**Лекція 11. Навчання тактичним навичкам.**

- Що таке тактика та тактичні навички.

- Що включає аналіз ситуації під час гри.

- Які знання необхідні спортсменам для прийняття правильних тактичних рішень.

- Фактори впливу на ухвалення тактичних рішень.

- Як навчати тактичним навичкам.

**Тактика, стратегія та план гри**

Тактика – це план отримання переваги у змаганнях. Така тактика може бути реалізована на індивідуальному рівні гри (наприклад, гравець робить вигляд, що буде рухатися вправо, а сам рухається вліво) або на командному рівні (наприклад, зонний або персональний захист у баскетболі). Стратегія – це план дій команди на сезон або серію змагань. Багато тренерів також використовують термін «план гри», маючи на увазі застосування командної стратегії в окремій грі з суперником, з акцентом на особливому наборі тактичних прийомів або призначені спортсменів для захисту або блокування конкретних гравців противника.

**Тактичний трикутник**

З точки зору тактики ми розглядаємо змагання як серію проблем, які вимагають рішення зі сторони тренера та гравців. В цьому випадку прийняття правильних тактичних рішень включає складний набір тактичних навичок, що передбачає:

- Аналіз гри або ситуації,

- Отримання знань, необхідних для прийняття відповідного тактичного рішення,

- Застосування навичок прийняття рішень до цієї проблеми.

Ці три елемента складають тактичний трикутник.

Тактичні навики включають рішення гравців по використанню різних технічних прийомів в конкретних ігрових ситуаціях для оптимізації шансів на успіх.

У силових видах спорту тактичні навики включають вибір темпу розподілу енергії – енергійний старт або ривок на фінішу.

**Когнітивні навички**

Вчені, які вивчають проблеми спорту, з’ясували, що досвідчені спортсмени навчилися аналізувати, і таке вміння включає застосування навичок сприйняття, уваги та концентрації. Ефективно використовуючи ці навики для аналізу ситуації, спортсмени набувають необхідних знань для прийняття правильних рішень відносно використання технічних та тактичних навичок. Більш того, вони можуть передбачити певну дію та реагувати на нього набагато швидше, чим менш досвідчений спортсмен.

Аналізуючи ситуацію, спортсмени отримують інформацію від органів чуття: зір, слух, дотику та руху, причому два останні сенсори є кінестетичними, які повідомляють нам про становище та рух нашого тіла. Потім вони з’єднують всю інформацію, що надає їй значущість.

Сприйняття – це здатність людини розпізнавати та інтерпретувати сенсорні стимули. В швидко змінюючій ігровій ситуації велика кількість сенсорних стимулів, їх занадто багато, щоб мозок міг їх всі обробити. Досвідчені спортсмени вміють направляти увагу тільки на важливі стимули-сигнали у потоці дій, щоб сконцентруватися на найзначнішому та відфільтрувати несуттєві для прийняття відповідного рішення. Концентрація – це здатність утримувати увагу на значних сигналах та не відволікатися на інші подразники або власні думки.

Одним з важливих факторів, що впливають на ступінь уваги та концентрації спортсменів, є рівень активації. Але якщо гравці дуже збудженні, особливо якщо така висока активація обумовлена занепокоєнням або побоюванням, область розподілу уваги значно звужується або увага перемикається на власні відчуття невпевненості та страху. В результаті, спортсмен не сприймає значущі сигнали в конкретній ситуації і не здатний реалізувати свої технічні та тактичні навички.

**Тактичні знання**

Ви можете подумати, що єдині знання, необхідні для прийняття тактичних рішень – це розуміння того, яку тактику використовувати в даній ситуації, однак все не так просто. Спортсмени краще розуміють тактичні рішення, якщо вони мають знання про наступні аспекти:

- правилах;

- стратегічних планах на сезон та конкретну гру (план гри);

- фізичних умовах гри;

- сильних та слабких сторонах противника;

- власних сильних та слабких сторонах;

- тактичних можливостях для різних ситуацій в ході гри.

**Правила**

Правила визначають межі дій гравців для визнання гри справедливою. Правила також створюють обмеження для використання тактичних рішень.

Більшість гравців освоюють основні правила гри, спостерігаючи за грою та під час гри, і це дуже гарний спосіб вивчення правил. Іноді гравці неправильно розуміють правила. Ось деякі рекомендації щодо забезпечення впевненого знання діючих правил гри усіма спортсменами:

- Кращий спосіб вивчити правила – це тренувальні ігри, під час яких ви пояснюєте правила у відношенні до освоєних технічних та тактичних навичок. В цьому випадку спортсмени засвоюють правила в контексті гри, а не абстрактно.

- Ознайомтеся з рідко застосовуваними правилами, які можуть викликати складності з розумінням у спортсменів. Під час тренувальних ігор створюйте такі ситуації та описуйте правильні або кращі дії спортсменів у цих ситуаціях.

- Вимагайте від спортсменів постійного дотримання правил на тренуванні, за виключенням тих випадків, коли ви змінюєте правила для тренувальної гри. В цьому випадку слід переконатися, що спортсмени розуміють, що ці зміни стосуються тільки тренувальної гри. Спортсмени будуть допускати порушення правил у грі, якщо вони не знають, що це порушення, або якщо їм ніколи не вказували на ці порушення на тренуваннях.

- Якщо у вашому виді спорту складні правила, тоді у підтримку освоєння правил на тренуваннях можна придбати для кожного спортсмена збірник правил або перелік основних правил, складних для запам’ятовування.

- У тих видах спорту, де оцінки виставляють судді, необхідно, щоб спортсмени розуміли критерії, застосовуванні суддями при оцінці їх виступів.

- Правила періодично змінюються. Слідкуйте за всіма внесеними змінами та своєчасно повідомляйте про них спортсменам.

Коли ви складаєте план на ігровий сезон, ознайомтеся зі всіма діючими правилами. В ході сезону періодично нагадуйте спортсменам ті правила, які, на вашу думку, вони можуть забути.

**Стратегічний план та план гри**

Безсумнівно, ваші спортсмени повинні знати стратегію, або план на сезон, якому вони повинні дотримуватися. Ця стратегія повинна бути настільки ретельно вбудована в плани тренувань, щоб вона була очевидною і часто обговорюваною. Командна стратегія не повинна бути таємницею для гравців. В індивідуальних видах спорту також можна мати командну стратегію, і всередині цього плану визначати конкретні цілі на сезон для кожного спортсмену.

План гри складається на підставі аналізу сильних та слабких сторін команди та майбутнього противника, щоб визначити необхідну тактику для завоювання переваги.

Успішний тренер розвиває свої навички прийняття рішення для вироблення правильної стратегії, плану гри та ефективного інформування спортсменів про ці плани.

**Умови гри**

Тренер та спортсмени повинні знати всі фізичні умови, здатні вплинути на хід гри. Ці умови суттєво відрізняються один від одного у різних видах спорту. Підготовка до кожного змагання повинна включати збір необхідної інформації про умови гри та надання цієї інформації гравцям. Ось деякі фактори, які слід враховувати:

- стан ігрової поверхні. Чи гарна там сила зчеплення? Чи є перешкоди?

- погодні умови, включаючи температуру, вологість та силу вітру;

- висота над рівнем моря;

- вид м’яча або іншого інвентарю, якій використовується у грі.

Якщо необхідно враховувати багато фізичних факторів, слід розробити для себе або іншої відповідальної особи перевірочний лист для збору такої інформації.

**Сильні та слабкі сторони противника**

Більшість спортсменів хочуть знати про свого противника як можна більше, і в деяких видах спорту існують продумані системи постійного збору інформації про суперників з ціллю визначення їх сильних та слабких сторін, щоб визначити відповідну тактику. У багатьох командних видах спорту збирається інформація для оцінки сильних та слабких сторін противника, визначення використовуваних ними типів нападу і захисту та тенденцій використання різної тактики в конкретних ситуаціях.

Інформацію про противника можна отримати з особистих спостережень або перегляду відеоматеріалів про їхні попередні виступи. В таких видах спорту, як футбол, баскетбол та бейсбол, існують розвинені системи збору інформації про команди-суперників. При підготовці до змагань ця інформація доводиться до відома гравців, щоб вони краще аналізували ситуацію під час гри і відповідно, мали більше часу для вироблення правильного рішення.

**Тактичні можливості**

Звісно, спортсмени повинні знати тактичні можливості для різних ситуацій, з якими вони можуть зустрітися у грі.

Як тренер ви повинні ознайомити спортсменів з доступними тактичними можливостями. Можна розглядати ситуацію за ситуацією, але у багатьох видах спорту це недоцільно через велику кількість таких ситуацій. Отже, по аналогії з освоєнням технічних навичок шляхом створення рухових програм або правил, вилучених на підставі багатьох ситуацій, можна більш ефективно вести навчання тактичним принципам або правилам, застосовуваним у конкретних ситуаціях. Ось кілька зразкових тактичних принципів:

- Перейти на вільне місце.

- На дати противнику можливості перейти на вільне місце.

- Пробити за бігучим.

- Зменшити кут нападу.

- Розширити захист.

- Змусити противника рухатися в одному напрямку; потім самому рухатися в іншому напрямку.

- Шляхом аналізу ситуації збільшити час для реагування.

**Навчання тактичним навичкам**

Гарна допомога тренера скорочує час, необхідний спортсменам для освоєння технічних навичок, так само тренер може допомогти спортсменам швидше засвоїти тактичні навички. Але це непросте завдання. В командних видах спорту тренер розробляє гру або сети для захисту та нападу. Зазвичай схеми ігор роздруковують і роздають спортсменам, але сьогодні їх можна створювати та розміщувати на веб-сайтах, а також вносити необхідні зміни, що замінює роботу з дошкою та крейдою.

Знання про те, на що звертати увагу у ході гри, і які рішення приймати на підставі отриманих підказок, не представлені у книгах і відеоматеріалах у готовому виді, як наприклад, відомості про технічні навички.

Якщо ви вже замаєтесь спортом або тренерською роботою протягом кількох років, ви можете використовувати власні знання.

В залежності від виду спорту, перелік тактичних навичок може бути досить довгим. Він може включати рішення для захисту та нападу, може розглядатися позиція за позицією, ситуація за ситуацією. Проте, це саме ті знання, які потрібні спортсменам.