

Техніко-тактична підготовка і підготовленість спортсмена

Прохання вимкнути Ваші мобільні телефони. Дякую!

Література

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Техническая подготовка \\
Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 174-186.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной
тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
3. Штарк Г. Изучение и совершенствование спортивной
тактики \\
Учение о тренировке. – М.: Физкультура и
спорт, 1971. – С. 216-233.
4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
Общая теория и ее практические приложения. Под ред.
В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. –
808 с.
5. Медведев В.В. Психологические основы тактической
подготовки спортсмена. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.

Види підготовки



Спортивна тактика – це способи об'єднання та реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, що приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змагань. Тактика також розуміється як напрям спортивної боротьби, який визначається поточними та стратегічними завданнями змагань.

Тактична підготовленість - це ступінь оволодіння спортсменом тактичними прийомами і способами їх виконання, видами і формами тактики.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступальною, захисною і контратакуючою) та формами (індивідуальною, груповою, командною)

Структура тактичної підготовленості включає:

Тактичні знання

Тактичні уміння

Тактичні навички

Тактичне мислення

Тактичні знання –

це сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики, особливості їх застосування в тренувальній та змагальній діяльності

Тактичні уміння

Тактичні навички

Тактичне мислення

Тактичні знання

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можна виділити вміння розгадувати задум суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику і т.п.

Тактичні навички

Тактичне мислення

Тактичні знання

Тактичні уміння

Тактичні навички - це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії в конкретній змагальній або тренувальній ситуації

Тактичне мислення

Тактичні знання

Тактичні уміння

Тактичні навички

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психологічного напруження, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних і стратегічних завдань

Основи тактичної підготовленості спортсмена або команди включають:

Володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;

Відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;

Відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників та ін.);

Забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості - технічної, психологічної, фізичної, функціональної.

Основні напрямки тактичної підготовки:

- Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- Вдосконалення тактичного мислення;
- Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- Практична реалізація тактичного плану, виходячи із загальної стратегічної установки для конкретних змагань.

Завдання тактичної підготовки:

Створення цілостного уявлення про змагання;

Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби;

Решуче та своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації і т. і..

Методи тактичної підготовки:

- а)* метод тренування без суперника;
- б)* метод тренування з умовним суперником;
- в)* метод тренування з партнером;
- г)* метод тренування з суперником.

Система вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики

- Створення полегшують умов при освоєнні раціональних варіантів розподілу сил у змаганнях, або на дистанції (лідирування, коригуюча інформація про швидкість пересування, темпі рухів або взаємодіях);
- Створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань в незвичних умовах, введення додаткових перешкод і збивають факторів);
- Витримування тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики по додатковому сигналу або у зв'язку з різкою зміною ситуації;
- Реалізація оптимальної тактичної схеми змагальної діяльності при роботі в умовах значного і постійно прогресуючого стомлення.

Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагальний період.

На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики. Важливе місце займає тактична підготовка на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань.

Рівень тактичної майстерності, фізичної та психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Логіка вирішення завдань в процесі тактичного вдосконалення забезпечується використанням завдань різного рівня складності:


за зразком;

репродуктивно-пошукового характеру;

реконструктивно-варіативного характеру та ін.

На початкових етапах спортивного удосконалення тактична підготовка юних спортсменів зводиться до вивчення основ тактики та практичної реалізації в змагальній діяльності окремих тактичних установок.

У процесі підготовки спортсменів високого класу - тактична підготовка є важливою і ємною складовою системи вдосконалення відповідно до особливостей змагальної діяльності виду спорту або його дисципліни.



Дякую за увагу!