



ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ
БЕОГРАД

ТЕХНИКА I ТАКТИКА U SPORTU

Prof. dr Srećko Jovanović

OSNOVE METODIKE TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE

Beograd, 2018.

POJAM METODIKE TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE

- Metodika treninga u sportu je visoko kreativna naučno-naučno-praktična disciplina, koja proučava zakonitosti o načinima (metodama) i formama trenažnog rada.
- Sadrži i utvrđuje nova pravila i principe za efikasnije postupke koji su pogodni za usvajanje, razvoj i održavanje tehničko-taktičkih sposobnosti sportiste.
- Metodika tehničko-taktičke obuke je deo ukupne metodike treninga u sportu

Za uspešno uspešnu tehničko-taktičku obuku, trener mora pre svega da poseduje sledeća znanja i sposobnosti:

- Poznavanje strukture sportske tehnike i taktike
- Poznavanje faktora koji utiču na sposobnost učenika za učenje (kognitivni i konativni)
- Sposobnost prenosa svog znanja učeniku-sportisti i da poseduje dovoljno ličnog iskustva.

METODI TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE

METODI SPORTSKOG TRENINGA

- Način treninga, odnosno način primene odabranih sredstava i doziranja opterećenja.
- Način rada u glavnom delu treninga predstavlja osnovu za definisanje metoda treninga.
- Neusaglašenost autora u vezi sa klasifikacijom metoda treninga
- Ipak u klasifikaciji metoda treba početi od **cilja** (usmerenosti) treninga:



Metodi obuke
(cilj obučavanje sportiste)



Metodi opterećenja
(cilj razvijanje sposobnosti)

Napomena: Metodi i sredstva treninga detaljnije se obrađuju u okviru predmeta „Teorija sportskog treninga“. Koristite preporučenu literaturu iz ove oblasti.

**METODI TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE
PREMA NAČINU USVAJANJA MOTORIČKIH ZADATAKA**

```
graph TD; A[METODI TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE  
PREMA NAČINU USVAJANJA MOTORIČKIH ZADATAKA] --> B[SINTETIČKI METOD]; B --> C[ANALITIČKI METOD]; C --> D[KOMPLEKSNI METOD];
```

SINTETIČKI METOD

ANALITIČKI METOD

KOMPLEKSNI METOD

SINTETIČKI METOD

Sintetički (celinski) metod rada (Whole method) – pokret ili kretanje uči se tako što se **izvodi kao celina**

Savlađivanje i usavršavanje jednostavnih pokreta i kretanja

Prednosti

Pokreti se ponavljaju u odgovarajućem redosledu

Ne narušava se opšta struktura i ritam celine radnje

Sportista bolje razume zavisnost pojedinih sastavnih delova celine

Učvršćuje se nervno-mišićna veza – kao za vreme takmičenja

Mane

Delovi nisu savladani pa se učvršćuju u nejednakom stepenu

Netačno izvođenje težih delova

Nemogućnost izvođenja teškog pokreta – pad motivacije

ANALITIČKI METOD

Analitički (parcijalni) metod rada (Part method) – raščlanjivanje celine usavršavanog kretanja na takve elemente koji se mogu učiti odvojeno.

Savlađivanje po formi složenih kretanja.

Prednosti

Usavršavanje sastavnih delova složene radnje uz razumevanje strukture, načina izvođenja i važnosti pojedinih delova radnje.

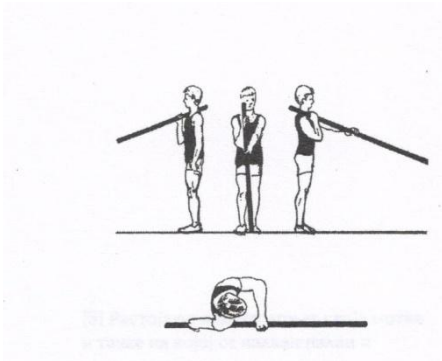
Mane

Otežano povezivanje sastavnih delova u celinu

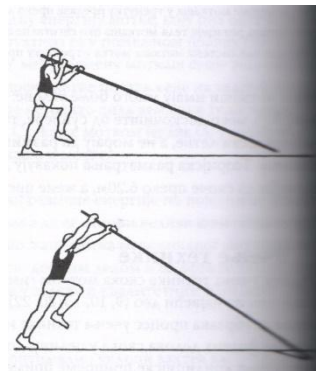
Drugačiji kvalitet izvođenja sastavnih delova

Gubljenje vremena u pokušajima spajanja delova u celinsku radnju i stvaranje suvišnih pokreta.

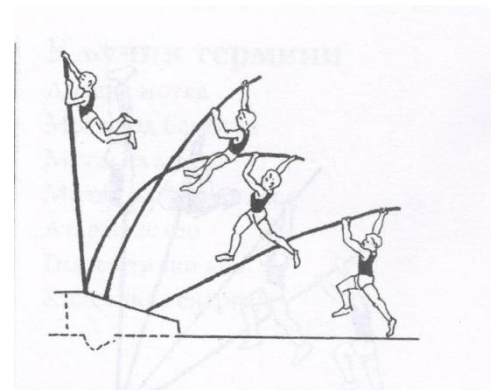
PRIMER PRIMENE ANALITIČKOG METODA U TEHNIČKOM OBUČAVANJU



1. Držanje motke



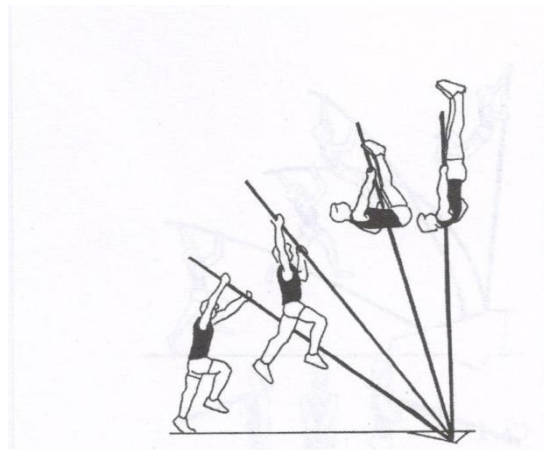
2. Ubod motke



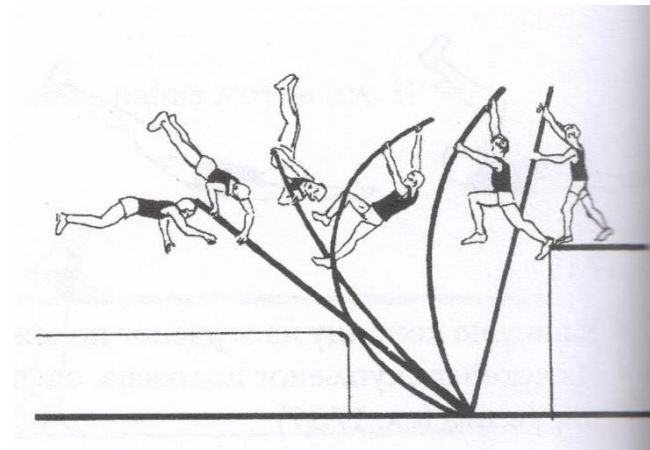
3.. Klatni zamah



4. Skupljanje „гнездо“



5. Okret i odupiranje



6. Prelaz preko letve

KOMPLEKSNI METOD

Kompleksni (mešoviti) metod rada (Whole-part-whole method) - naizmenično jedan pa drugi metodički prilaz.

Racionalno korišćenje sintetičke i analitičke metode.

Redosled:

- Definicija i opis radnje, demonstracija, objašnjenje...
- Uvežbavanje radnje kao celine
- Vežbanje sa razdvajanjem na sastavne delove
- Učenje i usavršavanje radnje sintetičkom metodom, sa vraćanjem s vremena na vreme na analitički metod.

MODERNE TENDENCIJE U PRIMENI METODA U TEHNIČKO -TAKTIČKOJ OBUČI

Preterano forsiranje analitičkog metoda u početnim fazama tehničko-taktičkog obučavanja (naglašena funkcija leve hemisfere mozga)

- Mali efekat obuke zbog otežanog povezivanja elemenata u celinu
- Veliki broj informacija nema značaja i otežava realizaciju sportskog rezultata

Celovito-sintetičko shvatanje i učenje je funkcija desne hemisfere mozga, koja olakšava i ubrzava proces učenje.

- Učenje i trening će biti lakši i efikasniji, ako se tehnika i taktika tretiraju kao jedinstvena celina, ako se kod početnika bazira na shvatanju celine i pamćenju samo redosleda elemenata, koji se sukcesivno ređaju u jednoj akciji.
- Važno je da se sve to odvija kroz igru, kao oličenje sinteze, kreativnosti, spontanosti, emotivnosti itd. Prvo se igra, pa se onda uči i trenira.

- Mladi treneri početnicima postavljaju niz teških uslova (zadataka), pa umesto istraživačke i kreativne funkcije, razvija se strah i stvaraju barijere-blokade u procesu učenja. Pri ovome su i greške veće.
- Greška je normalna posledica svakog učenja, zbog toga se ne sme kod početnika stvarati osećaj neuspeha i nezadovoljstva.
- Trener grešku nikada ne sme da smatra kao nešto loše, već kao izvor saznanja-kao povratnu informaciju.
- Lošim pedagoškim (pogrešnim) pristupom zbunjuje se osetljiv mehanizam povratnih informacija, pa se blokira-gubi spontanost , radost i želja pri vežbanju.

Napomena: Navedene tendencije i uuputstva bazirane su na tumačenju otkrića dualnosti mozga, dr Roger W. Sperry (prema Fratrić, 2006).

METODI TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE PREMA NAČINU PRENOŠENJA MOTORIČKIH INFORMACIJA

VERBALNO – USMENO IZLAGANJE

VIZUALNO – SLIKOVNI PRIKAZ

MOTORIČKI - DEMOSTRACIJA

PROBLEMSKI – POSTAVLJANJE
MOTORIČKIH ZADATAKA

U procesu komunikacije na relaciji trener-sportista najvažnije su **povratne informacije**, koje predstavljaju osnovni faktor efikasnog upravljanja tim procesom.

PRAKTIČNI METODI TEHNIČKO-TAKTIČKOG OBUČAVANJA I USAVRŠAVANJA ZASNOVANI NA MODELIMA TAKMIČARSKE AKTIVNOSTI

U odnosu na stepen sličnosti sa realnom takmičarskom situacijom

1. Metod treninga bez protivnika
2. Metod treninga sa uslovnim protivnikom
3. Metod treninga sa partnerom
4. Metod treninga sa protivnikom

U odnosu na stepen definisanosti tehničko -taktičkih zadataka

1. Metod dirigovanih tehničko-taktičkih zadataka
2. Metod delimično dirigovanih tehničko-taktičkih zadataka
3. Metod slobodnog izbora aktivnosti u tehničko -taktičkim zadacima

Napomena: Navedeni metodi su posebno aktuelni u sportskim igrama i borilačkim sportovima.

ISPRAVLJANJE GREŠAKA U TEHNIČKO-TAKTIČKOJ OBUCI

- Greške su sastavni deo svakog motoričkog učenja
- Motorička greška: „Strukturno i parametrijsko odstupanje realno izvedenog od zadatog modelnog kretanja (Koprivica, 2013)

Osnovne smernice za metodiku ispravljanja motoričkih grešaka-

- Ispravljanje grešaka odmah po uočavanju
- Otkrivanje i otklanjanje uzroka greške, a ne posledica
- Kod više grešaka, najpre ispravljanje onih koje mogu dovesti do povređivanja
Usmeravanje pažnje na istovremenu ispravku manjeg broja greški (jedne ili dve)
- Motivisanje sportiste za ispravljanje greški, takmičarski rezultat u drugom planu
- Korišćenje efikasnih sredstava za „dočaravanje greške“ (demonstracija, ilustracija, video snimci...)
- Ispravljanje greški do prvih znakova zamora i umanjene pažnje sportiste

Napomena: *Klasifikacija motoričkih grešaka i načini njihovog otklanjanja, opširnije se seobrađuje u okviru sadržaja predmeta Teorija i metodika sportskog treninga. Sugerišem vam da za detaljnije upoznavanje sa ovom problematikom konsultujete preporučenu literaturu.*

OSNOVNI DIDAKTIČKI PRINCIPI U TEHNIČKO-TAKTIČKOM OBUČAVANJU

1. KLASIČNA PODELA

- Princip svestranosti
- Princip svesne aktivnosti
- Princip očiglednosti
- Princip postupnosti i sistematičnosti

2. PROŠIRENA PODELA

- Princip svesnosti i aktivnosti
- Princip očiglednosti
- Princip sistematičnosti i postupnosti
- Princip dostupnosti i individualizacije
- Princip trajnosti i progresije

1. Princip svesnosti i aktivnosti

- ❖ svesna aktivnost vežbača i stepen mobilizacije njegovih fizičkih-motoričkih, intelektualnih, emotivnih, voljnih potencijala

2. Princip očiglednosti

- ❖ korišćenje vizuelnih i drugih receptora-taktilnih, slušnih i dr., „od Živog posmatranja, ka apstraktnom mišljenju, a od ovoga ka praksi“

3. Princip sistematičnosti i postupnosti

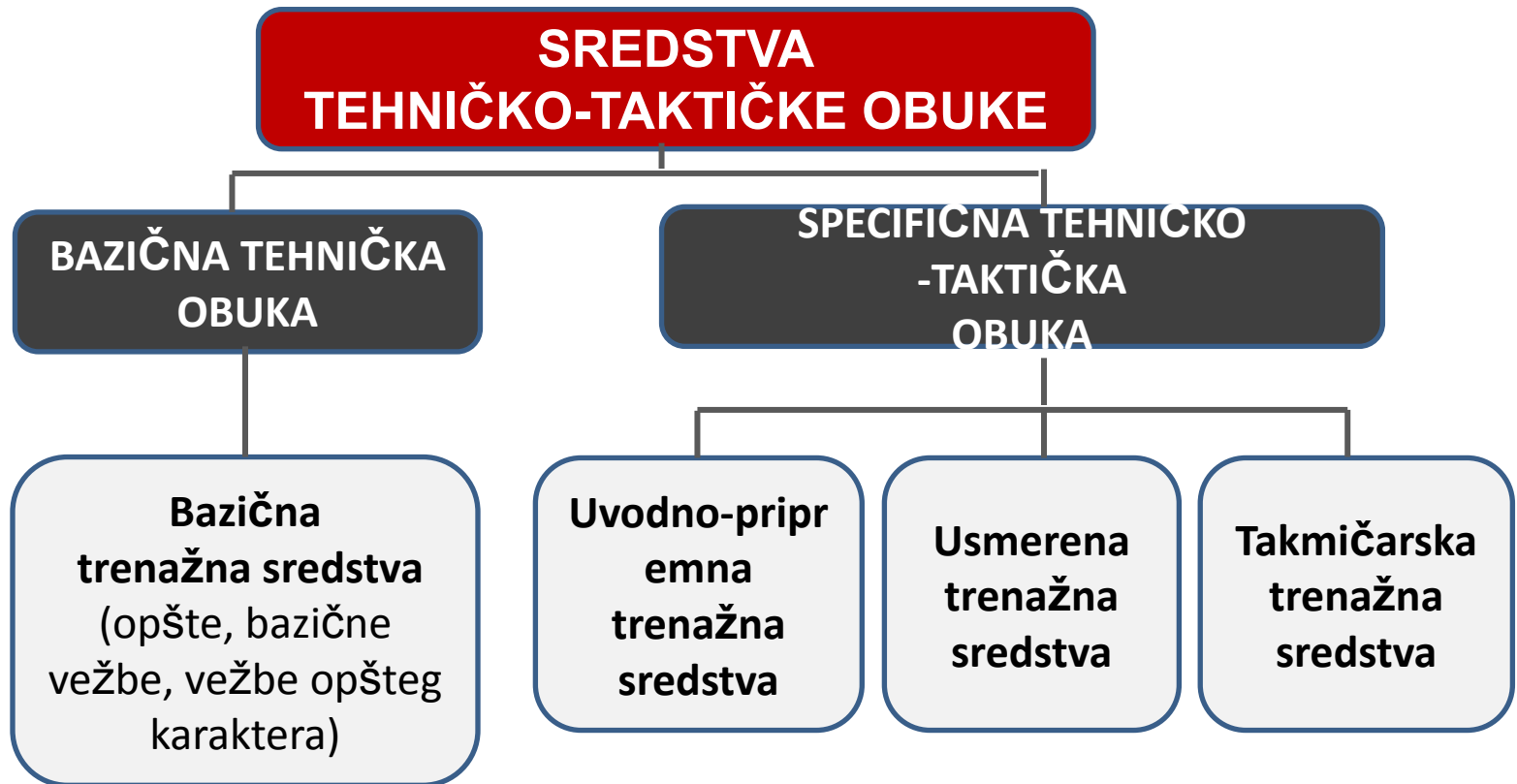
- od poznatog ka nepoznatom;
- od usvojenog ka neusvojenom;
- od znanja ka umeću;
- od prostog ka složenom;
- od lakšeg ka težem

4. Princip dostupnosti i individualizacije

- ❖ kriterijum dostupnosti su psihofizičke reakcije organizma na opterećenja koja ne prevazilaze dopuštene granice;
- ❖ uvažavanje individualnih razlika između vežbača po fizičkoj konstituciji, stepenu fizičke pripremljenosti, motivaciji i sl.

5. Princip trajnosti i progresije

- ❖ ovladavanje tehnikom do nivoa koji obezbedjuje da stečena znanja, umenja i navike, postanu lična svojina



ORGANIZACIONI OBLICI TRENINGA TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUKE

Individualni rad:

- princip individualizacije sportskog treninga sve zastupljeniji u savremenoj trenažnoj praksi.
- trening koji je programiran u odnosu na njegove trenutne sposobnosti i u relacijama sa postavljenim ciljevima.
- posebno nezamenljiv u optimalizaciji opterećenja kod poboljšanja određenih motoričkih sposobnosti i **tehničkih i taktičkih elemenata**.

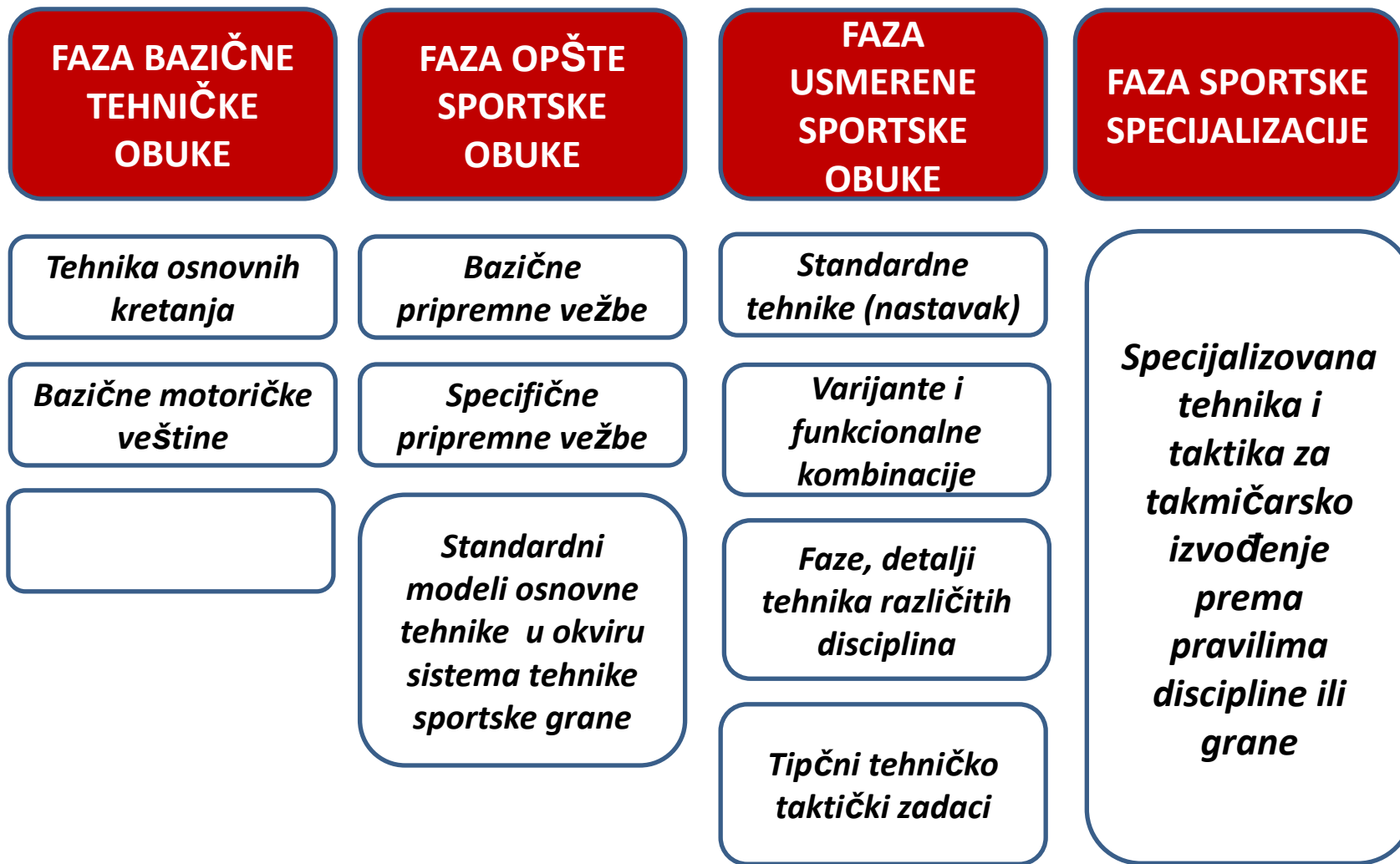
Grupni rad:

- sprovodi se kod homogenih grupa u odnosu na određene sposobnosti na kojima je akcenat u treningu.
- dijagnostika, optimalizacija treninga za grupu
- posebno se potvrdio u kondicionom treningu u ekipnim sportovima

Frontalni rad:

- oblik rada kada cela ekipa izvodi postavljeni trening ili trenažne zadatke
- pogodan za **podizanje kvaliteta timskog tehničko-taktičkog delovanja**, timske efikasnosti i timskog jedinstva.

FAZE U PROCESU OBUKE I USAVRŠAVANJA TEHNIKE I TAKTIKE (po S.J.)



OPŠTE METODIČKE SMERNICE U TEHNIČKO-TAKTIČKOJ OBUCI

Razvojno-usmereni tok u tehničkoj obuci

1. Stvaranje jasne predstave o pokretu
2. Usklađivanje tehničkog nivoa i motoričke pripremljenosti sportista
3. Sistematsko povećanje intenziteta primenjenih vežbi
4. Usavršavanje tehnike pokreta (prelaz sa grupnog na individualni rad)
5. Uočavanje greški u tehnici i njihovo ispravljanje

Opšti metodički pristup u taktičkoj obuci:

1. Upoznavanje sportista sa taktičkim aspektima tehnike
2. Dobra demonstracija i objašnjenje taktičkog zadatka
3. Učenje taktike u više faza po didaktičkim principima
4. Usavršavanje taktike u različitim uslovima ometanja od strane protivnika (partnera) i drugim varjabilnim uslovima.

ISPITNA PITANJA

1. Metodi tehničko-taktičke obuke prema načinu usvajanja motoričkih zadataka
2. Osnovni nedostaci analitičkog metoda obuke
3. Metodi tehničko-taktičke obuke prema načinu prenošenju motoričkih informacija
4. Metodi tehničko-taktičke obuke u odnosu na stepen sličnosti sa realnom takmičarskom situacijom
5. Metodi tehničko-taktičke obuke u odnosu na stepen definisanosti tehničko -taktičkih zadataka
6. Osnovne smernice za metodiku ispravljanja motoričkih grešaka (navesti barem tri smernice)
7. Osnovni didaktički principi u tehničko-taktičkoj obuci
8. Sredstva specifične tehničko-taktičke obuke
9. Organizacioni oblici treninga tehničko-taktičke obuke
10. Faze u procesu obuke i usavršavanja tehnike i taktike