

## 18. ТАКТИЧКА ПОДГОТОВКА

Спортската тактика претставува составен дел на спортскиот тренинг и натпревар. Под тактика се подразбира одреден систем на движење (шема-модел).

Спортската тактика се изучува низ процесот на тренирањето и се применува за време на натпреварот. Усовршувањето на тактиката се врши преку учество на тренинг натпревари, пријателски натпревари, турнири и сл.

За време на учењето на тактиката во процесот на тренирањето се внесуваат и одредени теоретски елементи, што претставуваат анализа на одредени тактички задачи на противничката екипа. Тактиката најчесто е составен дел на општиот тренинг, а може да биде поврзана со кондициона и техничка подготовка.

Во зависност до тоа кои тактички задачи треба да се решат на тренингот, постои тип на тренинг насочен кон индивидуална тактичка подготвеност и тип на тренинг насочен кон групна и колективна тактичка подготвеност. За време на тренингот за поефикасно работење тактичките задачи можат да се изучуваат во помали групи и да се користат групни форми на работа.

Откако ќе се научат повеќе тактички елементи се поминува на колективна работа - тактика. Задачите на колективната тактика најчесто се решаваат на тренинг натпревари со послаби или посилни противници. Одредени тактички задачи што претставуваат тактичка подготовка за важни натпревари, можат да се решаваат преку планирање и програмирање на натпревари со посебно одбрани екипи и противници, особено меѓу важни натпревари, предвидени со годишниот календар на натпревари.

Во методиката на спортскиот тренинг најнапред се почнува со обука на наједноставни и прости тактички задачи, кои на почетокот малку се слични на ситуациите кои се јавуваат за време на натпреварот. Во подоцнежниот тренажен процес се даваат посложени задачи на натпреварот. Кога се планира тренинг за тактичка подготовка вниманието на спортистите треба да биде насочено кон развој и усовршување на тактичките задачи и нивна примена во посложени услови - натпревар. Степенот на усвоеност на тактичките задачи се утврдува преку организирање на натпревари со послаби противници.

Тактичката подготовка кај играчите развива: другарство, колективен дух, спремност за меѓусебно помагање и комуницирање, чувство на солидарност и лична одговорност, усогласување на личните амбиции во интерес на колективот.

Тактиката треба да содржи во себе креативност и творештво и секогаш треба да биде проследена со нешто ново, а не да се настојува акциите да се шаблонизираат. При тоа многу е битен ставот на тренерот, неговата иницијативност и организаторска

способност да внесе нешто ново, посложено, поинтересно и поатрактивно. Тренерот треба да биде тој кој кај спортистите ќе развие способност за тактичко размислување преку вежбање на одредени тактички варијанти и нивна примена во игра на натпреварот. Кој вид на тактика ќе се користи за време на натпреварот ќе зависи од квалитетот на противничката екипа и од онаа задача што ја определил тренерот и екипата во целина.

Познавањето на противникот и распоредот на натпреварите, како и условите за тренинг и натпревар и времето на почнувањето на натпревар, се тактички моменти со кои спортистите треба однапред да бидат запознаени.

### **Прашања на кои треба да посветите внимание, да ги научите и да ги одговорите**

- Што претставува спортската тактика?
- Како се врши усовршување на тактиката?
- Кон што може да биде насочен тренингот во зависност од тактичките задачи?
- По кој редослед се изучуваат тактичките задачи?
- Кон што треба да биде насочено вниманието на спортистите?
- Што развива тактичката подготовка кај играчите?
- Што треба да содржи тактиката?
- Што треба да развие тренерот кај спортистите и како?
- Од што зависи изборот на тактиката за време на натпревар?