroz institucionalno edukovanje od predškolske ustanove, preko osnovne i srednje škole do univerziteta i dalje, u toku individualnog života svake jedinke, a posebno bavljenjem sportskim aktivnostima.

Motoričke navike se mogu savladavati, odn. učiti i pod uticajem razmišljanja o njima, a ne samo vežbanjem, dok to ne važi za sticanje motoričkih sposobnosti, koje se mogu poboljšavati samo kretanjem, odn. tjelesnim vježbanjem (treningom).

Očigledno je, dakle, da izmedju motoričkih sposobnosti i motoričkih navika postoji širok spektar različitih veza. Ove dvije strane motorike, konstatovano je, nalaze se u jedinstvu, ali su one na neki način i nezavisne, u mjeri koja zavisi od vrste kretanja, odn. tehnike. Pokušaćemo da na primjerima objasnimo ove relacije.

Teniski treninzi uglavnom se baziraju na usavršavanju tehnike udaraca i to svakodnevnim radom, a fizičkoj pripremi, odn. treninzima na poboljšanju ili održavanju motoričkih sposobnosti, posvećuje se daleko manja pažnja (2-3 puta nedeljno).

U atletici naprimer, posmatrajući disciplinu skok motkom, rad na tehnici odvija se 2-3 puta nedeljno, a rad na fizičkoj pripremi svakodnevno. Kada bi bio drugačiji odnos u jednom ili u drugom sportu, načinjena bi bila greška u trenažnom procesu.

Novije tendencije u treningu idu za tim da "pomire" rad na tehnici i na poboljšanju motoričkih sposobnosti, odn. da svaki trening sadrži i rad na tehnici i rad na fizičkoj pripremi, odn. poboljšanju ili održavanju motoričkih sposobnosti, što znači da se sve više fuzioniše, odn. sintetiše rad na motoričkim navikama (tehnici) i rad na motoričkim sposobnostima, što ide u prilog tezi jedinstva te dvije strane motorike. Čini se da je ovakav put u treningu ispravan, jedino je pitanje dnevnog i periodičnog (po fazama) opterećenja jednom ili drugom stranom motorike (motoričkim sposobnostima i motoričkim navikama), ali je bez sumnje, ovakav trend u treningu perspektivan.

Odnos motoričkih navika i motoričkih sposobnosti

Primjer koji je dao Mazničenko (1964) može da ilustruje karakter povezanosti motoričkih navika i motoričkih sposobnosti. On je motoričke aktivnosti klasifikovao u 4 grupe:

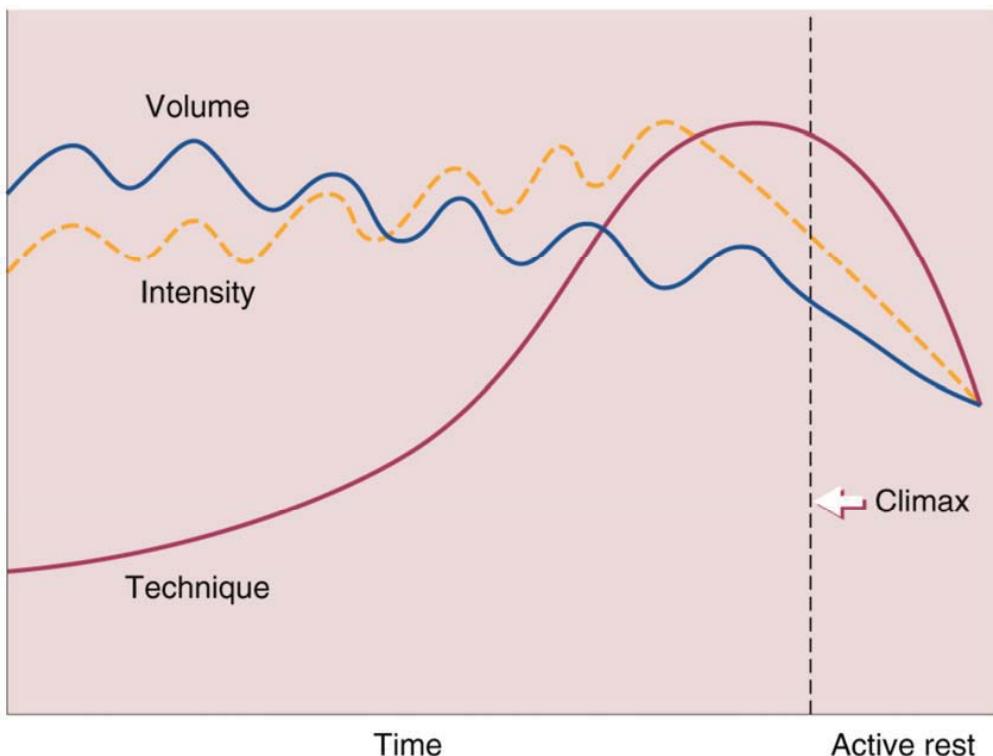
1. Kretanja u kojima tehnika (motoričke navike) ima dominantniju ulogu od motoričkih sposobnosti. Primjer za ovu grupu aktivnosti je sportska gimnastika, tenis, stoni tenis, skijanje i dr.
2. Kretanja u kojima je prisutno progresivno povećavanje motoričkih sposobnosti i njihovo dostizanje do maksimuma i ispoljavanje u relativno standardnim uslovima. Primjer za ovu grupu aktivnosti su atletska bacanja, atletski skokovi, plivanje, veslanje i dr.
3. Kretanja sa ispoljavanjem maksimalnih motoričkih sposobnosti u nestandardnim uslovima. Primjeri su: borilački sportovi, sportske igre.
4. Kretanja u kojima dominiraju motoričke sposobnosti, a motoričke navike (tehnika) su manje značajne. Ovde se radi o cikličnim kretanjima, odn. lokomocijama (hodanje, trčanje).

Odnos izmedju motoričkih navika i motoričkih sposobnosti nije ni malo jednostavan, kako to izgleda iz navedenih primjera u kojima je samo u osnovnim crtama ukazano na postojanje tih odnosa, ali rafiniranost tih odnosa upućuje na individualan prilaz sportistima i iznalaženje optimalnih relacija izmedju tehnike kretanja i motoričkih sposobnosti.

Kakav će metodički pristup ovom problemu biti, zavisi od mnoštva činilaca, prvenstveno od individue, od nivoa pripremljenosti, od nivoa sportskog majstorstva, od znanja i iskustva trenera i dr. U tom smislu, veoma je važno iznaći precizne kriterijume odredjivanja u kom

stepenu razvjeta, na kom nivou pripremljenosti i tehnike se nalazi pojedinac, te se na taj način lakše može upravljati motorikom (i motoričkim sposobnostima i motoričkim navikama), vidi sliku 2.

ODNOS OBIMA I INTENZITETA I NIVOA TEHNIKE KOD VRHUNSKIH SPORTISTA



Sl.2 Volume(Obim treninga),Intesity (intezitet treninga)

TECHNIQUE (nivo tehnike), Climax (vrhunac sportskog majstorstva)

Slika 2. pokazuje da sportista na vrhuncu svojih sportskog majstorstva, približno ima visok intezitet radne sposobnosti, kao i nivo tehnike u odnosu na početak bavljenja sportom kada je obim treninga bio dominantniji, intezitet submaksimalan, a tehnika slabo razvijena. Odnosno da je trening početnika i majstora sportsa obrnuto proporcijalan.

HIJERARHIJSKA UREDJENOST PROSTORA MOTORIKE

Kada se govori o hijerarhiji u antropomotorici, onda se pod njom podrazumjeva prvenstveno odredjena uredjenost motorike prema kriterijumu upravljanja motorikom s obzirom na njenu kompleksnost i centralnu odredjenost, odn. odredjenost prema udjelu centralnog nervnog sistema (CNS).

Sveukupnim čovjekovim funkcionalanjem upravlja CNS, a za oblike i način funkcionalanja odgovorni su pojedini djelovi CNS. Najvažniji upravljački dio CNS je kora velikog mozga (CORTEX), koji je obilježe samo čovjekovo, dakle, najviši nivo funkcionalanja čovjeka (misaona djelatnost i aktivnosti prema programu rješavanja problema), upravlja i u motoričkom smislu najkompleksnijim bazičnim sposobnostima.

U pokušaju razrešavanja problema upravljanja motorikom čovjeka na bazi fenomenološko-funkcionalnog pristupa, vršena su razna istraživanja, a autoriteti koji su najviše doprineli utemeljivanju principa motoričkog funkcionalanja i upravljanja su Bernštajn, Anohin, Čaidze. Od naših istraživača najveći doprinos dali su Kurelić, Momirović, A. Hošek-Momirović, Metikoš, Gredelj, M.Gajić.

U istraživanju Kurelića i sar. (1975) definisane su četiri fundamentalne motoričke dimenzije koje se tumače prvenstveno fiziološkim mehanizmima i to:

1. Faktor integracije, koji je odgovoran za mehanizam strukturiranja kretanja (MSK),
2. Faktor sinergijskog automatizma i regulacije tonusa (SRT),
3. Faktor regulacije intenziteta ekscitacije (RIE) i
4. Faktor regulacije trajanja ekscitacije (RTE).

Cjelokupna motorika čovjeka podredjena je ovim faktorima, drugim rječima, čitavo motoričko funkcionalanje može se svrstati u jedan od ovih mehanizama, odn. u kombinaciju više mehanizama, jer se motoričke sposobnosti ne javljaju gotovo nikada u tzv. čistom obliku, nego se ispoljavaju kao kombinacija više motoričkih sposobnosti.

Faktor integracije (mehanizam strukturiranja kretanja) odgovoran je za sledeće bazične motoričke sposobnosti:

- koordinaciju pokreta i kretanja (u čitavom njenom kompleksitetu),
- one oblike brzine kod kojih učinak zavisi od alternativne inervacije mišića-brzina alternativnih pokreta (taping testovi),
- ravnoteža kod onih njenih oblika u kojima je proces aferentacije i reaferentacije presudan za izvodjenje zadatka.

Ovaj faktor je jedan od dominantnijih i zbog toga se može tumačiti kao generalni motorički faktor za skoro sve kompleksne funkcionalne motoričke strukture.

Faktor sinergijskog automatizma i regulacije mišićnog tonusa odgovoran je za gipkost, neke oblike ravnoteže i preciznost kod koje je bitna relaksacija antagonista da bi se na bazi reaferentnih impulsa mogla vršiti kontrola pokreta. Ovaj faktor je hijerarhijski podredjen faktoru strukturiranja kretanja, odn. prvom faktoru.

Faktor regulacije intenziteta ekscitacije odgovoran je za sposobnost eksplozivne snage i brzine (ispoljene kratkim trčanjima na 20m iz visokog starta i 20m letećih i skokovima).

Faktor regulacije trajanja ekscitacije definišu prvenstveno statička sila i repetitivna snaga, kao i izdržljivost (aerobna i anaerobna). Faktor integracije i faktor sinergijskog automatizma pripadaju zajedničkom mehanizmu za *regulaciju kretanja*, a faktor regulacije intenziteta ekscitacije i faktor regulacije trajanja ekscitacije pripadaju zajedničkom mehanizmu za *regulaciju energije*.

$$\begin{array}{l} \text{MSK+SRT=MRK} \\ \text{RIE+RTE=MRE} \end{array}$$

Suština motoričkog funkcionisanja je upravljanje funkcionisanjem CNS, prvenstveno kore velikog mozga motornim zonama korteksa, kao najviše nervne svjesne, misaone djelatnosti. Upravljanjem jednostavnijim kretnim strukturama povjereni je nižim djelovima funkcionisanja CNS (medjumozak, srednji mozak i bazalne ganglije), a najniži nivo funkcionisanja je lociran u produženoj moždini i kičmenoj moždini u vidu i na nivou instinkta, odn. refleksa.

Dakle, na najvišem nivou funkcionisanja kore velikog mozga CNS-a je koordinacija pokreta i kretanja, neki oblici brzine alternativnih pokreta i neki oblici ravnoteže. Na nižem nivou funkcionisanja su gipkost, neki oblici ravnoteže i preciznost, na nešto nižem nivou funkcionisanja su eksplozivna snaga i brzina, a na najnižem nivou funkcionisanja su staticka sila, repetitivna snaga i izdržljivost.

Hijerarhija se svakako ogleda naravno i u strukturi kretanja, od najkomplikovanije strukture kretanja (koordinacija, brzina alternativnih pokreta, ravnoteža, preko jednostavnije strukture koja je vezana za gipkost, neke oblike ravnoteže i preciznosti, preko eksplozivne snage i brzine, sve do najjednostavnijih kretanja koja su uglavnom cikličnog karaktera-repetitivna snaga i izdržljivost).

Hijerarhijska uredjenost motoričkog prostora na ovaj simplificirani način protumačena je radi lakšeg poimanja ove problematike, mada je motoričko funkcionisanje mnogo komplikovanije i kompleksnije. Za potpuno shvatanje motoričkog funkcionisanja potrebno je dobro poznavanje prvenstveno fiziologije nervnog sistema, neurologije i neuropsihologije, a što prevazilazi ambicije ove knjige i kompetencije njenog autora.

2. METODE SPORTSKOG TRENINGA USMJERENOJ NA USAVRŠAVANJE TEHNIKE

Pod metodama sportskog treninga na stabilizaciji tehnike se podrazumjeva način kombinovanja i ponavljanja vježbi. Pri tome treba skoncentrisati pažnju upravo na to, kako se pravilno reprodukuju aktivnosti, tačno kojim redosledom, po kojem režimu. U zavisnosti od specifičnosti metoda ponavljanja, isti po izgledu pokreti mogu davati sasvim različite efekte.

Metodološki oblici korišćenja pripremnih vježbi u procesu treniranja su prilično raznovrsni. Prilikom njihove klasifikacije treba se pridržavati ustaljenih gradacija u teoriji i metodici sportskog treninga. Izdvojićemo metode *vježbi kroz igru i takmičarske vježbe*. Postoji i mišljenje da u sportskoj pripremi treba izdvojiti verbalne, očigledne i praktične metode, verbalne, autogene, te vizuelne metode treba smatrati faktorima koji doprinose efikasnosti izvršenja pripremnih vježbi, a ne metodama sportskog treninga.

Under the methods of sports training we understand a combination of movement and reproduction of the exercises. We should just concentrate attention to how to properly play activities, exactly in what order, in which regime. Depending on the specifics of method repetition, the same movements in appearance can give quite different results.

Methodological forms that use preliminary exercises in the training process are quite diverse. During their classification one should follow the established paths of gradation in the theory and methodology of physical education. We will specifically look at all the methods for the game and the competition. There is another view that the sport should prepare a separate verbal, obvious and practical methods. However, in the opinion, verbal, visual and autogenous methods should be considered as factors that contribute to effective enforcement of preliminary exercises, not methods of sports training.

2.1 Metode strogo propisanih vježbi

Osnovne karakteristike ovih metoda se sastoje u strožijem (jasnijem i potpunijem) regulisanju procesa i uslova izvođenja vježbi:

- u realizaciji strogo propisanog programa aktivnosti koji se sastoji iz njihovog određenog sastava i kombinacije, dosljednosti, načina ponavljanja, mjerena i povezanost vježbi jedne sa drugom;
- u mogućnosti potpune *optimalizacije spoljašnjih uslova* koji utiču na postizanje efikasnosti vježbe (snabdijevanje, opremanje, otklanjanje negativnih spoljašnjih faktora itd).

U zavisnosti od zadatka koji se ostvaruju, zakonomjernosti i uslova njihove realizacije ove metode se koriste u različitim varijantama.

Prema usmjerenu ove aktivnosti se djele na:

- Usmjerene vježbe pretežno za *usvajanje sportske tehnike*;
- Usmjerene vježbe pretežno za *razvijanje motoričkih osobina*.

Prilikom izučavanja novih motoričkih akcija uočavaju se sledeće metode:

rasčlanjeno-konstrukcijskih vježbi, ili parcijalno učenje pokreta uz kasnije spajanje djelova u cjelinu (analitička metoda);

kombinovano-konstrukcijskih vježbi, ili *cjelokupnih* vježbi (akcije ili njihovi djelovi se odmah uče u cjelini uz neznatno uprošćavanje). Pažnju onih koji treniraju konstantno skreću na racionalno vršenje određenih elemenata kompletнog motoričkog rada (sintetički metoda).

Prilikom usavršavanja tehnike takmičarskih vježbi, u zavisnosti od toga, u kojoj mjeri rekonstruišu njihov sastav i parametre, razlikuju se sledeće metode:

djelično simuliranih vježbi (u kojima se takmičarska djelatnost modeluje samo u elementima, fragmentalno) - negdje ga nazivaju analitički metod usvajanja tehnike;

cjelovito-približenih simuliranih, vežbi (gdje se takmičarske aktivnosti, njihova kombinacija modeluje po mogućnosti u cjelini) - negdje ga nazivaju sintetički metod usvajanja tehnike.

Metode, usmjerene pretežno na uvježbavanje kretnihih sposobnosti se realizuje kao metode: *povezanog (opšteg)* vježbanja (djelovanje se širi na kompleks funkcionalnih svojstava ili obezbeđuje cjelovito usavršavanje kretnih osobina i njihovu realizaciju u okvirima tehničkog usavršavanja);

selektivno-usmerenog (lokalnog) vježbanja (djelovanje se usmjerava prvenstveno na svojstva koja se biraju kao faktor za razvoj djelovanja).

Prema obilježjima standardizacije ili prema variranju razlikuju se sledeće metode:

vježbe ponavljanja (vježbe se ponavljaju, po mogućnosti, u istim standardnim uslovima);

variabilnih (promenljivih) vježbi (tokom vršenja vježbi njihovi parametri se usmjereno modifikuju po tempu, ritmu, dužini trajanja, snazi itd.). U okvirima ove metode koristi se kao progresivna varijanta (povećanje intenziteta ili povećanje dužine trajanja vježbe), kao i silazna varijanta (postepeno smanjivanje intenziteta ili snage itd.).

Prema obilježjima standardizacije ili variranja razlikuju se sledeće metode:

Vježbe sa intervalima (gdje se normiraju intervali za odmor; ukoliko se ponavljanje vježbe odvija pri relativno potpunoj regeneraciji, takav režim nazivamo ponovljenim);

kompleksnih vježbi (motoričke aktivnosti se rade bez prekida). Pri ravnomjernom tempu vršenja vježbi on se zove *dugotrajna ravnomjerna* vježba. Pri radu vježbe sa mijenjanjem tempa ona se zove *promjenljiva* vježba.

Takva raznolikost metoda starog regulisanog vježbanja čini ih korisnima za realizaciju mnogih konkretnih pripremnih zadataka.

Metod igre

Predviđa vršenje motoričkih aktivnosti u uslovima igre. Može da se koristi za najrazličitije motoričke aktivnosti, pod uslovom da se oni predaju „tematskoj“ organizaciji (aktivnost sportista se organizuje na osnovu plana igre). Tematika igre raspoređuje zajedničku crtu ponašanja, ali ne određuje čvrsto konkretne aktivnosti.

Specifičnosti aktivnosti kroz igru omogućuju visoki stepen unošenja emotivnosti u vježbe, zahtjeva od učesnika da ispolji inicijativu, hrabrost, istrajnost i samostalnost, vještina da kontroliše svoje emocije, da pokaže svoje sposobnosti u koordinaciji, brzinu, izdržljivost, neočekivane za suparnika tehnička i taktička rješenja. Sve ovo predodređuje efikasnost metode igre za rješavanje zadataka, koji se odnose na različite aspekte pripreme sportista.

Međutim, realizacija zadataka kroz igru, se po pravilu, odvija u uslovima brze i često slučajne promjene situacije. U vezi sa tim metod igre omogućuje modeliranje aktivnosti samo sa

velikom dozom vjerovatnoće. Preciznost doziranja opterećenja u metodu igre je uvjek bilo manje, nego u strogo propisanim vježbama.

U procesu sportskog treninga korišćenje metode igre se ne ograničava rješenjem zadatka, koji su povezani sa povećanjem stepena pripremljenosti. Nije manje važna uloga metode igre kao sredstva za aktivan odmor, prebacivanje učesnika na drugi vid aktivnosti sa ciljem ubrzavanja i povećanja efikasnosti adaptacije i procesa oporavka, održavanja ranije postignutog stepena pripremljenosti.

3. Takmičarska metoda, napredna tehnika (trening utakmice, mečevi provjere)

Zahtjeva specijalnu organizacionu takmičarsku djelatnost u kojoj se organizuje neposredno rivalstvo i poređenje učesnika. U takvim uslovima se, po pravilu, stimuliše visoki stepen učinka od urađenih vežbi.

Primjena ove metode je povezana sa izuzetno visokim zahtjevima prema tehničko-taktičkim, fizičkim i psihičkim mogućnostima sportiste, izaziva veliki progres u radu najvažnijih sistema organizma i samim tim stimuliše procesa adaptacije, omogućuje višestranje integrativno usavršavanje pripremljenosti.

Takmičarska metoda se može koristiti kod sportskih igara i na osnovu strogo propisanih vježbi, u određenoj mjeri pojačava njihovu efikasnost. Takmičarska metoda je znatno potpunija nego metod igre. Sprovodenje strogo propisanih vježbi na osnovu takmičarske metode, koji se stimuliše faktorom rivalstva i mobilizacijom postignutih mogućnosti, izaziva veći napredak u razvoju funkcionalnih sportista. Potrebno je precizno regulisati doziranje opterećenja da bi takmičarska metoda bila efektivna u renažnom procesu. Takmičarska metoda ima nezamjenjivu ulogu u pripremi sportista, u formirajući specifične pripreme, usavršavanju sportske vještine, u vaspitanju sportskog duha, aktivno djeluje na formiranje motivacionog mehanizma i neophodan je instrument kontrole treniranosti.

4.Opterećenja prilikom treninga i takmičenja

Dinamika adaptacije funkcionisanja organizma sportista je uslovljena sistematskim korišćenjem optimalnog opterećenja. Pod *opterećenjem se obično podrazumjeva povećana, u poređenju sa mirovanjem, veličina funkcionalne aktivnosti, koja je izazvana vježbanjem*. Opterećenje od fizičkih vježbi određuje upravo rad mišića, koji pojačava funkcionalne aktivnosti sistema organizma kod sportiste. Međutim, treba imati na umu, da njena veličina zavisi od specifičnosti samih vježbi, individualnih osobina učesnika i spoljašnjih faktora.

Danas postoji čitav niz klasifikovanja opterećenja, čiji autori polaze od specifičnosti, energije i snage rada mišića, pedagoških zadataka, koji se rješavaju tokom treninga, uzajamnog djelovanja rada različitog prioritetskog usmjerenja i drugih kriterijuma.

Smatra da je cjelishodno klasifikovati opterećenje na sledeći način:

- prema osobinama - na *opterećenja kod treninga i takmičenja, specifična i nespecifična, lokalne, djelimične i globalne*;
- Opterećenje prema veličini - na malo opterećenje, srednje, znatno (u prosječnim granicama), veliko (maksimalno opterećenje);
- Opterećenje prema usmjerenju – ka razvoju određene motoričke sposobnosti (brzine, snage, koordinacije, izdržljivosti, elastičnosti) i njihove komponente (alaktatne ili laktatne

anaerobne mogućnosti, aerobne mogućnosti), koje usavršavaju koordinacionu strukturu pokreta, komponente psihičke pripremljenosti ili takmičarske vještine itd).

Opterećenje prema koordinacionoj složenosti - jednostavni i složeni pokreti, koji se obavljaju u stereotipnim ili varijativnim uslovima, povezanih sa značajnom mobilnošću koordinacionih sposobnosti;

Opterećenje prema psihičkom opterećenju – koje postavljaju različite zahteve na psihičke mogućnosti sportista (situacioni treninzi).

Gotovo svi stručnjaci smatraju, da veličinu opterećenja prilikom treniranja i takmičenja treba okarakterisati kako sa „spoljašnje“, tako i sa „unutrašnje“ strane.

Spoljašnja strana opterećenja se karakteriše njenim spolja izraženim fizičkim parametrima i najuopštenije može da se predstavi kao zbir obima i intenziteta koji je izvršen tokom vježbe, kao i koordinacionom složenošću vježbi, psihološkom napetošću, uslovima spoljašnje sredine.

Obim može da se izradi: vremenom utrošenim na vježbu, savladavanjem rastojanja, brojem ponavljanja, težinom tereta koji se podiže ili premješta, brojem treninga ili takmičarskih startova. Za potpunu karakteristiku „spoljašnje“ strane opterećenja izdvajaju se pojedinačni obimi, koji odražavaju opterećenje koje je izvršeno povećanim intenzitetom ili specijalizovao, kao i oni koji su doprinjeli usavršavanju pojedinih oblika pripremljenosti (na primjer, razvoju određenih oblika sposobnosti).

Intenzitet karakterišu: tempo kretanja, brzina izvršenja vježbe, utrošeno vrijeme za savladavanje određene distance, veličina opterećenja, broj pokušaja i serija, motoričke i opšte kompaktnosti vježbi itd.

Međutim, opterećenje se najpotpunije karakteriše sa *unutrašnje* strane, t.j. sa strane funkcionalnih pomaka u sistemima organizma za vrijeme i nakon vježbi, kao i osobinama i vremenom rehabilitacije (konkretno prema fiziološkim, biohemijskim i drugim pokazateljima).

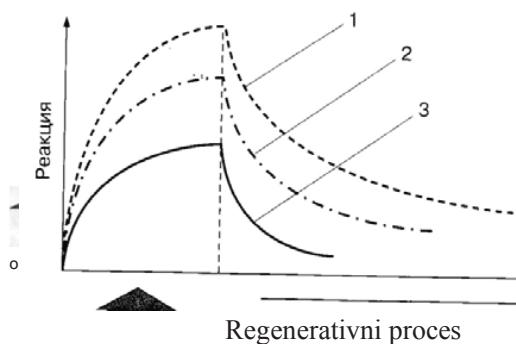
Samo se poređenjem ove dvije strane opterećenja može adekvatno suditi o njima, jer su, s jedne strane, „spoljašnji“ i „unutrašnji“ pokazatelji opterećenja tjesno uzajamno povezani (povećanje obima i intenziteta rada na treninzima dovodi do povećanja pomaka kod funkcionalnog stanja različitih sistema organizma, do razvoja i povećanja procesa zamaranja), s druge strane, iste spoljašnje veličine opterećenja mogu da dovedu do različitih funkcionalnih pomaka kod sportista, koji imaju različite mogućnosti za adaptaciju, ili kod istog sportiste na raznim etapama njihove pripremljenosti.

Dokazano je, da se korelacija „spoljašnjih“ i „unutrašnjih“ parametara mjenja u zavisnosti od stepena stručnosti, pripremljenosti i funkcionalnog stanja sportiste, njegovih individualnih sposobnosti za adaptaciju, karaktera uzajamnog dejstva motoričke i vegetativne funkcije .

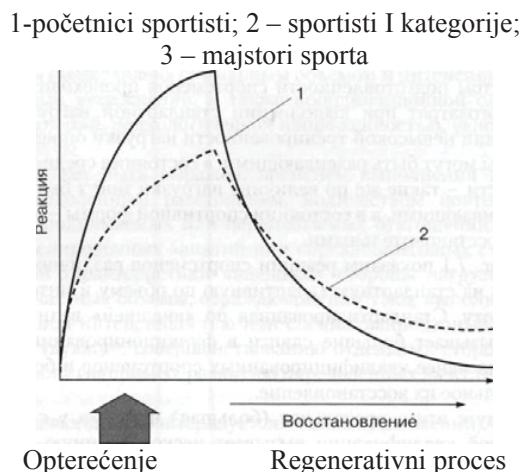
Sa rastom pripremljenosti sportista dolazi do smanjenja utroška energije prilikom vršenja standardnog opterećenja. Tako, za vrijeme slabe utreniranosti organizma manja opterećenja mogu biti razvojna, za vrijeme osrednje utreniranosti isto opterećenje samo održava kondiciju, a u stanju sportske forme – u najboljem slučaju regenerativni.

Na sl. 3. pokazana je reakcija sportista različite kvalifikacije na standardni (adaptivni po obimu i intenzitetu) rad. Standartizovano po „spoljnoj“ veličini opterećenje dovodi do velikih pomaka u funkcionisanju sistema organizma kod nedovoljno stručnih sportista i duži regenerativni tok.

Uporedno sa tim, maksimalno (veliko) opterećenje kod sportista različite kvalifikacije izaziva nešto drugaćiju reakciju funkcionalnih sistema. Po pravilu, to se ispoljava na sledeći način: kod sportista visoke klase pri većim reakcijama na maksimalno opterećenje regenerativni proces se odvija jačim intenzitetom



Sl. 3. Reakcije organizma sportista različite reakcije organizma sportista na isto po veličini opterećenje (Puls veći pri opterećenju, a oporavak je sporiji i manje produbljen kod početnika)



Sl. 4. Reakcije organizma sportista različite kategorije na maksimalno po veličini opterećenje, majstor sporta ima veći anaerobni prag pri maksimalnom opterećenju, a i oporavlja se brže i produbljenije

1 - majstori sporta; 2 - sportisti II kategorije

Prirodne sile i vještački stvoreni uslovi su pomoći faktori, koji utiču na veličinu opterećenja od vršenja fizičkih vježbi. Uz njihovu pomoć se proširuju mogućnosti usmjerenog uticaja opterećenja na organizam učesnika.

Stručnjaci ne sumnjuju u činjenicu, da vrijeme trajanja intervala za odmor između opterećenja može da odredi njihovo usmerenje. Zbog toga, trajanje pauza za odmor između vježbi treba strogo planirati, uzimajući u obzir regenerativni period funkcionalnih pomaka, izazvanih određenom veličinom opterećenja.

U okvirima jednog treninga među vježbama se koriste, uglavnom, tri varijante odmora:

Minimaks-interval (stimulativni ili blaže stimulativni) - interval između radnih (pod opterećenjem) faza, proces jvežbi, koji može da uslovi povećanu operativnu kondiciju u narednoj radnoj fazi (efekat učinka, prva pozitivna posledica). Pri tome utrošeni resursi su već praktično nadoknađeni, a sistemi organizma se još nalaze u povećanoj funkcionalnoj aktivnosti.

Napeti interval (superkumulativan) - interval, čije trajanje je toliko kratko, da naredna radna faza počinje u uslovima kada još nije došlo do oporavka u zoni povišenih funkcionalnih pomaka. Takvo unutrašnje stanje tokom određenog vremena ne mora da se odrazi na bitne promjene kvantitativnih parametara vježbi koje se rade, ali zahtjeva povećanu mobilizaciju fizičkih i psihičkih rezervi.

Običan interval (potpuni) interval, čije trajanje je srazmerno sa relativnom normalizacijom funkcionalnog stanja, tj. oporavka radne sposobnosti do stanja koje je bilo do izvođenja vježbe, što omogućuje da se rad ponovi bez dodatnog napora funkcija. Takav režim se često koristi prilikom usavršavanja tehničke vještine.

U poređenju sa intervalima za odmor između vježbi *intervali za odmor između pojedinim vježbama* bitnije utiču na formiranje kumulativnog efekta dugotrajne adaptacije organizma na opterećenja prilikom treninga. Na osnovu uslojavanja efekata narednih vježbi, izdvajaju se tri tipa intervala za odmor među njima: superkompenzacioni, težak i običan interval (L.P. Matvejev, 1991, 1997).

Superkompenzacioni interval je srazmeran po trajanju vremenu nastanka potpunog oporavka nakon prilično velikog zbirnog opterećenja, koje je predhodilo vježbi. To omogućuje da se u narednoj vježbi izvrši veliko opterećenje. Međutim, takvi intervali su prilično dugi. Ukoliko je opterećenje prethodne vježbe bilo skoro maksimalno, tada do nastanka superkompenzacije može da dođe kroz 36-48 č. Često korišćenje takvog režima prilikom treninga može da dovede do smanjenja broja treninga u mikrociklusu i da smanji opšti kumulativni efekat.

Težak interval - pri takvom intervalu naredna vježba se odvija u uslovima nedovoljnog oporavka određenih parametara funkcionalnog sistema organizma. To pogoršava kumulaciju pratećeg uticaja prethodne vježbe i prvog uticaja naredne vježbe. Zbog toga dolazi do jače mobilizacije rezervnih mogućnosti organizma, zahvaljujući čemu se u narednoj proširenoj fazi oporavka može pojačati razvoj superkompenzacionih procesa. To omogućuje da se u odgovarajućim uslovima (dodatnim mikrociklusima oporavka) racionalno iskoristi trening, poveća efikasnost sportske pripreme.

Pri *običnom intervalu* između vežbi, radna sposobnost sportista za početak naredne vježbe uspijeva da se vrati na isti nivo, koji je bio u početku prethodne vježbe. Takav režim se zove podržavajući. Optimalna kombinacija opterećenja i odmora ima bitnu ulogu u postavljanju sistema vježbi, obezbeđujući neophodne funkcionalne pomake i optimalne procese oporavka da bi se dobili neophodni stabilni kumulativni procesi u organizmu sportiste. Različite

varijante smenjivanja opterećenja i odmora čine jednu od strukturalnih osnova različitih metoda vježbi.

3. TEHNIKA U SPORTU

Tehnika u sportu predstavlja vještinu, umješnost izvodjenja kretanja u sportskim oblastima, odnosno u sportskim granama i disciplinama.

“Tehnika, sportska (sportska tehnika -Dj.N.) je odredjeni način izvodjenja kretanja u sportskim granama, odn. disciplinama; tok primjene pokreta pomoću kojih se motorički zadatok rješava s relativno najvećom efikasnošću”. (Sportski leksikon, A-Z, 1984, Jugoslovenski leksikografski zavod “Miroslav Krleža”, Zagreb, str. 469).

“Sportska tehnika (D.Tomić, 1992, str. 31), -motorički stereotip namenski racionalno strukturiran”.

Tehnika u sportu je dakle, mnogoznačni pojam, jer jedni u njoj vide odredjeni oblik jednog kretanja, koje je uopšteno, standardizovano, obeleženo posebnim imenom, drugi misle da je to samo opšta koordinacija pokreta, treći da je to način ostvarivanja odredjenog kretnog zadatka, itd.

Funkcija tehnike u sportu sastoji se u tome da se pomoću nje dostigne maksimalno mogući sportski rezultat na račun efikasnog ispoljavanja antropoloških osobina sportista (funkcionalnih, morfoloških, motoričkih, psihičkih i dr.).

Tehnika u sportu je glavni kriterijum majstorstva. Rijetki su primjeri da je vrhunski sportista slab u pogledu tehničkog izvodjenja kretanja (nekog elementa kretanja).

Jedan dio tehnike u sportu, nastao je iz prirodnih oblika kretanja čovjeka (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, puzanje, nošenje, guranje, vučenje, penjanje, okretanje, kotrljanje I dr.), a drugi dio tehnike su izvedeni oblici kretanja, najčešće kombinovanjem prirodnih I formiranih (izmišljenih) tehničkih elemenata kretanja, baziranih na empiriji.

Evolucija sportske tehnike dešava se često, a uzrokovana je promjenom nivoa motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, biomehaničkih uslova-istraživanja, maštovitošću pojedinaca-sportista ili trenera. Otuda i varijante neke sportske tehnike nose imena njihovih promotera, odnosno autora tehnike (npr. Tehnika skoka uvis “Fosberi” ili “O’Brajen-ova” tehnika bacanja kugle, ili „Horog“ šut u košarci ili finta“Rađenović“ u rukometu i sl.).

Iako svaku tehniku sportsku mogu uglavnom, uspešno da primjene različiti takmičari, neka varijanta tehnike bolje će odgovarati jednom tipu sportiste (zbog morfologije, koordinacije, brzine i sl.), a druga, drugom. Zbog toga i nema jedne univerzalne varijante tehnike, koja bi se mogla preporučiti svim takmičarima zato što je “nova”, “moderna” ili zato što je njome postignut neki rekord, jer je ona u suštini privremena.

Zbog toga se govori o STILU. Za stil je Bufon rekao da je stil sam čovjek, što u krajnjem znači da koliko je ljudi, toliko je i stilova, jer ne postoji jedinstven stil za sve. Stil je lični izraz tehnike sportiste, on predstavlja tehničku finesu po kojoj se razlikuje pojedinac od ostalih.

Stil je uvjek uslovljen, vezan za osnovni motorički stereotip, jer je njegovo osnovno obilježje inovacija u domenu specifičnog, lično obojenog. (D.Tomić, 1992, str. 41).

Kada se kaže da je neki sportista “DOBAR TEHNIČAR”, misli se na to da tehnički vrlo dobro izvodi neku kretnju (npr. Trčanje preko prepona, a neki drugi sportista isto brzo trči, ali na račun bolje kondicije).

Tehnički trening je usmjeren usavršavanju tehnike sportskog kretanja u nekoj sportskoj grani ili discipline. On predstavlja dio procesa sportskog treninga I obično je povezan sa rješavanjem taktičkih zadataka ili s kondicijom pripremom. Za tehnički trening mora da je prisutna koncentracija i svježina senzomotornog aparata, tako da se obično izvodi u prvoj polovini glavnog djela treninga.

Tehnički elemenat u sportu je dio kretanja izdvojen iz složenog, koji se ne može dalje rastavljati (npr. Izbačaj lopte u skok šutu u košarci).

Tehnička greška (greška u izvodjenju pokreta) je češća kod početnika nego kod vrhunskih sportista.

3.1 Stvaralaštvo u oblasti tehnike

Primjer Dik Fosberija i tehnike “Fosberi” kao stvaralaštva, odnosno formiranje nove tehnike koja je opšteprihvaćena od gotovo svih skakača u vis iz svijeta danas.

Da bi se uvela novina u okviru tehnike, potrebna je ideja.

ETAPE TEHNIČKE PRIPREME

Stepen – bazična tehnička priprema

Stepen - produbljeno tehničko savršenstvo i ovladavanje visokim nivoom sportsko-tehničkog majstorstva

Prva etapa pripada prvom periodu pripremnog perioda

Druga etapa pripada drugom periodu pripremnog perioda i

Treća etapa pripada neposrednoj predtakmičarskoj pripremi (predtakmičarski period).

3.2 Vrste priprema sportista u trenažnom procesu

I TEHNIČKA PRIPREMA

II TAKTIČKA PRIPREMA

III FIZIČKA PRIPREMA

IV PSIHOLOŠKA PRIPREMA

V TEORETSKA PRIPREMA

TEHNIČKA PRIPREMA sportstva podrazumjeva razvijanje sposobnosti sportista da upravlja pokretima svoga tijela u realizaciji specifične tehnike potrebne za postizanje sportskog rezultata. Radi se o veoma složenom materijalu, koja se odnosi, s jedne strane na probleme upravljanja sopstvenim pokretima u toku sportske aktivnosti (TEHNIKA), a sa druge strane na upravljanje samom sportskom aktivnošću u cilju postizanja željenih efekata (TAKTIKA).

U tehničici tjelesnog pokreta, izdvajaju se sledeće njegove komponente:

- polazni položaj
- prelazni položaj
- završni položaj
- putanja pokreta
- veličina pokreta
- brzina kretanja
- trajanje kretanja
- tempo kretanja
- ritam .

3.3 Metodika obučavanja sportske tehnike

Prilikom cijelog procesa obučavanja sportske tehnike, trebalo bi se držati sledećeg razvojno-usmerenog talasa:

Stvaranje jasne predstave o pokretu;

Usklajivanje tehničkog nivoa i motoričke pripremljenosti sportista

Sistematsko povećanje intenziteta primjenjenih vježbi

Usavršavanje tehnike pokreta (prelaz sa grupnog na individualni rad)

Greške u tehničici i njihovo ispravljanje.

METODE OBUČAVANJA

- 1 Analitički (koristi se obično kod obučavanja strukturno složenijih vježbi-tehnika).
2. Sintetički (usvajanje vježbe-tehnike kretanja u cjelini).
3. Kompleksni (uporedno korišćenje analitičkog i sintetičkog metoda u učenju tehnike).
4. Metod povezanih uticaja (kombinovanje svih naprijed navedenih metoda).

PRINCIPI OBUČAVANJA TEHNIKE

Princip svesnosti i aktivnosti (svjesna aktivnost vježbača i stepen mobilizacije njegovih fizičkih-motoričkih, intelektualnih, emotivnih, voljnih potencijala)

Princip očiglednosti (korišćenje vizuelnih i drugih receptora-taktilnih, slušnih i dr., „od živog posmatranja, ka apstraktnom mišljenju, a od ovoga ka praksi“)

Princip sistematičnosti i postupnosti (nema prave postupnosti bez sistematičnosti, niti bez postupnosti može biti prave sistematičnosti; od poznatog ka nepoznatom; od usvojenog ka neusvojenom; od znanja ka umjeću; od prostog ka složenom; od lakšeg ka težem)

Princip dostupnosti i individualizacije (kriterijum dostupnosti su psihofizičke kreakcije organizma na opterećenja koja ne prevazilaze dopuštene granice; uvažavanje individualnih razlika između vježbača po fizičkoj konstituciji, stepenu fizičke pripremljenosti, motivaciji i sl.)

Princip trajnosti i progresije (ovladavanje tehnikom do nivoa koji obezbedjuje da stečena znanja, umjenja i navike, postanu lična svojina)

MOTORIČKE GREŠKE (GREŠKE U TEHNICI)

Prema uzrocima pojavljivanja, motoričke greške prilikom učenja tehnike kretanja, mogu se podjeliti na pet glavnih grupa (sa podgrupama):

Greške usled motoričke slabosti:

- a. Greške usled slabosti bazičnih motoričkih sposobnosti
- b. Greške uslovljene specifičnostima tjelesne gradje
- c. Greške uslovljene siromaštvom motoričkih navika

Greške usled grešaka u obuci:

Greške usled obuke nepravilnom tehnikom izvodjenja pokreta

Greške usled neadekvatne primjene metodike obuke

Greške nastale prenošenjem ranije stečene navike (tehnike)

Greške nastale usled neadekvatne kontrole nad izvodjenjem tehnike

Psihogene greške:

Nedovoljna samokontrola izvodjenja vježbe-tehnike.

Greške nastale usled specifičnosti psiholoških uslova izvodjenja pokreta (smetnje).

Greške nastale sopstvenom nepouzdanošću ili nepoverenjem u partnera strahom od neuspeha akcije ili pokreta.

Greške nastale usled emocionalne prenapregnutosti ili psihičkog zamora.

Greške nastale usled neobičnih uslova:

Greške usled neadekvatnih higijenskih uslova (slabo svjetlo, zagušljivost, vjetar).

Greške nastale usled „neugodnog“ protivnika.

Greške nastale propozicijama sportske aktivnosti (nezgodno vijreme takmičenja, loša satnica i sl.).

Grupa slučajnih grešaka:

Spontane greške

Slučajni spoljni faktori (nagla buka, zapažena devojka npr. I sl.)

Greške poklapanjem spolnjih i unutrašnjih faktora

Neobjašnjive greške.

Svaki elemenat sportske tehnike mora da karakteriše, (Karalejić, 1983):

Ekonomičnost (racionalnost pokreta)

Ritmičnost

Primjenljivost (funkcionalnost, efikasnost)

Stabilnost (otpornost prema dejstvu destruktivnih faktora)

Velika preciznost i sigurnost

Individualizacija tehnike-preko tehnike iskoristiti svoje specifičnosti

SPORTSKA TEHNIKA je način kretne aktivnosti u sportskoj djelatnosti, koji je usmjeren na postizanje vrhunskog rezultata. Dobra tehnika obezbjedjuje rješavanje kretnog zadatka sa optimalnim iskorišćavanjem fizičkih i tehničkih mogućnosti sportiste prilikom postizanja visokog sportskog rezultata. Pokazatelji savršenstva sportske tehnike mogu se podjeliti na opšte, koji su svojstveni svim vidovima sportskih vježbi i pojedinačne, koji su karakteristični za određene grupe vježbi.

Etape tehničke pripreme su:

Stepen bazične tehničke pripremljenosti i

Stepen povećanog tehničkog savršenstva i sportskog majstorstva

OPŠTI POKAZATELJI TEHNIČKOG MAJSTORSTVA

Najopštiji pokazatelji nivoa sportsko-tehničkog majstorstva su visoki sportski rezultati (efikasnost kretnog sistema).

Sledeći pokazatelj majstorstva je visoka pouzdanost (stabilnost) sportskih ostvarenja.

Efikasnost i pouzdanost sportske tehnike rezultat su visokog nivoa svih vrsta sportske pripreme (fizičke, tehničke, taktičke, psihološke, teoretske).

KONTROLA TEHNIČKE PRIPREMLJENOSTI

Kriterijumi tehničke pripremljenosti prvenstveno zavise od uzrasta sportiste, od njegovog nivoa-kvaliteta i od pripremljenosti.

Kontrola trenera

Kontrola sportiste (samokontrola-samoocjena)

Kontrolni parametri tehnike: pomoću aparature (kamera, video zapis i sl.), obim, raznovrsnost i racionalnost tehnike, a takodje i na osnovu efikasnosti izvedene tehnike (sam sportista ocjenjuje).

3.4 Tehnika nekih sportova

ATLETIKA

HODANJE (rad ruku, rad nogu, pokreti kukova, položaj stopala)

TRČANJE (tehnika trčanja na kratkim stazama-start, startno ubrzanje, trčanje na stazi, finiš; tehnika štafetnog trčanja-start, trčanje na stazi, izmjena, finiš; tehnika trčanja na srednjim, dugim, dužim i najdužim stazama; tehnika trčanja u prirodi-kros po lakšem i težem terenu, orijentaciono kretanje u prirodi, kombinovano kretanje u prirodi: trčanje, penjanje, plivanje; tehnika trčanja preko prepona- start i startno ubrzanje, trčanje preko prepona, trčanje između prepona, finiš; tehnika trčanja preko prepreka-start i startno ubrzanje, trčanje između prepreka, trčanje preko prepreka, finiš;

SKOKOVI (tehnika skoka u dalj- zalet, odskok, let, doskok- koračna, uvinuće; tehnika troskoka-zalet, prvi skok, drugi skok, treći skok; tehnika skoka u vis-zalet, odskok, let, prizemljenje, Stredl, Fosberi-Flop; tehnika skoka motkom-zalet, odskok, klatni zamah, prelazak letve, prizemljenje.

BACANJA (tehnika bacanja kugle- „O Brajen“ i rotaciona: pripremna faza, prestizanje, maksimalno naprezanje, održavanje ravnoteže; tehnika bacanja diska-isto kao kod kugle; tehnika bacanja kladiva-isto kao kod diska; tehnika bacanja koplja-isto kao kod kugle.

PLIVANJE

KRAUL (start-skok u vodu, prvi zaveslaji, disanje, rad ruku i nogu, plivanje na distanci-rad ruku i nogu, okret, plivanje posle okreta, finiš)

LEPTIR (start-skok u vodu, rad rukama i nogama, disanje, okret, plivanje posle okreta, finiš)

PRSNO (start-skok u vodu, prvi zaveslaji-rad ruku i nogu, disanje, plivanje na distanci-rad ruku i nogu, okret, plivanje posle okreta, finiš)

LEDJNO (start iz vode, prvi zaveslaji, disanje, plivanje na distanci, okret, finiš)

GIMNASTIKA

ŽENSKI PROGRAM (dvovisinski razboj, preskok, parter, greda, višeboj)

MUŠKI PROGRAM (razboj-zamasi, njihanja, okreti, salta, stojevi, potpori, upori, naupori, saskoci..., krugovi-zamasi, njihanja, stojevi, salta upori, naupori, raspori, iskreti, saskoci, vratilo-njihanja, zamasi, okreti, naupori,kovrtljaji, velekovrtljaji,salta, saskoci, konj sa hvataljkama- zamasi, premasi, kola odnožna, kola prednožna, koa sunožna, striževi, „helikopter“, stojevi, saskoci, preskok –preko konja uzduž, preko konja poprijeko, prekopiti, sklonke, prednoške, zanoške, salta, prekopiti, doskoci, parter-stojevi, salta, prekopiti, vijci, prednosti, izdržaji, premeti, doskoci, višeboj)

4. SPORTSKA TAKTIKA

Sportska taktika predstavlja način (smišljen, racionalan i ekonomičan) djelovanja sportiste tokom takmičenja (igrača i ekipa tokom igre), putem izbora i primjene određenih sredstava, metoda i formi, a u cilju postizanja maksimalnog rezultata na takmičenju. Ona se javlja kao rezultat *taktičke pripreme*.

Putem taktičke pripreme sportista usvaja zadatu količinu znanja, koja su povezana sa tokom i efektima takmičarske borbe. Zadaci taktičke pripreme se sastoje u usvajanju teoretskih znanja o racionalnom korišćenju i primjeni motoričkih sposobnosti i elemenata tehnike u određenim konkretnim uslovima. Za ovo je potrebno dobro znati namere protivnika i uslova pod kojima će se takmičenje odvijati. Na bazi toga primjeniti određene *taktičke varijante*.

Za uspješno ovladavanje taktikom potrebno je da sportista ima visok stepen razvijenosti *taktičkog mišljenja*. Zahvaljujući taktičkom mišljenju, sportisti mogu pravilno rekonstruisati i tačno ocjeniti situaciju, shvatiti njen karakter, prozreti namjere protivnika, predvideti razvoj akcije, ocjeniti svoj položaj, odlučiti se za taktičku akciju i odmah je sprovesti.

U toku procesa sportskog treninga taktičko mišljenje se razvija kroz specijalnu taktičku pripremu. Sportista punu stepen kreativnosti dostiže samo onda kada su optimalno pripremljeni u tehničkom, taktičkom, motoričkom, funkcionalnom i psihičkom pogledu.

Za razumjevanje taktike bitno je poznавanje pojma *strategije*. Ona je skup mogućeg djelovanja u uslovima takmičenja. To je sistem naučenih znanja i pravila o pripremanju i vođenju sportske borbe i upotrebi određenih tehnika i taktičkih varijanti za postizanje najboljih rezultata.

Strategija odgovara na pitanje "Šta raditi?", a taktika odgovara na pitanja: "Kako to uraditi"?

4.1 Metode obučavanja

Pod metodama učenja ili obučavanja u sportskom treningu podrazumevaju se postupci ili načini pomoću kojih se određena struktura kretanja može što brže naučiti i usvojiti.

U teoriji i praksi poznate su i opisane tri osnovne metode učenja:

1. Analitička;
2. Sintetička;
3. Kompleksna ili kombinovana.

Analitička metoda podrazumeva učenje pokreta po djelovima. Cijeli pokret se podjeli na svoje zaokružene manje strukturalne djelove, koji se posebno uče do usvajanja. U poslednjoj fazi se vrši spajanje svih delova u jednu cjelinu, tj. izvodi se kompletan pokret. Loša strana ovakvog načina učenja je ta što može da se desi da zbog većeg broja ponavljanja djela pokreta, on može biti automatizovan, pa se kasnije teško može uklopiti u slivenu cjelinu. Ovo važi u pokretu pri kome se traži jedan ritam i dinamika, koji pri automatizovanim djelovima ne mogu da se uspostave.

Sintetički metod se smatra najprirodnijim načinom učenja, pri kome se pokret izvodi odmah u cjelini. Posebno je efikasan kod jednostavnijih pokreta, dok kod složene strukture efikasnost mnogo zavisi od koordinacionih sposobnosti sportiste. Postoje sportisti koji odmah mogu izvesti demonstrirani pokret. Drugi to nisu u stanju ili su u stanju da ga izvedu u svom pojednostavljenom obliku. Ovdje dolaze do izražaja individualne razlike među sportistima.

Daleko je efikasnije ako sportista može da uvježbava pokret odmah u cjelini. Kod onih koji to nisu u stanju, primjenom sintetičkog metoda mogu se učiniti znatne greške, pa je potrebno koristiti drugu metodu.

Kombinovana ili kompleksna metoda učenja se smatra najefikasnijom pri usvajanju složenih pokreta. Ona predstavlja kombinaciju sintetičkog i analitičkog metoda, sa dominacijom sintetičke metode. Sintetička je vodeća-osnovna metoda. Pokret se prvo izvodi u cjelini, a posebni djelovi za koje je zapaženo da sportista izvodi nedovoljno dobro, uče se analitičkom metodom. Pri ovome se ne smije dozvoliti da se dio pokreta automatizuje, nego nakon ispravki odmah se pokret ponovo uvježbava u cjelini. Kombinovana metoda se primenjuje tako da se sa sintetičkog metoda prelazi na analitičku i zatim ponovo na sintetičku.

5. FAKTORI KOJI UTIČU NA RAZVOJ TAKTIKE I OSNOVNI POJMOVI

Po Vujakliji (1988) taktika je nastala od Grčke riječi od tasso koja znači postavim, postrojim. Taktika u vojnem smislu predstavlja nauku o upotrebi trupa prije, za vrijeme i posle borbe, vještina vođenja trupa, granu ratne veštine koja se bavi rješavanjem taktičkih zadataka na kartama i terenu. Figurativno, cijelishodno i odmjereno postupanje pri radu ili ophođenju, umješnost. Postoji više definicija kojima se određuje pojam taktike u sportu: "Pod taktikom u sportu razumijemo smisljeno, plansko djelovanje pojedinca ili ekipe radi stvaranja povoljnih preduslova u toku takmičenja, kako bi se steklo neko preimljivo predočenje koje dozvoljava da kvalitet pojedinca ili ekipe dođe do punog izražaja (Kurelić, 1967)". "Najkraće rečeno, taktika je dejstvo jednog tima (sportiste) u toku sportskog nadmetanja se sa namjerom da se nadigra - pobedi suparnički tim. To je unaprijed pripremljen plan takmičenja u okviru određenog sistema, po kome treba najbolje iskoristiti sve pojedine sposobnosti pojedinih sportista za kolektivno i individualno dejstvo, vodeći računa o eventualnim slabostima ili prednostima protivnika, da bi se u takmičenju postigao što bolji rezultat. Taktika je razrada određenog sistema i postupak u dejstvu (Ćirković, 2005)".

Taktika je mudro korišćenje svih tehničkih, fizičkih i psiholoških karakteristika sportiste, kao i spoljašnjih uslova, na koje se može i ne može uticati od strane trenera i sportista, sa ciljem da se nadmudri protivnik. Ove definicije, kao i brojne druge, međusobno se razlikuju, ali imaju zajedničku karakteristiku - osnovna funkcija taktike je da se putem vještog vođenja sportske borbe dođe do željenih rezultata (Koprivica, 2002). Iz nekoliko izabranih definicija taktike može se vidjeti da taktika ima više aspekata: planiranje, pripremu, realizaciju, kao i faktore unutrašnje sredine (nivo sposobnosti i karakteristika svojih sportista i protivnika) i spoljašnje sredine (uslovi takmičenja). Faktori taktike u sportu u pripremi sportista taktika je nadgradnja, čije složenije djelove sportisti počinju da uče tek onda kada steknu neophodnu osnovu, tj. kada se dovoljno psihofizički razviju i kada ovlađaju osnovnim tehničkim vještinama. Postoji potpuna zavisnost između tehnike i drugih vrsta pripreme, tj. one se međusobno prožimaju i čine nerazdvojnu cjelinu. Taktika nije uvjek ista, već se usled različitih činilaca često mjenja. Smatra se da ona, u prvom redu, zavisi od sposobnosti sportiste. Ako je sportista dobro naučio tehniku, dovoljno se pripremio fizički i psihički, moći će sa više uspeha da sproveđe složeniju taktiku. Taktika u velikoj mjeri zavisi od vrijednosti protivnika u sportu. Ona će se lakše ostvariti ako se prethodno poznaju protivnici i njihova takmičarska aktivnost, jer je na osnovu toga moguća priprema sopstvenog načina dejstva u takmičenju. Ukoliko se u toku takmičenja ocjeni da sproveđenje zamišljenog plana nema uspjeha, ili se usled nepoznavanja protivnika nije mogao ranije pripremiti najbolji plan, takmičarima se daju nove instrukcije, pa sportista nastavlja takmičenje sa izmjenjenim taktičkim zadacima i korisnijim akcijama. Na kraju, taktika zavisi od vrste tla, veličine terena, atmosferskih prilika, načina suđenja, publike, važnosti takmičenja, psihičkog stanja takmičara i mnogih drugih faktora. Petrović, A. i saradnici. Tehnika se može podjeliti na opštu i specifičnu (Platonov, 2004), a specifična dalje na osnovnu i dopunska. "Osnovnu sportsku tehniku čine osnovna kretanja, stavovi i položaji u konkretnoj sportskoj grani, koji omogućavaju sportisti da se u konkretnoj sportskoj grani u skladu sa pravilima takmičenja, uspešno takmiči. Dopunska sportska tehniku je viši nivo tehnike karakterističan za pojedine sportiste (Koprivica, 2002)".

Naravno, sportsku tehniku (osnovnu i dopunska) protivnika treba staviti u istu ravan, jer predstavlja značajan faktor taktike. Po mišljenju brojnih autora u različitim sportskim granama, nivo fizičkih sposobnosti sportista predstavlja jedan od najdominantnijih faktora

koji utiču na taktiku. Ono što razdvaja sportiste od prosječne populacije jesu veće fizičke sposobnosti. Njih možemo uslovno da podjelimo na one koje su pod većim uticajem genetskih faktora (više su urođene) i druge koje su podložnije spoljnjim uticajima (više su stečene). Fizičke sposobnosti predstavljaju veoma značajan faktor taktike, ali u nekim sportskim granama ove sposobnosti imaju više indirektnog uticaja, u nekim više direktnog. Treneri moraju znati osnovne zakonitosti prirodnog razvoja sposobnosti, zakonitosti njihovog razvoja u treningu, odnos između različitih sposobnosti i koje su fizičke sposobnosti specifične za njihovu sportsku granu. Psihološki faktori takođe su značajni za taktiku, a samim tim i za postizanje rezultata. U ovom radu, fokus je na proučavanju značaja inteligencije, pažnje i osobina ličnosti u užem smislu (crte ličnosti) i emocija sportista (Rot, 2004). Važnost proučavanja sposobnosti u sportu, ogleda se kroz činjenicu da upravo od njih, ukoliko su osobe podjednako motivisane i ukoliko imaju slično iskustvo, zavisi razlika u uspešnosti obavljanja neke aktivnosti. Intelektualne sposobnosti se najčešće određuju kao sposobnost snalaženja u novim situacijama (Rot, 2004). Pažnja predstavlja psihički proces koji je u osnovi izbora određenog, ograničenog broja informacija između velikog broja informacija (Rot, 2004). Može se predstaviti preko dvije nezavisne dimenzije. Prvu je R. Koks (2005) nazvao raspon, a drugu smjer. Dimenzija raspona proteže se duž kontinuma, od širokog do uskog, dok dimenzija smera, varira od internalnog do eksternalnog. Važnost proučavanja pažnje u sportu jeste u njenom značaju za izdvajanje relevantnih sadržaja (Pokrajac, 2007) u okviru brojnih i brzih promjena na terenu. Jedan od načina proučavanja i prikazivanja ličnosti (Rot, 2004), jeste navođenjem crta ličnosti. Važnost proučavanja crta ličnosti u sportu potiče iz činjenica da su one relativno trajne i opšte osobine koje čine osnovu tendencije istog načina reagovanja osobe u sličnim situacijama, odnosno, osnovu individualnih razlika između osoba. Emocije predstavljaju doživljaj vrednovanja i subjektivan odnos prema stvarnosti (Rot, 2004). Važnost proučavanja emocija u sportu potiče iz njihove sveprisutnosti, pogotovo u situacijama koje su u vezi sa postizanjem uspeha, bilo aktuelno, bilo anticipatorno (Pokrajac, 2007). Treba napomenuti još jednu značajnu grupu faktora, a to su spoljašnji uslovi. Oni se mogu podjeliti na one na koje se može uticati i na one na koje se ne može uticati. Svaka od navedenih grupa faktora je relativno samostalna. Ipak, pomenuti faktori se prožimaju i istovremeno utiču na taktičku pripremu sportista i njenu realizaciju na takmičenju. Svi faktori utiču na različite načine i različitom jačinom.

6. Faktori koji utiču na razvoj taktike (istraživački rad*)

„ Taktika je izuzetno važan sastavni dio svake pripreme sportista. Brojni faktori koji utiču na taktiku stalni su predmet istraživanja, ali su ređa istraživanja koja se tiču subjektivnih stavova trenera o značaju tih faktora.

Metode Predmet, cilj i zadaci istraživanja:

Predmet ovog istraživanja jeste taktika u sportu i faktori koji utiču na taktiku u različitim sportskim granama. Jedan od načina proučavanja značaja različitih faktora koji utiču na taktiku jeste proučavanje njihovih direktnih uticaja na rezultat (objektivni uticaj). Drugi način je procjena trenera koji imaju ulogu eksperta za sportsku taktiku (subjektivna procena uticaja).

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je da se sistematizuju faktori koji po brojnim autorima utiču na taktiku i ispita kako treneri opažaju i procenjuju značaj faktora koji pripadaju različitim grupama (tehničke sposobnosti, fizičke sposobnosti, psihološke sposobnosti i karakteristike sportiste itd.) i da se ispita opažen stepen značaja faktora za kvalitetno izvođenje taktike od strane trenera.

Rezultati dobijeni na uzorku od 60 trenera različitih karakteristika koji rade u više sportskih grana, pokazala su da treneri, od 22 ponuđena faktora koji utiču na taktiku, izdvajaju se

sedam faktora 7 kao najvažniji sposobnost sportiste da opazi važne informacije, kao inteligencija sportiste, sposobnosti sportiste stečene sistematskim treningom, urođene sposobnosti sportiste, ravnomerna raspodela energije, spoljašnji uslovi na koje se može uticati i specifična tehnika sportiste). Neočekivano se pokazalo da su treneri, bez obzira na velike međusobne razlike (starosno doba, trenerski staž, obrazovanje i različite sportske grane u kojima rade), na veoma sličan način procjenili faktore taktike. Naredna istraživanja ovog problema treba sprovesti sa većim uzorkom ispitanika i selektivno ih orijentisati ka pojedinim sportskim granama. Rezultate ovog i sličnih narednih istraživanja treba uporediti sa istraživanjima koja izučavaju objektivni uticaj faktora na taktiku. Eventualne dobijene razlike mogu poslužiti za bolje obrazovanje trenera, kao i za unapređenje teorijskog fundamenta taktike u sportu“.

*Adam Petrović1 , Ana Vesković1 , and Vladimir Koprivica1

Kratki naučni članak doi: 10.5550/SP.3.2011.15 UDK: 796.052

Taktika=(grč. Taktike =način, sredstvo za postizanje nekog cilja, oblici i metode borbe i organizacije u pojedinim akcijama.

Sportska taktika= unapred dobro smišljen i pripremljen plan aktivnosti koji omogućava uspešno korišćenje svojih individualnih, grupnih i kolektivnih –ekipnih sposobnosti i osobina, kao i nedostataka suparnika, sa ciljem da se ostvari pobeda u sportskom susretu.

Strategija= (grč. Strategia, vještina ratovanja, odgovarajuća primjenjena taktika)

Donošenje sadašnjih odluka u svjetlu njihove budućnosti.

Strategija je skup mogućeg djelovanja u uslovima takmičenja, odn. Sistem naučenih znanja i pravila o pripremanju i vodjenju sportske borbe i upotrebi određenih tehnika i taktičkih varijanti za postizanje najboljih rezultatskih ciljeva.

Strategija u sportu= dugoročno planiranje pravca akcija koje je neophodno preuzeti da bi se ostvarili ciljevi sporta (rad sa mladima, transfer igrača, planiranje i programiranje rada u dužem vremenskom ciklusu, politika kluba ili sportiste).

Taktička zamisao= stvaralački misaoni proces koji se bazira na idejama trenerskog tima ili jednog trenera, a koji se odnosi na konkretni sportski susret, a proizilazi iz prednosti i nedostataka svoje i protivničke sportske ekipe ili pojedinca, npr. Taktička zamisao Emila Zatopeka bila je da naglim promjenom tempa trčanja, stvori svoju prednost nad ostalim trkačima.

Taktički plan= dobro isplanirano konkretno rješenje proisteklo od zamisli trenera, potkrepljeno stručno-naučnim znanjima sa ciljem da se savlada suparnik. Taktički plan se postavlja u odnosu na: atmosferske uslove, fizičku pripremljenost, tehničku pripremljenost, psihološku pripremljenost, kvalitet i dimenzije igrališta, dobre i loše strane sistema koji se igra, antropometrijske karakteristike sportista, doprinos publike, momentalnu formu svoju i suparnikovu.

Taktička priprema sportista podrazumjeva razvijanje sposobnosti sportista, kako bi znali da upravljaju parcijalnim efektima takmičenja u cilju postizanja dobrog sportskog rezultata.

Taktička priprema omogućava sportisti sticanje i usvajanje određenih znanja vezanih za proces takmičenja i na taj način efikasnije upravlja i reguliše svoje postupke, zavisno od toka takmičenja.

Taktička priprema podrazumjeva smisljen i planski organizovan vaspitno-obrazovni proces sa ciljem sticanja: znanja, umenja, navika, taktičkih informacija, razvijanja taktičkog mišljenja za efikasno vodjenje sportske borbe. Veoma važno mjesto taktička priprema zauzima u neposrednoj pripremi sportista za takmičenja.

Metodika taktičke pripreme je specifičan i značajan oblik sportske pripreme koji ima za cilj da sportista (i) postigne (u) sportsku formu za takmičenje ili na takmičenju.

Taktika zauzima položaj izmedju tehnike sportskih pokreta i strategije sportske borbe.

Taktika (prema d.Tomić, P.Nemec, 2002), je sastavni dio nadigravanja. Jedna od prevazidjenih postavki ili teoretskih shvatanja je da je taktika nadgradnja tehnike, kondicije i svih psihofizičkih sposobnosti koje dolaze do izražaja u sportu.

Taktika je pratilac nadigravanja i to od vremena započinjanja obučavanja. Na taktiku se gleda kao na put, način, pristup realizovanja psihofizisa, čiji je ona sastavni dio. Prema tome, taktika nije ni nadgradnja ni fundament. Ona je mentalni izraz psihofizičke moći i umešnosti.

Sportska taktika je umjetnost vodjenja sportske borbe (Matveev, 1977, str. 129). Sportska taktika obuhvata svrshodne načine upravljanja stanjem sportiste, koje je usmjereni ka određenoj zamisli i planu dostizanja takmičarskog cilja. Najkompleksniji sportovi, što se tiče taktičkih planova su sportske igre i borilački sportovi. Zbog toga se kaže da su tehnika i taktika uzajamno veoma mnogo povezani i često ih nazivamo *tehničko-taktičkim aktivnostima (zadacima)*.

HIJERARHIJU MOTORIČKIH ISPOLJAVANJA SPORTSKE TAKTIKE ČINE:

Taktički potez = pojedinačni motorički akt ili promjena motoričkog djelovanja.

Taktička kombinacija = skup taktičkih poteza

Taktička varijanta = skup modifikovanih taktičkih poteza.

Izbor taktičke varijante, kao i razrada i realizacija neke taktičke varijante, uslovjeni su:

- a) nivoom tehničkog majstorstva sportiste,
- b) razvijenošću njegovih motoričkih sposobnosti,
- c) mogućnostima najvažnijih funkcionalnih sistema,
- d) moralno-voljnom i psihičkom pripremljenošću. Pored navedenih faktora, na izbor taktičke varijante, veliki uticaj imaju i znanja (dobijena preko video zapisa, od skauta, trenera, preko literature i sl.), o mogućnostima i sposobnostima suparničkih sportista-pojedinaca i ekipa.

Obim taktike = skup taktičkih poteza, kombinacija i varijanti kojima vlada sportista ili ekipa.

Taktičke sposobnosti sportista podrazumevaju *memorisanje* određenih znanja i postupaka koje treba sprovesti u toku takmičenja (konceptualna i situaciona memorija) i s druge strane sposobnost njihovog situacionog reagovanja, zavisno od razvoja dogadjaja tokom takmičenja, što je svojstvo *situacione inteligencije*.

Ako se proces takmičenja odvija uspješno po unapred utvrđenom planu, dominira **proces upravljanja**.

Ako tok razvoja takmičenja iziskuje unošenje određenih promjena, korekcija, onda dominiraju **procesi regulacije**.

Vrhunska ostvarenja u sportu traže *stvaralaštvo* (Trenera i sportiste).

Stvaralaštvo (kreativnost) je sposobnost rješavanja različitih situacija unutar faza tokom takmičenja, u skladu sa pozicijom suparnika, na nov i neobičan način.

Najvažnije su: inovativna, inventivna i produktivna **kreativnost**.

Inovativna kreativnost – otkrivanje novih struktura kretanja (novi tehnički sadržaji) i struktura situacija (taktički sadržaji).

Inventivna kreativnost – otkrivanje i uspostavljanje novih relacija izmedju poznatih, usvojenih struktura kretanja i usvojenih struktura situacija, tj. na novu upotrebu tehničko-taktičkih znanja.

Produktivna kreativnost – usvajanje određenih vještina i tehnika koje služe kao instrument ili servis za kreativno rješavanje situacija.

Taktička disciplina i odgovornost- ponašanje sportiste u ostvarivanju osnovnog i alternativnog koncepta dogovorenog za takmičenje. Da bi se ostvarila taktička disciplina, sportista (uglavnom u timskim sportovima), mora da posjeduje: odgovornost, prilagodljivost, mentalnu čvrstoću, fizičku čvrstoću, kooperativnost.

Taktičko majstorstvo je usko vezano sa tehničkom, fizičkom i psihičkom pripremljenošću sportiste

Taktička priprema sportista

Sportska taktika je umjetnost vodjenja sportske borbe.

Najsloženiju i najraznovrsniju taktiku imaju sportske igre i borenja.

Taktika i tehnika (Tehnika i taktika) sportskih igara i borenja su organski objedinjene u vidu tehničko-taktičkih aktivnosti, koje su osnovni elementi sadržaja kako tehničke, tako i taktičke pripreme.

Osnova sportsko-taktičkog majstorstva su: taktička znanja, umenja, navike i osobine taktičkog mišljenja.

Taktičke vježbe u treningu

Taktičke vježbe u olakšanim uslovima

Taktičke vježbe u usložnjениm uslovima

Taktičke vježbe u uslovima koji su maksimalno bliski predstojećem takmičenju

Pod taktikom se podrazumevaju kolektivne i individualne aktivnosti sportiste koje su usmerene ka postizanju pobjede nad suparnikom.

Pod sistemom taktičkih aktivnosti u kolektivnim sportovima podrazumjeva se određeni raspored sportista u polju (na igralištu) sa određenim funkcijama u napadu i odbrani. Sisteme igre bira trener u skladu sa mogućnostima svojih sportista, u odnosu na karakteristike sportista suparnika, stanje igrališta, vremenske uslove i dr.

Taktiziranje je mjenjanje taktike u toku takmičenja, sa ciljem da, koristeći sopstvenu mudrost, potpomognutu suparnikovim slabostima ili obrnuto, pobedimo! Nikada ni jedan

trener ili sportista ne može biti siguran u kojoj mjeri će uspjeti da ostvari svoje taktičke zamisli ili doprineti da se ostvare suparnikove.

Komponente taktiziranja su: subjekat (onaj ko taktizira), objekat (onaj na kome će biti ostvarena taktička zamisao) i okolnosti pod kojima će biti ostvareno taktiziranje.

Individualna taktika – taktika koju ostvaruje pojedinac u pojedinačnim sportskim granama-disciplinama (npr. u atletici u trčanju na 10.000 metara), kao i pojedinac u okviru ekipe.

Kolektivna taktika – taktika ekipe ili grupa sportista u okviru ekipe. Grupna taktika je samo dio kolektivne taktike. Kolektivna taktika je često više uslovljena djelovanjem pojedinaca, nego što se to misli, npr. pravljenje ispada u takmičenju, izraz lica ili neki pokret pojedinca.

Kolektivna i individualna taktika u sportu, njeni viši stepeni, predstavljeni su korišćenjem situacija koje nastaju „neočekivano“, „slučajno“ ili su namjerno izazvane ili pripremljene (nijedna situacija, nijedna pojava u igri ne bi trebalo da dje luje iznenadjujuće).

Taktiziranje kao i prilagodjavanje situaciji (situacioni trening), uslovljeno je često iznenadjenjem. Bolje je iznenaditi, nego biti iznenadjen.

Savremeni oblici ispoljavanja taktike sve više predstavljaju oslonac i uzajamnost sa područjima koja prevazilaze uticaje kondicije i tehnike, a sve više se oslanja na psihosocijalne komponente i ispoljavanja koja prevazilaze okvire vremena i prostora nadigravanja. Taktika sve više i češće prerasta u novi viši oblik, strategiju.

Suština taktike je njena timska, sva ukupna kreacija, pri čemu su individualnosti samo epizode, nastojanja, odn. putevi rješavanja osnovne zamisli.

Taktiziranje je sposobnost koju čine: kreativnost, visoke intelektualne sposobnosti, intuitivnost, iskustva i jednostavnost u ideji i njenoj realizaciji.

Najvažniji dio taktiziranja je njegovo ostvarenje, koje je uslovljeno stepenom prilagodljivosti koja se stiče vježbanjem.

Realizacija taktičke zamisli u velikoj mjeri je zavisna od suparničkog taktiziranja.

Skouting u sportu može u mnogim situacijama donijeti ideju, ali i njenu realizaciju pravog rješenja taktičke varijante.

Taktika se ne može naučiti. Izučavanjem taktike može se postići privikavanje, navikavanje, učenje da se taktički misli. Vjerovatno ste imali prilike da vidite dvije vrste timova.

Tim A:

Igrači su raspoređeni na pozicijama, daju znak da im se doda lopta, stoje na svojim pozicijama i dribljuju vješto kada im je lopta u posjedu, nerado proigravaju pasove ili snažno „napucavaju“ lopte ka golu iz velike daljine.

Tim B:

Savršeno kontrolišu loptu, precizno i brzo šutiraju, brzi su i spretni, ali svaki igrač solira, te izgleda da ne mogu da zapamte taktiku igre ili zadatke koji su im povjereni.

Tim A, zna da igra, ali imaju slabu realizaciju.

Tim B,takođe poznaje igru, ali se muči sa tzv. Pravljenjem igre.

To je zadatak trenera, da osjeti nijanse i da trening prilagodi slabostima ekipe, kako bi postigao pobjedu na utakmici.

Sa mladima treba prvo uporno raditi na tehnici, a taktički trening tek dolazi posle i kao odvojena cjelina. Tek na visokom nivou , može doći u obzir da pomješamo ove dvije vrste treninga.

Vrste obučavanja na treningu

Zmislite dvije grupe dječaka koje igraju npr. Košarku.

Prva grupa je nabavila opremu i otišla u obližnji teren da igaju. Nemaju nadzor niti trenera ,niti roditelja, oni su samo društvo prijatelja ,koji igraju po pravilima koja su njima poznata, neki od njih su trenirali u klubu, ali sada su odlučili da sami treniraju.

Druga grupa je tim igrača, koji nose dresove i opremu, roditelji ih dovoze na trening, gde treniraju na pravom stadionu, sa profesionalnim trenerom. Trener osmišljava 90 minuta treninga ,koji uključuje kondiciono vežbanje, bacanje, hvatanje, dodavanje lopte, zatim sledi vođenje lopte i na kraju se radi situacioni trening (pprimena naučenog u igri).

Trenira se po pravilima igre i postoji povratna veza između igrača i trenera.

Obje grupe uče tehniku i takтиku kroz praktikovanje bezbola.Razlikuju se po tipu učenja i iskustvima koja stiču.

Prva grupa koristi “implicitni “- stihjski način učenja, a druga grupa “eksplicitni”-metodički, način učenja.

Implicitni način, (stihjski) učenja je suprotnost od eksplisitnog načina učenja. Ono je nastalo slučajno,nastalo iz potrebe da se uspješno reši neka situacija ,tokom igranja bezbola. Prva grupa nema trenera, oni uče kroz sistem uspešnih pokušaja i grešaka u igri i tako izgrađuju sopstvene tehničke i taktičke sposobnosti.

Eksplisitni trening, (metodički) sa druge strane, je vođen sa strane eksperta za sport, koji zna pravilno da demonstrira tehniku I da objasni takтиku i razloge zašto se nešto treba sprovesti.

Zanimljiv način da se proveri da li su sportska znanja i umenja stecena Impicitnom ili Eksplisitnom metodom , je da pitate sportistu da vam objasni do detalja neku tehniku ili fintu koju izvodi. Ako oni to ne mogu da objasne verbalno i jednostavno “to znaju”, verovatno je učenje bilo stihjsko (implicitno) ili Eksplisitni trening, (metodički), ako sportista do detalja zna da objasni tehniku ili njenu svrhu. Poznavanje takte ,strategije napada npr. ili odbrane i načini njene primene, takođe potiču iz objašnjenja od trenera tokom metodičkog ili eksplisitnog treninga, odnosno obučavanja.

6.1 Specifični oblici obučavanja u raznim vrstama sporta

Treneri treba da izaberu najoptimalnije metode obučavanja tokom rada u različitim vrstama sporta.

Neki metodi obuke su najbolji za neki specifični sport i imaju najbolji transfer znanja na njemu srodne sportove ,takvi metodi su specifični za taj sport i često mogu biti korištenza njemu slične vrste sportova, npr.metod za sportove u vodi,grupe borilačkih sportova,**sportske igre** i tome slično.

Sportove po strukturi pokreta djelimo na:

Monostrukturalne ciklične sportove- gdje se neki ciklusi pokreta sinhrono ponavljaju kao kod bicikлизма,plivanja trčanja i sl.

Monostrukturalne aciklične sportove- gdje nemamo ciklične pokrete, ali su oni jednotavne strukture pokreta, tu ubrajamo mačevanje,kuglanje,boks, džudo sl.

Polistrukturalne aciklične sportove,koji imaju složeno strukturu pokreta –koja još mora da bude ukomponovana sa igračima iz tima, tu spadaju sve sportske igre: košarka, odbojka, fudbal, rukomet, hokej na ledu i sl.

Polistrukturalne aciklične sportove sa estetskom komponentom :kao i sportske igre ovi sportovi imaju složenu strukturu ali imaju estetske i akrobatske forme i često se izvode uz muziku gde se pokazuje lepota pokreta izuzetna tehnika izvođenja. Tu spadaju: ritmička gimnastika, umjetničko plivanje, umjetničko klizanje, akrobatsko skijanje, ski-rol, umjetničko jahanje itd.

U daljem tekstu biće predstavljena taktika pojedinih individualnih sportova koji će na neki način predstaviti svoju granu sportova, a grupne sportove ćemo predstaviti kroz uopštene postulate taktike – koji važe u sportskim igrama...

7. TAKTIKA INDIVIDUALNIH SPORTOVA

7.1 Taktika borenja u boksu

Taktika borenja u boksu je uslovljena sposobnostima, iskustvom i tjelesnom gradom protivnika u boksu, ali isto tako i našeg pulena koji nastoji da pobedi meč.

Suština je da fizički, ili na neki drugi način slabiji takmičar, uz odabir odgovarajuće taktike može da trijumfuje u sportskoj borbi *nad jačim protivnikom*. Taktika je ustvari traženje slabih tačaka u protivnikovoj odbrani, a u pogledu tjelesnih karakteristika i sposobnosti postavljanje takvog načina borenja koji nikako ne odgovara protivniku. Taktika ponekada zahtjeva bolju fizičku i psihološku pripremu u savisnosti od taktičkih zadataka



Trenerova uloga u taktici boksa

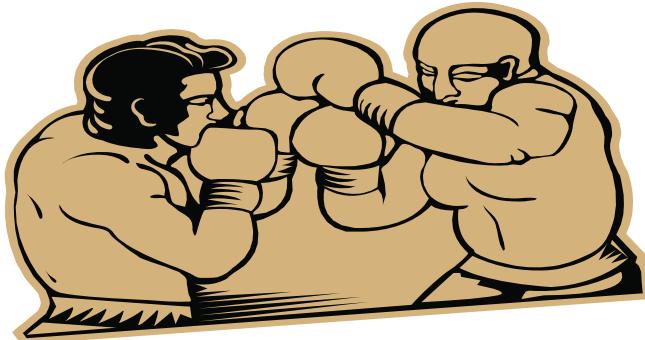
Trener mora da obrati veliku pažnju na taktičku pripremu boksera. Pri tome trener se može osloniti samo na sopstvena iskustva, na iskustva kolega ili praćenje stručne literature. Ovo poglavlje se bavi pitanjem taktičke pripreme u određenim redosledom, i koristi metodički pristup obučavanju taktike.

Opštu taktiku bokser uči kroz praksu, na treninzima i na mečevima, ali sredstva taktike i elemente mora da usvoji još na početku obučavanja. Za ruske boksere je karakteristična taktika aktivnog napada i zahtjeva da za vrijeme borbe kako u napadu tako i u aktivnoj odbrani upotrebe raznovrsne tačne i uvježbane tehnike. Samo je na taj način moguće ostvarivanje promenljivih taktičkih zamisli.

U prvom redu je važno da bokser ima jasnu i potpunu sliku o taktici i o njenim modalitetima i da u svakom, pojedinačnom slučaju pravilno i odlučno izabere potrebnu i odgovarajuću.

Kod taktičkog obučavanja svaki trener mora da nastoji da učenik shvati suštinu taktike i njen sadržaj da bi iz osnova usvojio tu sposobnost: kada i kako da upotrebi tehnike i kako da protiv određenih taktičkih zahvata pravilno i promišljeno primjeni svoju individualnu taktiku.

Pri obučavanju taktike boksa boksera treba u odgovarajućim redosledom upoznavati sa tehničkim, i taktičkim veštinama, njihovom uzajamnom uticaju i treba naučiti boksera na izvršenje i pripremanje raznovrsnih napada i za pripremu metoda odbrane i kontra napada.



Obučavanje taktike i davanje zadataka bokseru

1. Upotrebi tehničkih vještina za određene taktičke ciljeve,
2. Primjeni uvježbanih taktičkih veština na različit način i u različitoj formi,
3. Izgradnju određenog plana borbe koji djelom odgovara protivnikovim osobenostima i djelom okolnostima pretstajeće borbe. U toku obučavanja upoznajemo boksera sa osnovima taktičke aktivnosti u različitim formama napada, odnosno učimo boksera pripremanju napada, sprovođenju napada, razvoju napada i na kraju načinu kojim može da izđe iz faze napada. Učimo ga istovremeno i odbrani od napada, odnosno učimo ga kako da pređe u kontranapad ili kako da se obrani od kontranapada. Sve ovo su relativno jednostavne taktičke djelatnosti.

Važno je da bokser razvije vještinu fintiranja kako bi ostvario različite ciljeve kao napada, protivnapada i odbrane. Zato boksera treba učiti da na razne načine otkrije namjere, plan protivnika i da prozre način borbe i omiljene forme kretanja. Istovremeno pokazujemo bokseru na koji način da sakrije svoje namjere da bi mogao tajno da pripremi odlučujuću završnu akciju. Boksera treba naučiti da sprečava protivnikove napade sa raznim tehnikama (naročito jakim udarcima).

Pored toga, boksera moramo da naučimo na koji način da zamori protivnika štedeći pritom svoju snagu. Kako da ga izbaci iz ravnoteže, kako da ga zbuni itd. Ovi pokreti i aktivnosti mogu da posluže bokseru u izgrdanji taktičkog plana protiv protivnika.

Uopšte uzev, boksera treba učiti brzom tempu aktivnosti, koji se zasniva na kondiciji, odličnoj tehnici i na aktivnoj taktici napada.

Pri obučavanju glavna greška obučavanja taktike je da trener ne obučava boksera za borbu protiv određenih taktičkih formi i raznim individualnim načinima borbe. Rezultat toga je, da ako se bokser sretne sa protivnikom koji mijenja način borbe, mora da bude korigovan od strane trenera promjeni taktiku, koja nažalost nije dobro uvježbana, što može uzrokovati gubitak meča.

Raznovrsne forme taktike

Taktički način borbe može biti dvojak: protiv protivnika koji je dobar defanzivac; navodimo ga da pređe u napad (gdje je nesiguran), ili „sjećemo“ odbranu protivnika i munjevitko krećemo uzvraćamo napadom.

Protiv protivnika koji aktivno napada plasiramo kontra udarce koji sa uvježbanom odbranom ili još bolje združeno, neutrališu napad protivnika i stvaraju polazni položaj za protivnapad koji „lomi“ protivnika i daje mogućnosti za plasiranje kontranapada.

Bokser može biti uspešan samo onda, ako zna da primjeni sva sredstva aktivnog napada, kao i sredstva u odbrani i kontranapadu. Taktičko znanje boksera se sastoji u celishodnoj primeni odgovarajuće izabranih sredstava prema okolnostima borbe i osobenostima protivnika.

Zadatak obučavanja je da „naoruža“ boksera sa raznovrsnim sredstvima napada i odbrane, da ga nauči da upotrebljava ova sredstva protiv raznovrsnih protivnika.

Važno je da bokser unaprijed zna sa kakvim će se bokserima, sresti u toku borbe, da bi prilagodio taktiku prema taktičkim aktivnostima boksera i možemo ga podjeliti na sledećih pet grupa:



1.Borac na poluotstojanju- bokser koji se protivniku aktivno približava i u borbi na poluotstojanju nastavlja sa brzim tempom aktivnosti. Protiv ovakvih boksera se primenjuje taktika distance sa koncentracijom na brzo zavaravanje i suština je da stalno održavamo i menjamo borbeno rastojanje. Bokser mora da napada dugim udarcima ne zadržavajući se dugo u blizini protivnika i konraudarcima da sprečava približavanje protivnika.

Cilj upotrebe brzih kružnih kretanja

- koraka, brzih i jakih uglavnom pojedinačnih udaraca je da raspozna i prisile protivnika na promašivanje cilja zbog čega može da izgubi ravnotežu, a tada možemo iskoristiti neravnotežni položaj boksera za početak aktivnog kontranapada.

2.Bokserna distanci koji odmah napada, ali se odmah posle napada udaljuje od protivnika.

Taktika protiv ovoga je da sa odgovarajućom odbranom (odbijanjem, eskivažom) treba suzbiti napade, te iskoristiti kratke trenutke za pružanje otpora i primjeniti snažne kontra napade. Konraudarcima treba preduhitriti napadača da bi mu onemogućili korišćenje pokazane prednosti pri fintiranju, treba se aktivno približiti protivniku terajući ga na konopce ili u ugao ograničivši mu slobodne pokrete i prisilivši ga na borbu na poluotstojanju.

U ovu grupu se mogu klasifikovati bokseri sa jakim udarcima, koji zovemo nokauteri. Način borbe kod ovih boksera je raznovrstan, ali se mora računati sa tim da protivnika stalno „vreba“ nokaut. U toku borbe ovi bokseri uvek napadaju na razne načine i sa raznim

tehnikama,a raznovrsna taktika im omogućuje pripremanje pogodnog momenata za plasiranje odlučujućeg udarca. Karakteristično je da svaki bokser posjeduje naviknutu individualnu udarnu daljinu i to treba iskoristiti.

Zadatak taktike protiv boksera sa jakim udarcima je da se sprjeći mogućnost za plasiranje fatalnih udaraca. Ne smijemo se zadržavati u borbenoj udaljenosti poželjnoj za protivnika,ne smemomu dati vremena za koncentrisanje i za pronalaženje pogodnog polaznog položaj.,te za plasiranje snažnog udarca. Naročito je važno da protiv protivnikovog udarca budemo u stalnom, preventivnom odbranbenom položaju i da sa povećanom pažnjom pratimo svaki pokret protivnika. Taktika ovih boksera se usmerava na to da pobede čak i u slučaju da im ne uspe plasiranje teških udaraca.

Bokseri koji izgrađuju borbu na kontranapadu. Takvi bokseri su opasni ,jer zbog brze reakcije i naviknutog načina borbe koriste svaki neuspjeh napad protivnika . Vrlo vješto umiju da izazovu protivnika na napad, munjevito prelaze u kontranapad. Ovakvi bokseri koriste slabosti protivnika, ali i u borbi protiv aktivnih protivnika obično ne uspevaju da održe prednost.

Taktika protiv ovakvih boksera je prilično teška. Mora se imati spremam širok dijapazon kobilacija udaraca ili pojedinačnih napada. Što se raznovrsnije i što se brže organizuje napad, time će i organizacija kontranapada biti teža. Napad moramo bezuslovno razviti čak i tada, kada prvi udarac napada ne uspe. Ako protivnik odbranom spreči napad, napad treba nastaviti i voditi ga u tako brzom tempu da iza protivnikove uspešne odbrane odmah sledi naš novi kontranapad. Protiv ovoga tipa boksa, bokseri mogu da upotrebe i sopstvenu taktiku, poenta je da izazovemo protivnika i započnemo kontranapad.



Bokseri koji se prilagođavaju i primjenjuju sve forme taktike:

Među njima srećemo boksere koji raspolažu snažnim udarcima ili one koji nisu udarači tj. nastoje da meč dobiju na poene. Protiv takvih boksera je taktika veoma složena. Protiv njih moramo isprobati razne taktike da bi im otkrili slabe tačke. U gore navedenom smo nabrojali samo najpoznatije taktičke načine borbe. Taktika u borbi može da bude neobično raznovrsna, ali u osnovi spada u jednu od gore navedenih grupa. Baš zato je i pravilno da pri obučavanju obratimo pažnju na opisane taktičke načine borbe.

Osnova metodskog postupka obučavanja boksa pri obučavanju tehnike boksa nije samo u učenju kako da udari, da se brani i da se kreće u ringu. Potrebno im je objasniti kada mogu da koriste taktička sredstva, odnosno kada ih treba upoznati sa značenjem taktike u praksi. Moramo npr. detaljno objasniti za koje ciljeve se upotrebljavaju direkti, šta znači ispitivanje, kako se nastavlja borba zbog taktičkog odgovora na promjenu taktike protivnika, kako se razbija protivnikov napad, kako se priprema jak udarac jačom rukom itd. Ova objašnjenja je potrebno ponavljati toliko puta, koliko je potrebno da se te tehnike urežu u svijest boksera. Objašnjavanje, međutim, nije dovoljno. Potrebno je koristiti i demonstraciju i dogovoreni rad na tehnicu u parovima.

Recimo, kako da bokser fintira jednom rukom, a drugom da udara. Potrebno je pokazati i to kako se može mjenjati tempo borbe i kako se može koristiti ta promjena, kako se može iskoristiti loše procjenjena udarna daljina protivnika, kako se može protivnik navesti da udari itd.

Početnicima moramo dati konkretnе taktičke zadatke. Na primjer; jedan partner pri sparingovanju ili u borbi pri određenim uslovima ima zadatak da se koristeći otklone i eskivaže približi protivniku nastojeći da plasira krošeje i aperkate. Drugi partner u isto vrijeme ima nadatak da ne dopusti približavanje protivnika, zaustavljajući ga sa direktima i brzim kružnim kretanjem da bi ga izbjegao. Zavisno od konkretnih zadataka i tehničkog obučavanja, zadatke možemo mjenjati, upotpunjavati ih i učiniti ih mnogo složenijim.

Prema materijalu obučavanja i prema osobenostima učenika moramo izraditi čitav niz zadataka. Treba se razgovarati o tehnicu sa početnicima , prije svakog treninga , a sa zadcima treba početi još prije „šedou-boksingu“, pa kroz glavni i završni dio treninga. Npr. *protivnik je visok i bori se na distanci*, fintira i koristi direkte. Učeniku stavimo u zadatak da se približi protivniku, da ga pritisne uz konopac ili u ugao da bi mogao da plasira seriju u trup ili u bradu. Ako označimo konkretni zadatak prije borbe u šedou-boksingu, vježba učenika neće biti haotična, nego će aktivnost biti idejna i dobro vođena.

Veoma važno sredstvo taktičkog obučavanja je dogovor pre borbe, pod određenim uslovima i ocjena kvaliteta sparingovanja od strane trenera. Trener ukazuje na greške i dobra svojstva i daje korekcije.

Veoma je korisno, ako bokseri u ocjenjivanju pojedinih borbi i sami učestvuju. Prvo, oni izlože svoja zapažanja, a trener sumirajući ta zapažanja upotpunjuje ih sa zapažanjima koje bokseri nisu zapazili. Ovo razvija u bokserima sposobnost za analizu i kritiku. Korisno je grupno posećivanje mečeva ili posmatranje snimaka sa mečeva, naročito ako poseduju snimke meča. Te pri tome analiziraju karakteristični način borbe, važne poteze aktivnosti, taktiku ili pojedine taktičke poteze boksera.

Trener pri ocenjivanju aktivnosti učenika ne smije da se ograniči samo na kritiku grešaka, treba obratiti pažnju i na uspešne pokrete ,koje je takmičar realizovao. Ovim dajemo potstrelka za dalji napredak boksera.

Prikaz taktičkih zadataka možemo poveriti bokserima, koji su ih već savladali. Pri grupnom obučavanju boksere treba da jedan drugom ispravljaju pogrešne poteze. Za vreme klubskog takmičenja bokseri mogu da deluju kao pomoćnici u uglu ringa, ovim se potezima se ustvari unapređuje taktičko mišljenje.Najbolji način usvajanja taktike je situacioni sparing.. Na ovim sparing mečevima bokser usvaja taktiku neposredno u praksi.

Bokseru moramo, ili može on da samostalno postaviti, pred sebe da određene taktičke zadatke. Često moramo mjenjati sparing partnera, jer na taj način prisiljavano boksera na izvršenje raznovrsnih taktičkih i tehničkih aktivnosti.

Trener mora pravilno da nadgleda sparing, da može da ocjeni i analizira rad svog boksera i da ispravlja greške koje se eventualno pojavljuju. Posebno treba obučavati pojedine taktičke poteze kao što su finte, izazivanja protivnika na napad, promjena tempa itd.

Pri obučavanju trener može naizmenično da primjenjuje razne taktičke zadatke. Celishodno je obuka zadataka, ide hijerahiski prema važnosti. Moramo da znamo ,kojim tehnikama se počinje obuka boksera i u kom pravcu da proširujemo taktička znanja boksera.



METODIKA OBUČAVANJA BOKSERA

Ruski treneri na osnovu iskustva obučavaju početnike, na način što ih u početku veoma malo obučavaju novim tehničkim detaljima. Praksa pokazuje da početnici malo, ali dobro koriste tehničke poteze, koje su temeljno usvojili. Početnike prvo obučavamo plasiranju direkata i levog (prednjeg) krošea u bradu i odbrani od direkata. Možemo ih upoznati i

ostalim udarcima ali i neusavršavamo. Sa aspekta metodike nije preporučljivo baviti se naprednim tehnikama, dok osnovne nisu automatizovane.

Boksera početnika treba u prvom redu naučiti da se prilgodi borbi protivnika, da zna da pripremi i izvrši napad, da nauči odbranu, da usvoji najprostija sredstva kontranapada i odbranu kontranapada, odnosno treba objasniti bokseru najglavnije taktičke aktivnosti u najjednostavnijoj formi.

U početku obučavanja, u mnogo slučajeva je veoma teško razdvojiti taktiku i tehniku. Ponekad se one ne mogu ograničiti jedna od druge. Ako početniku demonstriramo šta i kako treba da radi, moramo i da objasnimo ,kakva je uloga datog uvježbavanja.

Uvježbane tehnike postepeno proširujemo, tako da će i taktički (tehnički) zadaci usložnjavati. Redosled obučavanja je sledeći :

1.Prvo obučavano napad, pa odbranu, posle kontranapad i na kraju odbranu protiv kontranapada. Nastavni materijal treba izlagati u logičnoj cjelini. Prilikom sparingovanja kada učenika obučavamo da napada sa lijevim direktom, drugog učenika treba istovremeno obučavati za odbranu od napada, odnosno kontranapadu. Važno je da napad, odbranu i kontranapad obučavamo u najjednostavnijoj formi da bi posle toga mogli proširiti tehnike i taktiku ,koju treba usvojiti.

Taktika boreњa nije dorađena cjelina, jer, ona ima odgovor na određene stereotipne načine kretanja u određenim situacijama ,koje zaista mogu pomoći bokseru , da savlada taktičke zadatke tokom meča. Bokser, ipak mora da se nauči da sam procenjuje situaciju u meču, jer on najbolje procjenjuje snagu , brzinu i tehničko-taktičku potkovanošću oponeta. Ponekad su te situacije veoma brzo odigravaju, pa treba brzo i reagovati.

Zato iskustvo u mečevima, sparinzima i kontinirano obučavanje i posmatranje i analiza protivnika mora da donese rezultat. Treneri treba aktivno da prate sve potencijalne protivnike svog boksera na mečevima,prije takmičenja na zagrevanju i njegovo predstartno stanje ,da bi zajedno sa svojim bokserom mogli da postave odgovarajuću taktiku za naredni meč.

7.2 Taktika borbe u karateu

Karate u savremenim društvenim uslovima, zauzima veoma značajno mjesto u sportu i to kao specifična društvena pojava i kao posebna naučna disciplina.U tom kontekstu, možemo to potvrditi da pomoću masovnosti, prema kriterijumima uređenosti sistema i kvalitetu takmičarskih aktivnosti , karate ima značajno mjesto u porodici borilačkih sportova. Od svih svojih vidova upražnjavanja(kate, vježbanje tehnika,razvoj čvrstine i snage tela, fleksibilnosti i sl.), akcenat, kada govorimo o taktici borbe, pada na sportski karate.

Taktičke celine u savremenom karakteru (po Antoniu Olivi),
bile bi sledećih sedam u odnosu na kretanje borca u akciji:

- 1) Taktika velike distance,
- 2) Taktika pressing,
- 3) Taktika linije,
- 4) Taktika kruga,
- 5) Taktika napada,
- 6) Taktika kontre,
- 7) Taktika centra

Suština karate borbe je fokusiranje sve energije kojom kartista raspolaže na jednu tačku i to po principu da „što je manja površina, to je veći pritisak“. Tako ,velikim brojem ponavljanja tehnika udaraca nogama i rukama i jačanjem udarnih površina tјela postižemo veliku silu udarca, koja može da onesposobi svakog protivnika. Tu sposobnost demonstriramo lomljenjem dasaka, crepova ,nožnim i ručnim udarcima.

To jeste i suština karate borbe da svaki udarac mora da bude tako usavršen, da ako je pravilno plasiran, mora da onesposobi spotskog rivala.

Naravno, sportska borba, podrazumjeva da karatisti imaju štitnike na rukama i nogama. Te da moraju da kontrolišu snagu udarca, jer bi svaki nekontrolisan udarac bio razlog za diskvalifikaciju od strane sudije na tatamiju.Zato je borba u sportskom karateu,ustvari lepršavo nadigravanje dvaju protivnika sa ciljem da se poentira i tako zaradi wazari ili ippon. Borba u sportskom karateu, tako postaje, više demostracija eksplozivnosti i pravovremenosti odbrambenih, napadačkih ili presretačkih akcija karatiste i estetski kriterijumi, kao visoke nožne tehnike , nego namjera da se povredi protivnik, jer to i pravila sportske borbe sankcionisu. Istina,postoje i „tvrdi“ stilovi sportske borbe kao „kjokušinkaj“ karate ,gdje su hotimični udarci dozvoljeni, osim udaraca pesnicom u glavu protivnika.

Taktika borbe se uglavnom mjenja po podjeli koju smo naveli,u zavisnosti da li protivnik „vodi“ u toku meča i mi mormo da napravimo poen više ili „čuvamo“ prednost.(taktika presinga i taktika distance u drugom slučaju). Taktika zavisi i od tjelesne visine, jer niži borac mora skraćivati distancu višem i eksplozivnom borcu, koji raspolaže dobrom „nožnom tehnikom“.

Dok npr. višim i eksplozivnjim borcima ,više odgovara distanca i presretanje,protiv robusnih i snažnijih protivnika.

Daklem, osim protivnika i zamor može da odigra ulogu u taktici izbegavanja borbe kružnim kretanjem, kako bi se sačuvala bodovna prednost. Što je takmičar višeg stepena majstorstva, taktičke varijante postaju presudan faktor u borbi protiv protivnika približno istih tehničkih kvaliteta.

7.3 Osnove taktike i tehnike u trietlonu *

Trenažni proces sportiste je kompleksan proces i složena simbioza više različitih elemenata koji se praktikuju kroz stalno vežbanje koje aktivira fiziološke procese superkompenzacije i adaptacije organizma. Posledica takvog vježbanja jeste poboljšanje fizičkih, motoričkih, tehničkih, taktičkih, psihičkih i drugih elemenata kod sportista. Svi navedeni elementi se moraju praktikovati kao cjelina jer su međusobno povezani na način koji utiče na performanse sportiste. Postoji tesna veza među svim vrstama priprema sportista na kojima se mora paralelno raditi, gdje se u svakom periodu treninga stavlja akcenat na jednu ili više vrsta, da bi se performanse sportiste razvijale na najefikasniji i najekonomičniji način. Tehnika se definiše kao skup metoda i procesa koji se primjenjuju u nekom radu (Klajn, Šipka, 2006). Tehnika se često definiše i kao forma odnosno stil kretanja, pri čemu se pod formom podrazumeva struktura kretanja, odnosno vježbi. Između forme i tehnike kretanja postoji razlika. Tehniku kretanja, koja je nastala u toku višegodišnjeg treninga, sačinjava specijalna forma kretanja, koja je usmjerena prema cilju najefikasnijeg djelovanja u pokretu. Taktika se definiše kao unaprijed dobro osmišljen i pripremljen plan aktivnosti koji omogućava uspešno korišćenje individualnih, grupnih ili kolektivnih sposobnosti i osobina.

Bitno je istaći da standardna tehnika, odnosno model koji se smatra za najsavršenijim, ne isključuje mogućnost da dođe do individualnih odstupanja u određenim elementima kod

određenih pojedinaca, jer svi sportisti su drugačiji i krucijalno je da u njihovoj tehnici ne dođe do narušavanja osnovnih zakona fizike na kojima se zasniva kretanje tj. primjena tehnike. To je lako uočljivo kod raznih sportova gdje možemo vidjeti sportiste koji postižu vrhunske rezultate, a izvode tehničke detalje na drastično drugačiji način. Tehnika se poboljšava radom i ponavljanjem, uz preduslov da se vježba izvodi na pravilan način i da trener ili osoba koja radi sa sportistom ima napredno znanje u poznavanju tehničkih elemenata. Ne može se pogrešiti u tvrdnji da je tehnika najvećim djelom određena motoričkim sposobnostima i da broj ponavljanja određenog pokreta ili vježbe ima najveći uticaj u razvijanju motocičke navike koja je zavisna od uzrasta, prethodnog motoričkog iskustva, koncentracije, nivoa koordinacije i ostalih bitnih faktora.

Tehnika i taktika su dva esencijalna elementa sposobnosti sportiste, nezavisno od sporta kojim se bavi. U nekim sportovima su tehničke sposobnosti važnije od ostalih, kao što je to slučaj kod umetničkih sportova, dok u ekipnim sportovima dolazi do izražaja taktike. Ne sme se grubo povlačiti linija između važnosti vrste treninga zbog toga što ni u jednom sportu ne sme da se zanemari ni jedna vrsta treninga u potpunosti, i svi sportovi zahtevaju stalni rad na svim vrstama i elementima treninga.

* www.ognjenstojanovic.com/osnove-tehnike-i-taktike-plivanja-u-triatlonu/

Triatlon je ciklični sport izdržljivosti koji se sastoji od plivanja, vožnje bicikla i trčanja. Svaka od disciplina sadrži standardne i prihvaćene tehničke elemente kao i pojedinačni sportovi plivanja, biciklizma i atletike, međutim postoje razlike i odstupanja zbog specifičnosti triatlona.

Tehničke osnove u triatlonu

Tehniku kretanja u plivanju, vožnji bicikla i trčanju sačinjavaju položaj tјela, put kretanja kojeg određuje pravac i amplituda pokreta, brzina, tempo i ritam kretanja i unutrašnje i spoljašnje sile koje imaju određeni uticaj na kretanje. Unutrašnje sile su sile aktivnog djelovanja mišića, sila unutrašnjeg otpora, trenje mišića i reaktivna sila koja se javlja u aparatu za kretanje. U spoljašnje sile spadaju sila zemljine teže, sila reakcije podloge i sila otpora spoljašnje sredine.

Čak i veliki stručnjaci iz ostalih sportova posmatraju triatlon kroz svaku tehniku posebno, međutim ono što je specifično jeste da plivačka triatlon tehnika nije poptuno ista kao klasična tehnika kod plivača, čak štaviše postoje značajne razlike u određenim elementima. Trkačka tehnika u triatlonu nije u potpunosti ista kao kod atletičara. Isto važi i za biciklizam. Razlog tome je što se u poslednje dvije decenije razvijala specifična triatlonska tehnika sve tri discipline koja prije svega omogućuje triatlontcima da budu ekonomični u trci koja zahtjeva veliku fizičku sposobnost sportista i visoke nivoje aerobne sposobnosti i anaerobnog kapaciteta. Zbog toga je bitno da se istaknu najosnovniji elementi plivanja i da se pojasne načela na kojima se zasniva ekonomično plivanje, a potom i da se uoče razlike između klasične plivačke tehnike i triatlonskog plivanja koje se odvija u otvorenim vodama.

Plivačka tehnika u triatlonu

Plivanje je tehnički jedna od najzahtevnijih disciplina u savremenom sportu. Razlog tome je što se tјelo kreće u vodi gdje ima poptunu slobodu pokreta svih djelova tјela, i zbog toga jer je potreban visok nivo koordinacije i motoričke razvijenosti da bi se pokreti realizovali pravilno i efikasno, a koordinacija i motoričke sposobnosti se razvijaju kontinuiranim treningom u periodu koji se broji godinama.

Preporučuje se da dete počne sa plivačkim treningom od 4 do 7 godine da bi na pravi način razvilo svoje motoričke sposobnosti i kvalitet pokreta koji su neophodni za takmičarsko plivanje i pravilno plivanje u kasnijim godinama. Jer u periodu od 4 do 6 godine života dolazi do najvećeg razvoja u brzini, gipkosti, sile i izdržljivosti u okviru kretanja djeteta, a od 7 do 10 godine se razvija motorno iskustvo i koordinacija pokreta u vremenu. Zbog toga naučene tehničke osnove u tom periodu imaju veliku beneficiju, jer djete u tom periodu mnogo lakše usvaja, pamti i automatizuje pokrete nego starije djece je počelo da pliva nekoliko godina kasnije.

Plivačka tehnika se može pojasniti na više različitih koncepata, jer prije svega postoje više tipova tehnike kraula (svakako da je fokus na kraulu jer je to najbrža plivačka disciplina stoga je logičan izbor primjene kraul tehnike u triatlonu).

Iako su razlike između tih tipova male, one nisu zanemarljive. Postoji više različitih škola i svaka nacija (uglavnom jake plivačke nacije) imaju svoj tip razvijenosti tehnike plivanja kraula. Sledеće elemente treba izdvojiti kao osnovne kada je riječ o uobičajenoj pravilnoj tehnici kraula od početnika pa do naprednijih plivača:

Disanje
Pozicija tela
Rad nogu
Rotacija tјela
Kontinuitet zaveslaja
Tajming zaveslaja
“Catch” ili zahvat

Disanje

Disanje predstavlja najveći problem za početnike kada počinju sa učenjem tehnike. Ne zbog toga što ne uspijevaju da nađu frekvencu disanja, već zbog činjenice da im pogrešno disanje ili pogrešan ritam disanja remeti poziciju tela, kontinuitet zaveslaja i tajming zaveslaja (o tajmingu više u nastavku). Disanje može biti lateralno i bilateralno. Lateralno predstavlja disanje na jednu stranu na svaka 2 ili 4 (uglavnom 2) zaveslaja, a bilateralno predstavlja disanje na obje strane tela, uglavnom na svaka 3 zaveslaja, rijetko na 5.



sl.5

Pravilno disanje podrazumjeva konstantran izdisaj vazduha kroz usta u vodi

Prva bitna stvar kod disanja je da ono većinski treba da bude bilateralno jer se na taj način stimuliše pravilnija tehnika i simetričan pokret tjela, jer plivači koji praktikuju konstatno lateralno disanje uglavnom imaju disproportionalno kretanje ruku i asimetričan položaj cijelog trupa kao i asimetričnu rotaciju iz kukova. Disanje na drugi zaveslaj se uglavnom primjenjuju u trci zbog boljeg snabdevanja kiseonikom, i praktikuje se na treningu prikot jakih serija ili intervala.

Izdisaj mora da bude stalan kada je glava u vodi jer se time izbacuje vazduh iz pluća čime se izbegava preveliko izdizanje trupa na površinu vode što za uzrok ima pad položaja nogu. Tako da je ukupan rezultat bolji i pravljniji položaj cijelog tjela. Takođe ukoliko se zadržava dah dolazi do tenzije. Nekada se vjerovalo da je efikasnije zadržavati dah, ali to je prošlost i ukoliko se analizira plivanje boljih plivača veoma lako se može uočiti, zahvaljujući "balončićima" koji izlaze iz usta, da oni konstantno izdišu vazduh kroz usta od prvog momenta kada glava zaranja u vodu.

S1.6 Pozicija tjela

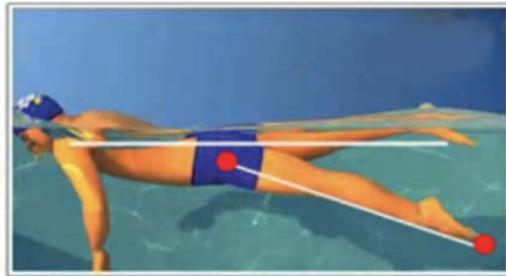


Horizontalna pozicija tjela u vodi, sa ispruženim nogama

Pozicija tjela se može opisati tako da cjelina glava-trup-noge trebaju da budu horizontalni pri površini vode, i da iz ptičje perspektive ne dolazi do uvijanaja ili krivljenja kičme. To se postiže nizom različitih elemenata koji su faktori za visoku horizontalnu poziciju tjela: izdisaj, usmerenost glave pod uglom od oko 45° od površine vode (gleda se "dole napred"), udar nogu je iz kukova, sa opruženim nogama koje se minimalno savijaju u kolenima, samo par stepeni, i gdje su stopala i prsti na stopalima opušteni i ispruženi, a najbitniji element je krut trup.

Pozicija je nešto što se dugo praktikuje i što zahteva poboljšanje ostalih elemenata kako bi došlo do napretka u samoj poziciji, ali ovi navedeni elementi su efikasna smernica za one koji treba da rade i uče o pravilnoj poziciji.

Sl.7 Rad nogu



Pravilan rad (ispruženih) nogu

Rad nogu se odlikuje udarcima koji su iz kukova, ne iz koljena. Ukoliko bi koljena bila previše fleksibilna prilikom rada nogu i ukoliko bi dolazilo do prevelikog savijanja, to bi usporavalo tjelo u kretanju naprijed i uzrokovalo bespotreban otpor. Zbog toga je bitno da su noge skoro u potpunosti ispružene i da se opuste zglobovi (članci) i puste stopala da opušteno prave propulziju, sa najvišom tačkom tik iznad površine vode. Prsti treba da se usmjere što više ka nazad, tako da skoro može da se povuče ravna linija od kukova pa do prsta palca na stopalima.

Rotacija tјela

Dobra rotacija tјela se opisuje uglom od 45° do 60° prilikom svakog zaveslaja. Rotacija se odvija iz kukova zajedno sa trupom. Veoma je bitno da telo rotira kao celina i da ne dolazi do "uvijanja" odnosno "diferencijacije" kukova i trupa.



Sl.8 Rotacija tјela prilikom zaveslaja

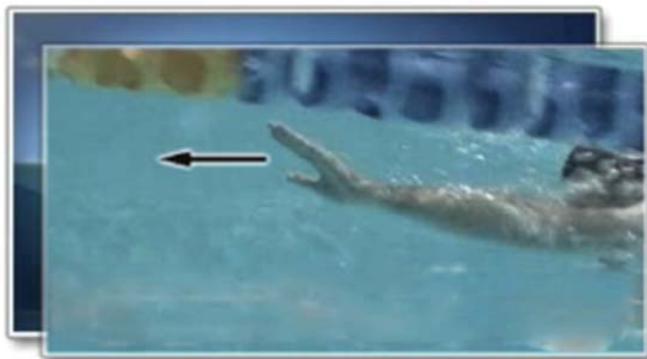
Kada se sportista fokusira na pravilnu rotaciju on treba da se koncentriše na kukove, ali i na ramena, jer iz ramena kreće dobra rotacija. Pravilno rotiranje tela u vodi omogućava bolju plovnost i efikasniji zaveslaj i smanjuje se otpor vode prilikom kretanja napred. Ukoliko tјelo ne bi rotiralo prilikom svakog zaveslaja, prilikom faze zahvatana vode bi ramena i prednji dio trupa tonuo prema dnu što bi uzrokovalo veći otpor vode. Prilikom udisaja vazduha glava rotira zajedno sa trupom, i zbog toga pravilna rotacija ima veliki udio u olakšavanju pravilnog disanja, što je dodatna beneficija i važnost ovog tehničkog elementa.



sl.9 i sl.10 Položaj tјela prilikom rotacije iz dva ugla

A verovatno najvažniji element rotacije jeste “*catch*” odnosno dio zaveslaja kada se zahvata voda i koji upravo započinje u momentu kada se tјelo nalazi u rotaciji jer se tada najefikasnije angažuju mišićne grupe leđa i trupa koje su najače, jer ukoliko bi zahvat vode počeo kada je tјelo vodoravno u osi ramena, anagažovali bi se samo mišići ramena.

Sl.11 Kontinuitet zaveslaja



Momenat gdje se uočava prenaglašeno kliženje rukom i šakom, čime dolazi do mrtve tačke u zaveslaju

Iako termin kontinuitet zaveslaja nije striktno definisan, kada se piše o ovom elementu pravilne plivačke tehnike onda se ističe da su ritam zaveslaja kao cikličnih pokreta i odsustvo mrtvih tački krucijalani za efikasnost. Intuitivno se zaključuje da će zaveslaj pri kojem nema momenata kada ruke nisu u pokretu biti efikasan za propulziju i kretanje kroz vodu. Mrtve tačke i zastoji se izbegavaju tako što se izbegava prenaglašeno kliženje u momentu kada je ruka ispružena napred. Na slici se jasno vidi da šaka i prsti idu prema površini vode, i da pri tome dolazi do dodatnog otpora i da se gubi inercija od prethodnog zaveslaja. Ono što se ne vidi na slici, a direktna je posledica greške jeste i pad kukova i lošija pozicija tela, jer se gubi brzina kretanja. Početnici često pokušavaju da imitiraju plivački zaveslaj velikih plivačkih zvjezda koji je dugačak, ali iz razloga jer je njihov zaveslaj veoma jak i efikasan i jer imaju visoku frekvencu rada nogu i na prvi pogled izgleda kao da klize sa ispruženom rukom naprijed, međutim njihov zaveslaj ne sadrži mrtve tačke. Stoga je stalni kontinuitet zaveslaja bez zastoja jedna od osnovnih elemenata na koje sportisti treba da se fokusiraju prilikom savladavanja plivačke tehnike, ili prilikom praktikovanja i primjene prethodno naučene tehnike koja zahteva visoku i stalnu koncentraciju.

Tajming zaveslaja

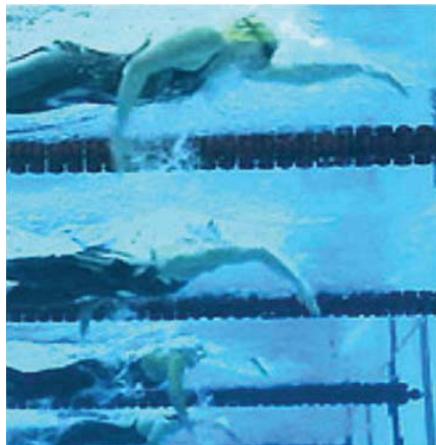


Sl.12,13 i 14. Pogrešan tajming zaveslaja i pravilan tajming zaveslaja

Momenat u kojem ruka (šaka) zahvata vodu je veoma bitan i on je označen kao tajming zaveslaja jer može da započne u više etapa zaveslaja. Pravilan tajming (desno na slici) jeste onaj u kome zaveslaj počinje u momentu kada se uzima vazduh jer je tada trup u položaju da angažuje najveću silu zbirno kroz zaveslaj.

Česta greška jeste da je u tom momentu ruka već nisko u vodi što uzrokuje prerani tajming i tada nije moguće primjeniti punu silu za propulziju (lijevo na slici).

“Catch” ili zahvat



Sl.15 Zahvat (catch) zaveslaja gdje jasno uočava važnost početnog savijanja šake iz zgloba

Zahvat, ili popularnije izraz *catch* (eng. uhvatiti ili hvatati) koji se i kod nas koristi predstavlja prvi dio zaveslaja kada šaka i nadlaktica potiskuju vodu prema nazad i prema dole da bi se iskoristila sila otpora koja se stvara i koja omogućuje tjelu kretanje naprijed. Zahvat je krucijalan tehnički element jer zahtjeva veliku količinu uloženog vremena za uvježbavanje pravilnog pokreta. Više faktora utiču na efikasnost zahvata plivača – morfološke osobine, snaga mišića trupa, ruku i ramena, nivo razgibanosti itd. Zahvat započinje tako što ruka iz ispruženog položaja ispred glave kreće da se savija prvo iz zgloba šake gdje se šaka savija ka dole da bi se zahvatila i potisnula veća površina vode, a zatim savija iz lakta i povlači prema nazad dok lakat ostaje u visokom položaju, bez propadanja ili izvrтанja ka unutra. Takvim pokretom zahvata se postiže najveći potisak vode kao suma vuče i potiska, jer sile iz oba pravca utiču na pokretanje napred.

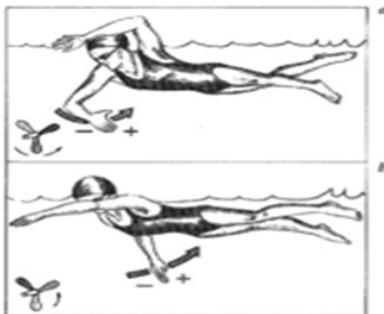


Figure 16-12. Similarities between the hand movements of a swimmer during the front crawl stroke and the rotating blades of a propeller. In Figure 16-12a, the swimmer sweeps her hand in, up, and back first. In Figure 16-12b, she sweeps her hand out, up, and back.

Sl.16.Sličnost između pokreta šake i rotacije elise propelera (Bernulijev princip)

U prethodnim decenijama se vodila velika polemika koja sila ima veći uticaj – “*drag*” sila odnosno horizontalna sila vuče ili “*lift*” sila odnosno vertikalna sila potiska. 70-ih godina prošlog vjeka važilo je mišljenje da je najefikasnije koncentrisati se samo na povlačenje ruke i šake prema nazad odnosno da je horizontalna sila predominantna (Braun, Kunsilmen 1971, Kunsilmen 1971). Potom su usledile studije koje su pokazivale da vertikalna sila ima velik i krucijalan uticaj, kada i nastaje skaling (*sculling*) element zaveslaja.

Te studije su pokazivale sličnost i efikasnost skaling pokreta šake i propelera, gdje dolazi do primjene Bernulijevog principa koji se izvodi iz zakona o održanju energije gdje kao posledicu imamo da ukoliko dolazi do povećanja brzine da mora doći do smanjenja pritiska. Primer je avionsko krilo koje ima veću gornju površinu zbog čega vazduh iznad krila ima veći put da pređe, zbog toga mora imati višu brzinu iz čega sledi manji pritisak; odnosno ispod krila se javlja viši pritisak u odnosu na iznad krila tako da dolazi do sile uzgona i zbog toga avion može da poleti. Tim principom su vođene i studije koje su se bavile pokazivanjem bitnosti vertikalne sile potiska, koja dolazi do izražaja u krivoj putanji šake i ruke kroz vodu.

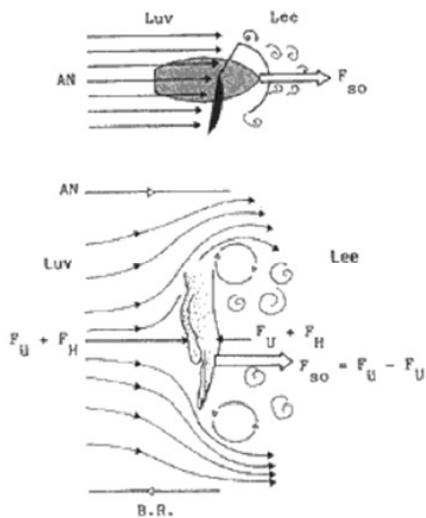


Abb. 30: Die Druckverhältnisse bei der An- und Umströmung eines Segelbootes und eines Handmodells (Anstellwinkel: -90°). Das im Wasser bewegte Handmodell wird angestromt und umströmt = Anstellwinkel: -90° . Der Druckwiderstand (F_w) ist dabei der Druckdifferenz proportional (Druck an der Handfläche minus Druck am Handrücken).

Hier bedeuten:

- AN = Anströmungsrichtung
- B.R. = Bewegungsrichtung
- F_p = resultierender Staudruck (Luvsseite) = Staudruck \times wirksame Fläche (N)
- F_R = resultierende Restkraft (Leeseite) = Restdruck \times wirksame Fläche (N)
- F_H = hydrostatische Kraft (N)
- F_w = Druckwiderstand (N)
- F_{so} = $(F_p - F_R) - (F_U - F_H) = F_U - F_V$ (N)

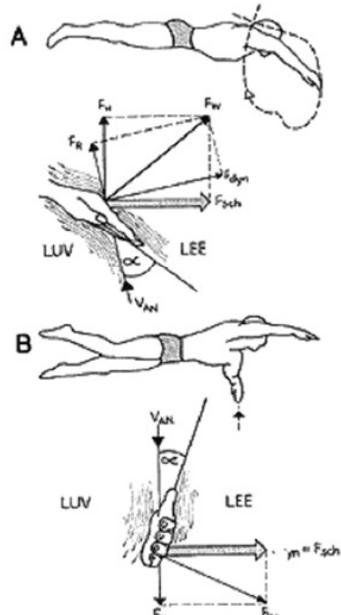


Abb. 32: Resultierende Reaktionskraft und die Strömungskraftkomponenten bei der Anströmung und Umströmung der Hand. (A. Vorförts-/Abwärts-Anteil; B. Rückwärts-/Eiswärts-Aufwärts-Anteil).

Hier bedeuten:

- F_w = Wasserdruck (resultierende Reaktionskraft) [N]
- F_R = Strömungskraftkomponente Widerstand [N]
- F_H = Hub [N]
- F_Sch = Schub [N]
- α = Anstellwinkel ($^\circ$)

S1.17

U svojoj knjizi "Biomehanika plivanja" Kraus Reišle objašnjava da je propulzija rezultat horizontalne sile (vuče) i dinamičke vertikalne sile (uzdizanja tj. potiska)

Potom su 90-ih godina preovladale studije (Kapaert 1993, Kapaert, Reišle 1994 i Reišle et al 1994) koje pokazuju da se više značaja za bitnost kretanja tela naprijed mora dati horizontalnim silama vuče.

Ne treba eksplisitno izdvajati ni jedan model kao poptuno korektan, već opisati zavesjal i zahvat zaveslaja (catch) i kretanje tela kroz vodu kao simbiozu sila koje deluju iz više pravaca i koje su i horizontalne i vertikalne, ali se može naslutiti na osnovu urađenih studija da je efekat sile vuče veći od efekta sile potiska. Zbog toga je savijanje šake u zglobu, a potom potisak prema nazad osnovni dio zaveslaja koji utiče na pokret tela ka napred, iako se ne smiju poptuno izolovati niti zanemariti ostali elementi poput položaja tela, rada nogu, rotacije, disanja, kontinuiteta zaveslaja i tajminga zaveslaja. Može se zaključiti da su esencijalni faktori za performanse plivačke tehnike kralj, kroz analizu biomehanike, aktivna horizontalna sila vuče, efektivna sila propulzije, efikasnost "propeliranja" (skaling) i izlazna snaga. Brzina plivača je određena sposobnošću da generiše silu propulzije uz redukciju otpora pri kretanju napred (Tousejnt, Bik 1992).

Zanimljiva informacija: Hub Tousejnt je holandski profesor tj. istraživač koji je dizajnirao (na osnovu fizičkih zakona, ne estetike) i osmislio i dalje radi na poboljšanju Huub neoprena koje koristimo na triatlon trkama. Po njemu je brend i dobio ime. Tako da mi je zadovoljstvo da saradujem sa najnaprednijim brendom neoprena na svetu već treću godinu za redom.

Specifičnost plivačke tehnike u triatlonu

Najveću i najočigledniju razliku između takmičarskog plivanja, i plivanja u triatlonu pronalazimo kao posledicu uslova u kojima se održavaju triatlon trke. Plivački dio triatlona se odvija u jezeru, moru, okeanu, rjeci. U otvorenim vodama u prirodnim uslovima, gde su talasi, vetar, kiša, visoke ili niske temperature uobičajeni faktori koji utiču na odvijanje takmičenja. Druga bitna razlika, koju samo oni upućeni u triatlon kao sport u potpunosti razumiju, jeste faktor grupnog plivanja koji vlada u triatlonu. 70 ili 80 takmičara (ili stotine ako je dugi triatlon *age-group* u pitanju) koji plivaju do bove sa istim ciljem koji je što preći do iste, kreiraju uslove koji su približniji vaterpolo sportu nego plivačkom. Zbog svega navedenog i sama tehnika bazenskog plivanja ne može biti održiva.



Sl.18 Mnogobrojnost takmičara u triatlon trci utiče na tehniku plivanja

Triatlonsko plivanje je dosta grublje i dosta više energije se ulaže u pokrete koji se ne iskorišćavaju u potpunosti za kretanje takmičara napred. Glavni faktori su borba za poziciju, za mesto u grupitakmičara, borba sa talasima gde se troši dodatna energija i menja tehnika tako što se glava podiže visoko i što se skraćuje zaveslaj. Triatlonsko disanje radi pozicioniranja zahteva gledanje napred nasvakih 5-8 zaveslaja (u zavisnosti od vidljivosti bove). Zatim draft ili draftovanje takmičara koji predstavlja najvažniji faktor ekonomičnosti, jer iskusni triatlonac ili triatlonka koji se efikasno draftuju mogu da sačuvaju velike količine energije za naredne etape trke. Draftovanje se odvija "u nogama" iza takmičara, a može da se odvija i sa strane, gdje takmičar koji je u draftu pliva "na kukovima" takmičara iza/pored kojeg se draftuje. Beneficije draftovanja se opisuju smanjenjem sile otpora, i navodi se da plivanje do 24 inča (oko 60 cm) iza takmičara smanjuje sile otpora za do 44% i subjektivni osećaj zamora je 20% niži, dok plivanje od oko 19 stopa (5.8 m) smanjuje sile otpora za 16% (Antonio Silva za *Mens Health*). Takmičar u efikasnem draftu može da pliva 2-4 sekunde brže na svakih 100 metara uz iste funkcionalne parametre (isti puls ili iste nivoe laktata u krvi), empirijska su pokazivanja kod većine takmičara. To samo pokazuje da je draftovanje od neizmenog značaja kao faktor ekonomičnosti.

Među samim svetskim vrhom triatlon takmičara vlada mišljenje da postoje dva tipa triatlonskog plivanja koje se odnose na tehniku, i koja se primenjuju od zavinosti od situacije. Prvi se odnosi na plivanje u draftu kada se fokus stavlja na drugi dio zaveslaja odnosno povlačanje ruke prema nazad, dok se skraćuje prvi dio zaveslaja i zahvata manja količina vode. Razlog tome je bliskost između takmiča koji se draftuje i takmičara koji omogućuje draft. Jer ukoliko bi zaveslaj bio pun i ruka potpuno pružena, glava i cjelo tijelo takmičara u

draftu bi bili udaljeniji od takmičara ispred i samim tim bi se sila otpora povećavala, odnosno realizovao bi se manji procenat drafta. Drugi tip plivanja je za takmičare koji su na čelu određene grupe, nezavisno da li je u pitanju prva, druga ili treća grupa, kada se fokus stavlja na prednji dio zaveslaja (suprotno od prvog tipa), gdje je ispružena ruka i gdje je efikasan i "pun" zahvat, dok se drugi dio zaveslaja skraćuje. Razlog skraćivanja drugog djela je fizičko prisustvo takmičara koji se draftuje na kukovima i na taj način se izbjegava kontakt. Ovi tipovi tehnike nisu opisani u literaturi i ne postoje studije, ali praksa za sada pokazuje veoma efikasnu primjenu. Triatlon je mlad sport, i zbog toga je i dalje prisutan uočljiv napredak sa svih aspekata, i na nauci je da ispita i pokaže koji napredak i promjene jesu validne a koje nisu. Postoji mnogo tema za razne studije.

Faktor neoprena

Veliki broj trka Svetske Serije i Svetskih kupova se održavaju u vodama gdje je temperatura niža od 20°C što po pravilima ITU (Svetske Triatlonske Unije) omogućava plivanje u neoprenskim odjelima.



Sl.19 Plivanje u neoprenu (slika: Janos Schmidt, ITU)

Sporedan faktor (pored glavnog koji je zaštita od hladnoće) neoprena je poboljšanje pozicije tјela takmičara, jer se i ruke, trup i noge izdižu što rezultira poboljšanu plovnost. Zbog toga plivanje u neoprenskim odjelima pogoduje takmičarima koji su lošiji plivači i koji prirodno imaju lošiju plovnost ili slab rad nogu. Često se videju velike razlike kada su u pitanju pojedinci kao i tok odvijanja trke među triatlonima u kojima se pliva u odjelima i triatlonima u kojima su odjela zabranjena (kada je temperatura viša od 20°C). Razlog je prethodno navedena činjenica da odjelo drugačije utiče na različite tipove plivača, obično više pogoduje lošijim. Neoprensko odjelo u određenom procentu smanjuje ugao rotacije ramena zbog otpora, tako da manje gipki takmičari mogu imati problema jer moraju da utroše više energije za svaki zaveslaj.

Uticaj vožnje bicikla i trčanja

Takmičare nakon plivačkog segmenta očekuje intenzivna vožnja bicikla i intenzivno trčanje. To je još jedan faktor koji ne samo da utiče na taktiku odvijanja plivačkog segmenta, već i na tehniku. Najveća razlika dolazi do izražaja u radu nogu, koje je promjenljivo u toku cijelog plivačkog segmenta u triatlon trci. Na početku je veoma visoko jer takmičari kreću submaksimalnim intenzitetom da bi se izborili za dobru poziciju u grupi, jer je to krucijalno za

dalji tok trke, potom se smanjuje rad nogu radi konzervacije energije za biciklizam i trčanje, dok se u poslednjoj etapi plivanja opet pojačava rad i intezitet udarca da bi se više krvi dopremilo u mišiće nogu jer nakon plivanja sljedi trčanje u tranziciji, a zatim vožnja bicikla. Promjenljivost rada nogu ima uticaja na poziciju tijela i na rad ruku, stoga se kompletan ritam i tajming zaveslaja mjenja, kao i pozicija tijela u vodi – sa smanjenim radom nogu kukovi i noge blago padaju.

Taktika plivanja u triatlon trci

Olimpijski triatlon traje u prosjeku oko 1:45 h za najbolje takmičare, i oko 1:55 h za najbolje takmičarke. To je preko 80% dužine trajanja maratona najbržih maratonaca. Kada se uzme u obzir činjenica da najbolji maratonci otrče "samo" 2 ili 3 maratona godišnje, a da triatlonci koji se takmiče u Svjetskoj Seriji i Svjetskim kupovima odrade 10 i više olimpijskih triatlona onda se jasno dolazi do zaključka da je krucijalno sačuvati svaki atom energije koji ne mora se potroši. Stresni faktor na organizam i CNS (centralni nervni sistem) olimpijskog triatlona je dosta manji u poređenju sa maratonom, zbog činjenice da se u triatlonu pliva i vozi biciklo, ali to ne umanjuje važnost taktičkog elementa u triatlon trci, gdje je moguće pravom raspodjelom energije prije svega na plivanju i biciklu umanjiti kompletan kompletan stres koji se akumulira u toku cjele trke.

Postoji nekoliko osnovnih taktičkih načela koja se poštuju od strane različitih tipova plivača u triatlonu. Tako da treba napraviti paralelu između nivoa spremnosti plivača i njegove taktike.

Taktika za rani bijeg grupe

Takmičari koji skoro na svim trkama završavaju plivački segment na prvim pozicijama i praktično se uvjek nalaze u prvoj grupi od samog početka biciklističkog segmenta su oni koji primjenjuju ovu taktiku. Njihova taktika se svodi na jako plivanje od samog početka pa do samog kraja plivačkog djela, da bi napravili što veću razliku u odnosu na takmičare iza i da se bi se grupa što više "razvukla", sa ciljem da bude nekoliko grupa na biciklu, što pogoduje prvoj grupi jer je tada lakše održati prednost. Njihov jedini cilj je da prva grupa ima što manje takmičara, a da je iza njih nekoliko manjih grupa koje pokušavaju da ih sustignu u daljim etapama trke. Takav način taktike je efikasan u određenom procentu trka, jer kada dođe do uspešne egzekucije rezultati su uspešni, međutim takmičari koji primjenjuju navedenu taktiku rizikuju veliku potrošnju energije ukoliko se spoji grupa na biciklu, što se u većini slučajeva dešava. Ali to je njihova jedina opcija za uspeh i odličan krajni rezultat jer su prirodno lošiji trkači (u prosjeku), tako da je opravdano primenjivati taj tip taktike na većini trka za triatlonce koji imaju natprosečne plivačke mogućnosti.

Plivačka taktika trkača

U ovu grupu ne spadaju loši plivači, već jednostavno oni triatlonci čiji nivo plivanja, iako generalno visok, ne može da dostigne nivo najbržih plivača. Oni su u većini slučajeva natprosečni trkači. Tako da se njihova taktika svodi na jak početak plivanja radi obezbeđivanja dobre pozicije u plivačkoj grupi, u nadi da će im draft pomoći da održe tempo vodeće grupe. Ova taktika zavisi i od takmičara iza kojih se navedeni takmičari draftuju, tako da uvjek postoji faktor neizvesnosti i takmičari koji primjenjuju ovu taktiku su svesni toga. Glavni cilj je izaći iz vode sa što manjim zaostatkom za vodećom grupom ili grupama, u okviru vremenskog perioda koji je nadoknadiv na ranim epatama biciklističkog segmenta. Zanimljivost je da je ovaj tip taktike procentualno uspešniji kada se posmatraju sve ITU trke

nego taktika najbržih plivača, iako se intuitivno ne dobija takav utisak. Ali moć grupe na biciklu je suviše velika, što je i glavni razlog uspešnosti ove taktike. Ali na većini trke najvećeg ranga, to su trke Svjetske Serije, prvi tip taktike najbržih plivača ima dosta veći nivo uspešnosti, tako da se ne smije generalizovati ni jedan tip različitih taktika.

Uobičajena plivačka taktika

Nju primjenjuju takmičari koji u zavisnosti od trke, mogu da isplivaju i sa prvom grupom, ali i da isplivaju na začelju trke. Faktori koji utiču su trenutna spremnost, prisustvo ili odsustvo plivanja u neoprenu, tip otvorene vode (slatka ili slana, jer u slanoj vodi takmičari imaju bolju plovnost), kao i efikasnost starta i izbora pozicije na određenoj trci. Taktika na koju se oslanjaju ovi takmičari takođe stavlja akcenat na izbor pozicije i veoma jak start, a zatim u zavisnosti od odvijanja situacije mogu da odluče da ostanu u draftu sa najvećom (glavnom) grupom, ili da probaju da "spoji" ka vodećoj grupi ili ostanu u njoj ukoliko su imali dobar start i ukoliko su u fizičkoj mogućnosti da prate tempo te vodeće grupe. Ova taktika se ne može pripremati unaprijed, već se takmičari oslanjaju na svoju sopstvenu inteligenciju i sposobnost brze reakcije i na efikasno razmišljanje u toku trke gdje se otvaraju različite taktičke opcije. U najvećem broju situacija ova taktika dolazi do izražaja jer su najbrojniji takmičari koji spadaju u "projek", jer postoji nekolicina takmičara koji su za nivo ispred ostalih i koji mogu da očekuju da će stalno biti na čelu, i nekolicina takmičara koji imaju problem sa svojim plivačkim performansama i koji u većini slučajeva isplivaju u manjoj ili većoj grupi koja je na začelju.

Taktika u triatltonu, iako krucijalna na plivačkom segmentu je ipak najvećim delom zastupljena na biciklističkom segmentu, jer je efekat draftovanja najveći, zbog najveće brzine kretanja od sve tri discipline što za rezultat ima najveće sile otpora koje djeluju u suprotnom pravcu od kretanja svih takmičara. Tako da biciklisti u draftu čuvaju oko 30% energije ili ulažu 30% manje snage da bi se kretali istom brzinom. To otvara velike mogućnosti za različite taktičke poteze među pojedincima i grupama. Taktika na biciklu je nastavak plivačke taktike za navedene tipove plivača, zbog činjenice da biciklistički segment ne počinje u isto vrijeme za sve takmičare, već zavisi od ishoda i raspodjele takmičara sa plivanja i prve tranzicije.

Sumirano, najveći uticaj na uspešnu primjenu taktike, osim same strategije takmičara imaju uslovi u kojima se odvijaju trke, jer je na trkama određenog tipa teže primjeniti jednu vrstu taktike, dok je na drugim trkama u drugačijim uslovima lakše primjeniti istu vrstu taktike.

Tehnologija i plivačka tehnika

Danas je veoma lako dobiti neke osnovne parametre plivanja zahvaljujući tehnološkim poboljšanjima. Već duži niz godina se koriste male sprave za poboljšanje broja zaveslaja koja se stavi iza glave u kapicu za plivanje, a potom ta spravica ispušta zvuke na jednakim intervalima i tako stimulišu plivača da ima određeni broj zaveslaja, odnosno sprava daje "ritam". Obično kada treba povećati kod plivača koji imaju nisku frekvencu.

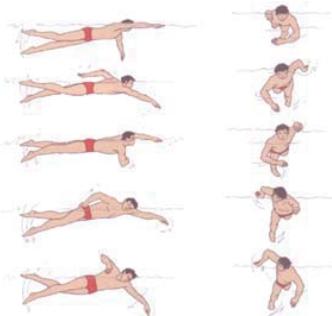
Garmin FR920xt je odlična naprava za triatlonce, jer pored funkcija za biciklizam i trčanje ima i funkciju plivanja u bazenu i plivanja u otvorenim vodama (primjer ovde - <https://connect.garmin.com/modern/activity/802596726>), tako da se lako mogu kontrolisati i tempo plivanja, ali i frekvenci (broj zaveslaja u minutu).

7.4 Tehnika i taktika spašavanja u vodi

Ova tematika je postala vrlo aktuelna u regionu BiH, Srbija, Hrvatska zbog Poplava koje su taj region i šire, zahvatile u 2014., te izazvale gubitke života i ogromna materijalna razaranja. Ali postajala je i svetla tačka da su spasilačke ekipe, specijane policijske snage itd. upravo primjenjujući ove tehnike i taktike pri spasavanju , uspeli da spasu dragocene živote ljudi. Zato ćemo krenuti od jednostavnih tehnika, pa završiti sa taktikama pri spasavanju utopljenika:

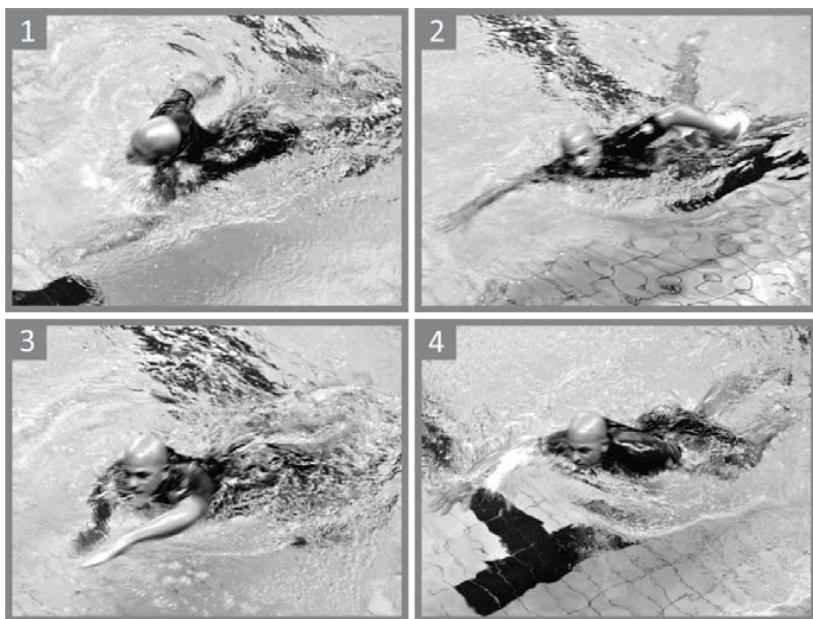
Spasilački kraul

Položaj glave u prsnom-takmičarskom kraulu ima važnu ulogu kada je riječ o zadržavanju horizontalnog položaja tokom plivanja. Značajnije podizanje i spuštanje, kao i rotiranje glave narušava horizontalni položaj i usporava plivanje. Međutim, da bi spasilac imao pun pregled situacije ispred sebe, mora da drži glavu podignutu iznad nivoa vode. Često se spašavanje utopljenika vrši u brzoj i mutnoj vodi sa nepredviđenim preprekama (delovi stabla, kuća i svega ostalog što može bujica da nanese).



Slika 20 spasilački kraul- analitički prikaz tehnike

Analitičkim pregledom (slika 20) spasilačkog kraula može se primjetiti da je najznačajnija razlika između takmičarskog i spasilačkog kraula u položaju glave. Visok položaj glave utiče na smanjenje brzine plivanja, ali istovremeno omogućava spasiocu konstantno praćenje davljenika, i donošenje blagovremenih odluka u zavisnosti od promjena koje mogu da nastanu u datoj situaciji. Prilikom plivanja tehnikom spasilačkog kraula i pored visokog položaja glave treba da se teži horizontalnom položaju tijela ili njemu bliskom položaju tijela. Otpor kretanja tijela kroz vodu je manji ukoliko je tijelo bliže horizontalnom položaju.

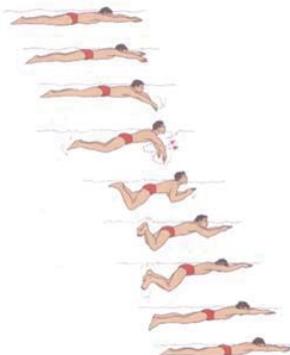


Slika 21 spasilački kralj

Cjelinu tehnike plivanja spasilačkog kraula čine sinhronizovani pokreti nogama i rukama uz rotaciju blago podignute glave u frontalnoj ravni. Za razliku od takmičarskog kraula disanje, zbog izdignutog položaja glave, ima kontinuirani karakter. Rad nogu treba da obezbjedi održavanje ravnoteže tijela i u odgovarajućem ritmu zaveslaja da obezbedi propulziju (kretanje) tela. U toku plivanja noge su labavo opružene, a pokreti se vrše naizmenično, jednom nogom naviše, a drugom naniže i obratno. Za vrijeme tih pokreta stopala su opružena i malo okrenuta prema unutra. Ruke se kreću naizmjenično, bez prekida i dok jedna ruka vesla ispod tijela kroz vodu, dotle se druga sa zamahom vraća kroz vazduh i priprema se za novi zaveslaj. Putanja šake kroz aktivan dio zaveslaja (kroz vodu) ne ide pravolinijski, nego se kreće u obliku slova "s" ili u obliku obrnuto postavljenog znaka pitanja. Takva putanja zaveslaja karakteristična je za sve tehnike plivanja (slika 21).

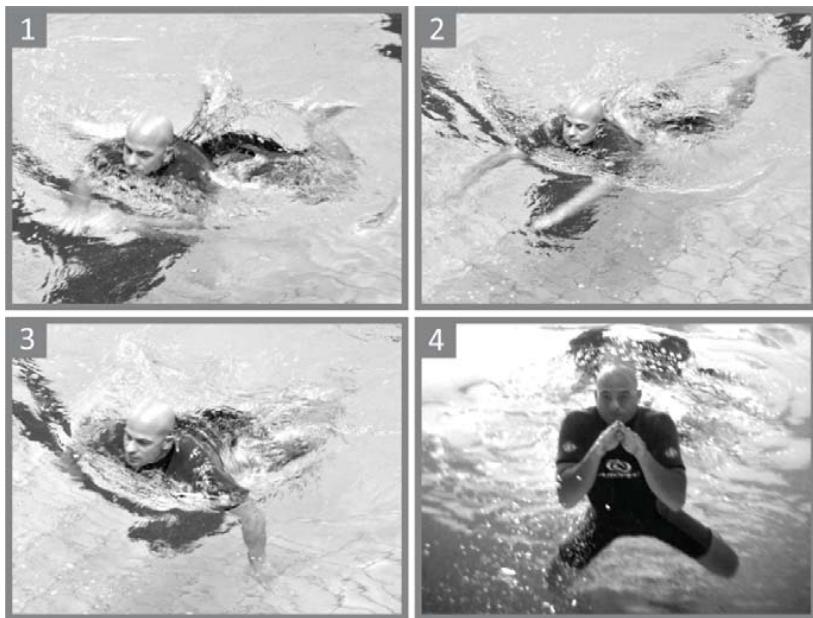
Prsno plivanje

Korisnost prsnog stila plivanja ogleda se u njegovoј velikoj praktičnoј primjeni. Takmičarka tehnika prsnog plivanja podrazumje diskontinuiranu tehniku disanja, dok je u spasilačkom obliku pored diskontinuirane tehnike disanja prisutna i kontinuirana tehnika disanja u trenucima kada je glava iznad vode. Prsnim plivanjem, primjenom obje tehnike, mogu se savladati velike dužine sa znatno manjim utroškom energije nego sa drugim stilovima plivanja. Ova tehnika primjenjiva je kod većine oblika prenošenja i spašavanja davaljenika. Takođe, značaj ove tehnike je velik i kod vojnih jedinica gdje je potrebno izvršiti zadatak u što većoj tišini "faktor iznenađenja".



Slika 22 prsno plivanje- analitički prikaz tehnike

Pravilna tehnika prsnog plivanja bazira se na zauzimanju takvog položaja (horizontalni položaj tjela) koji izaziva najmanji otpor vode. Međutim, taj položaj tjela se narušava u trenutku udaha (završetak aktivnog dijela zaveslaja ruku) i završetka pripremnog djela rada nogu (kada su potkoljenice okrenute vertikalno prema gore). Rad nogu u prsnom plivanju sastoji se od pasivnog-pripremnog pokreta i aktivnog-propulzivnog pokreta. Propulziona uloga nogu u tehnici prsnog plivanja je najveća. Pokret se započinje opruženim nogama i privlačenjem stopala noge se savijaju u zglobu koljena i zglobu kuka. Tako vertikalno postavljene potkoljenice sa raširenim stopalima predstavljaju najbolji oslonac za noge prilikom odupiranja i zahvatanja vode u prelasku na aktivno-propulzivni pokret. Aktivni pokret se započinje brzim i snažnim opružanjem nogu u zglobu koljena i kuka, i postepenog primicanja stopala. Cio aktivno pokret nogu predstavlja jedno polukružno kretanje. Kod zaveslaja rukama posebnu pažnju treba obratiti na širinu zahvata. Najčešća greška prilikom plivanja prsnim stilom ogleda se u korišćenju širokog zahvata opruženim rukama u zglobu lakta. Užim radom ruku povećavamo frekvenciju zaveslaja, količinu zahvatanja mase vode što za rezultat ima efikasnije i snažnije delovanje na zahvaćenu masu vode. Aktivni deo zaveslaja se sastoji od tri faze: faza zahvata vode, faza vuće i sabijanja vode. Zahvat vode počinje opruženim rukama ispred tela potiskivanjem dlanova prema dole i van, savijanjem ruku u laktovima, tako da laktovi dodu u nešto viši položaj od podlaktica i šaka. Kada su ruke prešle širinu ramena (faza zahvata vode) počinje njihovo izraženije savijanje u laktovima i oslanjanje na zahvaćenu masu vode. Vuča se vrši savijenim rukama, polukružnim kretanjem prema nazad sve do linije ramena. Nakon toga se zahvaćena voda (faza sabijanja) sa okretanjem šaka prema unutra i daljim savijanjem ruku u laktovima sabija ispod grudnog koša tako da ruke dospevaju ispod brade plivača. U fazi sabijanja trup plivača se izdiže iz vode i u tom trenutku se vrši izdisaj i udisaj vazduha. Poželjno je da se udah vrši na svaki zaveslaj jer se tako postiže ravnomjerno disanje i ujednačenija brzina plivanja.



Slika 23 prsno plivanje

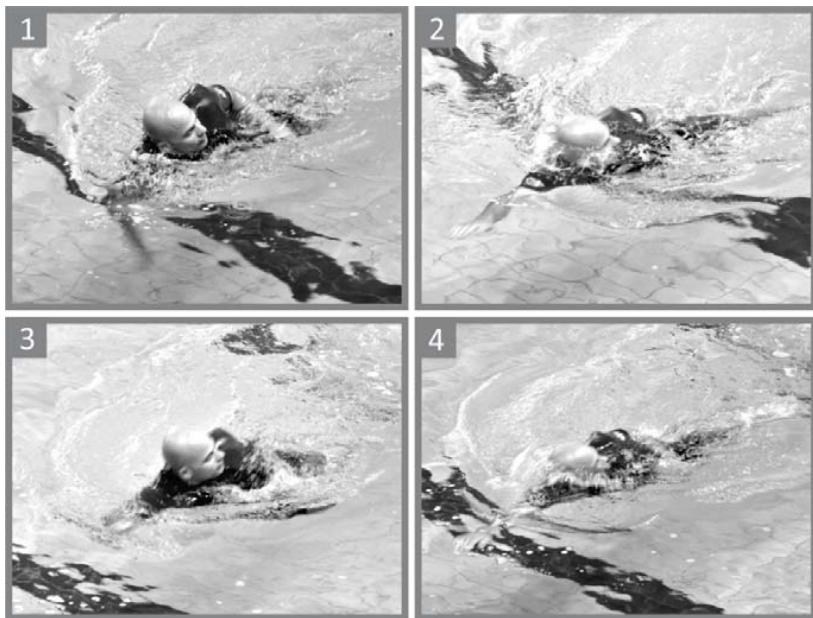
Bočno plivanje

Bočno plivanje je tehnika koja se veoma često koristi kod prevlačenja utopljenika, transport opreme i plivanja u odjelu. Osnovna karakteristika ove tehnike plivanja je bočni položaj tijela. Prilikom zaveslaja jedna ruka je iznad vode a druga ispod sa nogama koji izvode "škaraste" pokrete i disanjem na stranu.



Slika 24 bočno plivanje – analitički prikaz tehnike

Analitički posmatrano tehnika bočnog plivanja (slika 24) izvodi se na sledeći način. Iz položaja na lijevom boku lijeva ruka opružena napred počinje zaveslaj, desna se priprema za zahvat vode pred licem. Istovremeno noge se privlače, jedne naprijed a druge pozadi, savijenih u koljenima pod pravim uglom. Potom desna ruka zahvata i vuče istovremeno sa udarom nogama (zatvaranjem "makaza" ili "škara") i ispružanjem lijeve ruke u njen početni položaj. Na slici prikazana je tehnika bočnog plivanja na desnom boku.

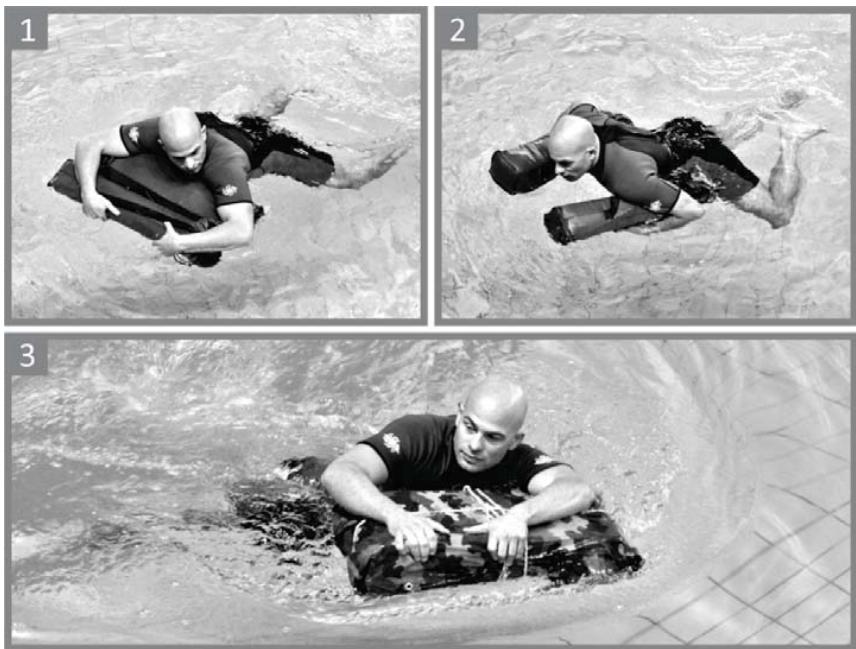


Slika 25 bočno plivanje

Tehnika disanja kod bočnog plivanja (slika 25) je kontinuirana pošto je glava svo vrijeme iznad vode. Ovaj položaj glave omogućava neprestano posmatranje davljenika i ostvarivanje potrebne komunikacije (smirivanje davljenika kroz razgovor i priču).

Plivanje u odjeći sa opremom i puškom

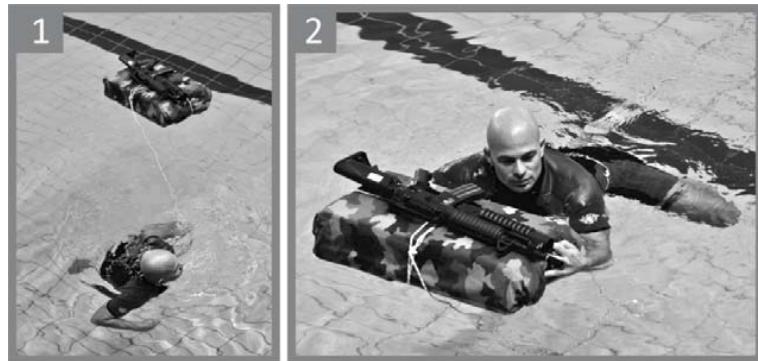
Nepredviđena i iznenadna dešavanja veoma često zahtevaju primjenu plivanja u opremi, odnosno u obući i odjeći. Specifičnost plivanja u odjeći zahtjeva analitički pristup koji omogućava postepeno navikavanje na plivanje sa odjećom i opremom na sebi. Obuka u plivanju u odeći sa opremom može da počne tek kada se pojedinac bez poteškoća može da prepliva 50 metara. Nakon toga se prelazi na plivanje u odjeći ali sa pojasm za spasavanje. U ovoj fazi obuke polaznik se upoznaje sa specifičnošću, odnosno težinom plivanja sa odjećom i obućom (težina nakvašene odjeće i obuće) koja onemogućava plivanje pravilnom tehnikom.



Slika 26 plivanje sa opremom

U sledećoj fazi prelazi se na plivanje sa opremom-priručnim sredstvima za održavanje na vodi. Priručna sredstva mogu biti razni predmeti (slika 26) kao što su ranac, šatorsko krilo, cerade i zaštitni ogrtači napunjeni plovnim materijalima kao što su pruće, daske, slama, stiropor i slično. Plivanje pomoću priručnih sredstava utiče na plovnost ali i omogućava nesmetano nošenje opreme i po potrebi oružja (slika 26) koje ne bi trebalo da dođe u dodir sa vodom.

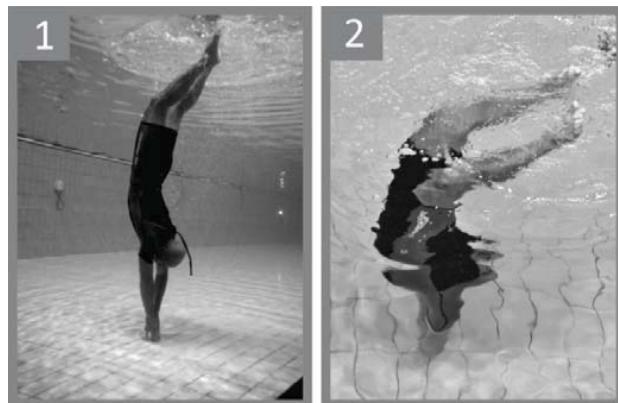
Plivanje u odjelu bez priručnih sredstava izvodi se prsnim stilom. Ukoliko je plovni objekat privezan za tјelo može se primjenjivati bočna, kraul ili prsna tehnika plivanja. U slučaju da je potrebno svlačiti odelo u vodi prvo se skidaju najteže stvari, tehnikom da se pre svlačenja pojedinog djela opreme udahne duboko, zagnjuri i potom svuče dio opreme. Primjenjenom tehnikom dolazi do manjeg zamaranja i lakšeg svlačenja obuće. Navedene varijante plivanja u odjeći potreno je uvježbavati prvo na kraćim distancama od 10 do 20 metara i postepeno povećavati do 100 metara.



Slika 27 plivanje sa opremom i puškom

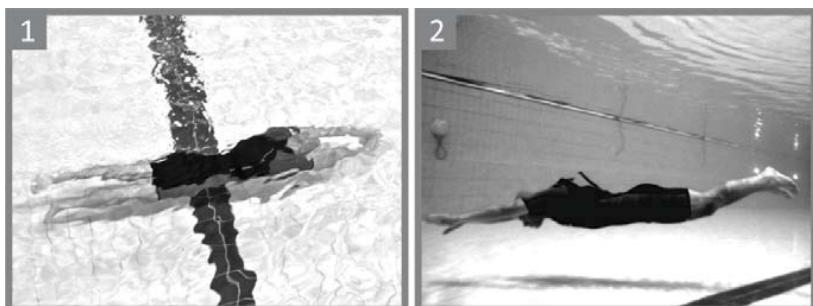
Ronjenje

Vertikalno ronjenje u apnei 3m



Slika 28 vertikalno ronjenje u apnei

Horizontaln ronjenje u apnei



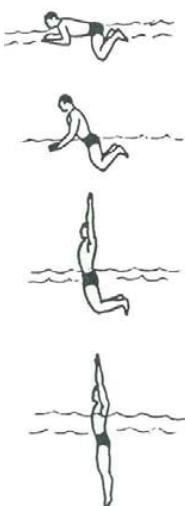
Slika 29 horizontlno ronjenje u apnei

Zaronjavanja

Savladavanje osnovnih oblika zaronjavanja potrebno je zbog situacija u kojima se spasilac može naći tokom spašavanja utopljenika. Ukoliko je utopljenik već potonuo potrebno je što preciznije lociranje mesta utapanja i što brže vertikalno zaronjavati nogama ili glavom. U velikom broju slučajeva zaronjavanje se vrši u mutnoj i neprozirnoj vodi. Zaronjavanje i izronjavanje mora biti izvedeno vertikalno, da bi se po potrebi naredno zaronjavanje moglo izvesti na istom ili približno istom mjestu ranijeg izronjavanja. Nepravilno zaronjavanje može da prouzrokuje koso ronjenje i odstupanje od mesta gdje utopljenik leži. Višestruki broj zarona umanjuje mogućnost uspešnog spašavanja utopljenika. Zbog toga je veoma bitno dobro uvježbavanje pravilne tehnike zaronjavanja. Postoje dvije vrste zarona spasioca i obje tehnike su vertikalne. Jedan način je sa nogama na dole, a drugi je sa glavom prema dole.

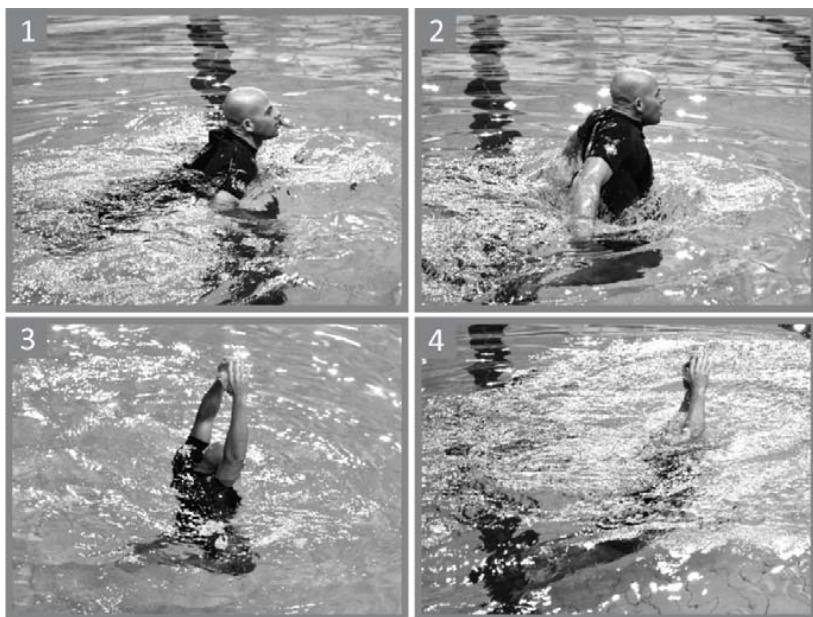
Zaronjavanje nogama

Tehnika zaronjavanja nogama se najčešće primjenjuje kada je vidljivost vode veoma slaba. Sve faze zaronjavanja nogama vrše se pažljivo da ne bi došlo do povrede spasioca od strane nekog nepredviđenog objekta u vodi ili na dnu iste rijeke ili jezera koje se pretražuje. Ova tehnika zarona se koristi i u slučaju kada se utopljenik traži noću.



Slika 30 zaronjavanje nogama

Tehnika zaronjavanja nogama se sastoji iz četri faze (slike 30.). U prvoj fazi se veoma slično fazi sabijanja u prsnom plivanju šake i podlaktice polukružnom putanjom kroz vodu dovode do linije ramena uz istovremeno privlačenje stopala prema trupu (savijanjem nogu u zglobu kolena i kukova). Potom se tјelo plivača-spasioca eksplozivnim pokretom trupa u nazad i ruku kroz odručenje do uzručenja postepeno dovodi u vertikalni položaj. U trećoj fazi ruke su visoko u uzručenju, a noge u blagoj fleksiji u zglobu kolena. Ovaj visoki položaj trupa je zadnji moment za vršenje jakog udaha, pošto se posle toga, u poslednjoj fazi noge opružaju i trup se postepeno spušta i uranja u vodu.



Slika 31 zaronjavanje nogama

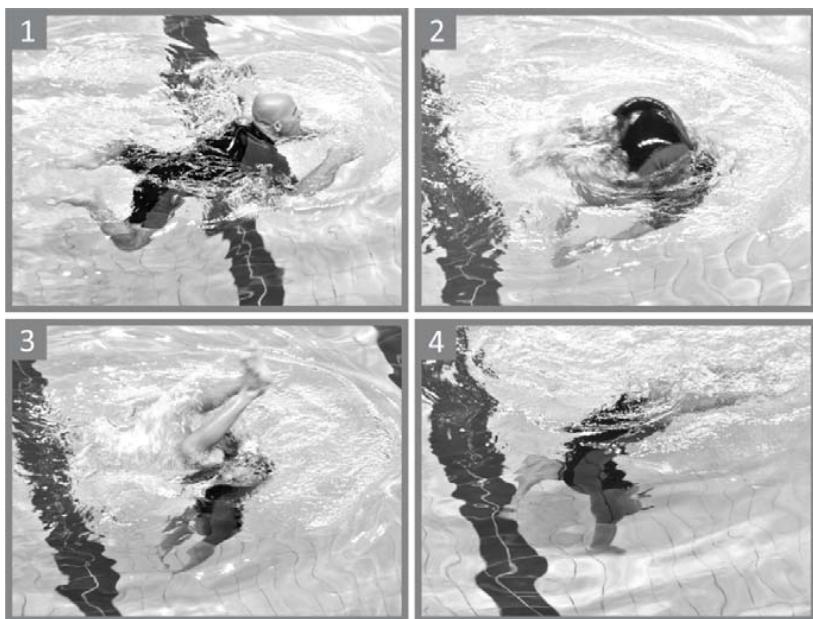
Zaronjavanje glavom

Tehnika zaronjavanja glavom se najčešće primjenjuje kada je voda mirna, bistra i prozirna (sunčevi zraci prodiru do dna). Zbog dobre preglednosti u vodi tehniku izvođenja zaronjavanja na glavu se izvodi brzo u cilju što bržeg spašavanja utopljenika.



Slika 32 zaronjavanje glavom

U prvoj fazi spasilac-plivač istovremenim i snažnim pokretima provlači ruke kroz vodu ka trupu (slično kao faza vuče u tehnici prsnog plivanja). Za razliku od faze vuče prsnog plivanja kod koje se ova faza završava u visini ramena kod zaronjavanja ruke nastavljaju dalje uz istovremeno potapanje glave i savijanje trupa u zglobovima kuka i kolena. Potom slijedi opružanje nogu u vis iznad vode i opružanje ruku uz glavu (slika 32).



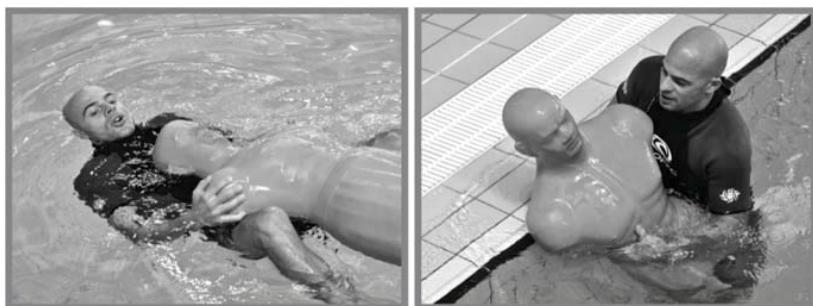
Slika 33 zaronjavanje glavom

7.5 Testovi

Menadžeri bezbednosti pored neophodnih teoretskih znanja i informacija o tehnikama plivanja, spašavanja, prevodenja i spašavanja davljenika moraju da posjeduju i određeni nivo motoričkih sposobnosti neophodnih za uspešno rješavanje datih situacija.

U praktičnom djelu posebna pažnja se posvećuje provjeri fizičkih sposobnosti kroz specijalno konstruisanu bateriju testova za buduće menadžere bezbjednosti. Za predviđene testove određena je skala i sistem bodovanja. Baterija testova se sastoji od sledećih testova: 1. Test prevlačenja lutke u dužini od 25 m i vađenje iz vode; 2. Test preplivavanja 25m u opremi i održavanje 5 min u vertikalnoj poziciji.; 3. Test skok na noge sa visine od 5m.; 4. Test održavanja na površini vode u vertikalnoj poziciji sa tegom od 5 kg u ruci ili 5 kg oko struka za muškarce, odnosno 2,5 kg u ruci i 3 kg oko struka za žene.; 5. Prevlačenje utopljenika jednom od tehnika u dužini od 10m.

Test prevlačenja lutke u dužini od 25 m i vađenja iz vode.

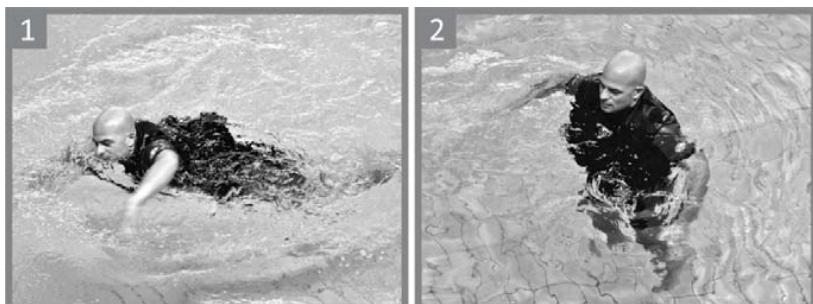


Slika 34, plivanje sa lutkom; slika vađenje lutke

Muškarci-Vrijeme izvođenja testa (sec)	Žene-Vrijeme izvođenja testa (sec)	Bodovi
		5
		4
		3
		2
		1

Tabela 1-i test

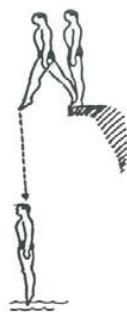
Test preplivavanje 25 m u opremi i održavanje 5 min u vertikalnoj poziciji

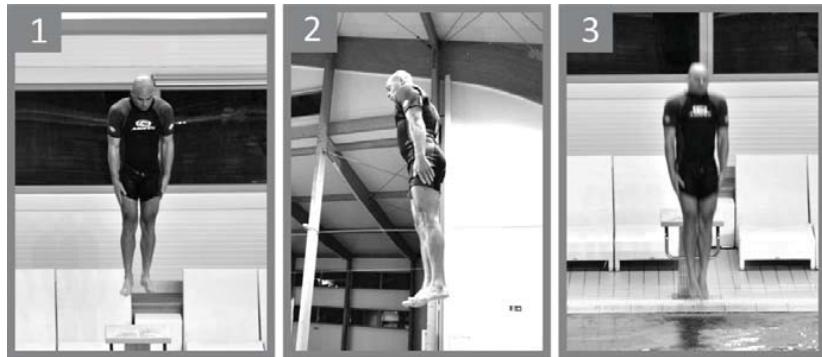


Slika 35 i tabela 2

Muškarci - Vreme izvođenja testa (sec)	Žene - Vreme izvođenja testa (sec)	bodovi
		5
		4
		3
		2
		1

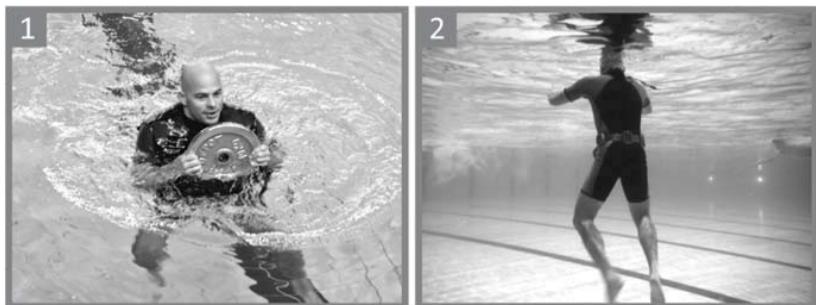
Test skok na noge sa visine od 5 m, slika 36





Slika 37 skok na noge sa visine od 5 m

Test održavanje na površini vode u vertikalnoj poziciji sa tegom od 5 kg u ruci ili 5 kg oko struka



Teg od 5 kg u ruci - muškarci		Teg od 5 kg oko struka - muškarci	
1 bod	< 5sec	1 bod	< 1:29 min
2 boda	6-11 sec	2 boda	1:30- 2:29 min
3 boda	12-17 sec	3 boda	2:30- 3:29 min
4 boda	18-24 sec	4 boda	3:30- 3:59 min
5 bodova	25 sec	5 bodova	4 min
Teg od 2,5 kg u ruci - žene		Teg od 3 kg oko struka - žene	
1 bod	< sec	1 bod	<: min
2 boda	- sec	2 boda	: -: min
3 boda	- sec	3 boda	: -: min
4 boda	- sec	4 boda	: -: min
5 bodova	sec	5 bodova	min

Prevlačenje utopljenika jednom od tehnika u dužini od 10m

Ronjenje sa osnovnom opremom



Slika 38

Spašavanje i prevlačenje davljenika

Osnovni princip spašavanja podrazumjeva brzo, bezbjedno i efikasno pristupanje davljeniku uz konstantno držanje pogleda na davljenika. Najbolja tehnika plivanja je modifikovani spasilački kraul ili prsno plivanje. Doplivavanjem do žrtve davljenja, vrši se određeni hvat, i stiču se uslovi za siguran transport i prevlačenje davljenika do obale ili nekog plovног objekta (čamac, daska za jedrenje, skuter i dr.). Primjena određene tehnike hvata i prevlačenja utopljenika zavisi od više činilaca:

Fizičkog stanja davljenika - precenjivanjem svojih sposobnosti dolazi do umora i iscrpljenosti davljenika. Od stepena umora i straha, davljenik može biti manje ili više iscrpljen, što direktno utiče na saradnju davljenika i spasioca.

Stanja svesti davljenika - miran, svjestan, komunikativan, spreman za saradnju; svestan uz česte i nagle promene raspoloženja; svestan ali paniči; bez svesti .

Fizičke spreme i broja spasilaca –spremni i fizički dominantni spasioc, stepen umora spasioca u trenutku spašavanja, broj spasilaca.

Konstitucije davljenika i spasioca- muški, odnosno ženski spasilac ili davljenik; male, srednje ili krupne fizičke konstitucije.

Da li se spasavanje i prevlačenje primjenjuje na reci, jezeru ili moru; uređenoj, neuređenoj, pristupačnoj ili manje pristupačnoj obali; mutna, bistra, tekuća, mirna, brza, sa talasima voda; temperatura vode i dr..

U zavisnosti od godišnjeg dobara postoje dvije osnovne vrste spašavanja:

Spasavanje ljeti na tekućim-otvorenim vodama i stajaćim vodama (bazeni, jezera i dr.)

Spasavanje zimi na zaledenoj površini

Svako davljenje u zavisnosti od faktora koji su navedeni u predhodnom tekstu zahtjeva spašavanje određenom tehnikom hvata i prevlačenja utopljenika, koje mogu biti:

Prevlačenje davljenika hvatom za glavu

Prevlačenje davljenika hvatom jedne ruke oko grudi davljenika

Prevlačenje davljenika hvatom za nadlakticu i ramena (ispod pazuha)

Prevlačenje davljenika hvatom nelson i polunelson

Prevlačenje davljenika hvatom polunelson

Prevlačenje davljenika upotrebom mornarskog hvata

Prevlačenjem hvatom za kragnu (davljenik je obučen)

Prevlačenje hvatom za spasištu bovu i dasku

Prevlačenje hvatom držanja za ramena spasioca

Prevlačenje hvatom držanja i osloncem nogama za ramena dva spasioca

Spasavanje ljeti na tekućim-otvorenim vodama i stajaćim vodama

Ljetnji mjeseci su najkritičniji u pogledu mogućnosti davljenja. Najveći broj ljudi provodi vrijeme tokom ljeta na kupalištima bazena, jezera, rijeka i mora. Mutne tekuće vode (rjeke) i druge otvorene vode (potoci, otvoreni sistemi, kanali) zbog neprozirnosti vode i njenog kretanja predstavljaju veliku opasnost za nesmotrene kupače. Najčešće komplikacije nastaju usled promjenjive konfiguracije dna, nepoznatih predmeta pod vodom, brzih struja i vrtloga.

Najčešće korišćeno spasilačko sredstvo na rekama je čekrk (slika 39), odnosno vezivanje spasioca za trup pojasmom ili kanapom uz istovremenu kontrolu drugog spasioca sa obale koji popuštanjem i zatezanjem konopca kontroliše kretanje spasioca u vodi. U brzim rekama davljenik se može spasiti presretanjem davljenika. Prilikom ove metode spasilač približno proračunava kretanje davljenika i nizvodno uskače i dočekuje davljenika u vodi (slika 39).

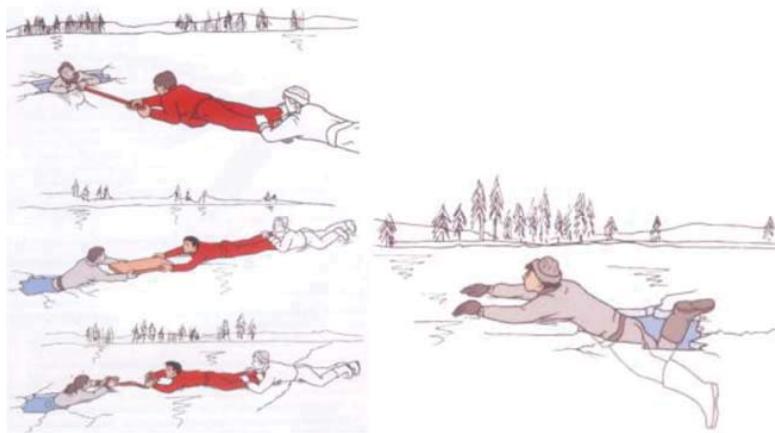


Slika 39 Spašavanje utopljenika na jezeru i rijeci u ljetnjem periodu

Spasavanje zimi na zaledenoj površini

Hladna voda izaziva niz funkcionalnih promjena u organizmu davljenika koje smanjuju njegove fizičke i psihičke sposobnosti. One se ogledaju u ograničenoj funkciji kardiovaskularnog sistema i motornog aparata. Takvo stanje organizma dovodi do imobilizacije zglobova mišićnih cjelina, grčenje mišića i propratni osjećaj bola. Organizam u hladnoj vodi (ispod 18 stepeni) brže gubi tjelesnu temperaturu što za posledicu ima hipotermiju- kritično podhlađenje tijela. Pojava hladne vode, odnosno hladnih strujanja mogu biti iznenadne i javljaju se kod različitih temperturnih zona u određenim dubinama, brzih planinskih rijeka i ušća rijeka u stajaću vodu. Da bi se sprečila pojava hipotermije osobu koja se nalazi u hladnoj vodi treba što prije spasiti i zagrejati.

Prilikom spašavanja na ledu (slika 40) spasilač tijelom treba da obuhvati što veću površinu, koja se može i povećati primenom nekog pomoćnog sredstva ili hvatanjem u »lanac« više spasilaca (jedan spasilač hvata rukama drugog spasioca za noge). Davljeniku ne treba pružati ruku, nego se kontakt sa njim ostvaruje preko nekog pomoćnog sredstva, najčešće dio odjeće, grana ili uže.



Slika 40 spašavanje utopljenika i samospašavanje u zimskim uslovima

Samo spašavanjem (slika 40) davljenik neprestanim radom rukama, nogama i tјelom treba da pokuša da se popne na led i potom da se otkotrlja što dalje od rupe u ledu. Ukoliko led ispod davljenika stalno puca, potrebno je neprestanim odupiranjem i naslanjanjem na led pokušavati doći do obale.

Prevlačenje davljenika hvatom za glavu

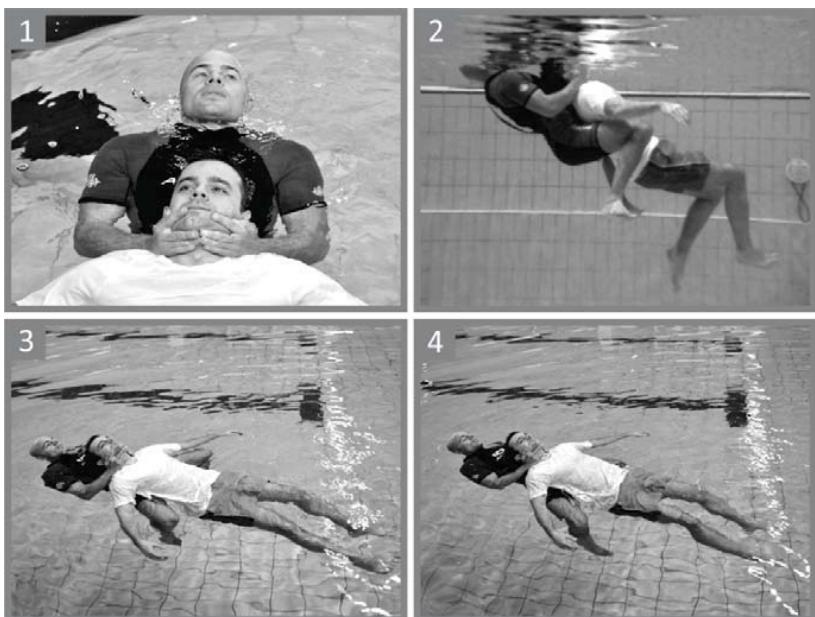
Ukoliko davljenik nije agresivan i ne predstavlja opasnost po spasioca koriste se tehnike prevlačenja gdje se hvatom ne mora fizički kontrolisati žrtva davljenja. Hvati služi samo za održavanje visokog položaja trupa i glave. Najčešće se koristi tehnika hvatom za glavu.

Kod prevlačenja davljenika hvatom za glavu utopljenika prvo dovodimo iz vertikalne pozicije (slika 2) u poziciju plutanja na leđima (slika 3 i 4). Prilaz davljeniku je sa leđa. Dlanovima obe ruke davljenik se hvata za vrat i donju vilicu nedozvoljavajući da voda ulazi u usta (slika 1). Pošto se obje ruke nalaze na davljeniku veoma je važan pravilan rad nogu spasioca. Kod ove tehnike prevlačenja može se koristiti rad nogama prsno, leđni kraul, "bicikl" ili "makaze-škare" ukršteni rad nogu.



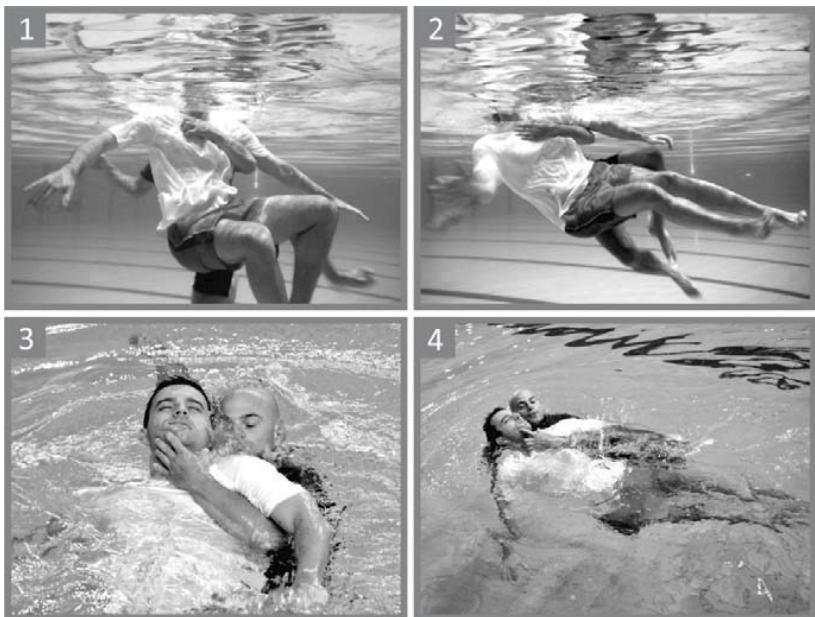
Slika 41. prevlačenje davljenika hvatom za glavu

Prevlačenje davljenika hvatom jedne ruke oko grudi davljenika



Slika 42

Pristup davljeniku kod prevlačenja hватом jedne ruke oko grudi je sa leđa. Ukoliko je davljenik u paničnom strahu i agresivan, spasilac treba da sačeka u neposrednoj blizini. Tek kada se davljenik izmori i kada mu se pokreti uspore, odnosno kada se smanji opasnost po spasioca, pristupa se primjeni navedenog hvata.



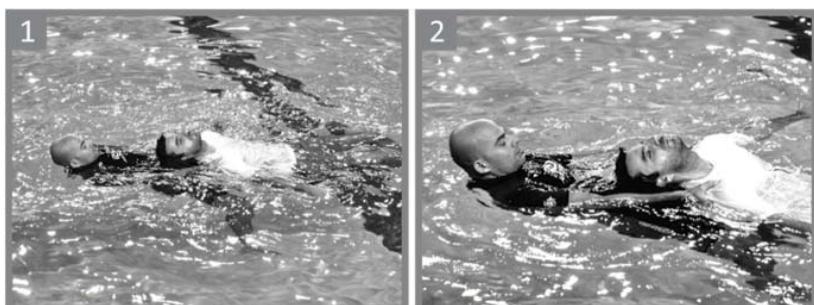
Slika 43.

Prevlačenje davljenika hvatom jedne ruke oko grudi davljenika

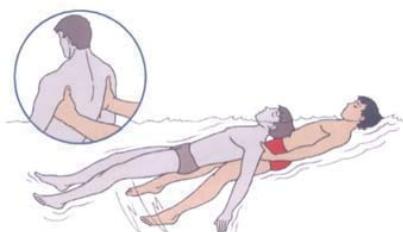
Unesrećeni se iz vertikalne pozicije (slika 40) dovodi u leđni položaj (slika 41 i 42). U odnosu na davljenika spasilac je u bočnom položaju. Jednu ruku spasilac provlači ispod pazuha davljenika i postavlja je oko grudi sa dlanom na vratu i donjoj vilici davljenika (slika 43). Svoju glavu spasilac prinosi što bliže unesrećenom u želji da ostvari što čvršći kontakt. Kod ove tehnike prevlačenja može se koristiti rad nogama prsno, "bicikl" ili "makaze-škare" ukršteni rad nogu.

Prevlačenje davljenika hvatom za nadlakticu i ramena (ispod pazuha)

Tehnika prevlačenja davljenika hvatom za nadlakticu i ramena koristi se kod utopljenika koji su svesni i mirni, ali kod kojih po proceni spasioca postoji mogućnost da tokom transporta postanu agresivni. Promenom jačine stiska šake spasioca utiče se na kontrolisanje pokreta davljenika. Kod ove tehnike spasilac davljeniku prilazi sa leđa, dovodi ga u poziciju plutanja na leđima i hvata ga za ramena i gornju trećinu nadlaktice. Prilikom hvata palčevi se postavljaju odozgo, a svi ostali prsti se nalaze na donjoj strani nadlaktice. Kod ove tehnike prevlačenja može se koristiti rad nogama prsno, leđni kraul, "bicikl" ili "makaze-škare" ukršteni rad nogu.



Slika 44.



Slika 45. Prevlačenje davljenika hvatom za nadlakticu i ramena (ispod pazuha)

Prevlačenje davljenika hvatom nelson i polunelson

Prevlačenje hvatom "polunelson" vrši se fiksiranjem jedne ruke na vratu davljenika. Ona se koristi kada je davljenik svjestan ali agresivan i ne sarađuje sa spasiocem. Davljeniku se prilazi sa leđa. Jedna ruka spasioca se postavlja ispod pazuha davljenika, a šaka se postavlja na njegov vrat i vrši se čvrsta fiksacija navedene ruke. Drugom rukom spasilac hvata u gornjoj trećini nadlaktice slobodnu ruku davljenika da bi se onemogućilo okretanje. Navedenom tehnikom telo se dovodi u izrazito vertikalnu poziciju što otežava prevlačenje i zahteva od spasioca dobru fizičku spremu. Vertikalna pozicija tela i nemogućnost korišćenja ruku ograničava rad nogu na tehniku prsnog plivanja, makaza ili bicikla (slika...).



Slika 46. Polunelson

Prevlačenje hvatom "nelson" fiksiraju se obje ruke na vratu davljenika. Prilazi mu se sa leđa, obje ruke se provlače ispod pazuha davljenika a šake se postavljaju na zadnji dio vrata, i vrši se čvrsto fiksiranje hvata nad davljenikom. Ova se koristi kada je davljenik svestan ali veoma agresivan i ne sarađuje sa spasiocem. Navedenom tehnikom telo se dovodi u izrazito vertikalnu poziciju, pri čemu je glava izdignuta i omogućeno je nasmetano disanje. Međutim, vertikalni položaj tela i korišćenje obje ruke prilikom hvata, značajno otežavaju prevlačenje i zahtjevaju od spasioca dobru fizičku spremu. Vertikalna pozicija tela i nemogućnost korišćenja ruku ograničava rad nogu na tehniku prsnog plivanja, makaza ili bicikla (slika 46).



Slika 47. Prevlačenje davljenika hvatom nelson

Prevlačenje davljenika upotrebom mornarskog hvata

Prevlačenje davljenika "mornarskim hvatom" primjenjuje se kada je davljenik veoma agresivan, fizički aktivan tokom spašavanja i ne sarađuje sa spasiocem na svjestan način. Fiksiranjem obje ruke davljenika na njegovim leđima jednom rukom spasioca, omogućava lakše prevlačenje jer je druga ruka slobodna i koristi se za plivanje (slika 48). Ukoliko se ukaže potreba druga ruka se može povremeno koristiti za pridržavanje glave u gornjoj poziciji (slika 43 i 44). Zbog toga se ova tehnika primjenjuje kod fizički jačih davljenika, većih konstitucija, kod većih razdaljina i kada je spasilac umoran. Kao i kod ostalih tehnika prevlačenja davljeniku se prilazi sa leđa i obje ruke mu se fiksiraju jednom rukom spasioca sa hvatom na suprotnu nadlakticu davljenika. Drugom rukom spasilac pliva tehnikom prsnog plivanja, a pošto je telo u bočnom položaju pliva se bočnom tehnikom sa nogama prsno ili makaze-škare (slika 49).



Slika 50. prevlačenje davljenika upotrebom mornarskog hvata



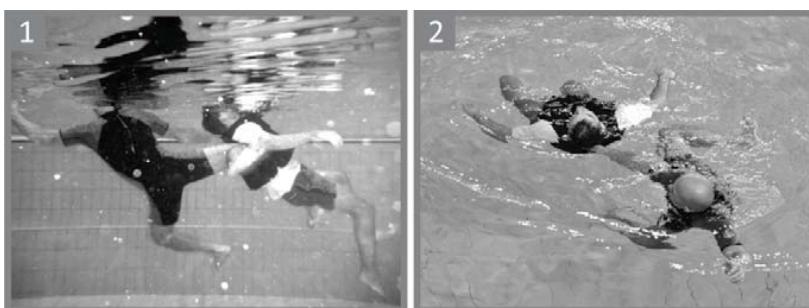
Slika 51. Prevlačenje davljenika upotrebom mornarskog hvata

Prevlačenjem hvatom za kagnu (davljenik je obučen)

Ukoliko je davljenik obučen može se primjeniti tehnika prevlačenja hvatom za kagnu kaputa ili odjela (slika 52). Kao i kod ostalih tehnika prevlačenja davljeniku se prilazi sa leđa i jednom rukom se vrši hvat na kagnu odjevnog predmeta. Drugom rukom spasilac pliva tehnikom prsnog plivanja, a pošto je tјelo u bočnom položaju pliva se bočnom tehnikom sa nogama prsno (slika 52) ili makaze-škare



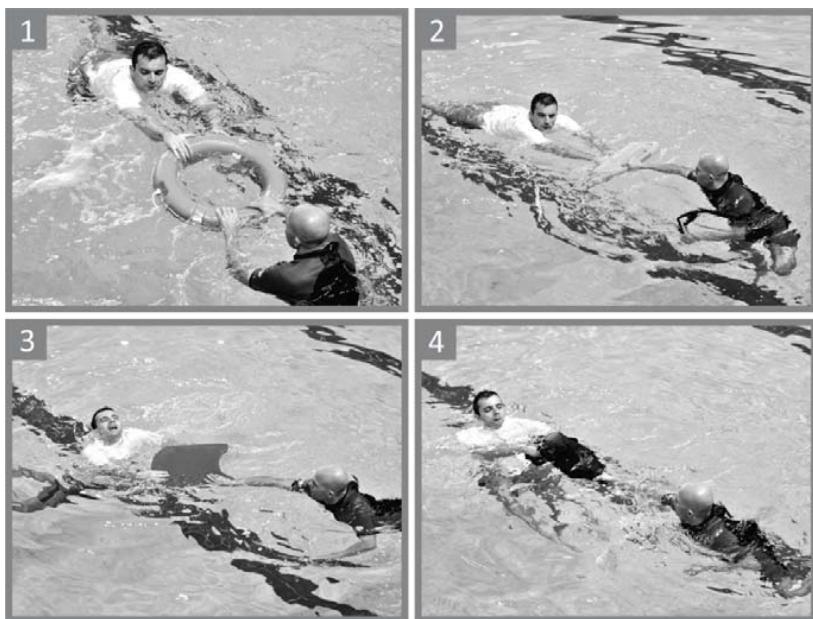
Slika 53 Prevlačenjem hvatom za kagnu (davljenik je obučen)



54. Prevlačenjem hvatom za kagnu (davljenik je obučen)

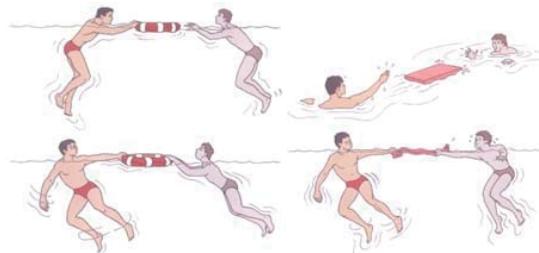
Prevlačenje hvatom za spasilačku bovu i dasku

Kada je davljenik svjestan i reaguje na razgovor može mu se prići od naprijed. Uz razgovor i verbalno smirivanje davljenika, ukoliko je potrebno, dodaje mu se specijalni rezervi za izvlačenje i održavanje na vodi, kao što su spasilački kolut (slika...1), spasilačka bova (slika...2) i daska za plivanje (slika...3) ili priručna sredstva kao što je dio odjeće (slika...4).



Slika 54. (četiri primjera) Prevlačenje hватом за спасилачку за спасилачку kolut, bovu, dasku i dio odjevnog predmeta.

Nakon ostvarivanja kontakta preko određenog rezervnog pristupa se prevlačenju davaljenika. Pošto je telo u bočnom položaju pliva se bočnom tehnikom sa nogama prsno ili makazeškare, dok sa slobodnom rukom spasilač pliva tehnikom prsnog plivanja. (slika 55)



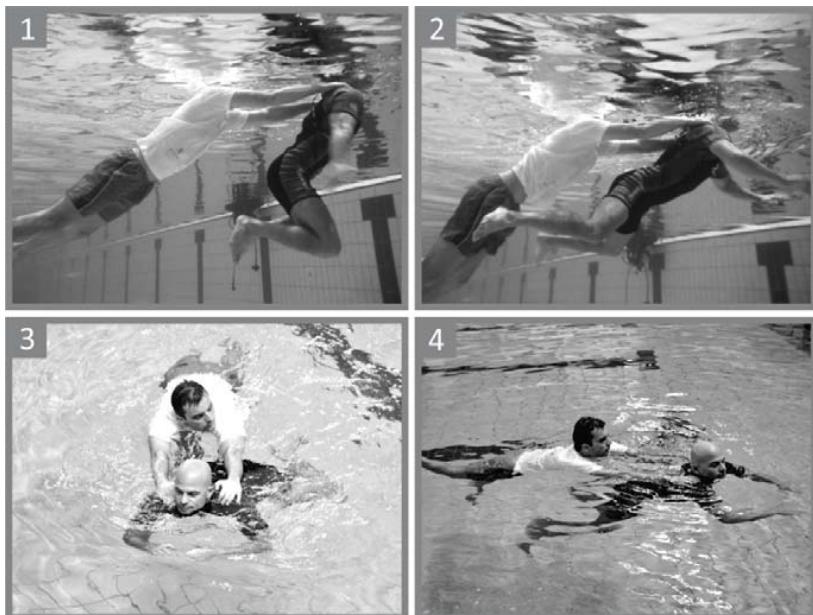
Slika 55 Prevlačenje hватом за спасилачку bovu, даску i дио одјевног предмета

Prevlačenje hватом држанja за рамена спасиоца

Tehnike prevlačenja hватом држанja за рамена спасиоца i hватом држанja i osloncem nogama za ramena dva spasioca koriste se kod umornih i svesnih davaljenika. Najčešće se primjenjuju kod plivača sa nedovoljnim znanjem plivanja, kada se nerealno procjene vlastite sposobnosti, precjene mogućnosti i kada usled svega navedenog dođe do fizičke iscrpljenosti i pojave zamora.



Slika 56. Prevlačenje hvatom držanja za ramena spasioca

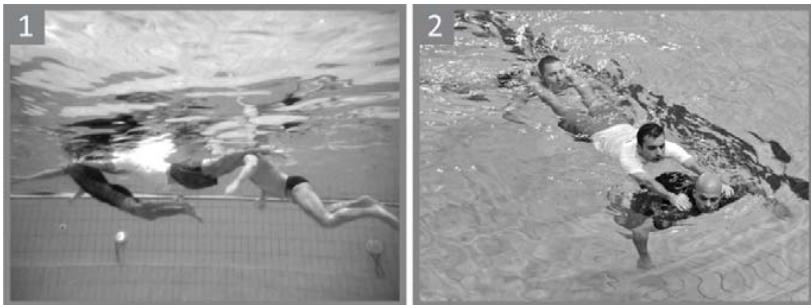


Slika 57. Prevlačenje hvatom držanja za ramena spasioca

Davljenik se hvata sa obe ruke od nazad na ramena spasioca (slika 1,2,3 i 4). Tokom prevlačenja koristi se tehnika prsnog plivanja za noge i ruke.

Prevlačenje hvatom držanja i osloncem nogama za ramena dva spasioca

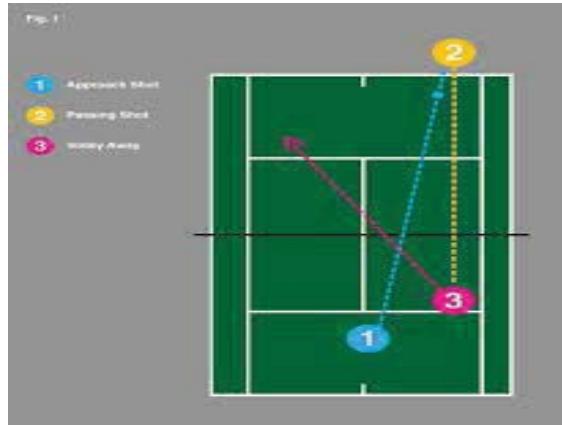
Tehnika pivanja spasioca prevlačenja hvatom držanja i osloncem nogama za ramena dva spasioca je ista kao i kod prevlačenje hvatom držanja za ramena jednog spasioca (prsna tehnika plivanja). Davljenik se oslanja nogama za ramena zadnjeg spasioca, dok se rukama hvata za ramena prednjeg spasioca (slika 1 i 2).



Slika 58. Prevlačenje hvatom držanja i osloncem nogama za ramena dva spasioca

Strategija i taktika u tenisu

Taktika u tenisu je kombinacija razvijenosti tehnike, i tehničkog djelovanja igrača, njegove pravilne procjene da izabere najbolje moguće rješenje u konkretnoj situaciji u meču, nakon kojeg će osvojiti direktan poen, ili će pripremiti napad, koji će realizovati u sledećih nekoliko udaraca.



sl. 59

Strategija kao širi pojam za taktiku, je skup svih mogućih rešenja neke situacije koje igrač ima na raspolaganju u igri. Dok se pod taktikom podrazumijeva rešavanje zadanog situacionog zadatka, pod strategijom se podrazumijeva ukupno moguće tehničko – taktičko djelovanje nekog igrača.

Obučavanje tehnike ima svoj tačno definisani metodički slijed vježbi koje trener koristi da bi igrač naučio neki tehnički element. Kod obučavanja taktike, metodički slijed vježbi nije tako precizno definisan po pojedinim nivoima razvoja igrača, pa većina trenera još uvjek luta i traži onaj pravi slijed vježbi i kombinacija koje će igraču pomoći u rešavanju taktičkih zadataka. Neki treneri su mišljenja da igrač mora sam i to kroz igru i iskustvo u igri (mečevima) doći do taktičkih rešenja koja će kasnije, na treninzima uvježbavati.

Postoje 4 osnovna taktička cilja i razmišljanja koja bi svi igrači trebali slediti kroz meč:

1. Kako mogu izbjegići sopstvene greške?
2. Kako mogu prisiliti protivnika da pogreši?
3. Kako mogu osvojiti direktne poene?
4. Kako mogu izbjegići gubljenje direktnih poena mog protivnika?

Ljudi su bića navike. Dobre ili loše, navike ostaju za cijeli život. Postoje neke osnovne navike za koje se smatra da su važnije od dobrih udaraca: navika jednog odskoka, navika pozicioniranja, navika nepogađanja mreže, navika pravilnog disanja i pauza.

Navika jednog odskoka

Početnici ili turnirski igrači bi trebali uvjek udarati lopticu nakon prvog odskoka za vrijeme zagrijevanja ili čak prilikom vježbanja na zidu. Na taj način igrači su „prisiljeni“ brže

reagovati i brže donositi odluke. To takođe, simulira i uslove meča. U meču se loptica nikada ne udara nakon što dva puta odskoči.

Navika položaja

Igrač bi trebao stajati najviše jedan korak iza osnovne linije ili na samoj liniji. Ovaj položaj daje sledeće prednosti: razvijanje bržih refleksa, ranija priprema za udarac, brža igra, brža reakcija na protivnikove udarce, skraćivanje ugla udaraca protivnika te lakši dolazak do skraćene lopte.

Navika nepogađanja mreže

Ovo je naročito važna navika- uvjek je bolje udariti dugu lopticu nego pogoditi mrežu. Više od 60% svih grešaka se odnosi na pogodak u mrežu. Igračeva neuro-muskularna koordinacija za vrijeme treninga nije na jednakom nivou navike kao za vrijeme meča. Drugi udarci na treningu će uglavnom ulaziti u teren prilikom meča. Do toga dolazi zbog toga što udarci nisu toliko tečni u meču jer su igrači oprezniji i razmišljaju o ishodu udarca.

Navika pravilnog disanja i pauza

Za vrijeme treninga, kao i u meču, važno je biti svjestan svoga disanja. Treba naučiti izdahnuti prilikom svakog udarca, ali bez ispuštanja perglasnih zvukova koji mogu omesti protivnikov udarac. Preporučljivo je dva ili tri puta duboko udahnuti svakih 15-20 sekundi za vrijeme treninga.

Za vrijeme treninga, treneri bi trebali dati svojim igračima kratke pauze od 20-ak sekundi kako bi napunili svoje „mentalne baterije“. To je pomoć pri koncentraciji za sledeću vježbu. Mladog igrača bi trebalo naučiti da uzima ove pauze prilikom treninga kako bi ih primjenjivao i prilikom meča.

Prilikom velikog pritiska i malo vremena, većina odluka ili akcija su posledica intuitivnog mišljenja. To je rezultat mnogo iskustva, te se igrač već ranije nalazio u sličnim situacijama mnogo puta. Operativno mišljenje se koristi kada igrač ima dovoljno vremena izabrati između dvije ili više mogućnosti. Strateško mišljenje se koristi kada igrač ima mnogo vremena za stvoriti strategiju ili plan kako pobediti protivnika. To se uglavnom događa između dva poena ili prilikom promjene strana. Ove tri vrste mišljenja : intuitivno, operativno i strateško, nazivaju se i specifična sportska inteligencija.

Slijedi nekoliko saveta kako putem treninga integrisati taktičko mišljenje u svaku situaciju i udarac koji se mogu ponoviti u meču.

Vježbanje udaraca u uslovima meča

Određene situacije se češće ponavljaju od ostalih u meču. Te situacije određuju taktičke i tehničke odgovore i trebalo bi ih najviše vježbatи. Postoji pet osnovnih situacija u tenisu koje se ponavljaju:

- 1.Igrač servira, 2.Igrač returnira, 3. Izmjena udaraca kad su oba igrača na osnovnoj liniji,
- 4.Igrač je na mreži, 5.Pasing.

Vježbanje taktičkih odluka

Jedina ispravna tehnika udaraca je ona koja omogućuje igraču da postigne taktičke ciljeve u meču. Znanje o tome kako ispravno izvesti udarac nije dovoljno ako igrač nema sposobnost prepoznavanja kada upotrebiti određeni udarac. Ovo znanje predstavlja mentalnu snagu igrača i uglavnom je odgovorno za konačni ishod meča.

Vježbanje realističnih takmičarskih situacija

Razumljivo je da, ako u klubu postoji nekoliko selekcionisanih igrača, nakon određenog vremena rezultati njihovih normalnih međusobnih mečeva postaju predvidljivi, te igrači takmičarski duh. No, kreativan trener bi trebao da pokuša da održi takmičarski duh među svim igračima na visokom nivou, kako bi igrači napredovali u svojim turnirskim performansama. To je jedan od ključnih ciljeva svakog trenerskog posla.

8. TAKTIKA U SPORTSKIM IGRAMA

U evropskom sportu naročito, pa i u Svjetu uopšte sportske igre su u centru interesovanja , kada je sport u pitanju. Fudbal naročito, koji je postao planetarni sport i po popularnosti i po dinansijskoj moći. To je jedini sport, čija Svjetska prvenstva su popularnija od Olimpijskih igara mada ni košarka ,odbojka, rukomet i hokej na ledu ne zaostaju mnogo po popularnosti.

8.1 Uopšteno o taktici u sportskim igrama

Uporedo sa razvojem sistema igre, usavršavala se i razvijala i tehnika. Povlačenjem sve većeg broja igrača sa ciljem konsolidovanja odbrane jednog tima i obezbeđenja gola ili koša, došlo je do toga da tehnika sama po sebi nije bila dovoljna za sticanje preimudeštva nad protivničkom ekipom ili protivnikom. Igrači su počeli pribegavati raznim lukavstvima, raznim manevrima, koji su uticali na stvaranje saradnje, dva ili više igrača. Ustvari, počela je da se stvara planska i smišljena saradnja između igrača jedne ekipe, što je početak nastanka taktike.

Šta podrazumevamo pod taktikom:

Taktika je oblast koja obuhvata niz mjera i postupaka, smišljenih akcija,unapred pripremljen plan dejstvovanja u okviru jedne ili niza utakmica,sa ciljem stvaranja prednosti nad protivnikom, odnosno niz akcija koje će stvoriti dobre preduslove. Kako bi kvaliteti ekipi ili pojedinaca došli do punog izražaja. Taktika je oblast koja ima visoku povezanost sa sledećim osobinama ličnosti: dovitljivost, inicijativnost, snalažljivost, sposobnost predviđanja,brzog reagovanja i sl.

Pod taktikom u sportu podrazumjevamo smišljeno, plansko djelovanje pojedinaca ili ekipa radi stvaranja dobrih (povoljnih) preduslova u toku takmičenja, kako bi se steklo neko preimudeštvo, koje dozvoljava da kvalitet pojedinaca ili ekipa dođu do punog izražaja, odnosno uspešna taktika sprečava da kvalitet protivnika uzme puni zamah.

Navedena taktika ukazuje nam na određene odnose koji vladaju u igri, na određene odnose između igrača, koji pomažu u rešavanju određenih djelova u igri i cjele igre radi postizanja pune saradnje. To bi značilo da postoje određene zakonitosti, zahtjevi i načela koje zajedničkim imenom nazivamo Teoretskim taktičkim postavkama.

Poznavanje ovih teoretskih postavki u velikoj mjeri pomaže, kako stvaraocu taktičkog plana, tako i njenom izvršiocu, bilo da je riječ o pojedincu ili ekipi. Iz tog razloga taktika se proučava kroz dvije oblasti to teoretsku taktiku i primenljivu taktiku (taktiku igre). Teoretska taktika obuhvata niz zakonitosti i načela putem kojih rešavamo osnovne odnose i interakciju igrača u igri, dok primenljiva taktika daje odgovor na to, kako treba da se vlada, brani i napada pojedini igraču očekivanim djelovima i fazama igre, odnosno kako treba da dejstvuje cjela ekipa.

Faktori koji su uticali na razvoj taktike kroz istoriju

Prvi začetci sportske igre bili su svedeni na izvođenje udaraca na što veću daljinu prema protivničkom golu ili košu najisturenijem igraču ili pokušajima direktnog pogodka. Sve je bilo svedeno na prirodne fizičke mogućnosti pojedinaca i slučajni uspeh, sve je to pratilo tehničku nesavršenost pokreta, terena, rekvizita i pravila igre, koja su sve mijenjala i igri davala novi smisao.

U početku sportske igre nisu zahtjevale preciznost u dodavanju(nesavršenost tehnike), a i bilasu dozvoljena zaustavljanja lopte rukama i nogama. Sve se svodilo na utrkivanje u prvcu lopte i možemo slobodno reći da je lopta bila u fokusu igre,a ne saigrači,prostor i sl. Samim tim, nije postojalo postavljanje u prostoru, otkrivanje za prijem lopte ili pak taktičko postavljanje napadačkog ili odbrambenog igrača i sl. Usavršavanje motorike igrača ili specijalizacija igračkih mesta (bek, krilo, centar i sl.), nije bilo poznato.

Razvojem novih tehničkih elemenata, neminovno je i stvarana nova taktika. Da bi odmorio (igrači se nisu tada specijalno fizički pripremali) igrač je morao da zaustavi loptu. To je uslovilo stvaranje novog tehničkog elementa : zaustavljanje lopte i ponovnim nastavkom kretanja sa loptom, što je uslovilo novu tehniku vođenje lopte.

Daljim razvojem, pored zaustavljanja, odbijanja, vođenja lopte, tehnika se obogaćuje i driblingom, jer izbegavanje protivnika nije uvjek bilo moguće pravolinjskim vođenjima, nego navođenjem protivnika da reaguje na lažne namjere, a sa ciljem neometanog ostvarivanja želenog kretanja. Zamor i iscrpljenost igrača, koji su ovladali navedenim tehnikama, su omogućavali igraču da upute ili dodaju loptu svom saigraču, kako bi se odmorili. Tada je počela da se razvija grupna taktika u sportu i stvorili su se uslovi za saradnju među igračima istog tima i specijalizaciju igračkih mesta-iz prostog fiziološkog razloga –zamora, igrači su prebacivali težište igre vamo-tamo i time nesvesno stvorili ljepotu igre i razvoj taktike u savremenim sportskim igrama.

Promjena pravila igre

Zabrana igranja lopte rukom u fudbalu i obratno u košarci, zatim dozvoljavanje golmanu da igra rukama, uvođenje ofsalda u fudbalu, hokeju na ledu i sl. Promjenili su uveliko taktiku igre u sportskim igrama. Taktika igre se i dalje mijenja pod uticajem promjene pravila, koja se javljaju i u novije vrijeme o čemu je bilo riječi u uvodu.

Razvoj sistema igre

Od prvih pojavnih oblika do danas razvoj sistema imao je značajan uticaj na razvoj taktike. Od prvog sistema igre kada se sve veći broj igrača povlačio u odbrambenu zonu, mjenjala se i taktika napada. Usavršavanje igre navalnih (promjena pozicije), i odbrambeni igrači su tražili i nalazili protviigru i tako obogaćivala odbrambenu taktiku (pr. preuzimanje igrača).

Sistem treninga

Kako je napredovao sistem treninga i obezbjeđivao igračima bolje performanse (veću izdržljivost, brzinu ,skočnost, preciznost skoka), tako su se i otvarale mogućnosti za nove taktičke varijane i u napadu i u odbrani, koje se mogu sprovesti samo u visokom intezitetu igre (stalni pritisak u napadu i odbrani), kvarenje igre protivnika ili traženje šansi za šut, skok , slobodne udarce.

8.2 Karakteristike fudbalske taktike

Kada je riječ o taktici, moramo naglasiti značaj opštih karakteristika, kojima je obilježena svaka taktička radnja. Ona će omogućiti i obezbediti primjenu i sprovođenje određenih taktičkih zamisli u toku igre.

1.Svaka unaprijed smisljena planska akcija, mora odgovarati mogućnostima pojedinca i ekipe.

2.Stvaranje mogućnosti igračima da prema novonastalim uslovima primjenjuju odgovarajuću „taktiku“, odnosno taktičku kombinaciju, korisnu u specifičnim uslovima. Igrači treba da su sposobni da se prilagode situaciji i konstruišu ili da dekonstruišu novi plan dejstva, kako situacija zahtjeva. A to znači, da pruža igračima mogućnost taktičkog mišljenja bez komande, po sopstvenoj inicijativi.

3.Bogatstvo i raznovrsnost tehnike i psihofizičkih performansi igrača. Taktička pripremljenost pojedinca ili ekipe je utoliko bolja, ukoliko je veća sposobnost da se primjene određene „sveže“ taktičke kombinacije.

4.Sposobnost iznenadivanja, odnosno, primjena neočekivanog postupka u neočekivanom momentu.

Na osnovu iznijetih opštih karakteristika taktike, vidimo da svaka taktička radnja predstavlja određeni okvir, koji reguliše odnos između dva ili više igrača, ali i okvir koji daje široku slobodu u interpretiranju igre. Ovaj odnos na prvi pogled izgleda nelogičan. Sa jedne strane, tražimo od igrača unapred određenih puteva-plan, a sa druge strane tražimo od igrača raznovrsnost, bogatstvo mašte, kreativnost i sl.u nalaženju rešenja u igri. Međutim, to je sasvim normalan put u sprovođenju kombinacija na terenu, jer unapred određen i pripremljen plan, predstavlja naznačen put, koji je ponekad potrebno mjenjati, jer su situacije u sportskim igrama nepredvidive, kao i greške igrača u napadu i odbrani koje se ponekad dešavaju i najboljim profesionalnim igračima.

Pošto je lopta onaj faktor, koji diktira pravac i brzinu kretanja saigrača, a drugi faktor predstavljaju protivnički igrači, planom predviđeni putevi ne mogu se baš uvek ispuniti. Iz tog razloga je neophodno da igrači imaju slobodu u pogledu samostalnog rešavanja djelova igre, jer u praksi je dokazano da igrači, koji poseduju bogatiju maštu i sposobnost

samoinicijativnog rešavanja nastalih problema, uspjevaju daleko uspešnije da rešavaju i sprovode zamišljeni plan igre.

Ovim faktorima, koji su navedeni u karakteristikama taktike, treba voditi računa, kao i činjenica od kojih zavisi ispunjenje postavljenog zadatka. Znači, treba uskladiti želje sa mogućnostima, teoretske postavke sa mogućnostima njihove taktičke primjene.

8.3 Elementi taktike fudbala

(većinom primjenljivi i u drugim sportskim igrama)

Koji faktori diktiraju izbor taktike? Koji su to elementi o kojima moramo voditi računa pri postavci taktičkog plana, odnosno pri podjeli zadataka?

Razrada taktičkih planova, postavljanje plana igre, podjela zadataka itd. zavisi od niza elemenata i okolnosti, pa zbog važnosti ovih činilaca **elemente taktike** obrađujemo kao posebno poglavlje.

Pod terminom „element“ podrazumjevamo objektivne i subjektivne činioce koje zbog njihove izuzetne važnosti moramo uzimati u obzir, kod sastavljanja bilo kakvog plana.

Elementi taktike obuhvataju sledeće faktore:

1. Dobro poznavanje vlastite ekipe i mogućnosti svakog pojedinca u tehničkom, taktičkom i kondicionom pogledu, kao i u psihološkoj pripremi, spremnosti, kako bi se cio taktički plan u cijelosti mogao sprovesti.

2. Dobro poznavanje protivika ,njegovih mogućnosti i sposobnosti, njegovih želja, namjera, spremnosti ekipe, načina igranja itd.

3. Vremenske uslove – da li se utakmica igra po kiši, vjetru, suncu , snijegu i tako se i pripremati meč.

4. Teren - da li se igra kući ili na terenu protivnika, koje su karakteristike tog terena.

5. Značaj i važnost utakmice - da li se radi o prijateljskoj, prvenstvenoj ili kup utakmici.

6. Plasman- tu mislim na mjesto ekipe na tabeli u određenom takmičenju.

7. Publika - tu se misli na ambijent u kome će se igra odvijati, mogućnost uticaja na ekipu i pojedinca, pod kakvim psihološkim opterećenjem će igrati ekipa.

Pregledom ovih elemenata ćemo težiti da napravimo taktički plan igre, koji će imati realne osnove da se sproveđe djelo. Nepoštovanje bilo kojeg od navedenih faktora donosi sasvim suprotan efekat, jer dobro postavljen teoretski plan, sam po sebi još neobezbeđuje prednost nad protivnikom, ako igrači nisu kadri da ga izvrše.

Tjesno pokrivanje

Pod tesnim pokrivanjem podrazumevamo takvo pokrivanje igrača kod koga se odbrambeni igrač postavlja sasvim uz protivničkog igrača. Za ovaj vid pokrivanja koriste se i termini – striktno ili čvrsto pokrivanje.

Primjenu ovog pokrivanja susrećemo svuda, ali naročito u zoni šuta, naročito kada je u pitanju igrač koji se nalazi u blizini lopte. U izuzetnim situacijama (kombinovana odbrana) možemo sresti ovu vrstu pokrivanja, od strane pojedinih igrača, i na cijelom terenu u toku cjele igre.

Pokrivanje na odstojanju

Već sam termin nam govorio da se rastojanje između igrača povećalo, ali moramo naglasiti da se još uvjek radi o pokrivanju čovjek – čovjeka. Kod ovog pokrivanja odbrambeni igrači se postavljaju u odnosu na pravac protivniče akcije ili lopte, tako da stoe između lopte, protivničkog igrača i vlastitog gola.

Primjer ovakvog pokrivanja imamo ona suprotnoj strani od pravca kretanja akcije (protivničko lijevo krilo je posjedu lopte, lijevi bek pokriva desno krilo na odstojanju). Ovakvo pokrivanje je opravdano, jer su oba igrača dovoljno udaljena od lopte, težište igre (na suprotnoj strani), a ipak daje odbrambenom igraču dovoljno vremena da pride protivničkom napadaču i primjeni tjesno porkivanje u momentu prenosa igre sa jedne na drugu stranu. Ovakvo postavljanje ima veliki značaj jer daje mogućnost uključivanja ovog igrača u perekad odbrane u momentu ispadanja iz igre bilo kog igrača odbrane na strani gde se odvija akcija (preuzimanje igrača).

Pasivno pokrivanje podjelili smo na direktno i indirektno odnosno posredno i neposredno.

Direktно – neposredno pokrivanje

Pod direktnim pokrivanjem podrazumjevamo pokrivanje prostora u neposrednoj blizini odvijanja akcije, odnosno u neposrednoj blizini lopte sa uključivanjem po potrebi, u direktnu duel, kao i takvo postavljanje prema pravcu akcije, koja će omogućiti pravovremeno preuzimanje igrača, presjecanjem protivničkih kombinacija, presjecanje puta lopti itd.

Primjenu ovakvog pokrivanja srećemo u kombinovanoj odbrani, naročito kod centarhalfa čistača (korektora – libera) kao i u svim vidovima odbrane u kojima je ona brojno nadmoćnija.

Indirektno – posredno pokrivanje

Indirektno pokrivanje predstavlja takvo postavljanje igrača u kome je primaran cilj zatvaranja prolaza, tj. Onemogućava protivniku neometan proboj, kao i zatvaranje uglova tj. sprečavanje pravilne i pravovremene predaje lopte. Oduzimanje u ovom pokrivanju ima sekundaran značaj. Ono ima za cilj stvaranje dobrih preduslova saigračima za oduzimanje lopte.

Primjenu ovog pokrivanja srećemo u igri navalnih igrača onda kada oni vrše odbrambene zadatke, kao i kod ostalih odbrambenih igrača (da bi dobili u vremenu) u vezi izbora mjesta i momenta za direktno uključivanje u duel.

Osnovne zakonitosti u vezi sa pokrivanjem

Pokrivanje kao sredstvo taktike ima dvojaki cilj:

- Onemogućiti nesmetan razvoj protivničkih kombinacija, kako u pravcu kretanja tako i u pogledu brzine, onemogućiti pravilan manevr protivničkim igračima kao i stvoriti mogućnost za uključivanje što većeg broja igrača u odbrambeni poredak.
- Stvoriti korisne preduslove za oduzimanje lopte.

Osnovne zakonitosti bi bile sledeće:

Igrači koji se nalaze u blizini lopte treba tjesno pokrivati;

Igrače koji su od nje udaljeni treba pokrivati na odstojanju.

Pokrivati tjesno igrače koji mogu direktno ugroziti gol, a slobodnije pokrivati one igrače koji se nalaze u drugom planu napada;

Pokrivanje mora biti izvršeno jednovremeno uz istovremeni pokret više igrača;

Pokrivanje mora biti izvršeno pravovremeno, jer to je uslov za uspešno oduzimanje lopte.

Pokrivanje mora biti svrshodno: treba izvršiti najbolji izbor prostora i rastojanja u odnosu na protivnika (uslov za uspešno oduzimanje), kao i najbolji izbor postavljanja u odnosu na kretanje akcije (odnosno lopte), u cilju zatvaranja prolaza i uglova u odbrambenom poretku;

Protivnik se mora dovesti na sužen prostor ili prostor koje je pasivan u odnosu na gol, naročito u situacijama kada je odbrana brojno slabija.

Pored ovih opštih zakonitosti igrači moraju imati u vidu i ostale specifičnosti: kvalitet svog direktnog protivnika, kvalitete ostalih suparničkih igrača, kvalitet i mogućnost saigrača, o mjestu, djelu terena, gdje vrše pokrivanje. Dalje treba dobro da procjenjuju mogućnost protivnika u određenim akcijama (u fudbalskom žargonu to nazivamo „čitanje“ protivnika), kako bi stvorili dobre preduslove za poravovremeno uključivanje u čitav odbrambeni poredak. Takva procena situacije naročito je važna kod brzih promjena mesta pritvničkih napadača. Kada govorimo o specifičnostima, mislimo prije svega na brzinske kvalitete, tehničke sposobnosti i taktičku spremnost protivničkih igrača.

Ako, primera radi, analiziramo mogućnost sporijeg odbrambenog igrača i brzog navalnog, dolazimo do sledećeg zaključka: sporiji odbrambeni igrač mogao bi nekako nadoknaditi svoje nedostatke u odnosu na brzog napadača, ako se pravilno postavlja i time postiže jedno od značajnih sredstava za nadoknađivanje sporosti. U rešavanju ovog zadatka, odbrambeni igrač ima više mogućnosti – prvo, ne smije da pokriva striktno, već povlačenjem na uži prostor čeka pogodan momenat za direktno uključivanje u duel (oduzimanje); drugo ukoliko pokriva tjesno, mora tako da se postavlja u odnosu na protivnika i kretanja sa akcije da je u mogućnosti da istrčavanje ispred igrača izbaci ili oduzme loptu; treće, ukoliko je zakasnio sa prethodno navedenom intervencijom (istrčavane ispred igrača) mora da se upusti u direktan duel u momentu kada protivnički igrač prihvata loptu (kada se sastaje sa loptom).

Ako je navalni igrač dobar tehničar, tj. ako gradi svoju igru na odličnim baratanje lopte, odbrambeni igrač biće u nedoumici kada da napadne takvog igrača koji je, po svom načinu igranja, uvek tesno sa protivnikom. Kod rešavanja ovog direktnog zadatka ostaju odbrambenom igraču dvije mogućnosti: prvo, uključivanje u direktan duel prije nego što napadač dođe u posjed lopte (istrčavanje ispred igrača i presjecanjem puta lopti), drugo, uključivanje u direktan duel u momentu kada navalni igrač preuzima loptu.

Kada je u pitanju taktično manevrisanje protivničkog igrača – promjena mjesta itd. Odbrambeni igrač mora pravilno procjeniti kretanje i mjesto navalnog igrača u odnosu na svoj gol, kako ne bi u slučaju pasivnog – zavaravajućeg kretanja, bio izvučen iz centra događaja i smanjio mogućnost sadejstva sa ostalim odbrambenim igračima.

Ukratko rečeno, svaki odbrambeni igrač mora svoja postavljanja tako da podesi da u prvom planu onemogući svog direktnog protivnika, a u drugom planu da pruži pomoć svoj saigraču (preuzimanje, presecanje itd.) u rješavanju kolektivnih zadataka.

Saradnja između odbrambenih igrača mora biti potpuna. Ona se mora postići naročito u takvim fazama igre kada je protivnik brojno nadmoćniji.

Postavljanje i uzajamna saradnja svih odbrambenih igrača naročito dolazi do izražaja kod postavljanja ofsjajd zamki protivničkim napadačima.

Otkrivanje – postavljanje

Otkrivanje – igra bez lopte, predstavlja osnovni vid saradnje između dva ili više igrača i osnovno sredstvo za razvijanje kombinacija.

U prvim počecima igre sa loptom ne možemo govoriti o svjesnom otkrivanju, iako ne možemo neigarti izvestan čin postavljanja u blizini lopte. Već smo saznali da su prvi koraci fudbalske igre nosili sa sobom gomilanje igrača. Razlog tome je bio taj da su igrači težili pojedinačno, nošenjem ili udaranjem lopte da rješe utakmice odnosno da postignu gol. Ovakva igra tražila je u izvesnom smislu postavljanje i kretanje u blizini lopte, jer je svaki igrač težio da se nje dokopa. Znači iako govorimo o postavljanju kao nužnom sredstvu, u to vrijeme ne možemo reći da je taj akt igrača bio usmjeren ka cilju stvaranja bilo kakve međusobne saradnje.

O „svjesnom“ otkrivanju u taktičkom smislu možemo govoriti tek negdje oko 1866. godine donošenja drugog ofsjajd pravila. Ovo je logično. Do tog vremena igra se odvijala u okvirima pravila, koja su potencirala individualnu igru, dozvoljena je bila predaja lopte samo unazad, ragbi pravilo. Ovo drugo pravilo o ofsjajdu, gdje je igrač u momentu primanja lopte morao imati ispred sebe najmanje tri protivnička igrača, tražilo je sve više međusobnu saradnju. U sistemima koji su se tada igrali „7 u jednoj liniji“ i u Škotskoj „6 u jednoj liniji“, povlačenjem sve većeg broja igrača u odbranu, navalnim igračima nije bilo više tako lako individualnim prodorima savladati povećan broj igrača odbane, pa su bili prinuđeni predavati loptu.

Rodili su se novi tehničko-taktički elementi: štopovanje, primanje, dodavanje, što zajedničkim imenom zazivamo primopredajom lopte. Ovakva saradnja omogućena je putem otkrivanja, pa iz tog razloga i govorimo o otkrivanju kao sredstvu taktike.

Šta je otkrivanje? Šta podrazumevamo pod tim terminom?

U taktičkom pogledu otkrivanje je individualno sredstvo taktike, koje ima za cilj pružanje maksimalne saradnje, mogućnosti za stvaranje kolektivnog sadejstva.

Pod terminom otkrivanje podrazumevamo kretanje igrača, koje ima za cilj zauzimanje takvog položaja na terenu, koji će pružiti saigraču velike mogućnosti u pogledu pravovremen i svršishodne predaje lopte, odnosno takvo postavljanje igrača koje će umanjiti mogućnost direktne ili indirektne kontrole od strane jednog ili više protivničkih igrača.

Podjela otkrivanja

Otkrivanje je akt koji je neophodan za uspostavljanje bilo kakve saradnje između igrača. Ta saradnja može biti, u odnosu na cilj koji želimo postići, aktivna ili pasivna. Iz tog razloga, kao i lakšeg uočavanja i razumjevanja raznih vidova saradnje, izvršili smo i širu podjelu otkrivanja.

Pod terminom aktivno otkrivanje podrazumjevamo sva otkrivanja i postavljanja koja su direktno vezana za određenu akciju, odnosno takva kretanja koja omogućavaju razvoj određene kombinacije. Dok pod terminom pasivno otkrivanje podrazumevamo takvo postavljanje, gdje učestvovanje u određenoj akciji nije primaran cilj ni potreba, ali ipak takvo postavljanje, koje veže igrača za određenu fazu igre, za određeni dio terena.

Otkrivanje može biti:

AKTIVNO	PASIVNO
stvarno	osiguravajuće
zatvarajuće	
podržavajuće	

Sa terminima aktivno i pasivno otkrivanje već smo se upoznali. Ostalo je da se upoznamo sa pojmovima termina stvarno, zavaravajuće, podržavajuće, osiguravajuće otkrivanje.

Stvarno otkrivanje

Pod stvarnim otkrivanjem podrazumjevamo takvo otkrivanje koje uključuje igrača u direktnu saradnju sa saigračem. To je otkrivanje koje će omogućiti saigraču predaju lopte, odnosno, koje će naterati saigrača da izvrši predaju lopte. Ovo otkrivanje omogućava primjenu svih dodavanja, duple lopte, duplog pasa itd.

Primjenu ovo otkrivanja srećemo na svim djelovima terena a pogotovo u proboru na krilnim pozicijama i u većini slučajeva u saradnji dveju susednih karika. Primera radi: krilo – vezni igrač itd. Ovaj vid otkrivanja ne isključuje (već potenciraiz taktičkog aspekta) saradnju i najudaljenijih karika, prenos zežišta igre na primeri – krilo – krilo, krilo – suprotan vezni igrač itd.

Zavaravajuće otkrivanje

Ovo otkrivanje vezano je za određenu akciju, ali ono nema za cilja uspostavljanje saradnje sa saigračem putem predaje lopte (u prvom planu) već predstavlja takvo postavljanje odnosno kretanje igrača koje će omogućiti prolaz saigrača, koji će mu stvoriti prazan prostor.

Primjenu ovog otkrivanja srećemo na svim djelovima terena gotovo uvjek u saradnji sa susjednom karikom na primer: centarfor u posjedu lopte kreće ka krilnoj poziciji, krilo svojim kretanjem odvlači beka na pasivan dio terena (u odnosu na pravac akcije) povlačenjem unazad prema vlastitoj polovini, ili utrčavanjem u sredinu ka osnovnoj liniji kretanja ceterfora, stvarajući iza sebe prazan prostor.

Podržavajuće kretanje

Ovo otkrivanje je direktno vezano za određenu kombinaciju ali nema za cilj ostvarenje saradnje putem lopte, već predstavlja takvo kretanje igrača koje će u svakom momentu pružiti podršku igraču sa loptom, ukoliko taj igrač ne uspije uspostaviti saradnju sa jednim drugim saigračem putem stvarnog ili zavaravajućeg kretanja – otkrivanja.

Primjenu ovo otkrivanja srećemo na svim djelovima terena sa napomenom ukoliko se radi o sporijoj kombinaciji. Na primer: krilo i centarfor predajom lopte teže da izbace protivničko beka iz igre, vezni igrač na istoj strani prati tu akciju i predstavlja obezbeđenje, odnosno neophodnu podršku obojici igrača. Znači, podržavajućim kretanjem – oktrivajem podrazumjevamo sva postavljanja igrača koja imaju za cilj „praćenje igrača“.

Osiguravajuće otkrivanje

Ovo otkrivanje predstavlja vid otkrivanja – pasivnog, zato što nema za cilj direktno sudjelovanje u određenoj akciji. Ono ima za cilj postavljanje koje će omogućiti kod brzih prenosa težišta igre direktno uključivanje u kaciju, kao i takvo otkrivanje koje će odvraćati pažnju protivnika od pravca kretanja akcije.

Primjenu ovog otkrivanja imamo uglavnom u vezi postavljanja igrača iz druge linije. Ovi igrači zauzimaju takav položaj na terenu koji im omogućava u određenom momentu direktno uključivanje u akciju ali, oni uglavnom prate akciju na suprotnoj strani od pravca odvijanja i zauzimaju takve položaje koji vezuju protivničke igrače za njih (skretanje pažnje). Na primer: akcija se odvija na desnom krilu, lijevo krilo se pomjerilo u sredinu, a lijevi vezni igrač se postepeno prebacuje na lijevu krilnu poziciju (u izvesnim slučajevima lijevi bek).

Osnovne zakonitosti u vezi otkrivanja

Otkrivanje kao sredstvo taktike ima tri osnovna cilja:

putem otkrivanja omogućiti direktnu saradnju između dva igrača (dodavanje, dupla lopta, dupli pas);

postavljanjem i kretanjem omogućiti igraču nesmetan prolaz;

otkrivanjem ostvariti saradnju druga dva igrača, odnosno svojim kretanjem podržati tu saradnju.

Osnovne zakonitosti bi bile sledeće:

Igrači koji se nalaze blizu igrača kod koga je lopta, otkrivaju se (traže prostor) što dalje od njega;

Igrači koji su udaljeniji od igrača sa loptom prilaze mu;

Otkrivanje mora biti pravovremeno izvršeno

Otkrivanje mora biti svrshishodno, mora se dakle postići najbolji izbor prostora u odnosu na pravac kretanja akcije i rasporeda vlastitih i protivničkih igrača.

Otkrivanje mora biti jednovremeno izvršeno – jednovremeni pokret više igrača;

Otkrivanje mora biti što brže izvedeno – odvajanje od protivnika.

Pored ovih opštih zakonitosti u vezi sa otkrivanjem moramo voditi računa još o sledećem:

Otkrivanje odbrambenih igrača kada je ekipa u posjedu lopte, mora biti izvođeno sa izvesnom rezervom, pošto je primaran cilja odbrambenih igrača još uvjek odbrana gola. Ne preporučuje se stalno ubacivanje odbrambenih igrača u prednje redove (u liniji navalnih, pa čak ispred navalnih igrača, jer takvo kretanje može imati dvojako neželjene posledice: prvo gušenje kretanja navalnih igrača; drugo, slabljenje vlastite odbrane – kontranapad).

Kretanje i otkrivanje navalnih igrača (uglavnom) podjeljeno je na dvije faze: u prvoj fazi kretanje treba da bude zavaravajuće po pravcu i brzini, naime igrač treba da se lagano kreće ka prostoru gdje neće, ne treba, da dobije loptu. U drugoj fazi naglom promenom i pravca i brzine igrač ulazi u prostor koji će najviše ugroziti protivnički gol, odnosno utrčava na takva mesta gdje najefikasnije može da dejstvuje.

Znači, da bi mogli da ostvarimo osnovne zakonitosti u vezi otkrivanja, kretanje igrača mora biti kontinualno, iako se razlikuje po pravcu i brzini.

U svakom slučaju, za dobru kolektivu igru je neophodno da kretanje igrača bude u međusobnoj povezanosti, jer će igraču sa loptom tako omogućiti da predaju lopte izvrši, u odnosu na razvoj akcije, najbolje postavljenom saigraču. Drugim rječima, igrač sa loptom treba da ima što veći broj slobodnih igrača (osnovnu bazu), a poigravanje zavisi od njegovog pregleda igre, njegove maštete, kao i od tehničkih mogućnosti u pogledu predaje lopte.

Vodenje lopte

Vodenje lopte kao sredstvno taktike imalo je tokom razvoja fudbalske igre različit značaj. Ono je bilo naročito favorizovano negdje oko 1870. godine, jer je pored udaranja lopte bilo jedino sredstvo putem koga se mogao osvajati prostor. Ovakav izraziti značaj vođena lopte trajao je sve dotle, dok igrači nisu počeli upotrebljavati nov tehičko-taktički elemenat, predaju lopte. Predajom lopte, odnosno još bolje rečeno primopredajom, vođenje lopte je gubilo postepeno značaj i popularnost.

Osnovna karakteristika igre danas je kolektivnost, skupna igra, težnja za što većom saradnjom između svih igrača u ekipi. Međutim, iako govorimo o naglašenoj kolektivnoj igri, to ne isključuje ovaj oblik, ovo sredstvo individualne igre, da bi se ostvarili „vremenski i prostorni“ uslovi za saradnju. Pošto je vođenje lopte u većini slučajeva, iz taktičkog gledišta preterano favorizovano od strane nekih igrača (isticanje) treba nastojati koliko god je moguće da se to suzbije ili bar ograniči.

Vođenje lopte kao lelement tehnike je sasvim razumljiv. On se može izvoditi raznim djelovima stopala u zavisnosti od brzine kretanja, prostora itd. Ali, o vođenju lopte govorimo i kao taktičkom elementu.

Šta je to vođenje lopte sa taktičkog aspekta?

Sa taktičkog gledišta vodenje lopte je individualno sredstvo taktike, gotovo potpuno pojedinačno oružje, koje služi interesima skupne igre.

To je individualno sredstvo jer za njegovo izvršenje nije neophodna saradnja i drugih igrača, kao na primer kod dodavanja. Ali, saradnja igrača je i ovdje poželjna, jer u mnogome pomaže njegovom lakšem izvršenju.

Kakvim sve taktičkim ciljevima služi vođenje lopte?

Ono nam služi za ostvarenje dva taktička cilja.

Individualno probaja

Ostvarenja manevra.

Vodenje lopte kao sredstvo individualnog probaja

Za izvršenje ovog zadatka, individualnog probaja, potrebno je da postoje određeni uslovi. Prije svega da je put prema golu slobodan. Individualni probaj ostvaruje se uglavnom putem kontranapada, odnosno napada u kome učestvuje manji broj igrača; u takvim situacijama kada protivnik nije uspio potpuno da konsoliduje svoju odbrnu, kao i u takvim fazama igre kada je ostvaren višak napadača. Iako govorimo o individualnom probaju vidimo da je on ostvarljiv u većini slučajeva, kroz saradnju i manevar ostalih igrača, kao i da je vođenje lopte u ovom primjeru uvjek vezano za jedan drugi tehnički elemenat – dribling.

Primjer ovakvog probaja imamo kada se napadač driblingom ili preuzimanjem lopte oslobođi svog direktnog pratioca, ostvari višak igrača, i teži da tu svoju prednost iskoristi vođenjem lopte najkraćim putem prema golu. Ovu prednost on će u većini slučajeva teško moći sam da ostvari, neophodna mu je saradnja i ostalih navalnih igrača.

Kako se ostvarujeta saradnja?

Slobodni navalni igrači pravilnim manevrom stvaraju slobodan put igraču koji vodi loptu na taj način da, u odnosu na pravac kretanja igrača sa loptom zauzimaju takve položaje na terenu koji će prisiliti odbrambene igrače na čvrstu markaciju. Svoje kretanje podešavaju u odnosu na igrača sa loptom tako, da vezuju odbrambene igrače za sebe.

Igrač koji vodi loptu, a prati ga odbrambeni igrač mora voditi računa o izvesnim taktičkim zahtevima. Mora paziti da mu protivnički igrač ne dođe u blizinu lopte. Mora zauzimati položaj između lopte i protivničkog igrača, ili sa aspekta tehnike, mora voditi loptu daljinjom nogom. Naravno, ovo dolazi u obzir kada je protivnički igrač došao sasvim tjesno uz napadača.

Kod probijanja i pretrčavanja, navalni igrač često dolazi u minimalnu prednost, desetinu santimetara od protivnika. Ovu prednost treba da iskoristimo na taj način što loptu vodimo daljinom nogom, a gornji deo tela guramo nagnjemo prema protivniku. Ovim postižemo dvojaki efekat: prvo, držimo protivnika dalje od lopte, i drugo, ne dozvoljavamo da nas pretrči, prestigne.

Vrlo čest slučaj kod individualnog probaja je taj da navalni igrač ostavi odbrambenog igrača na većoj udaljenosti iza sebe. I u tom slučaju mora obratiti pažnju na položaj protivnika. U vođenju lopte mora pravac kretanja podešavati tako, da stalno ulazi u liniju kretanja protivnika koji ga prati. Ovakvo kretanje neophodno kako bi sprečio igrača bez lopte, protivnika, koji je u svakom slučaju brži, da ga prestigne.

Kod nabrojanih slučajeva individualnih probaja, vođenje lopte je manje ili više pravolinijski usmjereno prema golu, a odbrambeni igrač napada otpozadi.

Ali, predost napadača koga prati odbrambeni igrač nije uvjek takva. Često srećemo da navalnog igrača napada odbrambeni, ili ga sjeće, preuzima, tako da mu se nalazi sprijeda, odnosno da mu zatvara put prema golu. I u ovom slučaju je individualni prodor prema golu pomoću vođenja lopte moguć, ako igrač sa loptom svojim brzim kretanjem prisiljava protivnika na povlačenje.

Na kakav način navalni igrač može postići prednost?

U ovom slučaju sa loptom, promjenama pravca u vođenju, teži da stvori prolaz ka golu i sprijeći mogućnost direktnog duela. Promjenu pravca diktira mu igrač koji ga napada, i to na sledeći način: igrač vodi, recimo, loptu koso desno sve dотle protivnik ne dođe u liniju kretanja. U tom momentu brzom promjenom pravca, koso lijevo, izbacuje protivnika iz njegove dotadašnje linije kretanja, a samim tim ga prisiljavana zauzimanje novog položaja za napad. U međuvemenu, pošto kosa kretanja imaju i pravac naprijed, igrač sa loptom osvaja teren.

Dobra procjena u biranju mometa za promjenu pravca je kod ovog vida proboja neophodna. Još jednu važnu činjenicu moramo podvući: igrač sa loptom u vođenju mora držati protivničkog igrača na rastojanju, da mu onemogući primnenu oduzimanja (direktan duel). Ovakav proboj je vrlo efektan ukoliko je brzina igrača sa loptom veća. Ukratko da ponovimo, igrač sa loptom uvjek bira pravac vođenja koji je suprotan od pravca odakle dolazi protivnik da bi u određenom momentu promjenio pravac i vodio u onom pravcu odakle je došao protivniči igrač. Brze promjene pravca, ukoliko je i samo vođenje brže, mogu dovesti i do narušavanja ravnoteže igrača koji se povlači, pa često možemo vidjeti da je odbrambeni igrač prisiljen da mjenja pravac kretanja unazad, pada kao pokošen.

Iz ovog opisa vidimo da vođenje lopte u pojedinim situacijama može predstavljati jedan vid driblinga, i to vrlo korisnog, pošto se izvodi najčešće u brzom kretanju napred.

Vođenje lopte kao ostvarenja manevra

Kako smo već u uvodnom izlaganju napomenuli da je potrebno vođene lopte svesti na najmanju mjeru, dešava se tokom igre, da loptu ne možemo odmah dodati, jer protivnik striktno pokriva saigrače. Dodavanje u ovakvim situacijama je vrlo rizično. Potrebno je, zadržati je duže u posjedu. Ovo je čest slučaj naročito u fazama prelaska iz odbrane u napad, kada saigrači nisu počeli na vrijeme pokret ostavljanja, tj. odvajanja od protivnika. Zadržavanje lopte u tom slučaju je nužno kako bi se dobio u vremenu omogućilo saigračima zauzimanje najpovoljnijih položaja za prihvatanje lopte.

Koji su taktički zahtjevi ovakvog vođenja lopte?

Igrač sa loptom mora je voditi koso u jednu ili drugu stranu, vodeći računa o rasporedu svojih i protivničkih igrača. Koso kretanje po terenu je neophodno, jer donosi dvojaku prednost: prvo, vođenje lopte ka uzdužnim linjima koncentriše protivničku odbranu na tu stranu i stvara širok manevarski prostor na suprotnoj strani od pravca vođenja lopte a samim tim i lakše odvajanje saigrača od protivnika. Drugo, promjenom pravca u vođenju lopte prisiljavamo protivnika na pregrupaciju snaga na drugu stranu na suprotni dio terena. U ovoj fazi pregrupisavanja protivničkih igrača, sa jedne na drugu stranu terena, stvaraju se povoljne mogućnosti navalnim igračima za odvajanje od direktnih pratlilaca (koji ovakvim pomjeranjem čas primjenjuju striktno pokrivanje, čas pokrivaju na odstojanju). U tim momentima stvaraju se prolazi, koridori i pukotine u odbrambenom poretku protivnika, što omogućava saigračima velike manevarske mogućnosti, utrčavanja u prazne prostore, prolaze itd.

Ovakvo koso vođenje lopte po terenu mogli bi nazvati i driblingom na daljinu.

Moramo naglasiti i to, da igrač koji vodi loptu mora u toku vođenja da bude spreman na dodavanje svojim saigračima čim se za to ukaže prilika. Treba da pazimo da loptu ne vodimo duže nego što je potrebno.

Vođenje lopte može nam korisno poslužiti kao taktičko oružje protiv odbrane, koja postavlja ofsajd zamke, i to na sledeći način: igrač sa loptom približava se u laganom kretanju odbrambenoj liniji protivnika u pravcu gdje je protivnička odbrana najređa. Igrači odbrane kod takvog vođenja lopte vrebaju momenat predaje lopte, odnosno čekaju momenat za istrčavanje napred, kako bi uhvatili napadača (ili više njih) u nedozvoljenom položaju – ofsajdu. Iz takvog laganog kretanja igrač sa loptom „fintira“ pokret predaje lopte i naglom promjenom i pravca i brzine pokušava individualni prodor. Posle prelaska odbrambene linije, igrač je u mogućnosti (a u većini slučajeva i prisiljen) da loptu preda saigraču, pošto posle probroja dolazi do koncentracije protivnika u pravcu kretanja igrača sa loptom. Ovakvim probojem izigran je protivnik, kao i njegove težnje u korišćenju ofsajda, jer je predaja lopte sada moguća na sve strane, pošto se igrač sa lotpom nalazi ispred svih igrača. Da bi ovakav manevr igrača sa loptom bio moguć, neophodna je saradnja sa saigračima. Pravilnim kretanjem i manevrom oni mu omogućavaju prolaz odvođenjem svojih direktnih pratičilaca. Posle probroja munjevitim utrcavanjem napjepovoljnije postavljenih igrača na ubaćenu loptu taktiča zamisao protivnika postavljanje ofsajda, propada.

Kao zaključak u vezi vođena lopte kao sredstva taktike moramo naglasiti: vođenje lopte u današnjoj etapi razvoja fudbala ima svoj značaj u određenim djelovima i fazama igre, uprkos tome što naglašavamo da vođenje treba svesti na najmanju mjeru. Ovo je i normalno jer svako nepotrebno i prekomerno vođenje lopte utiče na usporavanje igre sa jedne i mogućnosti koncentracije i konsolidacije odbrambenog poretka sa druge strane.

Dribling

Razvojem fudbalske igre dribling je vrlo brzo našao svoje mjesto u repertoaru tehničkih elemenata. Razlog brzog prihvatanja dribling u igri bio je dvojak: dribling je postao efikasno sredstvo pojedinačne igre, i drugo, dribling predstavlja vrlo efikasno sredstvo izigravanja protivnika.

Međutim, možemo reći da je dribling bio produkt usavršavanja igre, jer nisu bili u mogućnosti da se samo pomoću udarca, vođenjem lopte, suprotstave sve većem broju igrača u odbrani. Igrači su na putu prema golu nailazili na sve brojnije prepreke, protivničke igrače, koje samo trčanjem odnosno vođenjem lopte, nisu više mogli da savladaju, pa su sve bržim promenama pravca u vođenju, zauzimanju, iznenadnim pokretima pokušavali da ih izigraju i savladaju. Moramo imati na umu da u to vrijeme korisniji oblici saradnje (primopredaja lopte) nisu bili poznati ni korišćeni, pa zato naglašavamo da je dribling postao neophodno i snažno oružje pojedinačne igre.

Sve češće korišćenje driblinga u igri diktirao je i jedan drugi faktor, psihološki, koji je stimulativno djelovao na njegovu primjenu. Razlog je taj, što pokreti kod driblinga daju veliku mogućnost isticanja, a to predstavlja snažno podsticajno sredstvo u igri, gdje se igrači međusobno stalno nadmeću.

Šta je dribling? Šta donosi dribling u taktičkom pogledu?

Dribling sam po sebi nije cilj, odnosno ne bi ni smio da bude cilj, već sredstvo postizanje prednosti nad protivnikom. A tehničkog gledišta dribling predstavlja više ili manje složeno kretanje, koje tek sa taktičkog aspekta dobija svoju punu vrijednost.

Uspešan dribling donosi dvojaku prednost u odnosu na protivnika:

Prvo, direktno uklanja igrača iz ugresa i stvara prednost i njemu koji ga izvodi i sa igraču u određenoj fazi igre.

Drugo, prednosti nad protivnikom o psihičkom pogledu.

Prednost u samoj igri je sasvim razumljiva. Treba reći i ukazati na „psihički“ uticaj driblinga, kako na protivnika tako i na igrača koji izvodi dribling.

Dribling narušava samopouzdanje igraču koji je izigran, jer ako je bio jednom već izdribljan, u sledeći duel ulazi sa izvesnom rezervom, a to donosi igraču sa loptom značajnu prednost. Neuspelo pokušaj oduzimanja, a pogotovo ako se više puta ponovi, razdražuje igrača. On počinje da gubi koncentraciju, odnosno kako kažemo gubi „nerve“. Takav razdražen igrač više ne koristi ekipi, jer je skoncentrisan samo na to da ne bude ponovo izigran pa ili beži od duela, ili teži da na bilo kakav način onesposobi igrača sa loptom. Ovo opet ima za posledicu narušavanje kompaktnosti odbrambenog poretka i cjele ekipe.

Uspešno izveden dribling donosi samopouzdanje, vjeru u svoje sposobnosti itd. Gubitak lopte u dribling ne predstavlja u psihološkom pogledu jako izražen negativan uticaj, jer igraču većini slučajeva dribluje, kada je na to prisiljen, pa eventualni gubitak lopte shvata kao jednu mogućnost u duelu. Moramo uzeti u obzir i to da navalni igrači ipak nemaju tako jako izražen osećaj odgovornosti kao odbrambeni (što je u odnosu na položaj i mesto na terenu sasvim razumljivo), pa i gubitak lopte u driblingu ima minimalan negativan uticaj. Znači i sa psihološkog aspekta možemo reći da dribling djeluje stimulativno i na pojedinca koji ga izvodi i na saigrače u timu.

Podjela driblinga sa aspekta tehnike je manje ili više poznata, a ako analiziramo dribling i sa taktičkog aspekta, vidimo da on nema uvek isti cilj, pa bi iz tog razloga mogli postaviti pitanje: kakvim sve taktičkim ciljevima služi dribling?

Dribling kao individualno sredstvo takteke primjenjuje se u cilju izbegavanja naleta protivnika, izvođenja manevra i izigravanja, odnosno izbacivanja, igrača iz igre itd. Iz tog razloga driling u taktičkom djelimo na:

- a) odbrambeni dribling
- b) manevarski dribling
- c) napadački dribling

Moramo se odmah ograditi da ova podjela dribling sa taktičkog aspekta nije neophodna, ali za bolje razumjevanje i shvatanje cilja driblinga, mi smo je uzeli u obzir. Termini su izabrani prema namjeni kojoj treba da odgovori dribling.

Odbambeni dribling

Odbambeni dribling, de ne bi bilo zabune, ne upotrebljavaju samo odbrambeni igrači kako bi moglo biti shvaćeno iz samog termina. Ime odbrambenog je dobio zato, jer nam u suštini služi za odbranu od naleta protivničkih igrača. Ovaj dribling ima namjenu da omogući igraču

koji je u posjedu lopte da izbegne napad protivnika. Upotrebljavaju ga i odbrambeni i navalni igrači, i to na svim djelovima terena.

Tjesno pokrivanje

Pod tjesnim pokrivanjem podrazumjevamo takvo pokrivanje igrača kod koga se odbrambeni igrač postavlja sasvim uz protivničkog igrača. Za ovaj vid pokrivanja koriste se i termini – striktno ili čvrsto pokrivanje.

Primjenu ovog pokrivanja susrećemo svuda, ali naročito u zoni šuta, naročito kada je u pitanju igrač koji se nalazi u blizini lopte. U izuzetnim situacijama (kombinovana odbrana) možemo sresti ovu vrstu pokrivanja, od strane pojedinih igrača, i na cijelom terenu u toku cjele igre.

Pokrivanje na odstojanju

Već sam termin nam govorio da se rastojanje između igrača povećalo, ali moramo naglasiti da se još uvjek radi o pokrivanju čovjek – čovjeka. Kod ovog pokrivanja odbrambeni igrači se postavljaju u odnosu na pravac protivniče akcije ili lopte, tako da stoje između lopte, protivničkog igrača i vlastitog gola.

Primjer ovakvog pokrivanja imamo ona suprotnoj strani od pravca kretanja akcije (protivničko lijevo krilo je posjedu lopte, lijevi bek pokriva desno krilo na odstojanju). Ovakvo pokrivanje je opravdano, jer su oba igrača dovoljno udaljena od lopte, težište igre (na suprotnoj strani), a ipak daje odbrambenom igraču dovoljno vremena da priđe protivničkom napadaču i primjeni tjesno porkivanje u momentu prenosa igre sa jedne na drugu stranu. Ovakvo postavljanje ima veliki značaj jer daje mogućnost uključivanja ovog igrača u poredak odbrane u momentu ispadanja iz igre bilo kog igrača odbrane na strani gdje se odvija akcija (preuzimanje igrača).

Pasivno pokrivanje podjelili smo na direktno i indirektno odnosno posredno i neposredno.

Direktno – neposredno pokrivanje

Pod direktnim pokrivanjem podrazumjevamo pokrivanje prostora u neposrednoj blizini odvijanja akcije, odnosno u neposrednoj blizini lopte sa uključivanjem po potrebi, u direktan duel, kao i takvo postavljanje prema pravcu akcije, koja će omogućiti pravovremeno preuzimanje igrača, presecanjem protivničkih kombinacija, presjecanje puta lopti itd.

Primjenu ovakvog pokrivanja srećemo u kombinovanoj odbrani, naročito kod centarhalfa čistača (korektora – libera) kao i u svim vidovima odbrane u kojima je ona brojno nadmoćnija.

Indirektno – posredno pokrivanje

Indirektno pokrivanje predstavlja takvo postavljanje igrača u kome je primaran cilj zatvaranja prolaza, tj. onemogućava protivniku neometan proboj, kao i zatvaranje uglova tj. sprečavanje pravilne i pravovremene predaje lopte. Oduzimanje u ovom pokrivanju ima sekundaran značaj. Ono imaza cilj stvaranje dobrih preduslova saigraćima za oduzimanje lopte.

Primjenu ovog pokrivanja srećemo u igri navalnih igrača onda kada oni vrše odbrambene zadatke, kao i kod ostalih odbrambenih igrača (da bi dobili u vremenu) u vezi izbora mesta i momenta za direktno uključivanje u duel.

Osnovne zakonitosti u vezi sa pokrivanjem

Pokrivanje kao sredstvo taktike ima dvojaki cilj:

- Onemogućiti nesmetan razvoj protivničkih kombinacija, kako u pravcu kretanja tako i u pogledu brzine, onemogućiti pravilan manevr protivničkim igračima kao i stvoriti mogućnost za uključivanje što većeg broja igrača u odbrambeni poredak.
- Stvoriti korisne preduslove za oduzimanje lopte.

Osnovne zakonitosti bi bile sledeće:

Igrači koji se nalaze u blizini lopte treba tjesno pokrivati;

Igrače koji su od nje udaljeni treba pokrivati na odstojanju.

Pokrivati tjesno igrače koji mogu direktno ugroziti gol, a slobodnije pokrivati one igrače koji se nalaze u drugom planu napada;

Pokrivanje mora biti izvršeno jednovremeno uz istovremeni pokret više igrača;

Pokrivanje mora biti izvršeno pravovremeno, jer to je uslov za uspešno oduzimanje lopte.

Pokrivanje mora biti svrshodno: treba ivršiti najbolji izbor prostora i rastojanja u odnosu na protivnika (uslov za uspešno oduzimanje), kao i najbolji izbor postavljanja u odnosu na kretanje akcije (odnosno lopte), u cilju zatvaranja prolaza i uglova u odbrambenom poretku;

Protivnik se mora dovesti na sužen prostor ili prostor koje je pasivan u odnosu na gol, naročito u situacijama kada je odbrana brojno slabija.

Pored ovih opštih zakonitosti igrači moraju imati u vidu i ostale specifičnosti: kvalitet svog direktnog protivnika, kvalitete ostalih suparničkih igrača, kvalitet i mogućnost saigrača, o mjestu, djelu terena, gdje vrše pokrivanje. Dalje treba dobro da procjenjuju mogućnost protivnika u određenim akcijama (u fudbalskom žargonu to nazivamo „čitanje“ protivnika), kako bi stvorili dobre preduslove za poravovremeno uključivanje u čitav odbrambeni poredak. Takva procjena situacije naročito je važna kod brzih promjena mesta pritvničkih napadača. Kada govorimo o specifičnostima, mislimo prije svega na brzinske kvalitete, tehničke sposobnosti i taktičku spremnost protivničkih igrača.

Ako, primjera radi, analiziramo mogućnost sporijeg odbrambenog igrača i brzog navalnog, dolazimo do sledećeg zaključka: sporiji odbrambeni igrač mogao bi nekako nadoknaditi svoje nedostatke u odnosu na brzog napadača, ako se pravilno postavlja i time postiže jedno od značajnih sredstava za nadoknadivanje sporosti. U rešavanju ovog zadatka, odbrambeni igrač ima više mogućnosti – prvo, ne smije da pokriva striktno, već povlačenjem na uži prostor čeka pogodan momenat za direktno uključivanje u duel (oduzimanje); drugo ukoliko pokriva tjesno, mora tako da se postavlja u odnosu na protivnika i kretanja sa akcije da je u mogućnosti da istrčavanje ispred igrača izbaci ili oduzme loptu; treće, ukoliko je zakasnio sa prethodno navedenom intervencijom (istrčavane ispred igrača) mora da se upusti u direktan duel u momentu kada protivnički igrač prihvata loptu (kada se sastaje sa loptom).

Ako je navalni igrač dobar tehničar, tj. ako gradi svoju igru na odličnim baratanje lopte, odbrambeni igrač biće u nedoumici kada da napadne takvog igrača koji je, po svom načinu

igranja, uvjek tjesno sa protivnikom. Kod rješavanja ovog direktnog zadatka ostaju odbrambenom igraču dvije mogućnosti: prvo, uključivanje u direktan duel prije nego što napadač dođe u posjed lopte (istrčavanje ispred igrača i presecanjem puta lopti), drugo, uključivanje u direktan duel u momentu kada navalni igrač preuzima loptu.

Kada je u pitanju taktično manevriranje protivničkog igrača – promjena mesta itd. Odbrambeni igrač mora pravilno procjeniti kretanje i mjesto navalnog igrača u odnosu na svoj gol, kako ne bi u slučaju pasivnog – zavaravajućeg kretanja, bio izvučen iz centra događaja i smanjio mogućnost sadejstva sa ostalim odbrambenim igračima.

Ukratko rečeno, svaki odbrambeni igrač mora svoja postavljanja tako da podesi da u prvom planu onemogući svog direktnog protivnika, a u drugom planu da pruži pomoć svoj saigraču (preuzimanje, presjecanje itd.) u rješavanju kolektivnih zadataka.

Saradnja između odbrambenih igrača mora biti potpuna. Ona se mora postići naročito u takvim fazama igre kada je protivnik brojno nadmoćniji.

Postavljanje i uzajamna saradnja svih odbrambenih igrača naročito dolazi do izražaja kod postavljanja ofsjajd zamki protivničkim napadačima.

Otkrivanje – postavljanje

Otkrivanje – igra bez lopte, predstavlja osnovni vid saradnje između dva ili više igrača i osnovno sredstvo za razvijanje kombinacija.

U prvim počecima igre sa loptom ne možemo govoriti o svjesnom otkrivanju, iako ne možemo neigartiti izvestan čin postavljanja u blizini lopte. Već smo saznali da su prvi koraci fudbalske igre nosili sa sobom gomilanje igrača. Razlog tome je bio taj da su igrači težili pojedinačno, nošenjem ili udaranjem lopte da rješe utakmice odnosno da postignu gol. Ovakva igra tražila je u izvjesnom smislu postavljanje i kretanje u blizini lopte, jer je svaki igrač težio da se nje dokopa. Znači iako govorimo o postavljanju kao nužnom sredstvu, u to vrijeme ne možemo reći da je taj akt igrača bio usmjeren ka cilju stvaranja bilo kakve međusobne saradnje.

O „svjesnom“ otkrivanju u taktičkom smislu možemo govoriti tek negdje oko 1866. godine donošenja drugog ofsjajd pravila. Ovo je logično. Do tog vremena igra se odvijala u okvirima pravila, koja su potencirala individualnu igru, dozvoljena je bila predaja lopte samo unazad, ragbi pravilo. Ovo drugo pravilo o ofsjajdu, gdje je igrač u momentu primanja lopte morao imati ispred sebe najmanje tri protivnička igrača, tražilo je sve više međusobnu saradnju. U sistemima koji su se tada igrali „7 u jednoj liniji“ i u Škotskoj „6 u jednoj liniji“, povlačenjem sve većeg broja igrača u odbranu, navalnim igračima nije bilo više tako lako individualnim prodorima savladati povećan broj igrača odbane, pa su bili prinuđeni predavati loptu.

Rodili su se novi tehničko-taktički elementi: štopovanje, primanje, dodavanje, što zajedničkim imenom zazivamo primopredajom lopte. Ovakva saradnja omogućena je putem otkrivanja, pa iz tog razloga i govorimo o otkrivanju kao sredstvu taktike.

Šta je otkrivanje? Šta podrazumjevamo pod tim terminom?

U taktičkom pogledu otkrivanje je individualno sredstvo taktike, koje ima za cilj pružanje maksimalne saradnje, mogućnosti za stvaranje kolektivnog sadejstva.

Pod terminom otkrivanje podrazumevamo kretanje igrača, koje ima za cilj zauzimanje takvog položaja na terenu, koji će pružiti saigraču velike mogućnosti u pogledu pravovremene i svrshishodne predaje lopte, odnosno takvo postavljanje igrača koje će umanjiti mogućnost direktnе ili indirektnе kontrole od strane jednog ili više protivničkih igrača.

Podjela otkrivanja

Otkrivanje je akt koji je neophodan za uspostavljanje bilo kakve saradnje između igrača. Ta saradnja može biti, u odnosu na cilj koji želimo postići, aktivna ili pasivna. Iz tog razloga, kao i lakšeg uočavanja i razumjevanja raznih vidova saradnje, izvršili smo i širu podjelu otkrivanja.

Pod terminom aktivno otkrivanje podrazumjevamo sva otkrivanja i postavljanja koja su direktno vezana za određenu akciju, odnosno takva kretanja koja omogućavaju razvoj određene kombinacije. Dok pod terminom pasivno otkrivanje podrazumjevamo takvo postavljanje, gdje učestvovanje u određenoj akciji nije primaran cilj ni potreba, ali ipak takvo postavljanje, koje veže igrača za određenu fazu igre, za određeni dio terena.

Otkrivanje može biti:

AKTIVNO	PASIVNO
stvarno	osiguravajuće
zavaravajuće	
podržavajuće	

Sa terminima aktivno i pasivno otkrivanje već smo se upoznali. Ostalo je da se upoznamo sa pojmovima termina stvarno, zavaravajuće, podržavajuće, osiguravajuće otkrivanje.

Stvarno otkrivanje

Pod stvarnim otkrivanjem podrazumjevamo takvo otkrivanje koje uključuje igrača u direktnu saradnju sa saigračem. To je otkrivanje koje će omogućiti saigraču predaju lopte, odnosno, koje će naterati saigrača da izvrši predaju lopte. Ovo otkrivanje omogućava primjenu svih dodavanja, duple lopte, duplog pasa itd.

Primenu ovo otkrivanja srećemo na svim djelovima terena a pogotovo u proboju na krilnim pozicijama i u većini slučajeva u saradnji dveju susjednih karika. Primera radi: krilo – vezni igrač itd. Ovaj vid otkrivanja ne isključuje (već potenciraiz taktičkog aspekta) saradnju i najudaljenijih karika, prenos zežišta igre na primeri – krilo – krilo, krilo – suprotan vezni igrač itd.

Zavaravajuće otkrivanje

Ovo otkrivanje vezano je za određenu akciju, ali ono nema za cilja uspostavljanje saradnje sa saigračem putem predaje lopte (u prvom planu) već predstavlja takvo postavljanje odnosno kretanje igrača koje će omogućiti prolaz saigrača, koji će mu stvoriti prazan prostor.

Primenu ovog otkrivanja srećemo na svim djelovima terena gotovo uvjek u saradnji sa susednom karikom na primer: centarfor u posedu lopte kreće ka krilnoj poziciji, krilo svojim kretanjem odvlači beka na pasivan dio terena (u odnosu na pravac akcije) povlačenjem

unazad prema vlastitoj polovini, ili utrčavanjem u sredinu ka osnovnoj liniji kretanja ceterfora, stvarajući iza sebe prazan prostor.

Podržavajuće kretanje

Ovo otkrivanje je direktno vezano za određenu kombinaciju ali nema za cilj ostvarenje saradnje putem lopte, već predstavlja takvo kretanje igrača koje će u svakom momentu pružiti podršku igraču sa loptom, ukoliko taj igrač ne uspije uspostaviti saradnju sa jednim drugim saigračem putem stvarnog ili zavaravajućeg kretanja – otkrivanja.

Primenu ovo otkrivanja srećemo na svim delovima terena sa napomenom ukoliko se radi o sporijoj kombinaciji. Na primer: krilo i centarfor predajom lopte teže da izbace protivničko beka iz igre, vezni igrač na istoj strani prati tu akciju i predstavlja obezbeđenje, odnosno neophodnu podršku obojici igrača. Znači, podržavajućim kretanjem – oktrivajem podrazumevamo sva psotavljanja igrača koja imaju za cilj „praćenje igrača“.

Osiguravajuće otkrivanje

Ovo otkrivanje predstavlja vid otkrivanja – pasivnog, zato što nema za cilj direktno sudjelovanje u određenoj akciji. Ono ima za cilj postavljanje koje će omogućiti kod brzih prenosa težišta igre direktno uključivanje u akciju, kao i takvo otkrivanje koje će odvraćati pažnju protivnika od pravca kretanja akcije.

Primjenu ovog otkrivanja imamo uglavnom u vezi postavljanja igrača iz druge linije. Ovi igrači zauzimaju takav položaj na terenu koji im omogućava u određenom momentu direktno uključivanje u akciju ali, oni uglavnom prate akciju na suprotnoj strani od pravca odvijanja i zauzimaju takve položaje koji vezuju protivničke igrače za njih (skretanje pažnje). Na primer: akcija se odvija na desnom krilu, lijevo krilo se pomjerilo u sredinu, a lijevi vezni igrač se postepeno prebacuje na lijevu krilnu poziciju (u izvesnim slučajevima lijevi bek).

Osnovne zakonitosti u vezi otkrivanja.

Otkrivanje kao sredstvo taktike ima tri osnovna cilja:

putem otkrivanja omogućiti direktnu saradnju između dva igrača (dodavanje, dupla lopta, dupli pas);

postavljanjem i kretanjem omogućiti igraču nesmetan prolaz;

otkrivanjem ostvariti saradnju druga dva igrača, odnosno svojim kretanjem podržati tu saradnju.

Osnovne zakonitosti bi bile sledeće:

Igrači koji se nalaze blizu igrača kod koga je lopta, otkrivaju se (traže prostor) što dalje od njega;

Igrači koji su udaljeniji od igrača sa loptom prilaze mu;

Otkrivanje mora biti pravovremeno izvršeno

Otkrivanje mora biti svrshodno, mora se dakle postići najbolji izbor prostora u odnosu na pravac kretanja akcije i rasporeda vlastitih i protivničkih igrača.

Otkrivanje mora biti jednovremeno izvršeno – jednovremeni pokret više igrača;

Otkrivanje mora biti što brže izvedeno – odvajanje od protivnika.

Pored ovih opštih zakonitosti u vezi sa otkrivanjem moramo voditi računa još o sledećem: Otkrivanje odbrambenih igrača kada je ekipa u posedu lopte, mora biti izvođeno sa

izvesnom rezervom, pošto je primaran cilja odbrambenih igrača još uvek odbrana gola. Ne preporučuje se stalno ubacivanje odbrambenih igrača u prednje redove (u liniji navalnih, pa čak ispred navalnih igrača, jer takvo kretanje može imati dvojako neželjene posledice: prvo gušenje kretanja navalnih igrača; drugo, slabljenje vlastite odbrane – kontranapad).

Kretanje i otkrivanje navalnih igrača (uglavnom) podjeljeno je na dvije faze: u prvoj fazi kretanje treba da bude zavaravajuće po pravcu i brzini, naime igrač treba da se lagano kreće ka prostoru gdje neće, ne treba, da dobije loptu. U drugoj fazi naglom promjenom i pravca i brzine igrač ulazi u prostor koji će najviše ugroziti protivnički gol, odnosno utrčava na takva mesta gdje najefikasnije može da dejstvuje.

Znači, da bi mogli da ostvarimo osnovne zakonitosti u vezi otkrivanja, kretanje igrača mora biti kontinualno, iako se razlikuje po pravcu i brzini.

U svakom slučaju, za dobru kolektivu igru je neophodno da kretanje igrača bude u međusobnoj povezanosti, jer će igraču sa loptom tako omogućiti da predaju lopte izvrši, u odnosu na razvoj akcije, najbolje postavljenom saigraču. Drugim rečima, igrač sa loptom treba da ima što veći broj slobodnih igrača (osnovnu bazu), a poigravanje zavisi od njegovog pregleda igre, njegove maštete, kao i od tehničkih mogućnosti u pogledu predaje lopte.

Vođenje lopte

Vođenje lopte kao sredstvno taktike imalo je tokom razvoja fudbalske igre različit značaj. Ono je bilo naročito favorizovano negdje oko 1870. godine, jer je pored udaranja lopte bilo jedino sredstvo putem koga se mogao osvajati prostor. Ovakav izraziti značaj vođena lopte trajao je sve dotle, dok igrači nisu počeli upotrebljavati nov tehičko-taktički elemenat, predaju lopte. Predajom lopte, odnosno još bolje rečeno primopredajom, vođenje lopte je gubilo postepeno značaj i popularnost.

Osnovna karakteristika igre danas je kolektivnost, skupna igra, težnja za što većom saradnjom između svih igrača u ekipi. Međutim, iako govorimo o naglašenoj kolektivnoj igri, to ne isključuje ovaj oblik, ovo sredstvo individualne igre, da bi se ostvarili „vremenski i prostorni“ uslovi za saradnju. Pošto je vođenje lopte u većini slučajeva, iz taktičkog gledišta preterano favorizovano od strane nekih igrača (isticanje) treba nastojati koliko god je moguće da se to suzbije ili bar ograniči.

Vođenje lopte kao element tehnike je sasvim razumljiv. On se može izvoditi raznim djelovima stopala u zavisnosti od brzine kretanja, prostora itd. Ali, o vođenju lopte govorimo i kao taktičkom elementu.

Šta je to vođenje lopte sa taktičkog aspekta?

Sa taktičkog gledišta vođenje lopte je individualno sredstvo taktike, gotovo potpuno pojedinačno oružje, koje služi interesima skupne igre.

To je individualno sredstvo jer za njegovo izvršenje nije neophodna saradnja i drugih igrača, kao na primer kod dodavanja. Ali, saradnja igrača je i ovdje poželjna, jer u mnogome pomaže njegovom lakšem izvršenju.

Kakvim sve taktičkim ciljevima služi vođenje lopte?

Ono nam služi za ostvarenje dva taktička cilja.

Individualno probaja

Ostvarenja manevra

Vođenje lopte kao sredstvo individualnog probaja

Za izvršenje ovog zadatka, individualnog probaja, potrebno je da postoje određeni uslovi. Prije svega da je put prema golu sloboden. Individualni probaj ostvaruje se uglavnom putem kontranapada, odnosno napada u kome učestvuje manji broj igrača; u takvim situacijama kada protivnik nije uspio potpuno da konsoliduje svoju odbranu, kao i u takvim fazama igre kada je ostvaren višak napadača. Iako govorimo o individualnom probaju vidimo da je on ostvarljiv u većini slučajeva, kroz saradnju i manevar ostalih igrača, kao i da je vođenje lopte u ovom primeru uvjek vezano za jedan drugi tehnički elemenat – dribling.

Primjer ovakvog probaja imamo kada se napadač driblingom ili preuzimanjem lopte oslobođi svog direktnog pratioca, ostvari višak igrača, i teži da tu svoju prednost iskoristi vođenjem lopte najkraćim putem prema golu. Ovu prednost on će u većini slučajeva teško moći sam da ostvari, neophodna mu je saradnja i ostalih navalnih igrača.

Kako se ostvaruje ta saradnja?

Slobodni navalni igrači pravilnim manevrom stvaraju sloboden put igraču koji vodi loptu na taj način da, u odnosu na pravac kretanja igrača sa loptom zauzimaju takve položaje na terenu koji će prisiliti odbrambene igrače na čvrstu markaciju. Svoje kretanje podešavaju u odnosu na igrača sa loptom tako, da vezuju odbrambene igrače za sebe.

Igrač koji vodi loptu, a prati ga odbrambeni igrač mora voditi računa o izvesnim taktičkim zahtjevima. Mora paziti da mu protivnički igrač ne dođe u blizinu lopte. Mora zauzimati položaj između lopte i protivničkog igrača, ili sa aspekta tehnike, mora voditi loptu dalnjom nogom. Naravno, ovo dolazi u obzir kada je protivnički igrač došao sasvim tjesno uz napadača.

Kod probijanja i pretrčavanja, navalni igrač često dolazi u minimalnu prednost, desetinu santimetara od protivnika. Ovu prednost treba da iskoristimo na taj način što loptu vodimo dalnjom nogom, a gornji dio tjela guramo nagnjemo prema protivniku. Ovim postižemo dvojaki efekat: prvo, držimo protivnika dalje od lopte, i drugo, ne dozvoljavamo da nas pretrči, prestigne.

Vrlo čest slučaj kod individualnog probaja je taj da navalni igrač ostavi odbrambenog igrača na većoj udaljenosti iza sebe. I u tom slučaju mora obratiti pažnju na položaj protivnika. U vođenju lopte mora pravac kretanja podešavati tako, da stalno ulazi u liniju kretanja protivnika koji ga prati. Ovakvo kretanje neophodno kako bi sprečio igrača bez lopte, protivnika, koji je u svakom slučaju brži, da ga prestigne.

Kod nabrojanih slučajeva individualnih probaja, vođenje lopte je manje ili više pravolinijski usmjereni prema golu, a odbrambeni igrač napada otpozadi.

Ali, predost napadača koga prati odbrambeni igrač nije uvjek takva. Često srećemo da navalnog igrača napada odbrambeni, ili ga sječe, preuzima, tako da mu se nalazi sprijeda, odnosno da mu zatvara put prema golu. I u ovom slučaju je individualni prodor prema golu pomoću vođenja lopte moguć, ako igrač sa loptom svojim brzim kretanjem prisiljava protivnika na povlačenje.

Na kakav način navalni igrač može postići prednost?

U ovom slučaju sa loptom, promjenama pravca u vođenju, teži da stvori prolaz ka golu i spreči mogućnost direktnog duela. Promjenu pravca diktira mu igrač koji ga napada, i to na sledeći način: igrač vodi, recimo, loptu koso desno sve dotle dokle protivnik ne dođe u liniju kretanja. U tom momentu brzom promjenom pravca, koso lijevo, izbacuje protivnika iz njegove dotadašnje linije kretanja, a samim tim ga prisiljavana zauzimanje novog položaja za napad. U međuvemenu, pošto kosa kretanja imaju i pravac napred, igrač sa loptom osvaja teren.

Dobra procjena u biranju mometa za promjenu pravca je kod ovog vida probaja neophodna. Još jednu važnu činjenicu moramo podvući: igrač sa loptom u vođenju mora držati protivničkog igrača na rastojanju, da mu onemogući primjenu oduzimanja (direktni duel). Ovakav probaj je vrlo efektan ukoliko je brzina igrača sa loptom veća. Ukratko da ponovimo, igrač sa loptom uvjek bira pravac vođenja koji je suprotan od pravca odakle dolazi protivnik da bi u određenom momentu promjenio pravac i vodio u onom pravcu odakle je došao protivnički igrač. Brze promjene pravca, ukoliko je i samo vođenje brže, mogu dovesti i do narušavanja ravnoteže igrača koji se povlači, pa često možemo vidjeti da je odbrambeni igrač prisiljen da mjenja pravac kretanja unazad, pada kao pokošen.

Iz ovog opisa vidimo da vođenje lopte u pojedinim situacijama može predstavljati jedan vid driblinga, i to vrlo korisnog, pošto se izvodi najčešće u brzom kretanju napred.

Vođenje lopte kao ostavernja manevra

Kako smo već u uvodnom izlaganju napomenuli da je potrebno vođene lopte svesti na najmanju mjeru, dešava se tokom igre, da loptu ne možemo odmah dodati, jer protivnik striktno pokriva saigrače. Dodavanje u ovakvim situacijama je vrlo rizično. Potrebno je, zadržati je duže u posjedu. Ovo je čest slučaj naročito u fazama prelaska iz odbrane u napad, kada saigrači nisu počeli na vrijeme pokret postavljanja, tj. Odvajanja od protivnika. Zadržavanje lopte u tom slučaju je nužno kako bi se dobio u vremenu omogućilo saigračima zauzimanje najpovoljnijih položaja za prihvatanje lopte.

Koji su taktički zahtjevi ovakvog vođenja lopte?

Igrač sa loptom mora je voditi koso u jednu ili drugu stranu, vodeći računa o rasporedu svojih i protivničkih igrača. Koso kretanje po terenu je neophodno, jer donosi dvojaku prednost: prvo, vođenje lopte ka uzdužnim linjima koncentriše protivničku odbranu na tu stranu i stvara širok manevarske prostor na suprotnoj strani od pravca vođenja lopte a samim tim i lakše odvajanje saigrača od protivnika. Drugo, promjenom pravca u vođenju lopte prisiljavamo protivnika na pregrupaciju snaga na drugu stranu na suprotni dio terena. U ovoj fazi pregrupisavanja protivničkih igrača, sa jedne na drugu stranu terena, stvaraju se povoljne mogućnosti navalnim igračima za odvajanje od direktnih pratilaca (koji ovakvim pomjeranjem čas primjenjuju striktno pokrivanje, čas pokrivaju na odstojanju). U tim momentima stvaraju se prolazi, koridori i pukotine u odbrambenom poretku protivnika, što omogućava saigračima velike manevarske mogućnosti, utrčavanja u prazne prostore, prolaze itd.

Ovakvo koso vođenje lopte po terenu mogli bi nazvati i driblingom na daljinu.

Moramo naglasiti i to, da igrač koji vodi loptu mora u toku vođenja da bude spremna na dodavanje svojim saigračima čim se za to ukaže prilika. Treba da pazimo da loptu ne vodimo duže nego što je potrebno.

Vođenje lopte može nam korisno poslužiti kao taktičko oružje protiv odbrane, koja postavlja ofsajd zamke, i to na sledeći način: igrač sa loptom približava se u laganom kretanju odbrambenoj liniji protivnika u pravcu gdje je protivnička odbrana najređa. Igrači odbrane kod takvog vođenja lopte vrebaju momeant predaje lopte, odnosno čekaju momenat za istrčavanje napred, kako bi uhvatili napadača (ili više njih) u nedozvoljenom položaju – ofsajdu. Iz takvog laganog kretanja igrač sa loptom „fintira“ pokret predaje lopte i naglom promjenom i pravca i brzine pokušava individualni prodor. Posle prelaska odbrambene linije, igrač je u mogućnosti (a u većini slučajeva i prisiljen) da loptu preda saigraču, pošto posle proboga dolazi do koncentracije protivnika u pravcu kretanja igrača sa loptom. Ovakvim probojem izigran je protivnik, kao i njegove težnje u korišćenju ofsajda, jer je predaja lopte sada moguća na sve strane, pošto se igrač sa loptom nalazi ispred svih igrača. Da bi ovakav manevr igrača sa loptom bio moguć, neophodna je saradnja sa saigračima. Pravilnim kretanjem i manevrom oni mu omogućavaju prolaz odvođenjem svojih direktnih pratičaca. Posle proboga munjevitim utrčavanjem napjepovoljnije postavljenih igrača na ubaćenu loptu taktiča zamisao protivnika postavljanje ofsajda, propada.

Kao zaključak u vezi vođena lopte kao sredstva taktike moramo naglasiti: vođenje lopte u današnjoj etapi razvoja fudbala ima svoj značaj u određenim djelovima i fazama igre, uprkos tome što naglašavamo da vođenje treba svesti na najmanju mjeru. Ovo je i normalno jer svako nepotrebno i prekomjerno vođenje lopte utiče na usporavanje igre sa jedne i mogućnosti koncentracije i konsolidacije odbrambenog poretku sa druge strane.

Dribling

Razvojem fudbalske igre dribling je vrlo brzo našao svoje mjesto u repertoaru tehničkih elemenata. Razlog brzog prihvatanja dribling u igri bio je dvojak: dribling je postao efikasno sredstvo pojedinačne igre, i drugo, dribling predstavlja vrlo efikasno sredstvo izigravanja protivnika.

Međutim, možemo reći da je dribling bio produkt usavršavanja igre, jer nisu bili u mogućnosti da se samo pomoću udarca, vođenjem lopte, suprotstave sve većem broju igrača u odbrani. Igrači su na putu prema golu nailazili na sve brojnije prepreke, protivničke igrače, koje samo trčanjem odnosno vođenjem lopte, nisu više mogli da savladaju, pa su sve bržim promjenama pravca u vođenju, zaustavljanjem, iznenadnim pokretima pokušavali da ih izigraju i savladaju. Moramo imati na umu da u to vrijeme korisniji oblici saradnje (primopredaja lopte) nisu bili poznati ni korišćeni, pa zato naglašavamo da je dribling postao neophodno i snažno oružje pojedinačne igre.

Sve češće korišćenje driblinga u igri diktirao je i jedan drugi faktor, psihološki, koji je stimulativno djelovao na njegovu primjenu. Razlog je taj, što pokreti kod driblinga daju veliku mogućnost isticanja, a to predstavlja snažno podsticajno sredstvo u igri, gde se igrači međusobno stalno nadmeću.

Šta je dribling? Šta donosi dribling u taktičkom pogledu?

Dribling sam po sebi nije cilj, odnosno ne bi ni smio da bude cilj, već sredstvo postizanje prednosti nad protivnikom. A tehničkog gledišta dribling predstavlja više ili manje složeno kretanje, koje tek sa taktičkog aspekta dobija svoju punu vrijednost.

Uspješan dribling donosi dvojaku prednost u odnosu na protivnika:

Prvo, direktno uklanja igrača iz ugresa i stvara prednost i njemu koji ga izvodi i sa igraču u određenoj fazi igre.

Drugo, prednosti nad protivnikom o psihičkom pogledu.

Prednost u samoj igri je sasvim razumljiva. Treba reći i ukazati na „psihički“ uticaj dribblinga, kako na protivnika tako i na igrača koji izvodi dribling.

Dribling narušava samopouzdanje igraču koji je izigran, jer ako je bio jednom već izdribljan, u sledeći duel ulazi sa izvesnom rezervom, a to donosi igraču sa loptom značajnu prednost. Neuspjeo pokušaj oduzimanja, a pogotovo ako se više puta ponovi, razdražuje igrača. On počinje da gubi koncentraciju, odnosno kako kažemo gubi „nerve“. Takav razdražen igrač više ne koristi ekipi, jer je skoncentrisan samo na to da ne bude ponovo izigran pa ili beži od duela, ili teži da na bilo kakav način onesposobi igrača sa loptom. Ovo opet ima za posledicu narušavanje kompaktnosti odbrambenog poretku i cele ekipe.

Uspešno izveden dribling donosi samopouzdanje, vjeru u svoje sposobnosti itd. Gubitak lopte u driblingu ne predstavlja u psihološkom pogledu jako izražen negativan uticaj, jer igraču većini slučajeva dribluje, kada je na to prisiljen, pa eventualni gubitak lopte shvata kao jednu mogućnost u duelu. Moramo uzeti u obzir i to da navalni igrači ipak nemaju tako jako izražen osećaj odgovornosti kao odbrambeni (što je u odnosu na položaj i mjesto na terenu sasvim razumljivo), pa i gubitak lopte u driblingu ima minimalan negativan uticaj. Znači i sa psihološkog aspekta možemo reći da dribling djeluje stimulativno i na pojedinca koji ga izvodi i na saigrače u timu.

Podjela driblinga sa aspekta tehnike je manje ili više poznata, a ako analiziramo dribling i sa taktičkog aspekta, vidimo da on nema uvjek isti cilj, pa bi iz tog razloga mogli postaviti pitanje: kakvim sve taktičkim ciljevima služi dribling?

Dribling kao individualno sredstvo taktike primjenjuje se u cilju izbjegavanja naleta protivnika, izvođenja manevra i izigravanja, odnosno izbacivanja, igrača iz igre itd. Iz tog razloga driling u taktičkom djelimo na:

- a)odbrambeni dribling
- b)manevarski dribling
- c)napadački dribling

Moramo se odmah ogradići da ova podjela dribling sa taktičkog aspekta nije neophodna, ali za bolje razumjevanje i shvatanje cilja driblinga, mi smo je uzeli u obzir. Termini su izabrani prema namjeni kojoj treba da odgovori dribling.

Odbambeni dribling

Odbambeni dribling, de ne bi bilo zabune, ne upotrebljavaju samo odbrambeni igrači kako bi moglo biti shvaćeno iz samog termina. Ime odbrambenog je dobio zato, jer nam u suštini služi za odbranu od naleta protivničkih igrača. Ovaj dribling ima namjenu da omogući igraču koji je u posjedu lopte da izbegne napad protivnika. Upotrebljavaju ga i odbrambeni i navalni igrači, i to na svim djelovima terena i u svim fazama igre. Ovakvih situacija imamo bezbroj u toku igre i u napadu i odbrani. Znači, u osnovi dribling je nametnut od protivnika, pa se tako i naziva odbrambeni.

Opravdanost ovog driblinga nije velika, jer pravovremena predaja lopte, pravovremeno otkrivanje, dobra kontrola itd. vode njegovu primjenu na minimum. Moramo imati na umu da svaki dribling usporava igru i omogućava protivniku bolju raspoljelu snaga prema težištu igre. Međutim, potpuno odbaciti ovaj dribling ne možemo, jer i pored dobrog postavljanja i predaje lopte, ponekad dolazimo u takav položaj da nam dribling ostaje jedino sredstvo u rješavanju nametnute situacije. Ali, ako uzmemu u obzir da je ipak bolje i zadržati loptu nešto duže nego je izgubiti, možemo donekle opravdati primjenu ovog driblinga u igri.

Manevarski dribling

Već sam termin ukazuje na namjenu ovog driblinga. Manevarski dribling za razliku od odbrambenog, nije nametnut od protivnika, već ga igrač sa loptom nameće protivniku. Da bi bilo razumljivije, svaki dribling je donekle nametnut od strane protivnika, jer ga upotrebljavamo zato što je protivnik zauzeo na terenu takve položaje koji nam onemogućavaju razvoj kombinacija predajom lopte. Iz tog razloga prisiljeni smo da baš driblingom poremetimo položaj protivnika, da izbacimo pojedine protivničke igrače iz odbrambenog poretka (odvojimo). Da ih lišimo sadejstva, driblingom stvorimo više protivnika za manevr i više vremena za zauzimanje dovoljnog položaja saigrača. Ovdje, kada govorimo o nametnutom i nemetnutom driblingu, pre svega mislimo na kretanje, znači, da li igrač sa loptom nameće pokret protivničkom igraču ili obratno.

Primjenu ovog driblinga srećemo na svim djelovima terena, iako možemo podvući da je dio terena koga nazivamo „zona primjene napada“ najviše korišćeno. Već na djelu terena gdje ga najviše koristimo, vidimo da je njegova primjena najizrazitija u sporijem – kombinatornom napadu, koji traži učešće većeg broja igrača.

Osnovna namjena mu je, pošto ne traži uvjek tjesni kontakt sa protivnikom, da brzim promjenama pravca naruši odbranu, bilo izmamljivanjem protivnika, bilo pomjeranjem u jednu ili drugu stranu terena, da stvara povoljne uslove za manevar saigrača, da stvara prolaze i koridore u protivničkoj odbrani itd. Ovim driblingom postiže se vremenski dovoljno dug interval, odnosno dobija se u vremenu, koje je naročito aktuelno u fazi prelasta iz odbrane u napad, kada smo prisiljeni od strane protivnika na usporen napad koji je potreban da bi vlastiti igrači stigli da zauzmu najpovoljnije položaje u odnosu na raspored protivnika.

Ovaj manevarski dribling ima svoje opravdanje ukoliko ga igra diktira. Ali, ovaj dribling (kao i svaki) imaće opravdanje sve dotle dok mu bude cilj sticanje nekog preimcuštva nad protivnikom, a potpuno će ga izgubiti ukoliko postanje samo sredstvo ličnog isticanja.

Napadački dribling

Napadački dribling je pojedinačno sredstvo taktike koga ne upotrebljavaju samo igrači navale, već i svi ostali koje akcija izbaci u prvi plan napada. To je dribling koji ima jasno određen cilj: Izbacivanje igrača protivničke ekipe (ili više njih) iz igre u određenoj akciji. To je dribling gdje igrač sa loptom nameće protivniku duel i teži da promjenom brzine i pravca u kretanju dobije prednost.

Primjenu ovoga driblinga srećemo uglavnom na protivničoj polovini terena, a prije svega, u zoni i oko zone šuta. Najčešće je korišćen pri izvođenju kontra napada. Najpovoljnija situacija za njegovu primjenu je ona kada napadač ostane samo sa svojim direktnim protivnikom.

Ovaj napadački dribling ima potpunu opravdanost kod brzih i direktnih napada na gol, pogotovo ako je protivnička odbrana razređena. Kod svih driblinga gdje igrač sa loptom nameće duel ili barem kretanje protivničkim igračima, uspeh zavisi od tehničkih mogućnosti, a i u velikoj mjeri od procjene situacije i mašte u traženju odgovarajućeg rešenja kao i sposobnosti improvizacije stvarnih i zavaravajućih pokreta.

Kod korišćenja ovog driblinga u igri mora se voditi računa o kvalitetu terena. Klizav i mokar teren predstavlja idealnu podlogu za primjenu driblinga, jer mogućnost održavanja ravnoteže na takvom terenu nailazi na ozbiljne teškoće kod onoga koji prati nametnute pokrete. Na takvim podlogama je i opravданo primjenjivati više driblinga, pošto već sasvim mala promjena pravca dovodi protivnika u otežane situacije. Druga je stvar ako je teren blatnjav vjerovatno. Na blatnjavom terenu kontrola lopte je veoma slaba pa je i uspjeh driblinga relativno mali. Na takvim terenima morali bismo primjenu driblinga svjesti na najmanju mjeru.

Rezimirajući sve postavke o driblingu, možemo reći da je to snažno pojedinačno taktičko oružije, ako ga pravovremeno i na pravom mjestu koristimo, odnosno ukoliko ga pravilno prilagođavamo situacijama na terenu.

Šut na gol

Fudbalska igra je već u samom početku imperativno diktirala primjenu udarca na gol jedinog mogućeg sredstva za postizanje pobjede. Ako se podsjetimo na igru sa loptom, pretečom igre sa fudbalom, vidjećemo da se ona sastoja gotovo samo iz udaraca koji su bilo osnovno sredstvo za osvajanje prostora i osnovno sredstvo za postizanje pogodka.

Ali, iako pratimo tehnički i taktički razvoj igre, udarac je bio i ostao osnovno oružije za postizanje gola. Udarac na gol se tokom razvoja usavršavao i to naročito u pogledu preciznosti i jačine, ali vrijednost udarca nekad i danas ostao je gotovo istovjetno.

Udarac na gol je isključivo pojedinačno sredstvo taktike. Dok smo kod ostalih individualnih sredstava taktike govorili da se efekat povećava saradnjom sa igrača, kod udarca na gol podvlačimo da je to isključivo napadčko oružije, jer u pokretima kod udarca ne možemo otkriti ni najmanji trag skupne igre.

Sa tehničkog apsakta udarca na gol izvodimo određenim djelom stopala ili glavom (u prisilnim situacijama i koljenom, petom, butinom, grudima). Svi ovih zahtjevi tehnike su nam sasvim jasni i razumljivi za svaki udarac ponaosob.

U razradi udarca na gol upoznaćemo se sa određenim zahtjevima taktike, gdje svaki od njih utiče na povećanje efikasnosti. Moramo imati na umu, da udarac na gol predstavlja neposrednu mogućnost za postizanje pogodka, a da se za to ređe pruža prilika. Iz toga razloga i želimo da ukažemo na određene taktičke postupke, koji će omogućiti igraču dolaženje u najpovoljnije položaje, kao i da pružimo određene faktore koji utiču na efikasnost.

Prije svega moramo raščistiti odnose između jačine i preciznosti udarene lopte. Jačina udarca ide na uštrb preciznosti i obratno. Znači, treba podvući da igrač koji izvodi udarac mora dovesti u sklad ova dva faktora. Svaki udarac na gol treba da stavi protivničkog golmana pred nerješiv problem, a zato će biti ponekad potrebna precizno upućena lopta, a ponekad snažno udarena lopta.

Ova dva faktora, jačina i preciznost, idu u korak, načelno, sa tehničkom obučenošću igrača. Igrač koji je u tehničkom pogledu obrazovaniji češće teži za plasiranjem (preciznijim) udarcima, dok manje obučen igrač češće teži snažnim udarcima. Ni jedno ni drugo nije dobro, ukoliko nije dobro izvršena prava procena situacije, jer dobar golman će ponekad i snažnije udarenu loptu i sa vrlo malog rastojanja lakše uhvatiti ili odbiti, nego sporiju, plasiranu loptu i obratno. Najpovoljnije je da svaki udarac ima odgovarajuću jačinu i preciznost. Uopšteno možemo reći da udarac sa veće udaljenosti treba da bude jači, a iz blizine što precizniji.

Sa taktičkog gledišta igrač koji izvodi udarac na gol mora dobro prije svega da procjeni momentalnu situaciju na terenu. Dobra procjena mu ukazuje na zauzimanje najpovoljnijeg položaja za udarac i način izvođenja. Kada je sam u posjedu lopte, igrač bira pravac kretanja i momenat za udarac na gol, u zavisnosti od svog položaja, od položaja i rasporeda protivničkih igrača i protivničkog golmana. A, ukoliku akciju vodi jedan od saigrača, njegovo postavljanje mora biti vezano za pravac, i brzinu napada te akcije, vodeći pri tome računa i o prethodno navedenim postavkama (položaju u odnosu na gol, položaju i rasporedu protivnika i položaju golmana).

Ovakva procena situacije, orijentacije ili kako još kažemo „pregled igre“, predstavlja neophodan uslov za efikasno izvođenje udarca, jer omogućava igraču potpunu koncentraciju na loptu u momentu udarca na gol.

Ako proanaliziramo u kakve sve situacije može doći igrač kod izvođenja udarca na gol tokom igre, vidjećemo da mu je prethodna orijentacija neophodna.

Podemo li od najpovoljnijeg položaja napadača, tj kada je ostavio iza sebe svog neposrednog čuvara i ima slobodan put prema golu, on mora voditi računa o svom položaju u odnosu na gol i položaju protivničkog golmana. Znači, u svom kretanju prema golu, igrač mora voditi računa i o kontroli lopte, a isto tako i o ponašanju golmana.

To će mu biti moguće primjenom perifernog vida, koji mu služi za kontrolu golmana i centralnog vida za kontrolu lopte. Ukoliko igrač natrčava na loptu, a primoren je da šutira bez zaustavljanja, prethodno dobra orijentacija mu je jedino sredstvo koje mu omogućava procjenu položaja u odnosu na gol. U većini slučajeva igrač u ovakvoj situaciji nije u mogućnosti da u tančine provjerava svoj položaj, pošto mu je pogled uprt na loptu, pa mu u tom slučaju mogu pomoći orijentacione tačke na terenu: tačka penala, linija šesnaesterca, ugao linije golmanskog prostora itd. Ovo su sitni detalji, ali i oni mogu biti od velike koristi za igrača koji mora izvesti udarac na gol bez prethodnog orijentisanja.

Postavljanje isturenih napadača prema pravcu kretanja akcije vezano za dvojak pokret. Igrač u traženju povoljnog prostora u odnosu na protivnika i položaj gola, podešava svoje kretanje tako, da se kreće u onu stranu gde ne želi, niti treba da dobije loptu, da bi u sledećem momentu utrčao u stvoren prazan prostor i došao u povoljan položaj za šut.

Na primer: ako je napadač levak, njegov prvi pokret je kretanje prema desnoj strani, u pravac prema onoj nozi sa kojom ne želi da izvede udarac, da bi posle toga brzom promjenom udarca pokušao da se odvoji od pratioca, i kretanje u lijevo doveo sebe u situaciju da šuta na gol boljom – lijevom nogom.

Ovo važi i za igrača koji vodi loptu prema golu, a na putu mu se nalazi protivnik. Da bi došao u poziciju za izvođenje udarca mora prvo ukloniti igrača ispred sebe. To će najlakše postići ako usmjeri svoje kretanje na stranu noge sa kojom i ne želi da šutira, da bi brzom promjenom pravca (ili driblingom) doveo loptu ispred noge kojom će sigurnije izvesti udarac na gol.

Napadač, kod izvođenja udarca na gol, u odnosu na postavljanje protivničkog golmana, ne dolazi uvjek u povoljan položaj za udarac (dobro postavljen golman, zatvorena jedna strana gola itd.) pa je u takvima situacijama prinuđen da primjeni zavaravajuće pokrete lažne udarce, finte itd. što će mu omogućiti pomjeranje golmana u naznačenu fintiranu stranu i otvoriti suprotnu stranu gola. Svaki zavaravajući pokret mora biti izведен ubedljivo, ali ne i prebrzo, kako bi ga golman mogao uočiti. Najpogodnije je u takvoj situaciji povećati amplitudu zamaha udarne noge, kome treba da sledi brz kratak udarac suprotne noge. Znači, i ovde je poželjno izvesti lažan pokret slabijom nogom, a stvaran boljom nogom.

Dalje, u taktičkom pogledu, nije svejedno kojom će nogom napadač šutirati na gol, kada mu lopta dolazi sa strane, ukoliko je održambi igrač u nepostrednoj blizini. Najpovoljnije je loptu udariti suprotnog nogom od pravca njenog dolaska (daljom nogom), ali ovakav ovakav način udarca nije uvjek izvodljiv. Ako stoji protivnik bliže nozi koja je suprotna od pravca dolaska lopte, moramo izvesti udarac nogom koja je bliža lopti. Ovaj udarac je dosta težak, a njegovu efikasnost možemo povećati tako da postavljamo najveći površinu stopala, a to je spoljna strana risa.

Načelno, kod izvođenja udarca na gol, treba loptu uputiti uvjek u slabije branjeni dio gola i to po mogućству „nisku“, kako bi najviše otežali odbranu protivničkom golmanu.

Pri zauzimanju najboljeg položaja za udarac na gol, u vezi sa kretanjem akcije, igrač mora biti u svakom momentu orientisan i spreman na šut, pogotovo u takvima situacijama kada gomilanje igrača u blizini gola stvara mogućnost za razna nepredviđena odbijanja lopte. Napadač mora biti spreman da iskakanje ispred protivničkih igrača uputi loptu nogom ili glavom na gol, a to će biti jedino moguće ako u svakom momentu zna gdje se nalazi protivnički gol.

Kao zaključak u vezi udarca na gol, sa stanovišta taktike, ukazaćemo na najvažnije faktore od kojih zavisi efikasnost udarca.

Sve faktore možemo ubrojati u procjenu situacije, orientaciju, pregled igre, a to bi bili:

Položaj igrača u odnosu na protivnički gol;

Položaj igrača u odnosu na protivniče igrače;

Položaj protivničkog golmana;

Položaj saigrača.

Ovakva procena ukazuje još na sledeće okolnosti koje su neophodne za efikasno izvođenje udarca na gol:

Primenu određene tehnike u zavisnosti od brzine, pravca i karaktera leta lopte;

Pravac i brzina kretanja sa loptom kao i momenat za izvođenje udarca;

Pravovremeno i pravilno postavljanje;

Korišćenje bliže ili daljnje noge za udarac;

Veličina zamaha udarne noge;

Potreba za primjenom iznenađujućih pokreta („finti“).

Na pravilno taktičko i tehničko izvođenje udarca na gol napadač mora mnogo više da pazi nego na druga sredstva taktike. Ako se vođenje lopte ili driblinga ne koristi svršishodno, rezultat toga će biti neuspeo pokušaj napada. Ali, za početak napada ili sproveđenje kombinacija, na jednoj utakmici pružaju se skoro nebrojane mogućnosti, dok se za udarac na gol redje pruža prilika. Iz tog razloga moramo tražiti od igrača da pucaju na gol, bilo na treningu, ili na utakmici, kada se za to ukaže prilika. Nepisano pravilo kaže, što više šutiramo na gol to postoji veća mogućnost za postizanje pogodtka.

Oduzimanje

Oduzimanje kao jedno od osnovnih sredstava odvajanja protivnika od lopte, nosilo je u prvim počecima fudbalske igre snažan pečat veze između ragbija i fudbala. Korekcijsama prvih pravila i kasnije donošenjem zvaničnih pravila, i oduzimanje, kao akt slobodne igre, dobija svoje okvire. Možemo reći da pored udarca, oduzimanje predstavlja jedno od prvih tehničko-taktičkih elemenata.

Oduzimanje je strogo individualno sredstvo taktike, koje u mnogo čemu zavisi od postavljanja, odnosno pokrivanja. Pokrivanje je samo po sebi već odbrambeno djelovanje, ali otklanjanje opasnosti od protivnika i odvajanje protivnika od lopte postižemo samo oduzimanjem. Kad govorimo o zavisnosti oduzimanja i dobrog postavljanja, hoćemo da ukažemo na to, da uspjeh oduzimanja u velikoj mjeri zavisi od pravilne primjene pokrivača.

U praksi oba ova sredstva taktike ne smijemo razdvajati, jer samo onaj igrač raspolaže dobrim svojstvima oduzimanja, ako zna istovremeno i dobro da se postavi. Znači ukratko rečeno, pravilno postavljanje je pola svršenog posla u pogledu oduzimanja.

Sa tehničke strane izvođenje oduzimanja ne predstavlja neku veliku teškoću, jer iako je poželjno da igrač koji oduzima dođe u kontrolisani posjed lopte, osnovni cilj oduzimanja biće već ostvaren ukoliko se lopta izbjige ispred protivnika. Ali, da igrač ušao u povoljan položaj za uspešnu primjenu oduzimanja mora voditi računa o izvjesnim taktičkim zahtjevima.

U taktičke zahtjeve oduzimanja ubrajamo:

Položaj saigrača u odnosu na ostale protivničke igrače (da li su ostali napadači pokriveni) znači, treba sačekati toliko, usporavati kretanje protivnika, da budu i ostali napadači kontrolisani od saigrača, pa tek onda ući u start.

Momenat kada se napadač odvaja od lopte u vođenju, kada je njegov pogled usmjeren na loptu.

Od djela terena, u odnosu na vlastiti gol, promjena ovog položaja pomaže odbrambenom igraču, utoliko da može unapred predviđjeti pravac ondosno izbor pravca, kretanje napadača. U ovakvoj situaciji odbrambeni igrač mora svojim kretanjem i pokretima prisiljavati napadača i dovoditi u nepovoljne situacije: prvo, čestim fintiranjem starta ometati kontrolu lopte; drugo, naglasiti napad na jednu stranu, sačekati reakciju protivnika i pokret na drugu stranu, znači navesti napadača na određen unaprijed očekivani pokret; treće, postavljati se tako u odnosu na vlastiti gol, da zatvara prolaz dolaska protivnika u povoljan položaj prema golu, odnosno dozvoljavamo mu prolaz u stranu koja u dатој situaciji odgovara (uži dio terena, pored aut linije) kako bi protivnika doveli u takav položaj gdje će oduzimanje biti uspešnije.

Odbrambeni igrač kad proceni rastojanje i procjeni momenat za start mora uzimati kao orijentaciju tačku uvjek loptu. Mora posmatrati nju, a ne igrača, jer samo na taj način može izbjegći sva zavaravajuća kretanja protivničkog napadača.

Izbor momenta za start odlučuje i to, da li je napadač – u pokretu, započinje pokret ili stoji u mestu. U sva tri slučaja moguće je startovati, ali moramo voditi računa o tome da, što se napadač kreće sporije, tim bolje kontroliše loptu i obratno.

Svaki start mora biti izведен brzo, snažno i odlučno, jer samo na taj način može odbrambeni igrač nametnuti pokret napadaču, što predstavlja odlučujuću ulogu u svakom direktnom duelu.

Oduzimanje kao akt igrača koji se brani moramo posmatrati i sa psihološke strane. Svako uspešno oduzimanje podiže samopouzdanje odbrambenih igrača, odnosno dovodi protivničkog igrača u podređen položaj. O tome moramo voditi računa i u intisu sigurnog oduzimanja, pa odbrambeni igrač u prvim duleima treba da bira najjednostavnija rešenja: odbiti loptu ispred protivnika ili mu je izbiti bez obzira da li će ona doći u posed saigrača ili ne. Ne treba bežati od toga da se lopta izbací u aut ili korner.

U svakom duelu odbrambeni igrač mora da zauzme čvrst stav sa puno odlučnosti. Pravilna upotreba telesne snage može ozbiljno delovati na napadača, naročito onda ako se on boji ili izbegava duel. Takav se navalni igrač prilikom sledećeg duela bori sa ozbiljnim smetnjama (strah) što donosi odbrambenom igraču odlučujuću prednost.

Oduzimanje kao pojedinačno sredstvo taktike je strogo odbrambeni akt svih igrača ekipe. Ono ima za cilj da prekine tok protivničke akcije ili kombinacije, kao prvo, a kao drugo da oduzme loptu i da je prosledi svojim igračima.

Rezimirajući navedene postavke o oduzimanju možemo reći da igrač oduzima loptu, odnosno startuje, onda kada mu se za to ukaže prva povoljna prilika.

8.3.1 Sredstva grupne taktike

Dodavanje – primopredaja lopte

Dodavanje u početku fudbalske igre nije bilo korišćeno. Tačno vrjeme primjene ovog taktičko tehničkog elementa je teško odrediti jer to (kanali) i hronike fudbalske igre nisu registrovali. Primjenu ovog sredstva taktike vjerovatno je diktirala primjenu drugog ofsjajd pravila 1866. godine, povlačenjem sve većeg broja igrača u odbranu. Poklanjanje sve veće pažnje odbrani imalo je za posledicu da je individualni probaj, kao jedini poznati oblik napadačke igre, u to vrijeme, izgubio dio vrijednosti. Individualnim prodorima teško se probijalo kroz protivničke redove, pa je kao nužnost usledila predaja lopte. Zato je potraženo mogućnost da jedan ili više igrača primjenom dodavanje i lakše dođu nadomak cilja.

Ako se pode od činjenice da je dodavanje jedan od niza manevra bogate fudbalske igre, onda možemo tvrditi da je i u daljinjoj prošlosti bilo takvih situacija na terenu koje su nam nametale primjenu dodavanja. Verovatno je u ono vrijeme bilo inventivnih fudbalera koji su prihvatali ovu „sugestiju“ žive fudbalske igre, kao optimalno rešenje u datom trenutku.

Dakle, iz ove objektivne nužnosti, da se manevrisanjem u sadejstvu sa igračima može lakše i uspešnije proći kroz protivničke odbrambene redove, rezultirao je i nastanak dodavanja, koje je u to vrijeme više bilo spontanost, nego unaprijed planirana akcija.

Razvoj i usavršavanja ovog grupnog sredstva taktike išli su uporedo sa razvojem i usavršavanjem napadačke taktike, razvojem sistema itd.

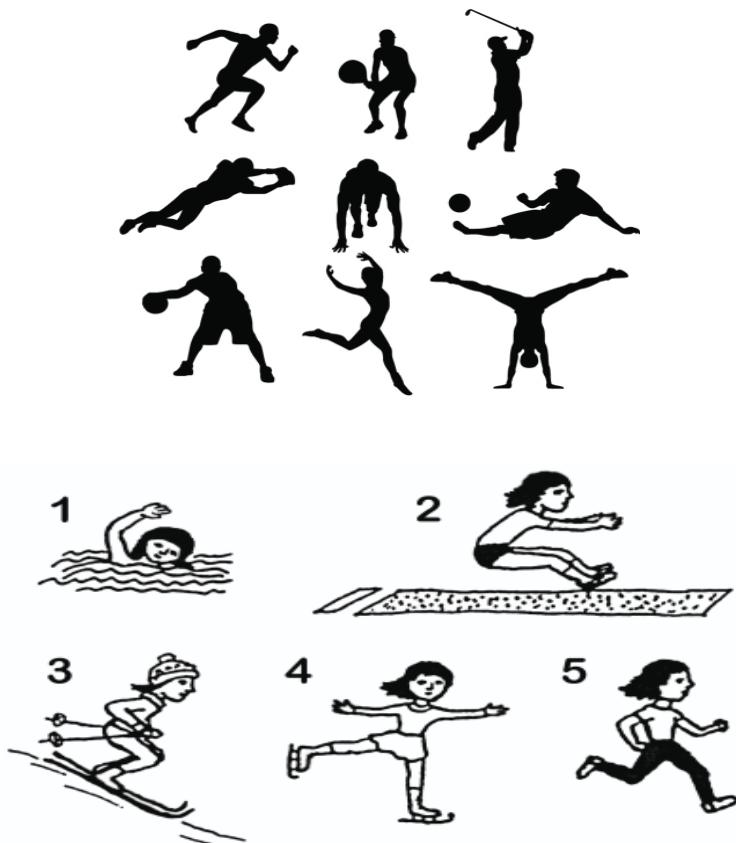
Šta je dodavanje?

Šta podrazumevamo pod terminom primopredaje?

Dodavanje je sredstvo taktike odnosno tehničko taktički elemenat kojim ostvarujemo saradnju između dva ili više igrača.

9. REALIZACIJA METODIČKIH ZADATAKA IZ TEHNIKE, TAKTIKE I METODIKE SPORTSKE GRANE

9.1 Dnevnik rada



Student _____,
Broj indeksa _____

Na Evropskom Univerzitetu u Brčkom u Planu i programu za obrazovanje trenera, javila se potreba, da se radi efikasnijeg i svršishodnijeg realizovanja Plana i programa praktične nastave u obaveze studenata uključi i praktična nastava sa zadacima, čijoj uspešnijoj realizaciji u sportskim klubovima bi u svakom slučaju pomogao i ovaj Dnevnik rada.

Dnevnik rada je u suštini sastavljen iz četiri djela koja su međusobno povezana tjesno, a odnose se na rad sa pionirima, kadetima, juniorima i seniorskim uzrastima.

U njegovom prvom djelu istaknuti su zajednički elementi za planiranje i realizaciju treninga za sve četiri uzrasne grupe. U taj dio spadaju osnovne teorijske zakonitosti iz metodike treninga koje su neophodne za praktičan rad studenata, kao i za lakše i preciznije popunjavanje ovog Dnevnika rada.

U okviru toga djela obuhvaćeni su osnovni elementi i principi koji se koriste u obučavanju , osnovni postulati i smernice pri organizaciji treninga sa pionirima i pri osmišljavanju koncepta treninga sa kadetima, juniorima i seniorskim ekipama. Posebna cjelina prvog djela predstavlja dio u koji se upisuje realizacija pedagoške prakse prilikom izvođenja koncepta obuke 15 časova sa pionirima. Poželjno bi bilo aktivno učestvovanje prilikom realizacije istog.

U drugom djelu Dnevnika rada nalazi se prostor za upis realizacije pedagoške prakse prilikom izvođenja koncepta 15 treninga sa kadetima. Poželjno bi bilo aktivno učestvovanje prilikom realizacije istog.

U trećem djelu Dnevnika rada nalazi se prostor za upis realizacije pedagoške prakse prilikom izvođenja koncepta 15 treninga sa juniorima. Poželjno bi bilo aktivno učestvovanje prilikom realizacije istog.

I na kraju, u četvrtom djelu Dnevnika rada nalazi se prostor za upis realizacije pedagoške prakse prilikom izvođenja koncepta 15 treninga sa seniorskim ekipama. Poželjno bi bilo da to bude seniorska ekipa saveznog ranga.

Dnevnik rada je namjenjen studentima Evropskog Univerziteta Brčkom, u cilju što efikasnijeg savladivanja programa iz predmeta Metodika obučavanja tehnike i taktike. Učestvovanjem u radu na sva četiri predviđena nivoa u smislu obavljanja pedagoške prakse i popunjavanjem praznog prostora u rubrikama Dnevnika rada, studenti se osposobljavaju da uz prethodno savladanu materiju iz teorije, steknu potrebno stručno znanje da obavljaju posao trenera.



Osnovne teorijske zakonitosti iz metodike

Osnov obučavanja elemenata je učenje novih motoričkih kretnji i za taj proces vezuje se pedagoško – psihološka dimenzija. U okviru relacije trenera i mladog sportiste implementiraju se osnovni pedagoško didaktički principi:

Princip vaspitanja (učenjem specifičnih znanja istovremeno se utiče i na formiranje pozitivnog karaktera i sportskog vaspitanja, gdje učitelj ličnim primjerom ukazuje na norme ponašanja);

Princip očiglednosti (demonstracija pokreta je nezamjenljiv način, ali ne isključuju se i drugi načini prikaza pokreta koji se obučava);

Princip svestranosti;

Princip svesne aktivnosti (nastojanje da sportisti svesno i aktivno usvajaju nova znanja);

Princip praktične primenljivosti;

Princip dostupnosti (u vezi je sa principima postupnosti i sistematicnosti – redosled vježbi mora da bude tako raspoređen da se vježba od prostog ka složenom, od lakog ka teškom, od poznatog ka nepoznatom, ...);

Princip zabave i razonode;

Princip individualizacije;

Princip trajnosti;

Princip planskog opterećenja i odmijerenosti.

Prilikom obučavanja i rada pogotovo sa najmlađim uzrasnim kategorijama neophodno je poznavanje načina i postupaka pri metodskom postupku treniranja:

Neophodna je određena psihofizička priprema polaznika u procesu treniranja;

Najava i postavljanje novog motoričkog zadatka učenicima uz isticanje pozitivnih primjera iz prakse (motivacija);

Demonstracija i objašnjenje motoričkog zadatka;

Praktičan pokušaj predstavlja početak vježbanja;

Uočavanje grešaka (pojava tipičnih grešaka), ukazivanje i obavezna korekcija;

Učvršćivanje znanja i poboljšanje rezultata;

Postepeno usložnjavanje uslova izvođenja pokreta ili radnje i konstatacija izvršenog rada.

Organizacija časa i treninga

Osnovna forma organizovanog rada sa najmlađim uzrasnim grupama u predstavlja – Čas . Svaki čas koji se vodi po planu i programu mora da ima svoj cilj i mora da odgovori tom cilju. Svaki čas ili trening mora da ima svoju svrhu i mora stimulativno da deluje na njegove učesnike. Svaki čas ili trening mora da je u kontinuitetu i sa narednim, ali i sa prethodnim. Na svakom času ili treningu učesnici treba da nauče nešto novo iz igre.

Svaki čas ili trening mora da ima svoju strukturu i faze po kojima se realizuje, a to su:

Uvodno – pripremna faza;

Osnovna faza i

Završna faza časa ili treninga.

U okviru Uvodno – pripremne faze časa ili treninga zadatak učitelja ili trenera je da se organizaciono, fiziološko i emocijalno polaznici škole uvedu u rad. Sa najmlađim uzrastom, pionirima, neophodno je i preporučljivo, da se primjenjuje metod igre koji se najčešće odražava na sve tri faze časa ili treninga. Ova faza pošto joj predhodi, mora biti u funkciji osnovne faze časa ili treninga .

Osnovna faza časa ili treninga sadrži konkretni nastavni, najčešće tehnički elemenat igre, i on se realizuje kroz sintetički i analitički metod. Vremenski ova faza traje i najduže, od 25 minuta pa naviše u zavisnosti sa kojim uzrastom se trenira.

Učitelj ili trener u Završnoj fazi g časa ima zadatak da sve funkcije organizma učenika smiri i dovede cijeli organizam u stanje relaksacije. Ovaj dio časa može da se iskoristi i kao veza ili nadogradnja sa sledećim časom ili treningom .

Obaveze studenata u okviru realizacije pedagoške prakse

Obaveze studenata u okviru Pedagoške prakse zasnivaju se u dva odvojena djela.

Prvi dio se odnosi na obavljanje Pedagoške prakse u određenom klubu sa kojim naša Visoka škola ima potpisani ugovor o Poslovno-tehničkoj i sportskoj saradnji kao mentorskog g kluba u kojoj će određeni student pohađati Pedagošku praksu na časovima pionira i treningu kadeta. Poželjno bi bilo aktivno učestvovanje studenata na časovima ili treninzima prilikom realizacije Pedagoške prakse. Posle obavljenje prakse i ispunjavanja Dnevnika rada potrebna je ovjera g kluba, mentora sa potpisom g trenera koji je vodio treninge. Ova Pedagoška praksa se obavlja posle 4-tog semestra.

Drugi dio se takođe odnosi na obavljanje Pedagoške prakse u određenom klubu sa kojim naša Visoka škola ima potpisani ugovor o Poslovno-tehničkoj i sportskoj saradnji kao mentorskog g kluba u kojoj će određeni student pohađati Pedagošku praksu na treninzima juniora i treninzima seniorskih ekipa. Poželjno bi bilo aktivno učestvovanje studenata na časovima ili treninzima prilikom realizacije Pedagoške prakse, a takođe bi bilo poželjno da to bude seniorska ekipa saveznog ranga. Posle obavljenje prakse i ispunjavanja Dnevnika rada potrebna je ovjera g kluba mentora sa potpisom g trenera koji je vodio treninge. Ova Pedagoška praksa se obavlja pri kraju 6-tog semestra.

Nakon obavljenih svih obaveza Dnevnik rada Pedagoške prakse, se dostavlja profesoru na uvid kao predispitna obaveza i predstavlja jedan od uslova za dobijanje konačne ocjene iz predmeta Metodika tehnike i taktike u sportu.



Trening PIONIRA

(Popunjava student posmatrajući i po mogućnošću učestvujući u realizaciji časa sa uzrastom pionira)

Datum održavanja časa _____;

Mjesto održavanja časa _____;

Broj polaznika časa _____;

Nastavna jedinica _____;

Cilj časa _____;

Zadaci časa :

a) Biološki zadaci _____;

b) Pedagoški zadaci _____;

Obrazovni _____;

Vaspitni _____;

Metod rada na času _____;

Sredstva
rada _____;

Tok časa	Primjedba
<i>Uvodno – pripremni dio (sadržaji)</i>	

<i>Glavni dio časa (sadržaji)</i>	
<i>Završni dio časa (sadržaji)</i>	

Izvještaj o obavljenoj pedagoškoj praksi u radu sa pionirima
Izvještaj studenta o obavljenoj pedagoškoj praksi:

Izvještaj trenera- mentora o obavljenoj pedagoškoj praksi:

Zaključna ocjena profesora nosioca predmeta:

Konačna ocjena djela pedagoške prakse: _____;
Profesor: _____.

1.TRENING KADETA

(Popunjava student posmatrajući i po mogućnošću učestvujući u realizaciji treninga sa uzrastom kadeta)

Datum održavanja treninga _____;

Mjesto održavanja treninga _____;

Broj polaznika treninga _____;

Nastavna jedinica _____;

Cilj treninga _____;

Zadaci treninga :

a) Biološki zadaci _____;

b) Pedagoški zadaci _____;

Obrazovni _____;

Vaspitni _____;

Metod rada na treningu _____;

Sredstva

rada _____;

*Glavni dio treninga
(sadržaji)*

*Završni dio treninga
(sadržaji)*

Izveštaj o obavljenoj pedagoškoj praksi u radu sa kadetima

Izveštaj studenta o obavljenoj pedagoškoj praksi:

Izvještaj trenera - mentora o obavljenoj pedagoškoj praksi:

Zaključna ocjena profesora nosioca predmeta:

Konačna ocjena djela pedagoške prakse: _____;

Profesor: _____.

Osnovni pojmovi treniranja

Treniranje podrazumjeva usavršavanje i stabilizovanje (sve do dostizanja faze umjenja) stečenih znanja. Dakle, za trening neophodno je, prethodno savladano tehničko, pa i određeno taktičko znanje. Ponavljanjem se može dostići visoki nivo g. umjeća. Za starije uzrasne kategorije (uzrast 14-16, 16-18 i za seniorske kategorije ra) karakterističan je ovaj pojam.

Trening treba posmatrati kao neprekidni proces koji čine treningom takmičenje i odmor, odnosno, pravilno doziranje i rukovođenje radom i odmorom – obimom, intenzitetom i pauzama između rada. Poštovanje svih vidova pripreme (tehničke, taktičke, fizičke, psihološke, vaspitne i teorijske) uslov su napredovanja u vrhunskom .

U savremenom treningu ra primenjuju se metodi koji odlučujuće utiču na postizanje rezultata, a to su:

Vizuelni metod (prenošenje informacija preko video rekordera, projektor, ...),

Verbalni metod (objašnjenje, analiza, ...),

Praktični metod (podrazumeva nekoliko osnovnih metoda, a za ovu priliku najznačajniji su – metod igre, kombinovani, situacioni, takmičarski, ...).

Za uspešno treniranje neophodno je da se poštaju i sledeći principi:

Princip svesne aktivnosti (nastojanje da se svesno i aktivno usvajaju nova znanja),

Princip specijalizacije (u savremenom sve više i češće se primjenjuju sredstva koja su isključivo karakteristična za igru),

Princip dostupnosti (u vezi je sa principima postupnosti i sistematičnosti – redosled vežbi mora da bude tako raspoređen da se vježba od prostog ka složenom, od lakog do teškog, od poznatog ka nepoznatom),

Princip ponavljanja (omogućuje stabilizaciju znanja i navika),

Princip individualizacije (trenažna opterećenja, izbor sredstava, intenzitet i obim, metodi izvođenja vježbe, ... moraju da odgovaraju uzrastu, nivou funkcionalnih mogućnosti, nivou tehničkog i taktičkog znanja, zahtjevima u taktičkom planu igre, ...).

Struktura i osnovne zakonitosti organizacije treninga

Svaki trening se sastavljen je od tri djela ili tri njegove faze:

Uvodno-pripremni dio treninga;

Glavni dio treninga i

Završni dio treninga.

Prema tematskoj kompleksnosti trening ra djeli se na:

Kompleksne ili integralne (rešavaju se istovremeno zadaci tehničke, taktičke, fizičke, psihološke, teorijske i vaspitne pripreme ili kombinacije dvije ili više priprema u jednom trenutku),

Tematske (podrazumjeva rešavanje jednog određenog zadatka).

Obaveze studenata u okviru realizacije pedagoške prakse

Obaveze studenata, u okviru pedagoške prakse, u ovom djelu aktivnosti, zasnivaju se praćenju i preciznom vođenju koncepta treninga odabranog g kluba, kao i kritičkoj analizi sprovedenog rada u okviru mikrociklusa treninga. Sadržaji rada unose se u Dnevnik rada pedagoške prakse, gdje se analizira (vrline i mane trenažnog rada) posmatrani rad stručnjaka u određenoj sredini.

Učešće studenata zasniva se na posmatranju, bilježenju i stručno-kritičkoj analizi cjelokupnog rada mikrociklusa treninga.

Student se prije početka praćenja mikrociklusa, dogovara sa mentorom oko odabira uzorka za posmatranje, toka i realizacije ovog djela pedagoške prakse.

Student je dužan da prati cjelokupan mikrociklus treninga g kluba za koji se opredjelio i postigao dogovor sa mentorom.

Student prije početka praćenja g kluba, mora da je u odgovarajućoj mjeri teorijski osposobljen za ovakav vid nastave.

Student treba da ima odgovarajuću opremu za praćenje sadržaja rada (papir i olovku, diktafon, unaprijed pripremljen obrazac i dijagram, odgovarajuću odjeću prilagođenu vremenskim prilikama, ...).

Student mora da je 30 min prije početka treninga u položaju koji mu najviše omogućuje nesmetano praćenje sadržaja rada.

Preporučljivo je da student ovu obavezu (posmatranje) obavi samostalno, kako bi zapazio sve neophodne i bitne detalje u toku treninga, što mu kasnije omogućuje da kvalitetno, a sa tim i uspešno izvrši sledeću obavezu – popunjavanje Dnevnika rada.

Poželjno je da student pokuša da (na osnovu analize posmatranih treninga) prepozna taktički plan igre tima i da ga istakne u okviru konačnih zaključaka u Dnevniku rada pedagoške prakse.

Preporučljivo je da se student upozna i sa šefom struke ili njegovim pomoćnicima, kako bi što efikasnije došao do neophodnih informacija o radu.

Student je u obavezi da putem ovog Dnevnika rada vodi preciznu evidenciju o organizaciji, sadržaju i vremenskom trajanju rada, kako bi posle završetka mikrociklusa (7 do 10 dana) bio u stanju da iznese konačni stručni zaključak o posmatranom radu u posmatranom klubu.



TRENING JUNIORA

(Popunjava student posmatrajući i po mogućnošću učestvujući u realizaciji treninga sa uzrastom juniora)

Datum održavanja i tema treninga _____;

Mjesto održavanja treninga _____;

Broj polaznika treninga _____;

Nastavna jedinica _____;

Cilj treninga _____;

Zadaci treninga :

a) Biološki zadaci _____;

b) Pedagoški zadaci _____;

Obrazovni _____;

Vaspitni _____;

Metod rada na treningu _____;

Sredstva

rada _____;

Tok treninga	Primjedba
<i>Uvodno – pripremni dio treninga (sadržaji)</i>	

*Glavni dio treninga
(sadržaji)*

*Završni dio treninga
(sadržaji)*

Izvještaj o obavljenoj pedagoškoj praksi u radu sa juniorima
Izvještaj studenta o obavljenoj pedagoškoj praksi:

Izveštaj trenera- mentora o obavljenoj pedagoškoj praksi:

Zaključna ocjena profesora nosioca predmeta:

Konačna ocjena djela pedagoške prakse: _____;

Profesor: _____.

Za seniore napraviti program (prvih 5 treninga u Dnevniku treba da budu treninzi specijalne pripreme(specijalno-tehničke i specijalno taktičke sadrzine) pred utakmicu,takmičenje ili meč sa zadacima,te brojem ponavljanja i serija izvođenja vježbi i poželjno bi bilo da upišete planirani puls, odnosno zona opterećenja takmičara).

Drugih 5 treninga za seniore treba da budu

- 1.trening (jedanaesti po redu) trening za usavršavanje tehnike.
- 2.trening ,usavršavanje taktike borbe (kroz dogovorene sparing sa raznim vrstama protivnika),
- 3.trening (udarni anaerobni trening ,intervalni trening za izdržljivost i specijalnu snagu).
- 4.trening fleksibilnosti i (istezanja tjela) i vježbe za zadržavanje noge u gornjem položaju
- 5.trening snage

NAPOMENA: *kvadrate za upis teksta i crteža možete smanjivati i povećavati u skladu sa potrebama.*

1.KONCEPT TRENINGA SENIORSKE EKIPE

(Popunjava student posmatrajući i po mogućnošću učestvujući u realizaciji treninga seniorske ekipe)

Datum održavanja i tema _____;

Mjesto održavanja treninga _____;

Seniorska ekipa _____;

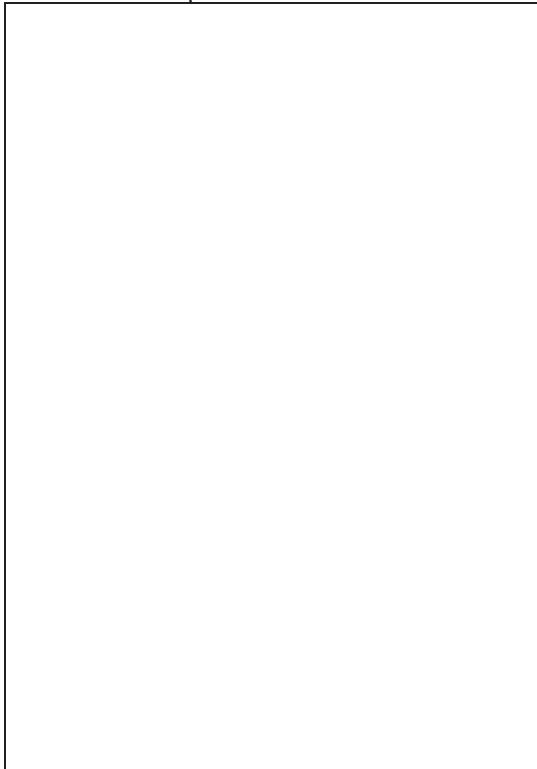
Broj igrača na treningu _____;

Metod rada na treningu _____;

Sredstva
rada _____;

Uvodno – pripremni dio treninga (zagrijavanje):

Grafički prikaz:

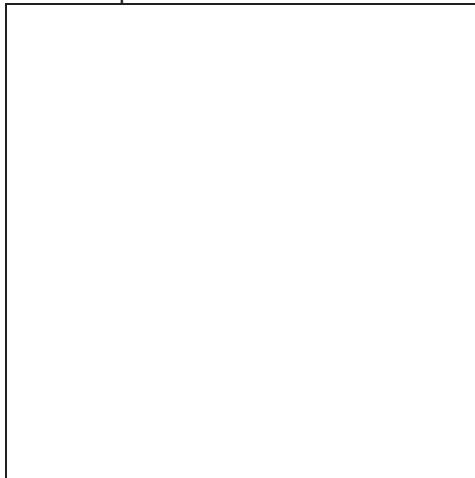


Opis vježbe i vremensko trajanje:

Glavni dio treninga:

Vježba broj 1.

Grafički prikaz:



Opis vježbe i vremensko trajanje

Vježba broj 2.

Grafički prikaz:

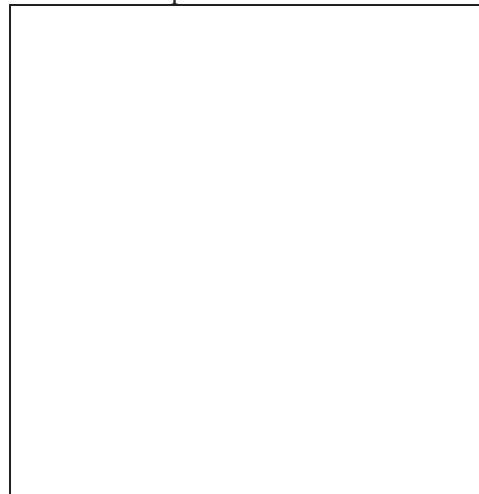


Opis vježbe i vremensko trajanje:

Vježba broj 3.

Grafički prikaz:

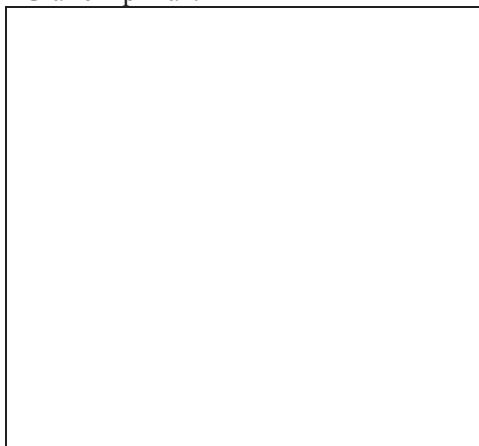
Opis vježbe i vremensko trajanje:



Završni dio treninga

Grafički prikaz:

Opis vježbe i vremensko trajanje:



Kritički osvrt na metode, sredstva i organizaciju treninga (popunjava student):

Izvještaj profesora – mentora o obavljenoj cijelokupnoj pedagoškoj praksi:

KONAČNA OCJENA: _____

10.LITERATURA

1. Bunčić V.(2010) Metodika fizičkog vaspitanja i sporta za decu p.u.-VISIONS Subotica.
2. Bunčić V., Andrašić S. (2015) Tehnike spasavanja u vodi, „Katastrofe“Treći međunarodni naučni skup,Evropski Univerzitet, Brčko distrikt,BiH
3. Dr Nedeljko Stanković, Istorija sporta, Evropski univerzitet Brčko distrikt, 2015.godina
4. Fiskalov,V.D:(2010) Sport i sistem priprema sportista,udžbenik,izd.Sovjetski sport, Moskva,
5. Koprivica (2002).Psihologija sporta Psychology of Sport¹. Jestrebarsko: Naklada Slap .
6. Kurelić,N.(1967) Osnove sportskog treninga Fundamentals of sport training¹. Beograd: SIA.
7. Osnovi sporta i sportskog treninga :Fundamentals of sport and sport training¹. Beograd: Sportska knjiga.
8. Petrović A , Vesović A , KoprivicaV(2014) KRATKI NAUČNI ČLANAK doi: 10.5550/SP.3.2011.15 UDK: 796.052
9. Platonov V-N.(1997) Opšta teorija pripreme sportista u olimpijskim sportovima,izd.“Olimpijska literatura,Kijev.
10. Pokrajac, B. (2007) Psihologija sporta -Psychology of Sport¹. Beograd: Visoka škola strukovnih studija »Akademija Fudbala«.
11. Rot, N. (2004).-Opšta psihologija -The general psychology¹. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva. Ćirković, Z.(2005).
12. Soke Žiko G. Bečanović, Kyoshi soshihan Nedeljko Stanković, Karate izdanje 2013.godine, Evropski univerzitet Brčko distrikt
13. Taktika u boksu “Tactics in boxing¹”. Beograd: SIA. K Beograd: Prosveta. Koks, R. (2005).
14. Toplak I.(1978) Taktika fudbala, Unija publik,Beograd.
15. Tousejnt H., Bik P. (1992): Biomehanika takmičarskog kraul plivanja, Sports 1
16. Vujaklija, M. (1988). Leksikon stranih reči i izraza -Lexicon of foreign words and phrases¹.
17. Платонов, Б. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте System of preparation sportsmen in Olympic sports¹. Киев: Олимпийская литература.
18. <http://sr.wikipedia.org „Bernulijeva jednačina“>
19. <http://www.svl.ch „Plivačka tehniku: sila vuče i sila potiska“>
20. <http://www.swimsmooth.com „Vizualizacija tehniku plivanja“>
21. <http://www.usatriathlon.org „Efektivno triatlonsko plivanje“>
22. <https://www.clubassistant.com „DraftingMed, Novi Zeland.>

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна и универзитетска библиотека
Републике Српске, Бања Лука

796.01/.05(075.8)

БУНЧИЋ, Веселин, 1966-

Tehnika i taktika u sportu / Veselin Bunčić, Nedeljko Stanković. -
Brčko : Evropski univerzitet Brčko distrikta, 2015 (Banja Luka :
Markos). - 143 str. : ilustr. ; 25 cm

Tiraž 200. - Bibliografija: str. 143.

ISBN 978-99955-99-07-2

1. Станковић, Недељко, 1957- [автор]

COBISS.RS-ID 5441560