



Važnost taktičke pripreme u borilačkim sportovima

Letim kao leptir, a ubadam kao osa

Dobra taktička pripremljenost sportaša koji se natječe u borilačkim sportovima od iznimne je važnosti, jer bi upravo izbor dobre taktike, kao i izrada dobrog taktičkog plana, mogao direktno utjecati na pobjedu ili poraz



**David "Sensei"
Stainko,**
prof. kineziologije

SPORTSKA TAKTIKA je, jednostavno kazano, umjetnost vođenja sportske borbe. Obuhvaća svrsishodne načine upravljanja stanjem sportaša, koje je usmjereno ka određenoj zamisli i planu dostizanja natjecateljskog cilja. Uvriježeno je mišljenje da su tehnička i taktička priprema dvije usko povezane, gotovo nedjeljive, pripreme sportaša. No takvo mišljenje je u današnje vrijeme već zastarjelo, jer se te dvije pripreme mogu razmatrati i odvojeno.

Svakako da su tehničko-taktička, kao i taktičko-psihološka priprema usko povezane ali svaka od tih priprema se može i treba razmatrati i odvojeno. Neosporna je činjenica da sportaši svoj pun stupanj kreativnosti dostižu samo onda kada su optimalno pripremljeni u tehničkom, taktičkom, psihičkom, kao i motoričkom i funkcionalnom pogledu.

Motoričke sposobnosti

Na žalost, mnogi sportaši su, u suradnji sa svojim trenerima kod provođenja priprema za natjecanja, prvenstveno zaokupljeni razvojem motoričkih sposobnosti. Nakon toga su zaokupljeni tehničkom pripremom tj. količinom naučene tehnike koja će se moći primijeniti na natjecanju, kao i količinom kondicije (funkcionalne sposobnosti). Taktička priprema, kao i određena psihološka priprema, često su zapostavljene ili potpuno zanemarene. Njima se pridaje najmanji a ponekad i gotovo nikakav značaj u pripremi sportaša za određeno natjecanje. Na taj način sportaši i njihovi treneri banaliziraju nešto što je od iznimne važnosti za uspjeh sportaša na natjecanju te zapostavljaju tu pripremu misleći da taktička priprema i nije od neke veće ili presudne važnosti za sportaša. Naivno misle da će taktiku vođenja borbe lako osmisлити za vrijeme samog natjecanja.

Sportska taktika predstavlja smišljen, racionalan i ekonomičan način djelovanja sportaša tijekom natjecanja putem izbora primjene najučinkovitijih tehnika, metoda i formi, a u cilju postizanja maksimalnog rezultata na natjecanjima. Primjena

određene taktike se javlja kao rezultat već, od prije dogovorene i uvježbane taktike, u sklopu taktičke pripreme. Putem taktičke pripreme sportaš usvaja zadanu količinu znanja, koja su povezana s tijekom i efektima natjecateljske borbe. Zadaci taktičke pripreme se sastoje u usvajanju teoretskih znanja o racionalnom korištenju i primjeni motoričkih sposobnosti i izboru najboljih elemenata tehnike u određenim konkretnim uvjetima. Taktička priprema je sistem naučenih znanja i pravila o pripremanju i vođenju sportske borbe i upotrebi određenih tehnika i taktičkih varijanti za postizanje najboljih rezultata.

Priprema

Taktičku pripremu sportaši u suradnji sa svojim trenerom planiraju na dva načina. Prvi način je planiranje i sama taktička priprema prema nekim prijašnjim iskustvenim znanjima kako samog sportaša tako i iskustva te znanja njegovog trenera (instruktora). Drugi način je temeljen na određenim znanstvenim saznanjima, određenim statističkim podacima, te vođen isključivo racionalnim prosuđivanjem. Najbolje je ako sportaš i njegov trener ujedine sva svoja znanja iz oba načina taktičke pripreme (iskustveno i znanstveno) te tako objedinjenim znanjima planiraju i odrade taktičku pripremu. Svakako, taktika nije uvijek ista, već se uslijed različitih činilaca često mijenja. Smatra se da u prvom redu zavisi isključivo od sposobnosti sportaša. Ako je sportaš dobro naučio i uvježbao tehniku, dovoljno se pripremio fizički i psihički, moći će sa više uspjeha provesti složeniju taktiku.

Ako tijekom samog natjecanja trener ili sportaš procijene da provođenje prijašnjeg zamišljenog i dogovorenog taktičkog plana nema uspjeha, ili se uslijed nepoznavanja protivnika nije mogao ranije pripremiti najbolji plan, natjecatelju se daju nove instrukcije, pa sportaš nastavlja natjecanje s izmijenjenim taktičkim zadacima i korisnijim akcijama. Dakle, taktičke sposobnosti sportaša podrazumijevaju memoriranje određenih znanja i postupaka koje sportaš treba provesti tijekom natjecanja.

S druge strane važna je i sportaševa sposobnost situacijskog reagiranja, ovisno o razvoju događaja tijekom natjecanja, a što je svojstveno sportaševoj inteligenciji. Ako se proces natjecanja odvija uspješno, po unaprijed utvrđenom taktičkom dogovoru, dominira proces izvršavanja dogovorenog plana. No ako

tijek razvoja natjecanja iziskuje unošenje određenih promjena taktike, kao i određene korekcije taktike, onda će to najviše ovisiti o inteligenciji (situacijskom reagiranju) samog sportaša kao i inteligenciji i znanju njegovog trenera.

Stvaralački misaoni proces

Svakako da će taktika biti specifična za svaki određeni borilački sport, a ona će uvelike ovisiti od vrste tla i veličine borilišta, načina suđenja, pravila pojedinog borilačkog sporta, inteligencije sportaša, prijašnjeg iskustva samog sportaša, publike, važnosti natjecanja, psihičkog stanja sportaša, kvalitete protivnika i mnogih drugih faktora. Sportska taktika je unaprijed dobro smišljen i pripremljen plan aktivnosti koji omogućava uspješno korištenje sportaševih individualnih sposobnosti i osobina, kao i pronalaznje nedostataka suparnika, s ciljem da se ostvari pobjeda u sportskom natjecanju. Od svih sportova najkompleksniji sportovi, što se tiče taktičkih planova, su pojedine sportske igre s loptom te svakako borilački sportovi.

Taktička zamisao je stvaralački misaoni proces koji se bazira na ideji trenera ili ideji samog borca-sportaša ili njegovog trener-skog tima, a koji se odnosi na konkretan sportski susret (borbu), a proizlazi iz prednosti i nedostataka samog borca-natjecatelja, kao i njegovog protivnika. Taktički plan se postavlja u odnosu na: fizičku pripremljenost sportaša-borca, tehničku pripremljenost, psihološku pripremljenost, kvalitetu i dimenziju borilišta, dobre i loše strane sistema pojedinog borilačkog sporta i njegovih pravila, antropometrijskih karakteristika sportaša, doprinosu publike, trenutnu formu natjecatelja, kao i trenutnu formu njegova protivnika.

Može se kazati da taktika zauzima položaj između tehnike sportaša i strategije sportske borbe. Taktika je sastavni dio nadigravanja, ona je nadogradnja sportaševih tehnika, kondicije i svih psihofizičkih sposobnosti koje dolaze od izražaja u sportu. Taktika je mentalni izraz psihofizičke moći i inteligencije sportaša-borca u uspješnom vođenju sportske borbe. Taktiziranje je mijenjanje taktike tijekom natjecanja, s ciljem da koristeći vlastitu mudrost i naučena znanja, potpomognutu protivnikovim slabostima, pobijedimo u sportskoj borbi. Taktiziranje kao i prilagođavanje trenutnoj situaciji tijekom borbe, izraženo je često iznenađenjem protivnika koji nije očekivao određeni zahvat ili tehniku koju je borac izveo.

Drugim riječima, tijekom borbe bolje je iznenaditi protivnika pojedinim zahvatom ili tehnikom koju ne očekuje, nego biti iznenađen. Sportaševa sposobnost dobrog taktiziranja tj. brzog prilagođavanja trenutnoj situaciji tijekom borbe pomaže mu da dođe do pobjede.

Suština taktike i taktiziranja je da fizički, tehnički, ili na neki drugi način slabiji borac-natjecatelj, uz odabir odgovarajuće taktike može pobijediti u sportskoj borbi nad jačim protivnikom. Taktika i taktiziranje je u stvari traženje slabosti u protivnikovoj obrani, a u pogledu tjelesnih karakteristika i sposobnosti postavljanja takvog načina borbe koji nikako ne odgovara protivniku. Važno je da borac razvije vještinu fintiranja (zavaravanja) protivnika, a sve sa svrhom kako bi ostvario različite ciljeve kod napada, kontranapada i obrane. Zato se natjecatelj treba uvježbavati da uspije na razne načine otkriti namjere i plan protivnika tijekom borbe, kao i da prozre njegov način borbe i njegove omiljene forme kretanja (omiljene tehnike-specijalke). A sve s ciljem kako bi mogao da pobijedi protivnika.

Loše taktiziranje

Nije rijedak slučaj da realno bolji borac izgubi sportsku borbu od slabijeg borca. Sportaš-borac koji je zbog izbora loše taktike, ili zbog nemogućnosti taktiziranja tj. zbog lošeg taktiziranja izgubio borbu, nakon poraza kazat će sljedeće: "Danas nije bio moj dan", "Nisam bio dovoljno koncentriran", "Nisam mogao nametnuti svoj ritam borbe", "Protivnik me je iznenađio odabirom tehnike", i slično. Ponekad će spomenuti i suce i njihovo suđenje, pa određena sportska pravila i drugo. Rijetko kada ćete čuti da sportaš-borac prizna da nije dobro odrađena taktička priprema te je zbog toga došlo do izbora krive taktike ili lošeg taktiziranja tijekom borbe. Možemo reći da je slabiji borac nadmudrio jačeg protivnika te da je dobrim odabirom taktike pobijedio u sportskoj borbi.

Mnoge osobe često miješaju pojmove strategija (grčki strategija, vještina ratovanja) i taktika (grčki totaco, u red ili postrojavanje) misleći da se radi o istom pojmu. Taktika i strategija su u teoriji "ratovanja", kao i teoriji borilačkog sporta odvojeno okarakterizirane jer oba izraza imaju jedinstvenu dimenziju. Strategija je donošenje nekih sadašnjih odluka koje bi se trebale ostvariti u budućnosti, dok se taktika i taktiziranje izvršavaju u određenom sadašnjem trenutku. Ako je sportaš-borac primijenio lošu taktiku u

sportskoj borbi, može izgubiti borbu i to je - sve. No, ako neka osoba u uličnoj borbi ili u slučaju samoobrane primjeni i izabere lošu taktiku ili ima loše taktiziranje može izgubiti mnogo više. Tada osoba može biti teško povrijeđena pa i smrtno ozlijeđena.

Tijekom rata na bojišnici, vojskovođe će prije borbe izraditi određeni plan -strategiju ratovanja, a svaka osoba-ratnik treba opet za sebe imati razrađen svoj taktički plan. Ako je strategija ratovanja ili pojedinačni taktički plan neke osobe-ratnika loše izabran i posljedice za tu pojedinu osobu će biti iznimno loše.

Možemo reći da u borilačkim vještina-ma i sportovima postoje i neki određeni "opće važeći" taktički planovi ili bolje rečeno neke opće primijenjene taktike koje mogu važiti za sve borce. Kao jedan od primjera, možemo navesti taktiku legendarnog majstora borilačkih vještina i glumca Bruca Leeja: "Ispraznite svoj um, budite bezoblični, bezoblični kao voda", "Budi voda, moj prijatelju". No postoje i individualne taktike, a koje su isključivo svojstvene samo pojedinom borcu koji takvu taktiku može i provesti u djelo. Kao primjer možemo navesti taktiku poznatog legendarnog boksača Muhameda Alija: "Letim kao leptir, a ubadam kao osa".

Postoje mnogobrojni taktički planovi koji pomažu da se sportaš-borac obrani od napada, kao i da pređe u kontranapad ili da se obrani od kontranapada. Postoje i taktički planovi kako da sportaš zbuni svog protivnika, kao i način da zamori protivnika štedeći pritom svoju snagu, kako da ga izbací iz ravnoteže, kako da ga zbuni određenim varkama, nametne svoj način i tempo borbe i drugo. Taktika zavisi i od tjelesne visine borca, jer niži borac mora učestalo skraćivati distancu višem i eksplozivnom borcu, pogotovo u onim borilačkim sportovima gdje do izražaja dolaze dobra nožna tehnika. Borilački sportovi spadaju u grupu individualnih sportova u kojima je primarni cilj svladati protivnika na način kako to reguliraju pravila i to odgovarajućim taktikama, taktičkim planom i taktiziranjem.

Što je sportaš-natjecatelj bolji i iskusniji, taktičke varijante postaju presudan faktor u borbi protiv protivnika približno istih psihofizičkih i tehničkih kvaliteta. Drugim riječima, ako se u sportskoj borbi suprotstave dvoje vrhunskih sportaša u prednosti će biti onaj koji će biti taktički bolje pripremljen tj. imati bolji taktički plan i znati bolje taktizirati u tijeku sportske borbe. ■