

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: Športno treniranje – Borilni športi

DIPLOMSKO DELO

**TAKTIKA ŠPORTNE BORBE V KIKBOKSU IN
TAEKWONDOJU**

Mentor: doc. dr. Rudolf Jakhel

Konzultant: izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Recenzent: izr. prof. dr. Stojan Burnik

Avtor dela: Igor Pacek

Ljubljana, 2007

Zahvala

Zvrkici in prijateljem

KLJUČNE BESEDE: taktika, športna borba, kimboks, taekwondo.

TAKTIKA ŠPORTNE BORBE V KIMBOKSU IN TAEKWONDOJU

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Igor Pacek

Ljubljana, 2007

Strani: 100
Tabel: 10
Shem: 16
Slik: 113
Literature: 31

POVZETEK

Namen pričujoče diplomske naloge je predstaviti taktiko športne borbe in posamične akcije v kimboksu in taekwondoju. Naloga poskuša čim bolj celostno zajeti vlogo, pomen in učenje taktike v teh borilnih športih. Predvsem je nazorno prikazana taktična struktura spopada z varovalnimi ukrepi in napadalnimi taktičnimi akcijami. Naloga ni le teoretičnega značaja, saj so v njej s primeri in slikovnim gradivom predstavljene najpogostejše variante taktičnega delovanja, ki se uporabljajo v športni borbi.

VSEBINA

1. UVOD	6
2. PREDMET, CILJI IN METODE DELA	7
2.1. PREDMET DIPLOMSKEGA DELA.....	7
2.2. CILJI	8
2.3. METODE DELA	8
3. OPREDELITEV TAKTIKE	10
3.1. KRATEK PREGLED NEKATERIH DEFINICIJ.....	10
3.2. STRATEGIJA IN TAKTIKA.....	11
3.3. POMEN TAKTIKE	14
3.4. TAKTIČNO DELOVANJE.....	17
3.4.1. Teoretične osnove in potek taktičnega delovanja.....	17
3.4.2. Determinante taktičnega delovanja.....	18
3.5. PRISTOPI K PROUČEVANJU TAKTIKE	19
3.5.1. Izkustveno-intuitivni pristop.....	19
3.5.2. Znanstveni pristop.....	20
3.5.3. Nevrofiziološki pristop	21
3.6. POMEN TAKTIKE V POSAMEZNIH ŠPORTNIH DISCIPLINAH.....	21
3.7. VLOGA TAKTIKE	26
3.8. ANALITIČNE ČLENITVE TAKTIKE.....	29
3.8.1. Faze taktičnega delovanja.....	30
3.8.2. Odziv na določeno situacijo.....	31
3.9. SKLEP SPLOŠNEGA TEORETIČNEGA PREGLEDA	32

4. TAKTIKA TEKMOVANJA, POSAMEZNE BORBE IN IZBOR AKCIJ	33
4.1. TAKTIČNA STRUKTURA SPOPADA.....	33
4.1.1. Taktični moment.....	34
4.1.2. Smernice za borilno taktiko.....	37
4.2. SESTAVINE BORILNE TAKTIKE.....	37
4.3. VAROVALNI TAKTIČNI UKREPI.....	40
4.3.1. Borilni stav.....	40
4.3.2. Borbena razdalja.....	41
4.3.3. Neopazno dihanje.....	42
4.3.4. Minimiranje kretenj.....	42
4.3.5. Blokiranje.....	43
4.3.6. Prestrežanje in speljevanje.....	45
4.3.7. Izmikanje in eskiviranje.....	47
4.4. NAPADALNE TAKTIČNE AKCIJE.....	49
4.4.1. Manevriranje.....	49
4.4.2. Napad.....	52
4.4.3. Protinapad.....	65
4.4.4. Nadaljevanje napada ali protinapada.....	69
4.5. TAKTIKA BORBE IN IZBOR AKCIJ.....	77
4.6. TIPI TAKTIČNIH AKCIJ.....	79
5. TAKTIČNO USPOSABLJANJE	80
5.1. CILJI TAKTIČNEGA USPOSABLJANJA.....	80
5.2. KOMPONENTE TAKTIČNE USPOSOBLJENOSTI.....	80
5.3. POVEZANOST TEHNIČNO-KOORDINACIJSKEGA IN TAKTIČNEGA TRENINGA..	82
5.4. METODIČNA NAČELA TAKTIČNEGA USPOSABLJANJA.....	88
5.5. NAČINI SPREMLJANJA TAKTIČNE USPOSOBLJENOSTI.....	92
6. ZAKLJUČEK	95
7. SEZNAM LITERATURE	99

1. UVOD

Poleg tehnike, kondicijske in psihološke pripravljenosti je taktika eden od najpomembnejših dejavnikov uspešnosti v borilnih športih. Dejstvo, da je konkurenca na mednarodnih tekmovanjih vse večja, govori, da brez načrtnega treninga, kamor sodi tudi trening taktike in s tem ustreznega načrtovanja športne forme, uspeh skorajda ni mogoč. Znani so primeri številnih zmagovalcev mladinskih kategorij, ki zaradi različnih razlogov v članski konkurenci niso uspeli. Eden od poglobitvinih razlogov za neuspeh je pomanjkanje ustreznega znanja trenerjev, kako s primerno periodizacijo treningov, v katero sodi tudi taktična priprava, nadarjenim športnikom omogočiti vrhunske rezultate. Že dolgo časa vemo, da nista dovolj le talent in trdo delo, ter da v športu ne zmagujejo samo tisti, ki trenirajo več in močneje, temveč predvsem športniki, ki trenirajo pametneje.

Taktika zavzema pomembno mesto skoraj na vseh področjih človekove dejavnosti. Prvotni pojem izvira iz antične Grčije (*tacticos*), kjer je sprva pomenil zgolj veščino razporejanja vojske, pozneje pa je že zajel širši pojem vojskovanja nasploh. Od 18. stoletja dalje so jo začeli tudi sistematično proučevati, v 19. stoletju pa se je utrdilo stališče, da je jedro taktike predvsem v borbi, vendar sodijo vanjo tudi predhodne priprave.

Termin *taktika* ostaja primarno še vedno najbolj raziskan in uporabljan prav v vojaški vedi, vendar se je sčasoma prenesel tudi na različna druga področja življenja (gospodarstvo, znanost, politika ...), v znanstvene panoge (psihologija, kibernetika, matematika ...), kakor tudi v šport. V SSKJ lahko tako danes preberemo, da taktika pomeni 'postopke, načine ravnanja za doseg kakega cilja'. Naj na tem mestu za primerjavo zapišemo še cilj vojaške taktične borbe, ki bi ga lahko v prenesenem pomenu uporabili tudi za cilj športne borbe: 'Cilj je onemogočanje nasprotnika do takšne mere, da le-ta ne more uresničiti svojih namer.' S tem smo seveda želeli ponovno opozoriti na povezanost izvirnega in športnega pojma taktike.

V tem širšem pomenu bi torej lahko rekli, da taktika prežema celotni način našega bivanja, saj si vsak človek v življenju zastavlja takšne ali drugačne cilje, uporaba primerne taktike pa določa večjo ali manjšo uspešnost pri doseganju zastavljenih ciljev. Vendar zgornja opredelitev ne zajema neke pomembne komponente taktike, ki jo omenjajo skoraj vse ostale definicije različnih leksikonov. Gre za načrtnost, to je za vnaprej premišljeno ravnanje tako med pripravo na boj kot med borbo samo. S tem je seveda poudarjena miselna raven delovanja (v nasprotju s fizično).

Ker bomo govorili o taktiki *športne borbe* in v okviru te o taktiki *borilnih športov* (taekwondoja in kimboksa), ugotavljamo, da je pojem *taktike* nadvse uporaben in primeren, saj nas že imeni obeh športov opozarjata na svoj izvor – *na borbo* – ki je v tesni povezanosti z zgoraj razloženim nastankom pojma samega.

2. PREDMET, CILJI IN METODE DELA

2.1. PREDMET DIPLOMSKEGA DELA

V pričujoči diplomski nalogi bomo predstavili taktiko športne borbe in posamične akcije v kimboksu in taekwondoju. Naloga poskuša čim bolj celostno zajeti vlogo, pomen in učenje taktike v teh borilnih športih.

V prvem delu pod naslovom *Opredelitev taktike* bomo predstavili kratek pregled pomembnejših definicij taktike. Nato bomo pojasnili različnost oz. prekrivanje pojmov strategija in taktika. Sledi razlaga izbranega pojma taktično delovanje¹, njegove teoretične osnove, potek in determinante taktičnega ravnanja; ali je naučljivo ali samo pogojeno s telesnimi, tehničnimi in psihičnimi sposobnostmi vsakega posameznika. Sledi prikaz različnih pristopov k proučevanju taktike, njene analitične členitve, njena vloga pri posameznih športnih disciplinah in znotraj tega pri borilnih športih. Pri borilnih športih nas zanima predvsem, kakšna sta pomen in funkcija taktike v športni borbi.

V drugem delu z naslovom *Taktika tekmovanja, posamezne borbe in izbor akcij* bomo prikazali taktične strukture spopada, kaj je taktični moment, čemu služi, vrste taktičnega momenta in njegov izkoristek. Med *sestavlinami borilne taktike* bomo našteali in opisali varovalne taktične ukrepe in borilne taktične akcije v taekwondoju in kimboksu, ter posamezne primere prikazali s slikami.

V tretjem delu pod naslovom *Taktično usposabljanje* bomo razložili cilje in vidike taktičnega usposabljanja, pojasnili pomembnost povezanosti taktičnega in tehnično-koordinacijskega treninga in navedli metodična načela usposabljanja, ob koncu pa bomo orisali še spremljanje taktične usposobljenosti.

¹ Pojem taktično delovanje je preveden iz nemške literature, kjer avtorji uporabljajo izraz *die Handlung*, ki bi ga lahko prevajali tudi kot ravnanje, vedenje ali aktivnost. Taktično delovanje je ravnanje, ki vsebuje akcijske komponente.

2.2. CILJI

Namen diplomskega dela je prispevati k izboljšanju treninga nasploh in posebej taktičnega treninga, saj ugotavljamo, da s popularizacijo in razvojem borilnih športov – v konkretni nalogi se osredotočamo na kimboks in taekwondo –, narašča tudi potreba po ustreznem znanju, ki naj bi ga osvojili trenerji in ki bi omogočalo čim boljše taktično pripravo športnikov in s tem tudi doseganje boljših rezultatov.

Cilj diplomske naloge je podati dobro utemeljena in pregledna navodila, ali vsaj vodila, za oblikovanje taktičnega treninga.

Trdimo, da je znanje o vodenju taktike v športni borbi imanenten del znanj, potrebnih za opravljanje trenerskega dela. Znanje o aplikaciji taktike v športni borbi je večščina, ki se je lahko naučimo in je v strukturi znanj športnega trenerja nepogrešljiva.

Učenje mora potekati na dveh ravneh: najprej v procesu formalnega učenja (šola, literatura, seminarji, delavnice itd.), še pomembnejša pa je uporaba vsega naučenega v praksi in s tem pridobljene izkušnje.

2.3. METODE DELA

Naloga je monografskega tipa. Pristop k raziskavi je deskriptivno-analitičen. Z deskriptivnim pristopom pojasnjujemo strukturo in razvoj procesa taktike in njeno konkretno uporabo v izbranih borilnih športih. Z analitičnim pristopom pa ugotavljamo medsebojno odvisnost posameznih bistvenih kategorij športne taktike.

V okviru deskriptivnega pristopa uporabljamo kombinacijo dveh metod – metodo kompilacije, ki je postopek povzemanja spoznanj, stališč opazovanj in sklepov drugih avtorjev in lastnih spoznanj, ter komparativno metodo, ki primerja ta spoznanja z lastnimi spoznanji iz trenersko tekmovalne prakse v borilnih športih.

Naloga ni le teoretičnega značaja, saj so v njej s primeri in slikovnim gradivom predstavljene najpogostejše variante taktičnega delovanja, ki se uporablja v športni borbi.

V prvem – teoretičnem delu – gre za statično analizo pojmov, elementov in struktur taktike, v drugem – aplikativnem – delu, pa gre za dinamično analizo, ki proučuje proces nastajanja in širjenja sprememb, ki ga povzroči začetna sprememba ene ali več določenih variabel v procesu športne borbe v kimboksu ali taekwondoju.

Naloga je zamejena v toliko, da skuša v nekem optimalnem razmerju med teoretičnimi osnovami, tehniko in konkretno uporabo taktike, v skladu z zahtevnostjo diplomskega dela predstaviti taktiko in njeno uporabo v dveh konkretnih borilnih športih – kimboksu in taekwondoju. Raziskavo bom skušal povezati s svojo dolgoletno prakso v teh športnih, ki vsebuje veliko trenerskih in tekmovalnih izkušenj.

Pri izdelavi diplomskega dela je bila uporabljena razpoložljiva domača, predvsem pa tuja literatura in internetna gradiva. Vključene so bile lastne izkušnje in izkušnje drugih vrhunskih slovenskih tekmovalcev in trenerjev, pridobljene z metodo intervjuja.

3. OPREDELITEV TAKTIKE

Preden začnemo podrobneje predstavljati taktiko v kimboksu in taekwondoju, se moramo najprej posvetiti definiciji in razlagi samega pojma, pregledati dosedanje definicije in na koncu zaključiti s sintezo.

S sistematičnim preučevanjem taktike v športu sta prva pričela Stiehler (1959) in Mahlo (1965). Zaradi njene pomembnosti, predvsem na področju športnih iger, je bilo o taktiki v zadnjem času veliko napisanega, žal pa je bilo predloženih le malo konkretnih napotkov za trening taktike in njeno uporabo.

3.1. KRATEK PREGLED NEKATERIH DEFINICIJ

Za Šubica (1978) je taktika načrt, ki ga sestavljata trener in tekmovalec v pripravah na borbe. Končni uspeh je odvisen od pravilnega načrtovanja in od prilagajanja novim situacijam.

Harre (1979, 219) meni, da je taktika znanje o vodenju športne borbe.

Matwejew (1981, 124), podobno kot Harre razume taktiko kot umetnost vodenja športne borbe.

Eberspächer (1987, 468) pojmuje taktiko kot sistem, ki ga sestavljata dve komponenti: načrtovanje vedenja in možnost odločanja. Obe komponenti sta časovno in s pravili tekmovanja omejeni, cilj taktike pa je optimalna realizacija nalog v borbi.

Za Leeja (1988, 180) je taktika delo razuma. Ustvarja se z opazovanjem in analiziranjem nasprotnika in z inteligentnim izborom akcij proti nasprotniku.

Za Martina/Carla/Lehnertza (1991, 229) je taktika sistem načrtov delovanja in alternativ odločanja za doseganje optimalnega športnega uspeha.

Po Chungu (1994, 45) je taktika metoda, kako premagati nasprotnika s pomočjo analize situacije, ocene različnih možnosti in neposredne izvedbe najprimernejše akcije.

Jakhel definira pojem taktike v razločevanju od pojma tehnike (1994, 33–34). Kakor hitro nastopijo v izvajanju tehnike motnje oz. ovire, to je stanje drugačno od idealnega, kar je seveda v praksi pravilo, smo že pri uporabi taktike. Taktika je po Jakhelu torej povezana z vsakokratnimi različicami položajev na borišču, je nekaj zunanjega, saj ni odvisna samo od tehnike, kondicije in psihofizičnih sposobnosti posameznika, ampak od nasprotnika in drugih zunanjih dejavnikov. Bistvo taktike, ki jo lahko (moramo) razdelati že prej, je torej v sami borbi, je srž športne borbe.

Pieter in Heijmans (1997, 181–209) opredeljujeta taktiko kot delo možganov (intelekt) v borbi. Izdela se po opazovanju in analizi nasprotnika z izborom protiukrepov, ki naj bi nas pripeljali do želenega cilja.

Po Anđeliću (1999, intervju) je taktika praktično izvajanje zamišljenega načrta borbe, ki se načrtuje pred in med borbo.

Po krajšem pregledu definicij taktike vidimo, da je pojem kompleksen in ga različni avtorji obravnavajo z različnih vidikov. V tej nalogi bomo skušali predstaviti sintezo teh različnih vidikov in ugotovitev pri raziskovanju in študiju športne taktike.

3.2. STRATEGIJA IN TAKTIKA

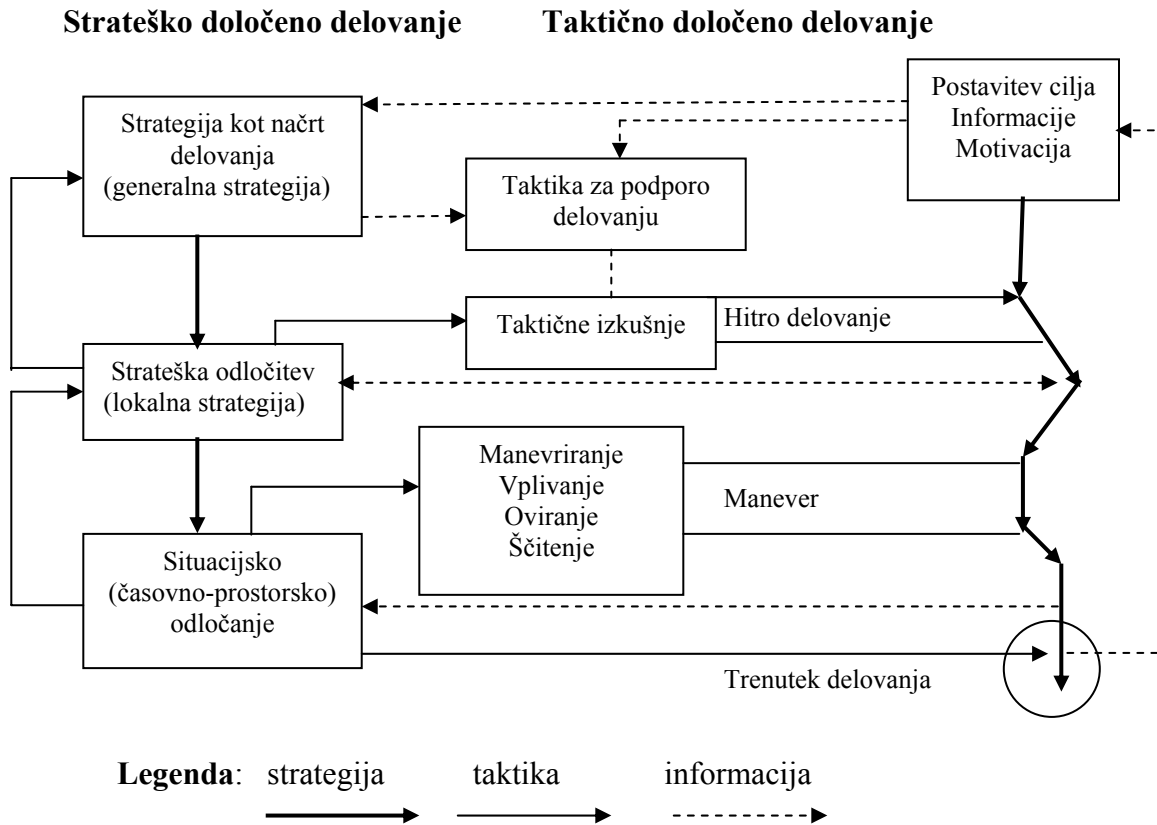
Glede na svoj vojaški izvor je pojem taktike neločljivo povezan s pojmom strategije. Izraza strategija in taktika se v različnih literaturah in definicijah uporabljata kot sopomenki in nista jasno razločena. Zato si bomo poglobljeje pogledali, v čem se razlikujeta.

Schnabel (1998, 81) loči strategijo od taktike na naslednji način:

- **Taktika:** Skupek individualnih in kolektivnih načinov vedenja, delovanja in aktivnosti športnika/ov in/ali moštva, ki je ob upoštevanju tekmovalnih pravil, vedenja partnerja (ekipe) in nasprotnika ter zunanjih pogojev ob polnem izkoristku lastnih zmožnosti usmerjen na najboljši možni rezultat tekmovanja.
- **Strategija:** Načrt delovanja vnaprej preišljenih odločitev o vodenju športne borbe in (znotraj te) posamičnih akcij, ob upoštevanju lastnih in nasprotnikovih prednosti ter pomanjkljivosti vedenja (ravnanja) v skladu s tekmovalnimi pravili.

Za boljše razumevanje povezave strategije in taktike glej naslednjo shemo.

Shema 1: Struktura taktike in strategije
(Schnabel/ Harre/ Borde, 1998, 91)



Po Schnabelu (1998, 81–82) torej lahko ločimo strategijo od taktike glede na:

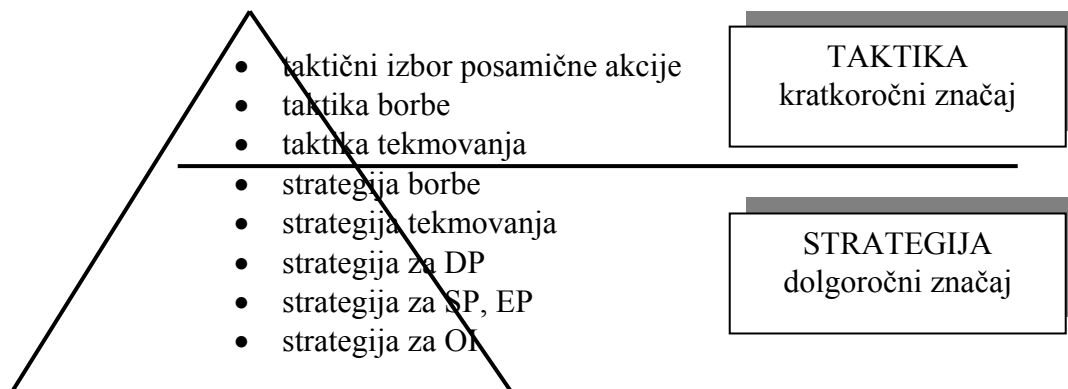
- a. **vsebinske kriterije**; tako sta lahko strategija in taktika v hierarhičnem odnosu kot program in podprogram, kjer se taktika enači z realizacijo.
- b. **časovni odnos**; kjer strategija predstavlja dolgoročni, taktika pa kratkoročni koncept delovanja.

Pieter in Heijmans (1997, 181–182) pravita, da se strategija nanaša na načrte, ki jih določa trener za svoje tekmovalce v skladu s tekmovanji za enoletno (priprava na DP), dvoletno (priprava na EP in SP) in štiriletno sezono (priprava na OI).

Dalje menita, da se taktika nanaša na samo tekmovanje in je tako del strategije. Tako je tudi po njunem taktika kratkoročnega značaja, medtem ko je strategija usmerjena na daljši rok, kot grafično prikazujeta na naslednji shemi 2.

Shema 2: Časovni odnos taktike in strategije

(Pieter in Heijmans: 1997, 181–182)



Jakhel (zapiski predavanj 1999/2000 FŠ) členi strategijo in taktiko glede na:

1. **sinonim:** pomeni, da imata besedi (strategija in taktika) enak pomen in da je strategija sopomenka, soznačnica taktike.
2. **hierarhično razumevanje:**
 - a. strategija določa *kaj* (predvsem organizacijski vidik) in je postavitve ciljev in načrt delovanja za izkoristek lastnih prednosti v kontekstu vseh pogojev – upošteva tudi zmožnosti nasprotnika
 - b. taktika določa *kako* (predvsem izvajalski vidik) in je konkreten (prilagojen situaciji) način delovanja glede na pogoje, ki omogočajo izkoristek lastnih prednosti – vpliva oz. delovanja na možnosti nasprotnika
3. **hierarhično drevo glede na splošnost – konkretnost ciljev oz. nalog**

Cikli tekmovanj	Kaj	Kako				
Tekmovanje		Kaj	Kako			
Kategorija			Kaj	Kako		
Borba				Kaj	Kako	
Spopad					Kaj	Kako

Če povzamemo zgornje razčlenitve, je **strategija** vselej pogojna in kontekstno specifična izbira smeri bodočega delovanja. Strategija je vselej odvisna od pogojev, s katerimi se sooča športnik v okolju in od psihomotoričnih lastnosti in značilnosti športnika. Strategija je način, kako želimo delovati, da bi dosegli zastavljene cilje. Operativno delovanje – **taktika** – pa je izvajanje nalog in aktivnosti, ki so potrebne za realizacijo strategije.

3.3. POMEN TAKTIKE

Praviloma je dober tekmovalec-borec tudi dober taktik, pa če se tega zaveda ali ne. S pravilno izbiro taktike in ustreznim taktičnim ravnanjem lahko borec premaga (če odštejemo faktor sreče, sodniške napake, ...) tudi fizično močnejšega in kondicijsko boljše pripravljene nasprotnika. Zato je zelo pomembna priprava taktike, ki jo trener in tekmovalec z medsebojnim sodelovanjem načrtujeta in skušata izpeljati.

Preden preidemo na opis, razčlenitev in poglobljeno razmišljanje o taktiki, si najprej oglejmo, kam uvrščamo taktiko znotraj dejavnikov športnega učinka, ki neposredno vplivajo na rezultate.

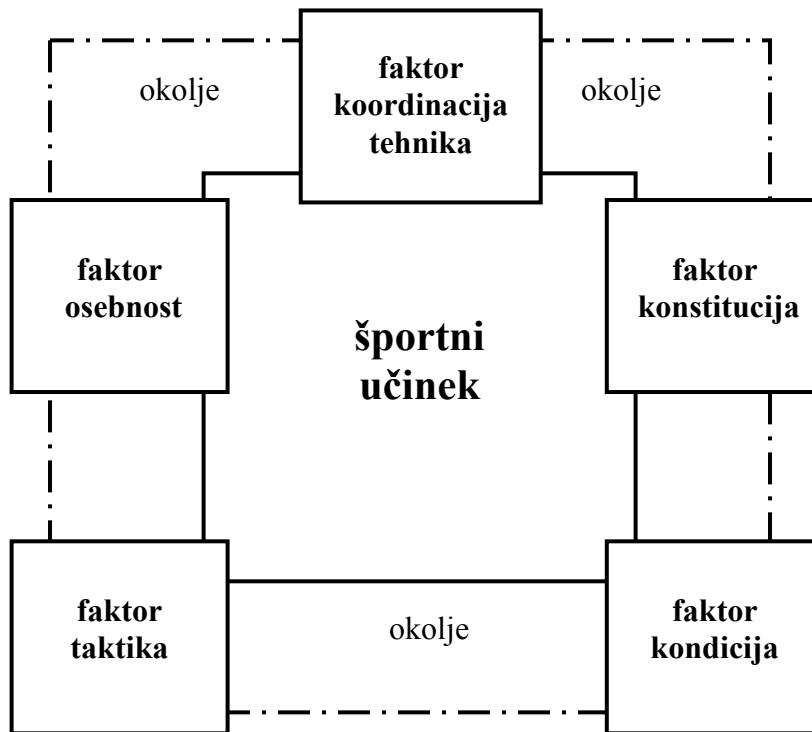
Dejavniki športnega učinka

Dejavnike športne uspešnosti razdelijo Schnabel, Harre in Borde (1998, 49) na notranje in zunanje. K zunanjim dejavnikom spadajo predvsem socialni in materialni pogoji športnika. K osebnim – notranjim dejavnikom pa spadajo biološke, psihološke in psihomotorične značilnosti in sposobnosti športnika, ter njegove tehnične in taktične zmožnosti in sposobnosti.

Sedaj pa si oglejmo razporeditev notranjih dejavnikov, ki determinirajo športni učinek, kakor ga vidijo Schnabel/Harre/Borde (1998, 50):

1. osebnost
2. konstitucija
3. tehnika/koordinacija
4. taktika
5. kondicija

Shema 3: Faktorji športnega učinka
(Prirejeno po Schnabel/Harre/Borde, 1998, 50)



1. Osebnost

Pri vseh borilnih športih je zaželeno, da ima športnik v sebi določeno stopnjo usmerjene agresivnosti in da je psihološko sposoben premagovanja stresnih situacij, ki se pogosto pojavljajo v borilnih športih. K osebnostnemu faktorju spadajo predvsem športnikove *kognitivne* sposobnosti, njegovi *občutki*, *motivacija* in *volja* za treniranje in tekmovanja. Za izboljšanje tega dejavnika je zelo pomembna psihološka priprava.

Psihološko pripravo sestavljata dva dela (prirejeno po Ušaju, 1996, 248–249):

- a) **razumski** del psihološke priprave; tu gre za izobraževanje športnika z vidika *teoretično-taktične priprave*. V borilnih športih se v ta sklop šteje tako imenovani *mentalni trening*, ki se izvaja skozi celotno tekmovalno obdobje. Izvaja se ga lahko kot samostojen trening, pred ogrevanjem, pred učenjem tehnično-taktičnih elementov, pred sparingi in med samim tekmovanjem. S približevanjem tekmovanja se količina mentalnega treninga postopno povečuje. Pri mentalnem treningu se tekmovalec lahko osredotoči na potek določene tehnične prvine z namenom njene izboljšave, koncentrira na reševanje določenega taktičnega problema, si zamišlja celotno taktično akcijo in celo potek borbe na določenem tekmovanju. V zvezi s psihološko pripravo je pogosteje omenjen njen drugi del, povezan s čustvi posameznika.

- b) **čustveni** del psihološke priprave; tovrstna priprava poteka v več smereh, med katerimi sta posebej pomembni dve:
- delno nadzorovano vzbujenje športnika pred športnim nastopom
 - usmerjanje pozornosti z zavestnim izločanjem učinka motečih dejavnikov iz okolja

Zavestno zmanjšanje vzbujenja je mogoče doseči s tehnikami *sproščanja*, ki omogočajo zavestno odvrčanje pozornosti od vzrokov vzbujenja. Tehnike sproščanja se najpogosteje uporabljajo po fizičnem naporu oziroma v zaključku treninga ter v dneh odmora med posameznimi mikrocikli skozi celotno tekmovalno sezono. Posebno pozornost moramo posvetiti tistim tehnikam, ki omogočajo hitro sproščanje, saj v odmorih med posameznimi nastopi ponavadi ni veliko časa. Med odmorom prav gotovo ni koristna visoka stopnja vzbujenosti. Glede na to, da tekmovanja trajajo tudi več ur ali celo dni, lahko zaradi predolgega vzbujenja pride do utrujenosti v CZS (centralni živčni sistem) in s tem do nevarnosti zmanjšanja sposobnosti ob koncu tekmovanja.

Drugi vidik psihološke priprave je *usmerjanje pozornosti na naloge*, ki športnika čakajo ob tekmovalnem nastopu s hkratnim izločanjem učinkov nekaterih motečih dejavnikov (gledalci, nastop tekmecev, okolje ...). Tovrstna priprava uporablja metode hitrega in učinkovitega zavestnega povečanja pozornosti (koncentracija) na določena opravila. V ta sklop metod se šteje tudi niz avtosugestij za dvigovanje lastne samozavesti, ter niz vizualizacij – vidnih predstav tekmovalnega nastopa (sem sodi prej opisan mentalni trening).

2. Konstitucija

Pri borilnih športih ima CZS, *lokomotorni* in *kardiovaskularni sistem* zelo velik delež pri odločanju, kakšen repertoar tehnike in s tem način borbe si bo tekmovalec lahko izbral za svoj slog in temu prilagodil proces treniranja in borbena taktiko. Konstitucija je le pogojno trenirljiva. Na tip anatomske zgradbe, telesno višino ter dolžino rok in nog npr. ne moremo neposredno vplivati, lahko pa npr. povečamo mišično maso (kar ima za posledico večjo moč) in zmanjšamo maščobno tolščo, s čimer pripomoremo k izboljšanju športnega učinka.

3. Kondicija

To je faktor na katerega lahko najbolj vplivamo in s tem izboljšamo športni učinek. Povečanje energetskih motoričnih sposobnosti kot so *moč* (absolutna, eksplozivna, repetitivna in specifična), *vzdržljivost* (aerobna, anaerobna in specifična) in *hitrost* (absolutna in specifična), je nujno potrebno za povečanje telesne kondicije in s tem posredno za doseganje boljšega rezultata.

4. Koordinacija – tehnika

Vsi borilni športi temeljijo na nenehnem izboljševanju tehničnih elementov, zato je potrebno veliko časa posvečati tehnično-koordinacijskim treningom. Obvladovanje tehničnih znanj, pravilna biomehanična izvedba udarcev in vztrajna vadba tehnično-koordinacijskih podrobnosti v veliki meri vplivajo na športni učinek.

5. Taktika

Kot je iz sheme 3 razvidno, je taktika eden od dejavnikov športnega učinka. Pravilna *analiza situacije, sposobnost odločanja in prilagajanje dani situaciji* so kvalitete brez katerih ne moremo doseči vrhunskih rezultatov. Za doseg optimalnega športnega učinka morajo biti vsi dejavniki v interakciji in medsebojno usklajeni. Veliko vlogo pri tem imajo trije mentalni procesi – *spoznavni, razumsko-analitični in predstavljalni*. V kolikor se z izboljšanim pristopom k treningu izboljša taktična usposobljenost, so taktične možnosti in s tem možnost uspeha večje. Spoznavni, razumsko-analitični, predstavljalni in spominski procesi so neizogibno potrebno izhodišče za optimalno ravnanje na tekmovanju, še posebno v športnih bojih in športnih igrah.

Za doseg vrhunškega rezultata je potrebna interakcija vseh petih dejavnikov (glej shemo 3), katerih deleži v celoti so lahko različni. Dejavniki se med sabo prepletajo in pogojujejo. Če želimo izboljšati športni učinek oziroma uspešnost v določeni športni disciplini, moramo povečati in izboljšati repertoar tehničnega znanja, izboljšati splošno in specifično kondicijo, se taktično usposobiti in izobraziti ter se psihološko pripraviti na stresne situacije.

3.4. TAKTIČNO DELOVANJE

3.4.1. Teoretične osnove in potek taktičnega delovanja

Pogosto se dogaja, da v posameznih športnih disciplinah, predvsem pa v borilnih športih, trener postane uspešen športnik, ki na svoje učence prenaša vse tisto, kar je sam uporabljal ali preizkusil pri svojem tekmovalnem udejstvovanju. Pri tem strateško in taktično delovanje in ravnanje nista znanstveno utemeljena in iz tega izvedena, temveč sta predstavljena pragmatično, v smislu navodil za izvedbo. Številni športniki, ki so postali uspešni trenerji in dosegajo opazne rezultate, dokazujejo, da je to možno tudi brez znanstvene podlage.

Če pa hočemo strategijo in taktiko resnično razumeti, nanju ciljno vplivati in možno dogajanje v določenih situacijah do neke mere tudi predvideti, se moramo vprašati, zakaj in kako to, kar opisujemo kot strategijo in taktiko, deluje.

Za študij strategije in taktike je pri teoriji ravnanja poudarek na sledečem:

- Ravnanje je **celotno** – kompleksno dogajanje. Vsak v delovanju udeležen sistem je specifična struktura in opravlja glede na skupni sistem svojo lastno funkcijo.
- Ravnanje je **hierarhično** – sekvenčno organizirano, strukturirano v višje in nižje cilje in upravljano.
- Za športno ravnanje je značilno **zavestno delovanje**, ki je ciljno orientirano, smotrno in merljivo (Schnabel/Harre/Borde, 1998, 83).

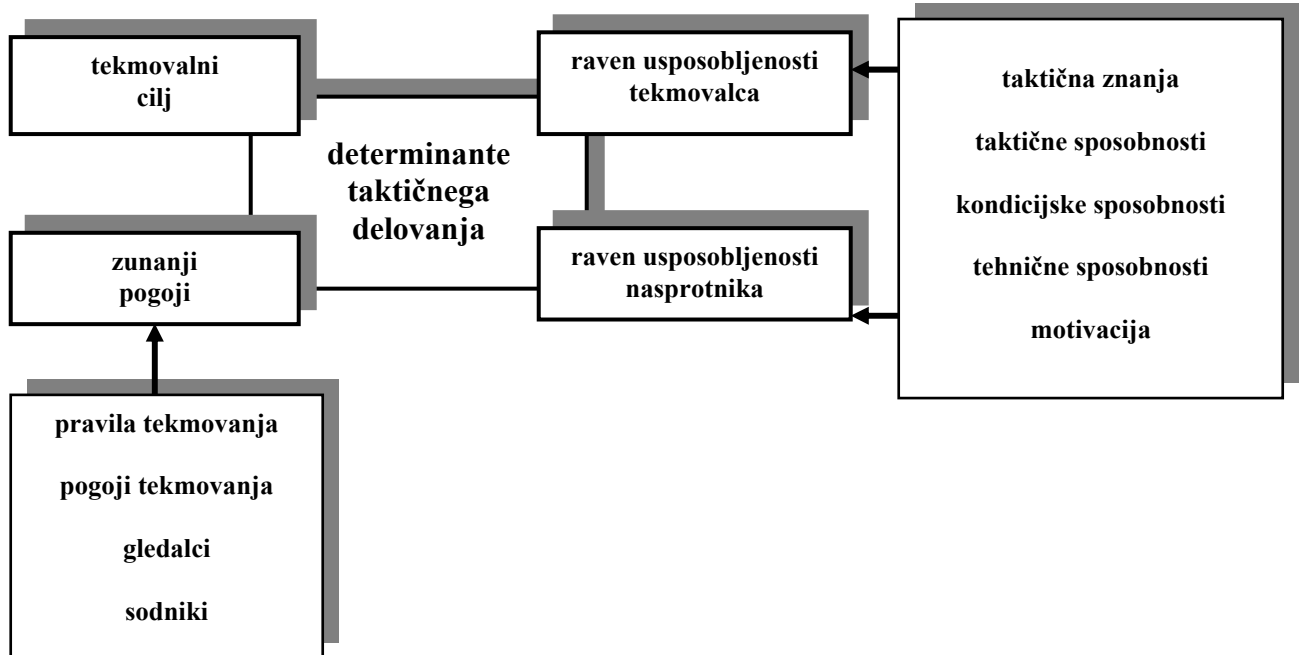
3.4.2. Determinante taktičnega delovanja

Raven športne taktike je odvisna od ocen relevantnih dejavnikov, ki vplivajo na izbiro ustrezne taktike. Taktično ravnanje določajo (Letzelter, 1978, 239):

1. tekmovalni cilj
2. raven usposobljenosti posameznega športnika in/ali celotnega moštva
3. raven usposobljenosti posameznega nasprotnika in/ali celotnega nasprotnega moštva
4. zunanji pogoji /okolščine

Shema 4: Determinante taktičnega delovanja

(Letzelter, 1978, 239)



Odvisnost taktike od **cilja tekmovalja** se na primer kaže v športnih igrah (košarka, nogomet, rokomet, ...), v katerih se igra na zmago, neodločen rezultat ali na tesen poraz. Tudi v borilnih športih je primarni cilj tekmovalja, oz. bolje rečeno cilj posamične borbe, zmaga nad nasprotnikom. Toda glede na kakovost nasprotnika (npr. šampion, večkratni prvak, ...), je lahko

taktični cilj tudi doseči neodločen rezultat (velja predvsem pri moštvenih borbah) ali pa celo omiliti poraz.

Raven usposobljenosti tekmovalca zajema taktična znanja in sposobnosti, kondicijske sposobnosti, raven dovršenosti tehnike, poleg tega pa tudi raven obstoječe motivacije.

Raven usposobljenosti nasprotnika zajema taktična znanja in sposobnosti, kondicijske sposobnosti, raven dovršenosti tehnike in raven obstoječe motivacije nasprotnika.

Zunanje pogoje določajo predvsem športna pravila, ki omejujejo taktične možnosti, pogoji, vezani na mesto tekmovanja, vremenske razmere, vedenje gledalcev in sojenje sodnikov.

Značilno za strateško-taktično determinirano ravnanje je zavestno usmerjanje določene aktivnosti. Delovanje je ciljno usmerjeno v izpolnitev vnaprej določene športne naloge, ki temelji tako na lastnih kot tudi na nasprotnikovih sposobnostih, odvíja pa se v mejah športnih pravil in v skladu z navodili sodnikov. Športna pravila, zunanji pogoji ter lastno in nasprotnikovo znanje torej določajo taktične možnosti.

3.5. PRISTOPI K PROUČEVANJU TAKTIKE

Pri proučevanju taktike avtorji ločijo sledeče pristope (po Jakhelu, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Schnabel/Harre/Borde 1998, 82-87):

1. izkustveno-intuitivni pristop
2. znanstveni pristop

3.5.1. Izkustveno-intuitivni pristop

Zajema intuitivno, zdravorazumsko posploševanje izkušenj vrhunskih športnikov. Med te izkušnje štejejo znanja različnih mojstrov, pa tudi slogov, šol in njihovih doktrin. Čeprav ima ta pristop mnogo implicitnosti, subjektivnosti in enostranskosti, pa vse uporabne teorije služijo kot podlaga za znanstveni pristop.

3.5.2. Znanstveni pristop

Implicira ekstrapolacijo objektivnih zakonitosti na izbrano področje – proučevanje taktike. Ločimo tri glavne pristope:

1. Pristop s teorijo akcije oz. delovanja

Poudarek je na:

- a) akciji kot celostnem kompleksnem dogajanju; npr. vzrok za napačno akcijo nima samo enega izvora, temveč je posledica celega kompleksa sistemov, ki določajo akcijo
- b) hierarhično sekvencialno organiziranih akcijah; te sledijo hierarhiji zastavljenih ciljev, ki pa ni statična, temveč se spreminja s situacijo; faze si ne sledijo nujno druga za drugo kot prvotno predvideno in tudi niso vse nujno v celoti izvedene
- c) ciljno usmerjenih, smiselno utemeljenih zavestnih akcijah; zavestne akcije so ciljno usmerjene, smiselno utemeljene in se sklicujejo na neke vrednosti

2. Pristop s kibernetiko in teorijo iger

Tu gre za predvidevanje bodočih situacij in preigravanje možnosti odločanja z uporabo matematičnega instrumentarija. Ta pristop je zaenkrat še zelo slabo razvit.

Najbolj uporabljeni so:

- a) modeli za komplekse akcij glede na drevo odločanja (hierarhija možnosti)
- b) modeli globalne strategije kot vodila za ravnanja na osnovi naukov trenerjev ali matematično-statističnih analiz tekmovanja (največkrat uporabljeni udarci v določenih situacijah)

Tabela 1: Trije najbolj značilni tipi odločanja

Tip odločanja	1	2	3
deluje in odloča glede na	trden plan »če-potem«	miselni model »ali-ali«	vsakokratno situacijo
prednosti	anticipira situacije	deluje variabilno	deluje situaciji ustrezno
slabosti	komajda variabilno	deluje z zakasnitvijo	občutljiv na presenečenja

3.5.3. Nevrofiziološki pristop

Ta pristop poudarja vidik percepcije, selekcije in redukcije informacij, identifikacijo situacije in oblikovanje ustreznih akcijskih programov. Strateško-taktičnega delovanja ne moremo pojasniti brez upoštevanja nevrofizioloških procesov v telesu. Osnovna domneva pri zaznavanju različnih situacij je istočasnost signalov, ki so pomensko povezani kot 'signalno zaznavni kompleks'. Pri tem se v nevronske mreži v možganih aktivirajo tiste nevronske skupine in povezave, ki jih zahteva neka konkretna situacija. V možganih se izvrši selekcija informacij; možgani delujejo kot neke vrste 'statistični organ', ki razvrsti prejete informacije o opazovanem objektu z metodično sistematiko na obče ali selektivne, in ustvari ločene asociacije za konkretne situacije, delovanje, dosežek in vrednotenje. Uspešni in izkušeni športniki razpolagajo s popolnimi programi delovanja, vključno z za realizacijo zahtevanimi kompleksnimi gibalnimi programi in v glavnem avtomatiziranimi, perifernimi, motoričnimi, delnimi programi delovanja. (Schnabel/Harre/Borde, povzeto po Koller in Pickenhain 1998, 86).

Kakor je razvidno, lahko taktiko proučujemo intuitivno zdravorazumsko – iz izkušenj vrhunskih športnikov in njihovih trenerjev, ali pa proučevanju pristopimo znanstveno. Bogate izkušnje športnikov in njihovih trenerjev ne zadoščajo več potrebam današnjega tekmovalnega športa, zato se znanost z različnimi načini in metodami proučevanja in izboljševanja trenažnih procesov čedalje bolj uveljavlja tudi v borilnih športih. Zaenkrat se lahko pri znanstvenem proučevanju taktike poslužujemo pristopov s teorijo akcije, z nevrofiziološkim pristopom, ali celo s pristopom kibernetike in teorije iger.

3.6. POMEN TAKTIKE V POSAMEZNIH ŠPORTNIH DISCIPLINAH

V literaturi o športnih zvrsteh je naštetih več pojavnih oblik taktike, kot npr. obrambna in napadalna, individualna in kolektivna, pa tudi skupinska in moštvena taktika. Nanje se nanašajo pojmi taktično znanje, taktična dovršenost in sposobnost, kakor tudi taktično ravnanje, delovanje in vedenje kot njihov rezultat in najpomembnejši cilj.

Za sistematični pregled športne taktike je nujno urediti športne zvrsti po skupinah. Klasifikacija izbranih športnih disciplin z vidika pomena tehnike je razvidna iz naslednje tabele.

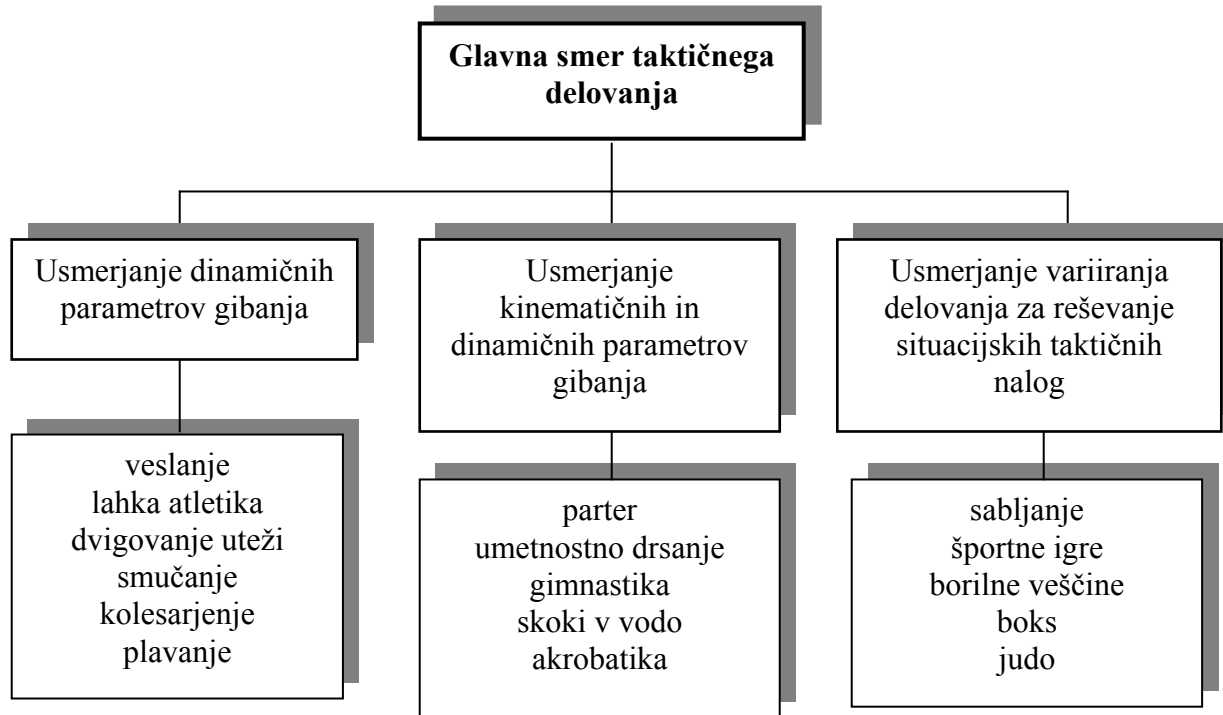
Tabela 2: Pomen tehnike v različnih športnih disciplinah

(Po Jakhelu, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Djačkovu 1977, v Grosser/Meumaier, 1982)

Skupina športov	Športne discipline (primeri)	Značilnost	Pomen kondicije	Pomen tehnike
<i>Discipline hitrostne moči</i>	Šprinti Meti Skoki Dviganje uteži	Razvijanje velike hitrosti in maksimalne moči.	Merodajnost maksimalne in hitrostne moči.	Razvijanje maksimalne moči in najvišjih hitrosti je možno le ob izbrušeni koordinaciji, tj. ob kar se da dobri usklajenosti med notranjimi in zunanji silami, izkoriščanju vzvodov in ekonomični izrabi mišične moči.
<i>Discipline vzdržljivosti</i>	Tek na srednje in dolge proge Smučarski teki Veslanje Kolesarjenje Plavanje	Razvijanje visoke aerobne in/ali anae. vzdržljivosti (deloma v soodvisnosti od vzdržljivosti lokalne mišične moči).	Merodajne so aero. vzdržljivost, anae. vzdržljivost, statična in dinamična vzdržljivost v moči.	Utrujenost reducira vlogo tehnike: ob izbiri ugodne smeri gibanja, to je, ob uskladitvi funkcionalnih mišičnih in vzvodnih učinkov, je rezultanta ekonomičnih in optimalnih vložkov vzdržljivostne moči.
<i>Kombinatorne discipline</i>	Orodna telovadba Umetnostno drsanje Ritmična gimnastika (kate v karateju in taekwondoju)	Kombinirana zahteva po natančnosti ter izraznosti gibov in kondicijske sposobnosti.	Izvajanje tehnike je v določeni meri odvisno od lokalne mišične moči, anae. vzdržljivosti ter gibljivosti.	Dominantna vloga koordinacijskih sposobnosti – tj. gibalne tehnike – posebej: natančnosti, ritma, toka, skladnosti, elastičnosti, ravnotežja (tehnika je sama sebi namen).
<i>Adaptivne discipline</i> <i>(športne igre in borilni športi)</i>	Tenis, Nogomet Judo, Boks KARATE TAEKWONDO KIMBOKS itd.	Kombinirana uporaba tehnike, kondicije in taktike .	Prevladujejo moč, hitrost, gibljivost in anaerobna vzdržljivost.	Dominantna vloga specifične tehnike, ki omogoča kar se da veliko natančno uporabo moči in hitrosti – tj. učinkovito izrabo maksimalnih impulzov moči ob istočasnem ekonomiziranju gibanja.

Ivoilow (v Letzelter, 1978, 240) razvršča športne discipline glede na psihomotorične dejavnike, ki prevladujejo v taktičnem vedenju in učenju le-tega.

Shema 5: Razvrstitev športov glede na vlogo taktike
(Prirejeno po Ivoilow, v Letzelter, 1978, 240):



Cilj taktičnega ravnanja v **prvi skupini** športov je v glavnem regulacija gibanja.

V **drugi skupini** je taktika osredotočena na predpisane hitrosti, pospešitve in na njihove spremembe v določenih časovnih segmentih tekmovanja. Vse naštetje je pogojeno s sposobnostjo nasprotnika/ov ali z izboljšavami lastnih zmogljivosti.

V **tretji skupini** športov tekmovalci neposredno tekmujejo drug proti drugemu; prisoten je fizični kontakt. Gre za dvoboje (borilne veščine, športne igre), kjer je bistvo taktike v tem, da poskušamo neposredno vplivati na nasprotnika ob hkratnem preprečevanju njegovega vpliva na nas. Taktična komponenta je prav v teh športih zaradi nenehnega spreminjanja situacije, osebne ogroženosti tekmovalcev in nenehnega prilagajanja tehničnih akcij danim situacijam, daleč najpomembnejša.

Glede na podobnost taktičnih značilnosti združi Ušaj (1996, 247) različne športne panoge v pet skupin:

1. Športne discipline, kjer športniki nastopajo posamezno, brez neposrednega stika in po vrstnem redu, ki se vsakokrat določi neposredno pred tekmovanjem (alpsko smučanje, gimnastika, atletika, ...).
2. Športi v katerih tekmovalci začnejo tekrovati hkrati (skupinski štart) ali v manjših skupinah. Možno je tudi sodelovanje med člani iste ekipe, če nastopa ekipa (atletski teki, kolesarjenje, plavanje, ...).
3. Športi, kjer so športniki v neposrednem stiku s svojim nasprotnikom (boks, sabljanje, drugi borilni športi, ...).
4. Športne discipline, kjer so tekmovalne ekipe v neposrednem stiku druga z drugo². V to skupino spadajo športne igre (košarka, rokomet, vaterpolo, hokej, ...).
5. Skupina kombiniranih športov. Taktika je kombinacija taktik posameznih disciplin znotraj taktike iz teh disciplin sestavljenega športa (deseterboj v atletiki, triatlon, ...).

Ušaj (1996, 249) meni, da je občutek za pravilno razdelitev športnikovih zmogljivosti glede na intenzivnost premagovanja športnega napora glavna usmeritev taktičnega razmišljanja v 1., 2., 3. in 5. skupini športov. Načeloma to velja tudi za 4. skupino, vendar z razliko, da je tu menjanje igralcev med tekmo pomembnejše z vidika uresničevanja taktičnih ciljev.

V taktičnih rešitvah se kaže tudi kreativnost posameznikov. Najbolj tipični tovrstni skupini sta 3. in 4. Nujnost kar najvišje ravni sodelovanja med športniki za dosego taktičnih ciljev se najbolj kaže v skupinah 2. in 4. V skupinah 2. in 5. se taktična usposobljenost kaže predvsem v sposobnosti prehodov v različne taktične variante, npr. iz napadalne taktike v obrambno.

² Tu manjkajo športne discipline, kjer nasprotniki niso v neposrednem stiku. Sem spadajo vse igre čez mrežo, tako individualne kakor tudi ekipne.

Eberspächer glede na različno vlogo taktike v posameznih športnih zvrsteh v grobem razlikuje tri skupine športnih zvrsti:

Tabela 3: Razvrstitev športov glede na vlogo taktike
(Eberspächer, 1987, 469)

	Športne zvrsti	Vloga taktike
1) Neposredna primerjava dosežkov	atletika (skoki, meti) smučanje skoki v vodo umetnostno drsanje dviganje uteži	Optimalna razporeditev moči glede na rezultat nasprotnika. Pomen taktike v teh športih je manjši.
2) Neposredna primerjava nastopajočih	atletika (vsi teki) plavanje kolesarjenje veslanje	Optimalno razmerje moči. Smiselna uporaba svojih sposobnosti. Psihično vplivanje na nasprotnika.
3) Neposredno tekmovanje drugega proti drugemu	borilni športi športne igre a. z nasprotnikovim oviranjem: nogomet, rokomet, hokej, ... b. z nasprotnikovim vplivanjem: odbojka, tenis, badminton, ...	Neposredni psihični in telesni vpliv na nasprotnika. Posredni psihični in telesni vpliv na nasprotnika.

- Športne zvrsti z neposredno (direktno) primerjavo dosežkov**, npr. z merjenjem daljine, višine, časa ali s točkovanjem. Športnice in športniki startajo drug za drugim, kot npr. v atletiki (skoki in meti), pri smučanju, skokih v vodo, umetnostnem drsanju, dviganju uteži ali pri vožnji na čas pri kolesarjih. Tukaj ima taktika manjši pomen. Lahko se nanaša samo na optimalno razporeditev moči, pri čemer svoje dosežke uravnavamo glede na rezultat nasprotnika. Izpustimo lahko npr. visoke skoke, pretehtamo zahtevne elemente itd. Temu ustrezno je cilj treninga v prvi vrsti pridobitev tistih kondicijskih in koordinacijskih sposobnosti, ki jih je na tekmovanju potrebno situaciji primerno uporabiti.
- Športne zvrsti z neposredno primerjavo nastopajočih**, v katerih se športnice in športniki borijo drug z drugim, vendar brez direktnega telesnega stika. Pri športih kot so tek, plavanje, kolesarjenje ali veslanje gre v taktičnem smislu za optimalno razmerje moči, pa tudi za psihično vplivanje na nasprotnika. Zasedovanje ali zmanjšanje tempa služi temu, da smiselno uporabimo svoje sposobnosti.
- Športne zvrsti, v katerih tekmovalci neposredno tekmujejo drug proti drugemu**, se telesno ovirajo ali direktno fizično dotikajo, npr. v športnih zvrsteh kot so boks, rokoborba ali sabljanje; ali športne igre brez telesnega oviranja, npr. tenis, badminton, odbojka. V teh športih imajo taktika, tehnika in kondicija enakovredne vloge. Te športne skupine so tudi najprimernejše za analizo sposobnosti taktičnega vedenja.

Pri klasifikaciji športnih disciplin in panog po karakteristikah taktičnih zahtev velja sledeče:

- a) kolikor močnejše je medsebojno vplivanje in možnost motenja,
 - b) kolikor večja je stopnja odločanja v okviru tekmovalnih pravil,
 - c) kolikor več je možnosti sodelovanja med partnerji in
 - d) kolikor večji je vpliv različnih zunanjih pogojev na tekmovalne dosežke,
- toliko pomembnejša je taktika v določeni športni panogi (Schnabel, 1998, 90).

Ne glede na zgornje razvrstitve športnih disciplin po različnih avtorjih vidimo, da sta *taktična pripravljenost* in *izvajanje* le te na tekmovanjih v vseh borilnih športih odločilnega pomena. V borilnih športih so tekmovalci v neposrednem stiku s svojimi nasprotniki in zaradi tega ima taktična komponenta tu veliko večji pomen kakor pri drugih športih. Z vidika taktike gre pri borilnih športih za to, da poskuša športnik na nasprotnika neposredno vplivati in hkrati njegov vpliv preprečevati; najti mora učinkovita sredstva, potek in način ravnanja glede na konkretno situacijo med borbo. Športnik se ne more ravnati dosledno po izdelanem programu, ampak se mora prilagajati glede na novo nastale situacije, tako v obrambi kot v napadu. V športni borbi je zaradi stalno spreminjajočih se situacij dosledno izvajanje vnaprej načrtovane taktike praktično nemogoče, zato je za tekmovalčev uspeh bistvena njegova taktična kreativnost.

3.7. VLOGA TAKTIKE

Taktika omogoča posredno motorično realizacijo športne naloge, saj pripravi zanjo vse potrebne pogoje, ki niso dani sami po sebi. Če bi bili, taktike ne bi potrebovali. Taktika je torej posredno doseganje namena.

Po Kirschu (v Letzelter, 1978, 238) lahko taktično ravnanje v športnem dvoboju razvrstimo v dve temeljni dejavnosti:

1. **Napad** – ko proti nasprotniku izvajamo svojo taktiko
2. **Obramba** – ko preprečujemo nasprotniku izvajanje lastne taktike

Taktika je potrebna, ko je direktno doseganje cilja oteženo in se moramo odločiti za enega ali več vmesnih korakov, da bi lahko cilj dosegli (Schnabel/Harre/Borde, 1998, 88):

1. **Opazovanje, poizvedovanje, testiranje** – pridobivanje potrebnih informacij za pravilno oceno tekmovalne situacije.
2. **Fintiranje, varanje, prikrivanje** – posredovanje nepopolne oziroma napačne informacije nasprotniku.
3. **Manevriranje, odpiranje, kontrola** – ustvarjanje ugodnih pogojev za uspešno izvedbo akcije.

Iz predhodnega opisa Schnabel/Harre/Borde (1998, 283–284) taktiko vsebinsko razčlenijo na tri glavne cilje:

1. pridobivanje informacij
2. prikrivanje/varanje/fintiranje
3. manevriranje

V naslednji tabeli so prikazani glavni cilji taktičnega treniranja in njim prilagojene naloge za doseg posameznega cilja.

Tabela 4: Cilji in naloge taktičnega treninga

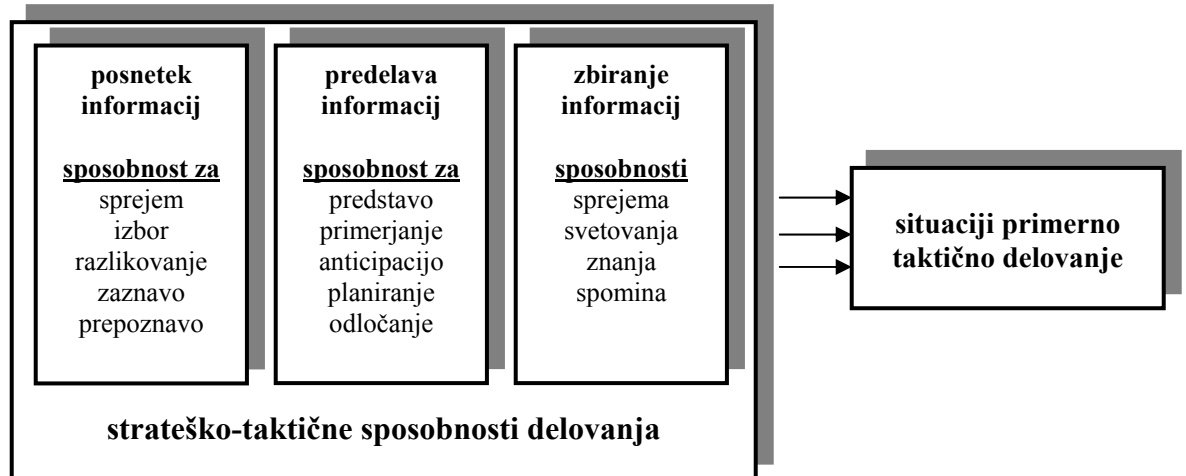
(Prirejeno po Schnabel/Harre/Borde, 1998, 284)

Cilji	Naloge
<p>pridobivanje informacij o nasprotnikovem delovanju v primeru njegove</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasivnosti • napadalnosti • oz. pri različnih oblikah borbe 	s ciljno usmerjenim delovanjem pridobiti informacije, ki služijo uporabi primerne taktike
<p>prikrivanje / varanje prikrivanje nameravanega vedenja</p>	odvrniti pozornost nasprotnika tako, da ne bo prepoznal obrambnih ali napadalnih namer ali pa jih bo zanemaril
<p>manevriranje</p> <ul style="list-style-type: none"> • obvladanje borišča • izzivanje k napadu • pripraviti finto 	vplivati na nasprotnika tako, da se lahko izkoristi njegovo reakcijo

1) Pridobivanje informacij je neke vrste odkrivanje signalov, s katerim športnik poskuša s ciljnim delovanjem na tekmovalno dogajanje iz nasprotnikovega ravnanja pridobiti zanj pomembne informacije. To delovanje zajema tako pasivno opazovanje, kakor tudi aktivno pridobivanje informacij s taktičnimi ukrepi.

Na spodnji shemi vidimo shematski model predvidenega strateško-taktičnega delovanja.

Shema 6: Shematski model predvidenega strateško-taktičnega delovanja
(Prirjeno po Schnabel/Harre/Borde, 1998, 97)



2) S prikrivanjem, varanjem in fintiranjem skušamo vzbuditi pri nasprotniku napačno predstavo o lastni strategiji (taktiki), tehničnih in kondicijskih zmožnostih in sposobnostih.

3) Manevriranje je taktično delovanje s katerim skušamo ustvariti situacijo, ki jo potrebujemo za uspešno akcijo.

S taktiko razširjamo možnosti za lastno uspešno akcijo in spreminjamo pogoje za rešitev motoričnega problema v svojo prednost. Pri tem je treba vzeti v zakup tudi začasne slabosti, ki jih morda zahtevajo vmesni koraki. Vloga taktike je potemtakem vplivanje na nasprotnika: napeljevanje v za nas ugodno ravnanje in preprečevanje uspešnosti njegovih akcij. Namen je z več ali manj vmesnimi koraki doseči uresničitev lastnega cilja – naše prednosti – in obenem preprečiti nasprotniku njegov namen.

Pri pridobivanju informacij o določeni situaciji lahko pride tudi do napak, kar ima za posledico taktično neustrezno delovanje. Napake v delovanju so za taktiko pomembne v dveh pogledih (Schnabel/Harre/Borde, 1998, 88):

1. za preprečevanje lastnih napak v delovanju in
2. povzročanje napačnega delovanja pri nasprotniku

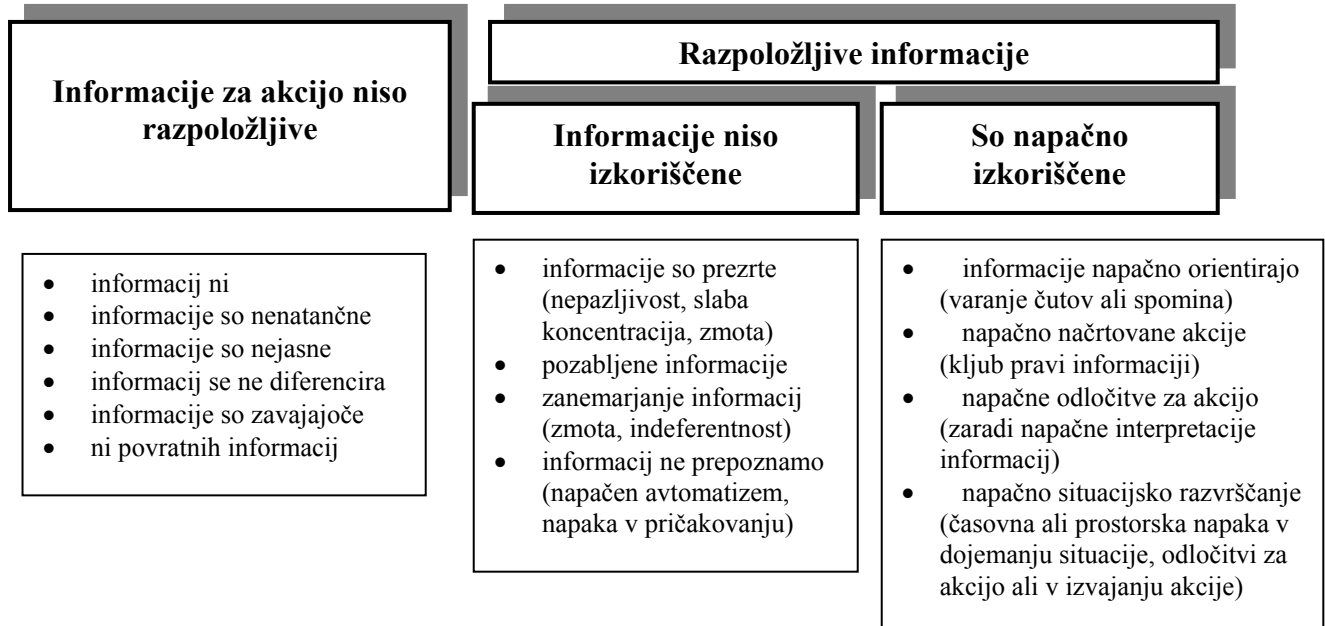
Vzroki napačnega delovanja so kompleksni, glede na faze delovanja pa jih lahko razvrstimo na:

1. **napake v odločanju**: napačna ocena prostorske dimenzije spreminjajoče se situacije
2. **napake pri oceni trenutka** (*timing*): napačna ocena časovne dimenzije spreminjanja situacije
3. **napake pri gibanju** (motorične napake): spregledana potreba po akciji ali možnosti za akcijo zaradi napačne ocene spreminjajoče se situacije

Povezava med informacijami in napačnimi taktičnimi odločitvami je opisana v naslednji shemi.

Shema 7: Pomanjkanje informacij za delovanje

(Po Schnabel/Harre/Borde; 1998, 83)



3.8. ANALITIČNE ČLENITVE TAKTIKE

Taktiko lahko razčlenimo z različnih vidikov in na različne faze ali stopnje. Pri sestavljanju načrta taktičnega ravnanja obstajajo praviloma številne alternative, med katerimi se izbira tiste z največjo stopnjo verjetnosti.

Eberspächer (1987, 468) pravi, da se taktika v splošnem nanaša na dva vidika:

1. organizacijski
2. operativni/izvedbeni (osredotočen na delovanje)

1) Organizacijski (strateški) vidik se nanaša na organizacijo pripravljenosti vseh sredstev, potrebnih za uspešen nastop na tekmovanju, in na analizo tistih dejavnikov, ki vplivajo na tekmovanje. Priprava na tekmovanje je osnova za izvajanje/vodenje športne borbe. Določa vse pogoje: pripravo na dolgi rok (izbor terminov, periodizacija), neposredno pred borbo in med samim tekmovanjem. Upoštevajo se datum, lokacija, sistem in pomembnost tekmovanja, možnosti za trening, vpliv sodnikov in gledalcev, vreme in razmere na tekmovalnih površinah itd. To so vsi potencialno znani in predvidljivi dejavniki, ki lahko vplivajo na športni rezultat.

2) Operativni (taktični) vidik taktike zajema načine ravnanja in obnašanja, to je vse aktivnosti tekmovalca od začetka do konca tekmovanja, ki jih izvaja tekmovalec za doseg uspešnega rezultata. Taktični koncept za nastop na določenem tekmovanju si oblikujemo na osnovi analiz preteklih borb naših najuspešnejših tekmecev, ki jih pričakujemo na tem tekmovanju. Pri tem je bistveno, da izbrani operativni taktični koncept ni tog (nespremenljiv), saj ga je treba med posameznimi borbami neprestano prilagajati tekoče spreminjajočim se situacijam.

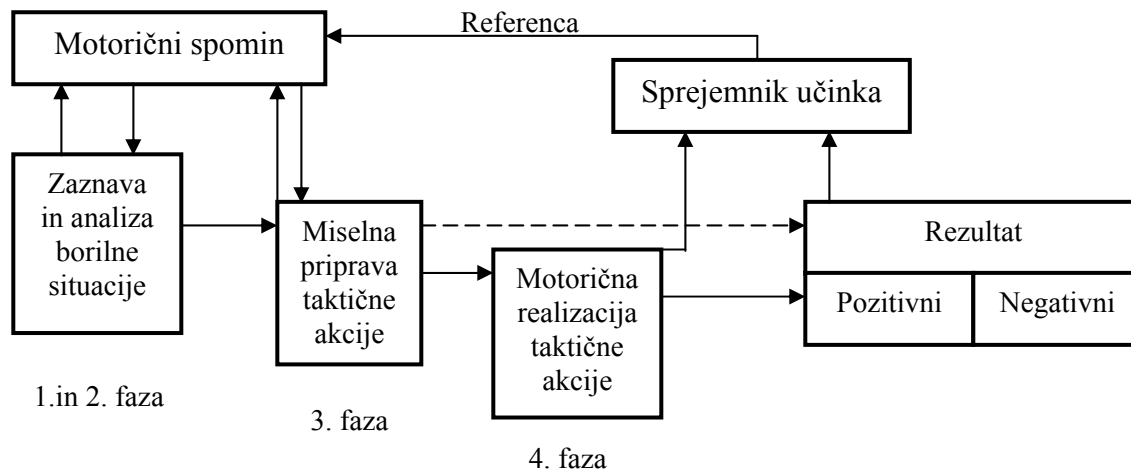
3.8.1. Faze taktičnega delovanja

Tako kot vsaka športna dejavnost, tudi taktično delovanje poteka po določenih fazah (Eberspächer, 1987, 469):

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. zaznavanje/prepoznavanje situacije | senzorna faza |
| 2. analiza in ocena situacije | diskriminatorna faza |
| 3. izdelava akcijskega plana | kombinatorna faza |
| 4. realizacija akcijskega plana | motorično-operativna faza |
| 5. analiza uspešnosti | reflektivna faza |

Shema 8: Faze taktičnega delovanja

(Harre 1971, 202, prirejeno po Muhlfriedu 1994, 206)



1. in 2. faza – senzorno diskriminatorna (zaznavanje in analiza borilne situacije)

V fazi **zaznavanja** se preuči in oceni celotna situacija, npr. gibanje nasprotnika, prioritete tehnike nasprotnika, lastna pozicija v prostoru, kakor tudi pozicija nasprotnika. V drugi fazi **analize in ocene situacije** povežemo posamezne zaznane vsebine in preučimo svoje in nasprotnikove kondicijske, tehnične in taktične sposobnosti. Dolžina in izpolnitev funkcije te faze je odvisna od širine vidnega polja, optično-motorične kalkulacije, kakovosti mišljenja, znanja, izkušenj, sposobnosti in koncentracije športnika.

3. faza – kombinatorna (miselna priprava taktične akcije)

Na osnovi prvih dveh faz se oblikuje optimalna motorična rešitev v najkrajšem času. Pri znanih (tipičnih, pogostih) situacijah je ta faza krajša, ker je zaradi asociacije (povezovanja, podobnosti, sorodnosti) možna rešitev na osnovi že avtomatizirane motorike. Pri nepoznanih, novih, neobičajnih situacijah je potrebna kreativna, daljša miselna priprava, ki jo skrajšuje sposobnost anticipacije (izkustvene, zaznavne ali situacijske).

4. faza – operativna (motorična izvedba taktične akcije)

Predstavlja vidni del taktične aktivnosti. Je kompleksna in optimalno vključuje intelektualne, psihične in fizične sposobnosti ter tehnično-taktične spretnosti.

5. faza – reflektivna

Motorični izvedbi sledi analiza uspešnosti, ki se lahko delno izvaja že v motorični fazi, tako da ne obstaja vedno kot samostojna faza. Potek aktivnosti in rezultate subjektivno ocenimo in primerjamo z zamišljenimi, shranjenimi v spominu. Nato poiščemo vzroke za morebitna odstopanja in neuspehe. V celoti se analiza uspešnosti opravi po tekmovanju.

Če je bila naloga rešena pozitivno, se asociativno v podobni situaciji uporabi enaka (prilagojena) rešitev.

3.8.2. Odziv na določeno situacijo

Eberspächer (1987, 468) pravi, da obstajata dva načina reagiranja:

1. anticipacija
2. asociacija

1) Anticipacija

Med izvajanjem taktične naloge pri izkušenih športnikih pride do anticipacije (domnevanje vnaprej, predvidevanje). Športnik je na podlagi svojega znanja in sposobnosti zmožen predvideti (domnevati) določeno število možnih ravnanj nasprotnika in se nanje pripraviti. S pomočjo orientacijskih točk kot so npr. poznavanje in prepoznavanje nasprotnikovih specialk, ogrevanje pred borbo, smer gibanja med borbo itd., vnaprej predvidi taktično ravnanje nasprotnika in na podlagi tega načrtuje lastno delovanje. Anticipacija je lahko:

- **izkustvena:** na osnovi izkušenj se reducirajo nasprotnikove akcijske možnosti
- **zaznavna:** na osnovi posameznih premikov se sklepa na morebitne taktične poteze nasprotnika
- **situacijska:** glede na lastna izhodišča preidemo avtomatično v akcijo ko nastopi znana situacija

2) Asociacija

Poleg anticipacije obstaja še druga možnost reševanja problema – s pomočjo asociacijskega vedenja, ko na tipične, ponavljajoče (enake, podobne, sorodne) situacije in pogoje športnik reagira z ustreznim ravnanjem. Pri tem gre za v spominu shranjene povezave, ki jih ni nujno priklicati v zavest, ampak so že avtomatizirane.

3.9. SKLEP SPLOŠNEGA TEORETIČNEGA PREGLEDA

Po splošnem teoretičnem pregledu bi lahko taktiko športne borbe definirali kot nauk o vodenju športne borbe, kot skupek individualnih in kolektivnih načinov vedenja, ravnanja in delovanja športnika in trenerja, da bi ob upoštevanju športnih pravil, ravnanja/delovanja nasprotnika/ov, zunanjih pogojev in ob (po)polnem izkoristku svojih zmožnosti dosegli najboljši možni tekmovalni dosežek. Taktično ravnanje je *veščina, kako učinkovito izrabiti lastne tehnične in kondicijske sposobnosti, da onemogočimo namere vsakokratnega nasprotnika.*

4. TAKTIKA TEKMOVANJA, POSAMEZNE BORBE IN IZBOR AKCIJ

V tem poglavju bomo predstavili taktiko športne borbe in izbor posameznih akcij v kimboksu in taekwondoju (KB in TKD³).

4.1. TAKTIČNA STRUKTURA SPOPADA

V športni borbi je dogajanje zelo kompleksno. Borba je sestavljena iz posameznih spopadov in premorov med njimi, pri čemer ne štejemo prekinitiv s strani sodnikov. Borilne situacije v posameznih spopadih so lahko z ozirom na taktične možnosti mnogoplastne in se bolj ali manj nepredvidljivo menjajo. Posamezne borilne akcije se temu ustrezno bolj ali manj nepričakovano prekinjajo oz. po najboljših močeh spreminjajo v druge. Spremenjenim borilnim situacijam se morajo na hitro prilagoditi tudi taktični cilji (Jakhel, 1994, 76).

Temeljna enota borilnega dogajanja je spopad. Nanaša se na potek borilnih aktivnosti obeh tekmecev med dvema taktičnima premoroma, ki lahko tudi sovpadata s sodniškimi prekinitvami.

Če si predstavljamo idealen, popoln spopad, ki je v športni borbi dokaj redek, vidimo zaporedje štirih taktičnih faz (Jakhel, ibd.):

1. priprava napada
2. uvajanje napada
3. izvedba napada
4. zaključek napada

S to razdelitvijo si pomagamo pri razčlenitvi različnih v borbi uporabljenih taktik, od katerih lahko nekatere uporabljamo ves čas borbe, druge pa le priložnostno, ko zanje nastopijo pogoji. Gre predvsem za dve skupini taktik:

1. pasivne taktike zaščite
2. aktivne taktike borjenja

Pri našem opazovanju dogajanje časovno upočasnimo do te mere, da dobro razločimo posamezne kretnje nog in rok v odvisnosti od napadov nasprotnika. Kar se sicer zgodi bliskovito in nepričakovano, se dogaja v našem opazovanju upočasnjeno pod časovno lupo ter nam omogoča razpoznati vse osnovne sestavine posamezne taktike.

³ TKD in KB sta kratici, ki ju bom v nadaljevanju diplomske naloge večkrat uporabil namesto imena taekwondo in kimboks.

4.1.1. Taktični moment

Jakhel (1994, 77) pravi, da si moramo, če hočemo predstaviti tehnične sestavine našega borilnega repertoarja v kar se da čisti obliki, predstavljati idealno borilno situacijo: nasprotnik, ki stoji pred nami ne stoji v borbenem stavu, to je, ne varuje se z rokami in se obnaša v celoti pasivno:

- ne napade v trenutku, ko uvajamo svoj napad
- ne kontrira v trenutku, ko izvajamo napad nanj
- ne izogiba se našemu napadu
- ne poskuša z blokom ali speljavo preprečiti našega zadetka

Naš nasprotnik je torej v celoti nesposoben za borbo in ne more začeti nikakršne borilne akcije. Je v stanju, ki ga imenujemo **stanje zmanjšane štartne pripravljenosti (ZŠP)**. Hkrati pa smo od njega oddaljeni na razdalji našega akcijskega radija nameravanega napada, sami pripravljeni na štart.

Takšno situacijo Jakhel (1994, ibd.) imenuje **taktični moment (TM)**. TM je situacija, ki se ne nanaša le na časovno dimenzijo, na trenutek, temveč na celotno situacijo, ko sovpadajo vsi dejavniki uspešnega napada. V dejanski športni borbi, kjer skušata oba tekmeča doseči isto, to je uspešno zadeti nasprotnika, morata poprej aktivno vzpostaviti TM ali vsaj posredno vzbuditi njegov nastanek. Vsak zase se trudi, da bi svoj napad uvedel tako, da bi v trenutku izvedbe napada nasprotnik zašel v stanje ZŠP. To je borilni cilj vsakega spopada.

Jakhel (1994, 77–78) loči naslednje vrste taktičnih momentov:

1. latentni TM
2. evidentni TM

1) latentni TM; se nanaša na stanja ZŠP, ki se jih ne da zlahka prepoznati, vendar nastopajo v določenih intervalih pri vseh borcih, ker:

- tekmovalec ne more biti ves čas maksimalno osredotočen na borbo
- svojo pozornost omejuje na smer in vrsto pričakovanega napada
- tekmovalcu se spreminja tonus mišic – ves čas ne more biti pripravljen za štart, občasno se mora odpočiti
- štartna pripravljenost se med vdihom zmanjša

Stanja ZŠP so toliko vidnejša in daljša, kolikor šibkejša postaja borčeva volja do borbe. To pa se dogaja ustrezno temu, do katere mere:

- je zadihan
- je utrujen ali celo izčrpan
- ima bolečine
- je prestrašen
- je negotov vase

2) evidentni TM; se nanaša na tista stanja ZŠP, ki jih je mogoče pričakovati in so zelo vidna:

- priprava na štart
- odločitev za štart
- štart – začetek prelaganja teže
- prelaganje teže z ene noge na drugo
- pristanek pomaknjene noge
- orientacija v novem telesnem položaju

Taka stanja ZŠP nastopajo praviloma med pomikanjem po borišču, tj. praktično v vseh štirih taktičnih fazah, najbolj razpoznavno pa med taktičnim manevriranjem. Čeprav so vse te faze vsaka zase in vse skupaj zelo kratke in lahko tudi slabo pojavno izražene, ni mogoče nobene od njih preskočiti oz. izpustiti.

Jakhel (1994, 78) razdeli TM tudi glede na izpostavljene vitalne točke. To potem tudi določa, s katerim tipom napada in v kateri višini (glava, trup) bo borec napadel. Običajno se med stanjem ZŠP izpostavi več vitalnih točk hkrati, kar daje napadalcu večjo izbiro pri odločanju za vrsto napada in večje možnosti za uspešnost.

Vzpostavitev ali pojav TM nima za borca nikakršnega pomena, če tega ne izkoristi z dejanskim napadom. Jakhel (1994, 79) pravi, da imamo ob ustrezni razdelitvi TM na latentne in evidentne tudi dve glavni vrsti napadov:

1. slepe napade
2. načrtovane napade

1) K slepim spadajo tisti napadi, pri katerih tekmovalec ni počakal na nastop stanja ZŠP (zmanjšane štartne pripravljenosti) pri nasprotniku, oz. ni napeljeval k nastanku TM. To je v bistvu napad na slepo srečo, pri čemer tekmovalec upa na napačno reakcijo nasprotnika in s tem na vzpostavitev TM že med napadom ali pa vsaj za naslednji napad.

Slepi napad je torej način za napeljevanje k nastanku TM. Slepi napad pa bo uspešen le, kadar so izpolnjeni naslednji pogoji:

- Hkrati z napadom mora nastopiti eden od latentnih TM ali pa mora napad izzvati takšno reakcijo pri nasprotniku, ki bo pripeljala do TM.
- Nastali TM je treba izkoristiti z ustrezno vrsto tehnike napada; napasti je treba tisto vitalno točko, ki je razkrita.

Verjetnost, da bo slepi napad uspešen, je toliko večja, kolikor bolj je nasprotnik presenečen oz. premalo izkušen, da bi znal ustrezno reagirati.

2) Načrtovani napad je tisti, pri katerem tekmovalec z veliko mero gotovosti pričakuje nastanek TM najkasneje v fazi izvedbe napada. Za uspešnost načrtovanega napada morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- Napadalec mora pravočasno opaziti, da bo in kdaj bo pri nasprotniku nastopilo stanje ZŠP.
- Pričakovano stanje ZŠP mora dejansko nastopiti; pri tem mora biti napadalec v primerni razdalji in pripravljen na štart, tako da nastane TM, oz. mora napad že izvajati.
- Nastali TM mora napadalec izkoristiti s primernim napadom.

Verjetnost, da napad ne bo uspel, ker je napadalec napačno ocenil nastajanje TM, je zelo velika. Verjetnost neuspeha pa se zmanjšuje s kombiniranimi zaporednimi napadi. Napadalec ima tako možnost, da po neuspelem prvem napadu takoj preide v naslednji napad. Taktično je to smotrno, saj neuspeli prvi napad izpolnjuje pomembno taktično nalogo: nasprotnika sili v spreminjanje stava in menjavo položaja in s tem v stanja ZŠP, s čimer se pojavljajo TM za naslednji napad.

Jakhel (1994, ibd.) pravi, da so napadi v nizu smiselni, če so izpolnjeni naslednji pogoji:

1. Napadalec mora biti po vsakem napadu tehnično zopet pripravljen za štart.
2. Po neuspelem predhodnem napadu nasprotnik ne sme biti izven napadalčevega akcijskega radija.

Z ozirom na različne možne borilne situacije v taktičnem smislu razlikuje Jakhel (1994, ibd.) sledeče napade:

1. z ozirom na način vodenja borbe poznamo:
 - napade z ulovom, pri katerih napadalec ulovi nasprotnika v stanju ZŠP sredi manevriranja ali pa v umiku
 - protinapade ali kontre, s katerimi nasprotnik zaloti napadalca v stanju ZŠP sredi njegovega lastnega napada
2. z ozirom na taktični kot, pod katerim se napad na nasprotnika izvede, poznamo:
 - direktne napade vzdolž obstoječe borilne osi
 - stranske napade, ki potekajo pod kotom glede na prejšnjo borilno os
3. z ozirom na položaje vitalnih točk imamo:
 - napade s frontalnim zadetkom
 - napade z zadetkom od strani

4.1.2. Smernice za borilno taktiko

Taktično delovanje med spopadom vodita po Jakhelu (1994, 80) dve osnovni smernici:

1. varanje oz. fintiranje nasprotnika in
2. aktivno vodenje borbe, kar poznano tudi pod izrazi diktiranje tempa ali načina borbe oz. prevzemanje iniciative

Borilna pripravljenost se nanaša na splošno sposobnost borca za udeležbo v športni borbi, medtem ko pomeni pripravljenost na štart praviloma to, da je borec naravnano na trenutno borilno situacijo in je pripravljen ustrezno ukrepati. Praviloma je pripravljen na ukrepanje v neki določeni smeri, v določenem časovnem razponu in na določen način, pač glede na to, kako dojema trenutno situacijo. Kolikor bolj se dejansko izvedena akcija tekmovalca razlikuje od pričakovani njegovega nasprotnika, toliko manj je nasprotnik zmožen pravilno reagirati oz. štartati z lastno ustrezno akcijo. Kolikor bolj torej uspe tekmovalcu preslepiti nasprotnika glede svojih namenov, toliko večji je učinek presenečenja in s tem stanje ZŠP pri nasprotniku.

Zmanjšanje štartne pripravljenosti nasprotnika doseže tekmovalec tudi z aktivnim vodenjem borbe. Z demonstrativnimi grožnjami napada in z dejanskimi ali navideznimi napadi sili nasprotnika v menjavanje stavov in položajev ter s tem v stanja ZŠP. Kolikor bolj je tekmovalec aktiven in vsiljiv, toliko manj ima nasprotnik možnosti, da obdrži ali ponovno vzpostavi svojo štartno pripravljenost in prevzame pobudo.

V aktivno vodenje borbe spada tudi izzivanje in navajanje nasprotnika k napadu. Pri tem tekmovalec aktivno čaka na priložnost, da nasprotnik skozi svoj napad vzpostavi stanje lastne ZŠP.

4.2 SESTAVINE BORILNE TAKTIKE

Ker v taekwondo in kimboks literaturi ni ustreznih virov, si bom zato pomagal z viri sorodne borilne veščine. Sestavine borilne taktike v modernem športnem karateju so ob manjši modifikaciji primerne tudi v TKD in KB, zato jih povzemam po Jakhelu (1994, 80).

V športni borbi se uporabljata dve glavni vrsti taktik:

1. varovalna ali zaščitna ter
2. akcijska ali aktivna taktika

1.) Pod taktiko varovanja in zaščite spadajo naslednji ukrepi:

(Prirejeno po Jakhelu, 1994, ibd.)

- začetni borilni stav
- neopazno dihanje
- dosledna zaščitna drža rok tudi med akcijo
- minimiranje kretenj in pomikov
- preprečevanje napadov s speljavami ali blokadami
- preprečevanje napadov z izmiki, umiki in eskivažami

Velja pravilo, da gre skrbeti za zaščito pred, med in po napadu.

2.) Pod aktivne taktike pa spadajo vse akcije, namenjene varanju nasprotnika in aktivnemu vodenju borbe, tako:

- pripravljajno manevriranje po borišču, to je menjava stava in položaja, kroženje in vrtenje;
- akcije uvajanja napadov, ki služijo premostitvam razdalje in vzpostavitvi za napad ugodnega stava oz. drže telesa, rok in nog, kakor tudi izničevanje (nevtraliziranje) zaščitne drže rok nasprotnika z zaporami in speljavami;
- izvajanje posameznim situacijam primernih napadov;
- kontroliranje nasprotnika z zaporo po napadu.

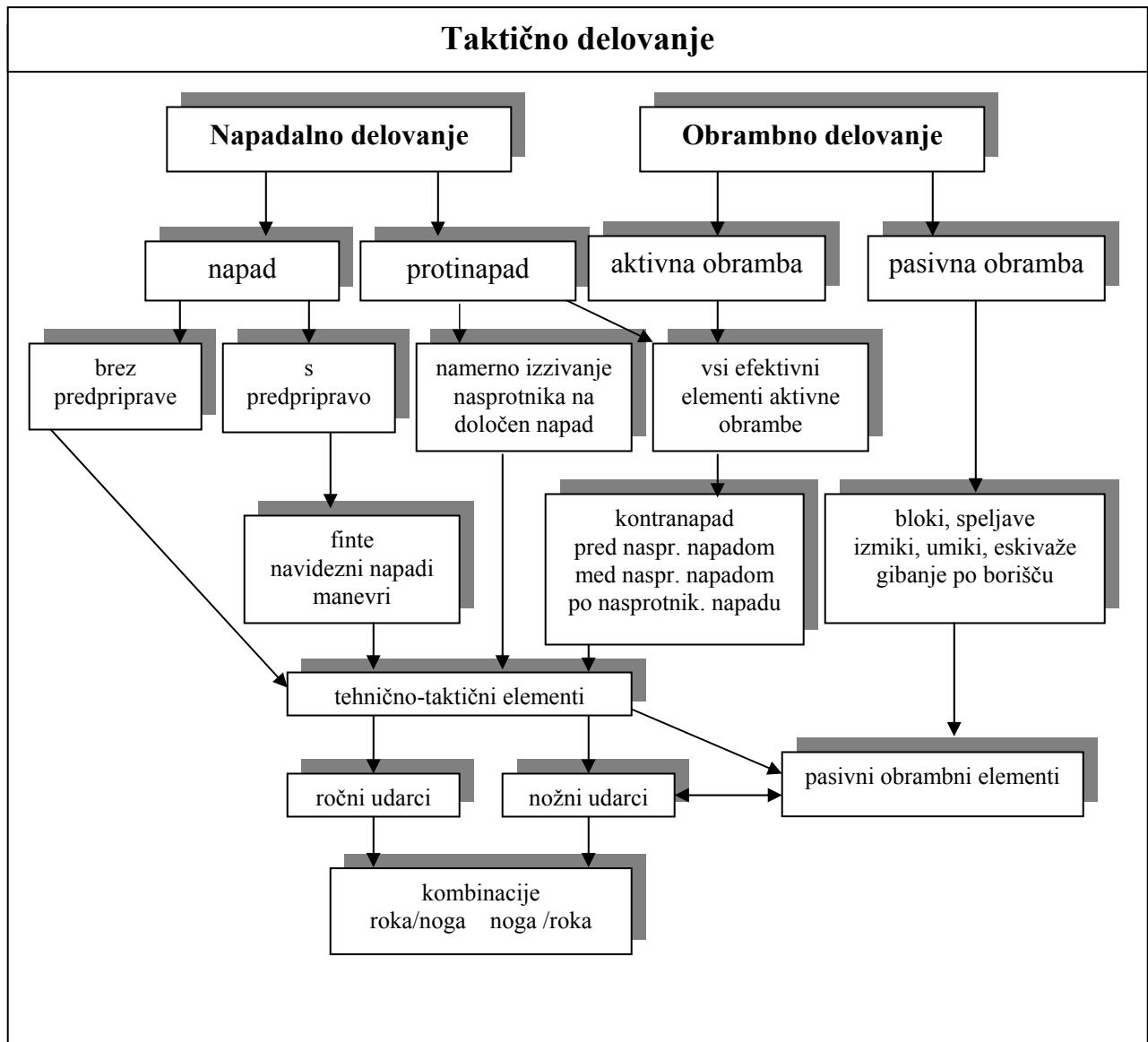
Jakhel (1994, 80) pravi, da je napadalec v vsaki akciji tudi sam izpostavljen protinapadom in zato ni naključje, da je na prvo mesto postavil taktiko varovanja in zaščite. Za uspešno izveden protinapad morajo biti po Jakhelu (1994, ibd.) dani naslednji pogoji.

- napadalec je borilno situacijo napačno ocenil, ali pa je napadel slepo in pri branilcu ne nastopi ZŠP
- med napadom je napadalec sam v stanju ZŠP
- nasprotnik je pripravljen na štart, in ker je pravkar napaden, tudi v pravi razdalji za lasten napad

S tem nastane TM v dobro branilca. Mnogi borci izkoriščajo prav ta način nastajanja TM in so specialisti za kontre. Varovalno taktiko morata uporabljati torej oba borca ne glede na vlogo napadalca ali napadenega v posameznem spopadu.

Za boljše razumevanje zgoraj napisanega si pred nadaljnjo razlago oglejmo še shematski prikaz taktičnega delovanja v kimboksu kakor ga je opisal Peter Zaar.

Shema 9: Shematski prikaz taktičnega delovanja v kikkoksu
(Zaar, 2000, 150)



Podobno kakor Jakhel tudi Zaar deli taktično ravnanje na obrambno (varovalno ali zaščitno) ter napadalno (akcijsko ali aktivno) taktiko. Obrambno taktiko nadalje razdeli na aktivno in pasivno obrambno ravnanje, napadalno pa na direktni napad in protinapad. V nadaljevanju se bomo posvetili razčlenitvi in opisu posameznih taktičnih (obrambnih in napadalnih) elementov.

4.3. VAROVALNI TAKTIČNI UKREPI

Taktični elementi so sestavine varovalne ali zaščitne (obrambne) in akcijske ali aktivne (napadalne) taktike. Te oblike so lahko čiste – čisti napad, čista obramba in čisti protinapadi ali pa kombinacija vseh zgoraj naštetih taktičnih akcij. Najpogostejša oblika taktičnih manevrov v realni borbeni situaciji so prepleti ofenzivnih in defenzivnih taktičnih akcij. Taktični elementi se med sabo prepletajo in prekrivajo, zato je tudi njihova razdelitev in klasificiranje v določeno taktično ravnanje (napadalna ali obrambna taktika) težje in pri vsakem avtorju drugačno.

V nadaljnjem klasificiranju bomo taktiko varovanja in zaščite priredili po Jakhelu, akcijsko ali napadalno taktično delovanje pa po Zaaru.

4.3.1. Borilni stav

Pravi borilni stav je začetni borilni stav, ki ga imenujemo tudi gard ali pravilno slovensko kar preža oz. prežni stav. Športna borba, ki temelji na principu večtočkovnega sistema, omogoča svobodnejši potek borbe in pogosto izmenjavanje obrambnih in napadalnih kombinacij. Borba v takih pogojih zahteva od tekmovalca kar se da dobro zaščito.

Borilni stav je poseben stav, ki omogoča (Jakhel, 1994, 82):

- a) kar se da učinkovito varovanje vseh vitalnih točk pred napadom presenečenja in
- b) kar se da eksploziven štart kot začetek napadov ali drugih borilnih akcij.

V TKD in KB imamo tri glavne oblike začetnega borbenega stava:

1. stranski stav
2. diagonalni stav
3. frontalni – vzporedni stav

Vsaka od teh oblik ima svoje prednosti in slabosti glede na varovalno oz. štartno funkcijo. Stranski gard bolje varuje, ker je trup obrnjen na pol v stran od nasprotnika, medtem ko smo v diagonalnem gardu obrnjeni frontalno k nasprotniku in smo tako manj zaščiteni. Zato pa je diagonalni gard ustrežnejši za štart kot stranski. Oba omenjena stava uporabljamo na distančni borbi, medtem ko je za klinč borbo primeren frontalni stav, z nogami v vzporednem položaju.

Ustrezen borilni stav omogoča, da tekmovalec doseže točko, se izmakne nasprotnikovemu napadu ter se lahko hitro premika v vse smeri. Med gibanjem po borišču lahko nastane cela vrsta posebnih borilnih stavov, ki so prehodnega značaja, tako med drugim tudi frontalni stav. Uporaba ustreznega borilnega stava oz. garda je pogojena s fizično predispozicijo tekmovalca, s taktiko športne borbe, glede na tekmovalčev primarni⁴ repertoar tehnike in glede na borbeno

⁴Pod primarno tehniko štejemo taktično-tehnične elemente, ki jih tekmovalec najpogosteje, samodejno in samozavestno uporablja na tekmovanjih v športnih borbah.

distanco⁵, ki jo preferira med športno borbo. Nepravilen borilni stav onemogoča tekmovalcu obvladovanje borilnega prostora (progresija) ter učinkovito izvajanje obrambnih in napadalnih akcij.

Namenimo na tem mestu nekaj besed tudi borbeni razdalji, ki je tesno povezana z borilnim stavom.

4.3.2. Borbena razdalja

Borbena razdalja je razdalja med tekmovalcema na borišču, ki lahko variira od fizičnega dotika do najdaljše možne razdalje, ki jo določajo meje borbenega prostora. Tu ne gre le za prostorsko razdaljo, ki se meri v korakih, ampak tudi za čustveno napetost v borilnem prostoru. Čustva, izražena z govorico telesa, izrazom na obrazu, očmi in glasom, tekmovalca naredijo 'emocionalno nabitega' (Pieter in Heijmans, 1997, 182).

Pri tem je zelo pomembno izbrati sebi optimalno borbeno razdaljo za izvedbo določene tehnike. Optimalna borbena razdalja je razdalja med tekmovalcem in nasprotnikom, ki omogoča prvemu izvesti izbrano tehniko za osvojitve točke. Za različne tehnike imajo optimalne borbene razdalje različne dolžine. Če je tekmovalec preblizu ali predaleč od nasprotnika, ne bo sposoben ustrezno izvesti določene tehnike.

Glede na optimalno in smiselno izvajanje taekwondo in kimboks tehničnih elementov, lahko borbeno razdaljo delimo na:

1. **Kik distanca:** borbena razdalja, ko se pretežno izvajajo nožni udarci.
2. **Boks distanca:** že ime pove, da se tu preferirajo ročni udarci ob aplikaciji posameznih nožnih tehnik.
3. **Klinč distanca**⁶: tu pridejo v upoštevanje predvsem krošjeji, aperkati in kratki direktni, ter različne nožne tehnike čiščenja.

Slike 1 – 3: borilne razdalje



1. kik distanca

2. boks distanca

3. klinč distanca

⁵ Borci se glede na borbeno distanco na grobo delijo na: distančne (športno borbo poskušajo nadzorovati pretežno na čim daljši razdalji) in klinč borci (preferirajo čim krajšo borbeno razdaljo).

⁶ V TKD športni borbi omenjena borbena razdalja ni dovoljena in se ob pojavu le te vsaka nadaljnja akcija prekine.

Ob omenjenih borbenih distancah velja omeniti še razdaljo **bežanja**⁷ in pa razdaljo **prijemanja**. V obeh primerih se športna borba zaradi bežanja in/ali nesprejemanja borbe enega ali celo obeh tekmovalcev ne more razviti v polni meri in je za gledalca nezanimiva, za sodnika pa nesprejemljiva. Ob daljši nedejavnosti se borba zaustavi; tekmovalca se opozori ali celo kaznuje.

Glede na borbeno razdaljo v trenutku napada ali obrambe si bo tekmovalec podzavestno izbral borbeno tehniko ali pa bo že izbrano prilagodil spreminjajoči se razdalji oziroma trenutni situaciji. V obeh primerih bo izkušen tekmovalec svojo tehniko spremenjeni situaciji hitro prilagodil.

4.3.3. Neopazno dihanje

Da ne bi bilo možno opaziti, kdaj zaradi dihanja nismo sposobni za štart – torej, da smo v ZŠP – dihamo v borbi kar se da neopazno. Nasprotnik ne sme razločiti, kdaj vdihnemo in kdaj izdihnemo. To dosežemo z dihanjem s trebušno prepono in pri tem ne vzdigujemo ramen. Posebej moramo zakriti, da smo zadihani, kadar do tega pride. V takih primerih dihamo globoko, z nekoliko odprtimi usti in hkrati skozi nos, kot je to v športu v navadi. Dihanje skušamo kar se da hitro umiriti (Jakhel, 1994, 84).

4.3.4. Minimiranje kretenj

Po Jakhelu (1994, ibd.) se stanjem ZŠP, ki nastanejo samodejno zaradi popuščanja koncentracije ali opuščanja mišic, ne moremo izogniti. Vse, kar lahko naredimo, je, da ohranjamo vsaj zunanjo obliko štartne pripravljenosti s tem, ko vztrajamo pri pravilnem borbenem stavu in tako ne dovolimo, da bi omenjena stanja postala vidna. Gibe, ki sodelujejo pri menjavi stavov in pri pomikih na druga mesta, izvajamo kar se da neopazno. Izvajamo le funkcionalno neizbežne gibe in pomike. Vsako spreminjanje zaščitne drže, ki služi sprostitvi, popravljanju ravnotežja ali za uvod v nek napad, se izvede tako hitro in neopazno, kot je to le mogoče. Po možnosti se vse take kretnje izvedejo hkrati s pomikom – v kolikor je ta funkcionalno potreben – ki je tako ali tako vidno stanje ZŠP. Tudi pri takem pomiku se premaknejo noge kar se da neopazno in hitro, zaščitna drža pa se ohrani, če je to le mogoče. Pri uvajanju udarca se roka v napadu kar se da pozno napne za udarec; s tem se podaljša prikrievanje vrste napada, pa tudi zaščitna drža rok se ohrani skoraj do zadnjega. Med sunkom se druga roka ne potegne nazaj, temveč ostane v zaščitni drži, v kolikor seveda ni že zaposlena s prestrežanjem oz. speljavo ali blokado kakšnega protinapada.

⁷ Razdalja bežanja je lahko tudi način manevriranja, kar bom razložil pri naslovu manevriranje.

4.3.5. Blokiranje

Tovrstne tehnike so defenzivna gibanja s ciljem zaščititi lastne vitalne točke pred nasprotnikovimi napadi. Glede na naravo športa in na predpisane udarne in udarjane površine se v taekwondoju in kimboksu uporablja več vrst blokad za zaščito glave in sprednjega dela trupa.

Bloke za kritje glave in trupa lahko razdelimo na:

1. tiste, ki preprečujejo plasiranje nasprotnikovih ročnih/nožnih udarcev **naravnost**
2. tiste, ki preprečujejo plasiranje nasprotnikovih ročnih/nožnih udarcev s **strani**
3. tiste, ki preprečujejo plasiranje nasprotnikovih ročnih/nožnih udarcev od zgoraj **navzdol**
4. tiste, ki preprečujejo plasiranje nasprotnikovih ročnih/nožnih udarcev **navzgor**

Sliki 4 in 5: Prikaz blokiranja nasprotnikovih ročnih udarcev naravnost



4. blokiranje levega direkta z dlanjo desne roke



5. blokiranje desnega direkta z obema rokama

Sliki 6 in 7: Prikaz blokiranja nasprotnikovih nožnih udarcev naravnost



6. blokiranje desne brce naprej z obema rokama



7. blokiranje leve stranske brce z obema rokama

Sliki 8 in 9: Prikaz blokiranja nasprotnikovih ročnih udarcev s strani



8. blokiranje desnega krošjeja z levo roko



9. blokiranje levega krošjeja z desno roko

Slike 10 – 13: Prikaz blokiranja nasprotnikovih nožnih udarcev s strani



10. blokiranje z levo roko desne polkrožne brce v telo



11. blokiranje z desno roko desne krožne brce iz obrata v glavo



12. blokiranje z levo roko desne polkrožne brce z nartom v glavo



13. blokiranje z levo roko leve polkrožne brce s podplatom v glavo

Sliki 14 in 15: Prikaz blokiranja nasprotnikovih nožnih udarcev navzdol



14. priprava blokiranja z levo roko proti levi brci s stopalom navzdol



15. blokiranje z levo roko leve brcs s stopalom navzdol

Sliki 16 in 17: Prikaz blokiranja nasprotnikovih ročnih udarcev navzgor



16. blokiranje levega aperkata v brado z dlanjo leve roke



17. blokiranje desnega aperkata v brado z obema rokama

4.3.6. Prestrezanje in speljevanje

Prestrezanje in speljevanje sta dve kretnji z roko, ki se iztekata ena v drugo. Nasprotnikov udarec najprej prestrežemo, takoj zatem pa ga speljemo tako, da se izteče mimo nas v prazno (Jakhel, 1994, 84–86). Napadajočo roko ali nogo pri kimboksu in taekwondo športni borbi prestrežemo z dlanjo ali s spodnjim delom podlahti (komolcem), pri čemer naredimo z roko polkrožni zamah. Po stiku se ta zamah nadaljuje in spelje nasprotnikov udarec mimo naših vitalnih točk.

Glede na borbeni položaj je speljevanje lahko izvedeno:

1. navznoter (iz hrbtne proti prsni strani) ali pa
2. navzven (iz prsne proti hrbtne strani).

Prestrežanje in speljevanje se najpogosteje izvaja oz. uporablja proti nasprotnikovim direktnim udarcem.

Sliki 18 in 19: Prikaz speljevanja nasprotnikovega ročnega udarca



18. speljava levega direktna z dlanjo desne roke navznoter



19. speljava desnega direktna z dlanjo leve roke navznoter

Sliki 20 in 21: Prikaz speljevanja nasprotnikovega nožnega udarca



20. speljava desne stranske brce s spodnjim delom podlahti leve roke navznoter



21. speljava leve stranske brce z dlanjo leve roke navzven

4.3.7. Izmikanje in eskiviranje

Izmikanje in eskiviranje⁸ sta defenzivna taktična manevra, ki se uporabljata za umikanje nasprotnikovim ročnim udarcem v glavo. Nasprotnikovemu udarcu se lahko **izmaknemo** nazaj ali vstran. Izmik vstran ali nazaj je lahko izveden s korakom ali pa samo z gibom telesa. Prednost izmikanja je v tem, da ima tekmovalec prosti obe roki za takojšnji protinapad.

Slike 22 – 24: Prikaz izmika nazaj, v desno in levo stran glede na nasprotnikov ročni direkt



22. izmik levemu direktu nazaj

23. izmik levemu direktu v desno stran

24. izmik desnemu direktu v levo stran

Podobno kakor pri izmiku, se lahko določenim nasprotnikovim udarcem (predvsem krošejem) umaknemo z obrambno tehniko, imenovano **eskivaža**. Glede na smer eskiviranja poznamo dve vrsti eskivaž:

1. eskivažo v levo glede na lasten položaj telesa
2. eskivažo v desno glede na lasten položaj telesa

Eskivažo lahko izvedemo brez koraka (samo z gibom telesa navzdol pod udarec in takojšnjim dvigom; pot gibanja je podobna črki U), ali s korakom (v levo, desno, naprej ali nazaj). Prednost eskiviranja je podobna tisti pri izmiku – tekmovalec ima obe roki prosti za takojšnji protinapad.

⁸ Po slovarju tujk pomeni eskiviranje isto kot izmikanje, vendar sem se odločil pojma ločiti, ker ima eskivaža v kimboksu in v boksu specifično določen pomen.

Slike 25 – 27: prikaz eskiviranja levemu krošjeju



25. začetni položaj v klinč razdalji

26. eskivaža levemu krošjeju (pod roko) v desno

27. končni položaj

Pri obeh opisanih taktičnih manevrih je bistvenega pomena sledeče (Heijmans in Pieter; 1997, 201):

1. **timing** – pravočasno izmikanje udarcem, predvidevanje akcij nasprotnika
2. **končna pozicija** po manevru izmikanja ali eskiviranja mora biti uravnotežena⁹, da lahko tekmovalec izvede oziroma zada svoj protiudarec

Prestrezanja, speljave, blokiranja, izmiki, umiki in eskivaže niso več zgolj pasivni zaščitni ukrepi. Naštete taktično-tehnične elemente uporabljamo tudi kot aktivno uvajanje protinapadov. S tem, ko speljemo napadajočo roko ali nogo v stran od cilja, in jo po možnosti še nekoliko zadržimo, ali ko se izmaknemo ali blokiramo napadalčev udarec ter mu pri tem porušimo ravnotežje, povzročimo pri njem stanje ZŠP in možnost lastnega napada.

Po opisu zaščitnih taktičnih ukrepov si sedaj oglejmo, katere so napadalne taktične akcije.

⁹ Kar pomeni, da se mora tekmovalec izmakniti le toliko, kot je potrebno in biti sposoben iz te pozicije kontrirati.

4.4. NAPADALNE TAKTIČNE AKCIJE

Kakor vemo, imamo v športni borbi poleg varovalne ali zaščitne (obrambne) taktike tudi akcijske ali aktivne (napadalne) taktike, z drugo besedo bi jih lahko imenovali **napadalne taktične akcije**. Sestavine borilne taktike, pa naj si bodo obrambne ali napadalne, se med sabo v športni borbi prepletajo in prekrivajo, zato je tudi njihova razdelitev težka in pri vsakem avtorju drugačna.

Če povzamemo in priredimo poglede različnih avtorjev, lahko napadalne taktične akcije v TKD¹⁰ in KB razdelimo na naslednji način:

1. manevriranje¹¹
2. napad:
 - a) direktni napad
 - b) indirektni napad
3. protinapad:
 - a) pred nasprotnikovim napadom
 - b) med nasprotnikovim napadom
 - c) po nasprotnikovem napadu

4.4.1. Manevriranje

Je način priprave napada, kjer si z aktivnim gibanjem po borišču ustvarimo primeren trenutek za izvedbo lastnega napada in preprečujemo napade nasprotnika, oziroma se jim izogibamo. To izvajamo s premikanjem telesa naprej, nazaj in vstran, ter z ustvarjanjem optimalne borbene razdalje v prostoru (obvladovanjem borilnega prostora). Jakhel (1994, 87) enači manevriranje s **pripravljalnimi** taktičnimi akcijami in meni, da se v fazi priprave vzpostavi za napad ugodna izhodiščna situacija, iz katere je pričakovati nastanek TM. Skozi pripravo se nasprotniku približamo do te mere, da je možno preiti v uvajanje napada, ko se nam zazdi, da bo nastopil TM.

V tej fazi uporabimo naslednje medsebojno prepletene akcije:

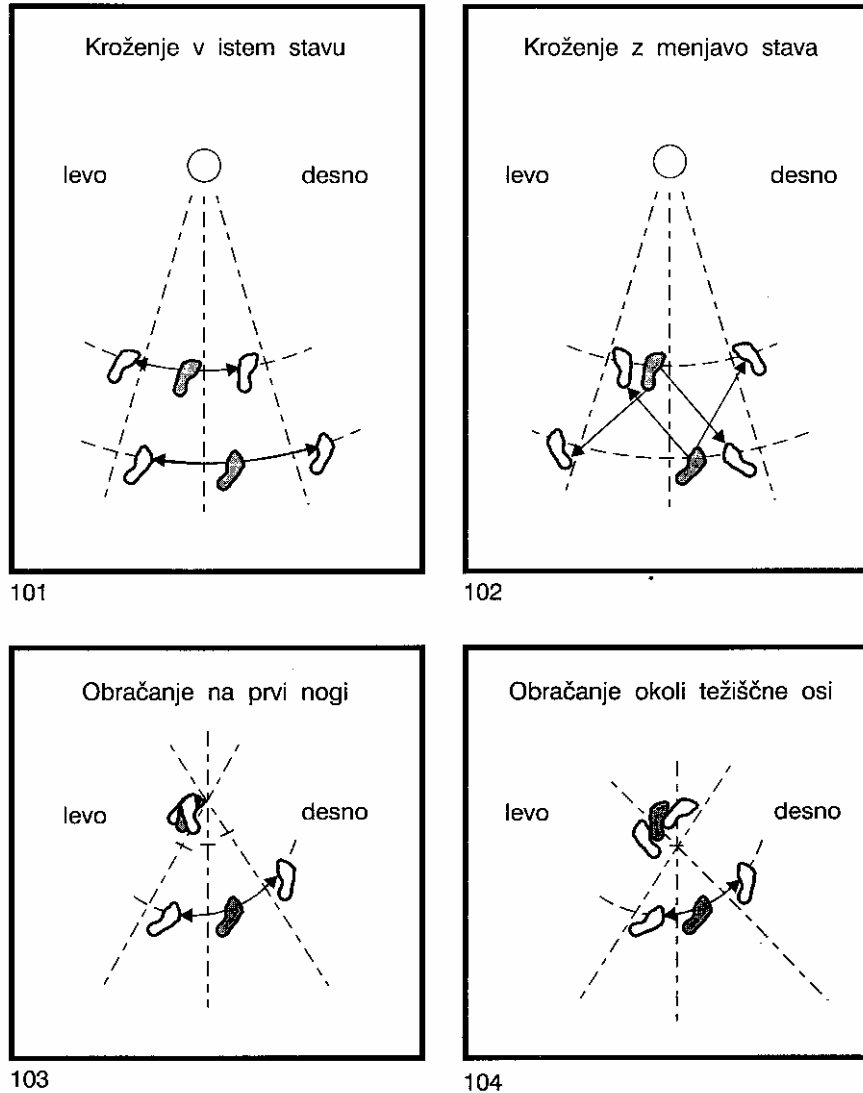
- menjavo položaja vzdolž borilne osi s pomočjo korakov ali zdrsov;
- menjavo položaja levo ali desno od borilne osi skozi kroženje in vrtenje;
- menjavo stava skozi menjavo zaščitne drže rok iz stranske v diagonalni stav in obratno, ali pa z ohranitvijo obstoječe zaščitne drže med menjavo položaja skozi menjavo nog ali vrtenje na mestu.

¹⁰ Osnovna razlika med TKD in KB (lahki kontakt) je v dovoljenem repertoarju tehnično-taktičnih elementov. V KB so poleg vseh nožnih udarcev od pasu navzgor in ročnih direktov (kot pri TKD), dovoljene še tehnike čiščenja, aperkati in krošjeji. V drugih borilnih športih, kot npr. karate, imamo še vrsto drugih taktičnih manevrov, kot na primer prijemanje in meti, ki pa v TKD in KB niso dovoljeni in jih zato tudi nisem opisal.

¹¹ Manevriranje in protinapad kot taktično ravnanje nekateri avtorji opisujejo v sklopu defenzivnih, drugi pa v sklopu ofenzivnih taktičnih ravnanj, tretji pa ju obravnavajo ločeno od obeh. Sam sem ju uvrstil med akcijsko ali aktivno (napadalno) taktiko.

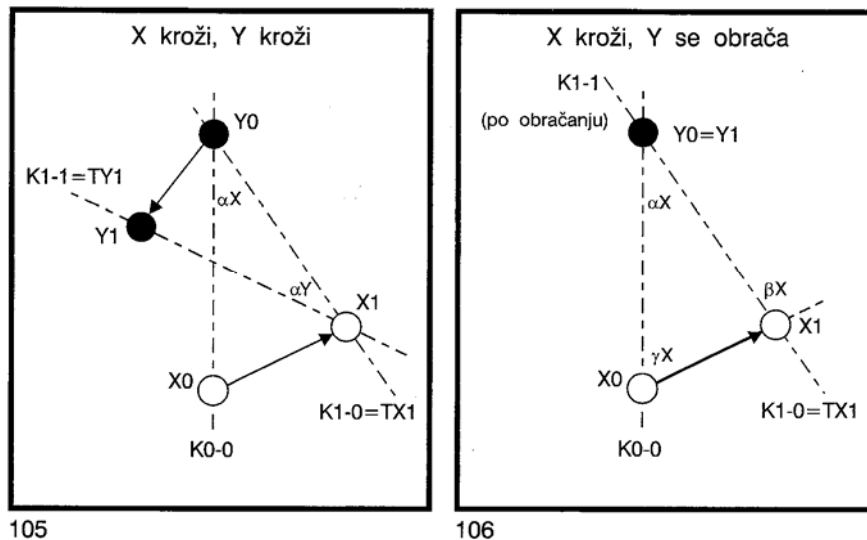
Taktični cilj te faze – izzvati nastanek TM – skušamo doseči tako, da s svojimi pripravljalnimi akcijami prisilimo nasprotnika v pomikanje po borišču, pri čemer mu ne damo vedeti, kaj zares nameravamo. V ta namen izkoristimo dejstvo, da tudi nasprotnik zasleduje isti taktični cilj. S tem so do neke mere njegove reakcije na naše priprave predvidljive in vodljive.

Shema 10: Tipični primeri kroženja in obračanja
(Jakhel, 1994, 90)



Obračanje na prvi nogi je mejni primer med kroženjem in obračanjem. Obračanje na zadnji nogi je smiselno le, če smo s težo telesa pretežno na zadnji nogi. Hkrati z obračanjem lahko tudi menjamo stav.

Shema 11: Taktične situacije po manevrskem pomiku vstran
(Jakhel, 1994, 91)



Legenda:

- X napadalec
- Y branilec
- X0 začetni položaj X
- X1 položaj X po pomiku
- Y0 začetni položaj Y
- Y1 položaj Y po pomiku
- αX taktični kot v dobro X
- αY taktični kot v dobro Y
- βX kot napada X
- γX kot pomika X
- K0-0 borilna os med začetnima položajema X in Y
- K1-0 borilna os po menjavi položaja X
- K1-1 borilna os po menjavi položaja ali obračanju Y
- TX1 taktična os v dobro X
- TY1 taktična os v dobro Y

Če se napadalec X pomakne vstran, nastane s tem taktični kot v njegovo prednost, dokler se branilec Y ustrezno ne obrne (sl. 106) ali prav tako ne pomakne vstran (sl. 105).

V drugem primeru ustvari branilec Y hkrati taktični prednostni kot zase in s tem prevzame iniciativo, dokler se napadalec X ne prilagodi novi osi.

Pripravljanje napada je možno med dvema diametralno nasprotnojučima si taktičnima pristopoma.

- 1) Napadalec se pripravlja z minimalnimi kretnjami, medtem kot se njegov nasprotnik na veliko pomika po borišču; napadalec v bistvu »čaka« na to, da nasprotnik sam sebe pripravi za napad, to je, da sam vzpostavi TM.
- 2) Napadalec manevrira do skrajnosti nemirno in za nasprotnika popolnoma nepredvidljivo; nasprotnik reagira zmedeno in nedosledno, pri čemer nastane vrsta TM, ki jih lahko napadalec izkoristi.

Kakor vidimo, se manevriranje nanaša na prilagajanje stava in prehod v drug borilni stav (prenos teže) glede na nasprotnikove in svoje akcije. Pri manevriranju gre za pripravljanje lastnega napada ali pripravljanje nasprotnika za napad. Hkrati se pripravljamo za protinapad ali umik. To so taktične akcije, ki niso ne defenzivne ne ofenzivne, ker se še nič konkretnega ni zgodilo, vendar je to taktiziranje. Z drugimi besedami to pomeni oviranje nasprotnika s prilagoditvijo svojega načina borbe nasprotnikovim akcijam s ciljem njihove izničitve. Manevriranje je ena od najpomembnejših komponent športne borbe, ker lahko z njo obvladujemo optimalno borbena razdaljo, ki nam omogoča dosego točke, nasprotniku pa to preprečuje.

4.4.2. Napad

Če si predstavljamo idealen, popoln spopad, vidimo, da ga sestavlja zaporedje štirih taktičnih faz:

1. priprava napada¹²
2. uvajanje napada
3. izvedba napada
4. zaključek napada

Uvajanje napada

Uvajalna faza je najvažnejša faza spopada (Jakhel, 1994, 92). Od izvedbe uvajalnih akcij je v največji meri odvisno, ali bo iz njih izhajajoči napad uspel. Gre za tisti časovni odsek, v katerem – pod domnevo, da nasprotnik dejansko izvede pričakovano manevriranje – mora napadalec dospeti na mesto in v držo za sprožitev izvedbe napada in to je seveda v tistem trenutku, ko bi moral po pričakovanjih dejansko nastopiti predvideni TM. V kolikor se to zgodi, se izvedba napada sproži, v nasprotnem primeru pa je še vedno možno nadaljevati s kakšno drugo akcijo, ki jo zahteva nova borilna situacija.

Taktične uvajalne akcije so sestavljene iz premoščanja razdalje do nasprotnika vse do vzpostavitve za napad primerne razdalje, iz vzpostavljanja taktičnih kotov, kot tudi iz odstranjevanja zaščite z rokami (Jakhel, 1994, 92).

¹² Glede na svojo razvrstitev borilnih taktičnih akcij, sem fazo »priprava napada« uvrstil in opisal kot manevriranje.

Sem spadajo akcije:

- za premoščanje razdalje
 - naskok
 - izpad ali predskok
 - izskok oz. korak
 - zdrs
- za vzpostavitev taktičnega kota
 - zdrs vstran
 - menjava nog ali menjalni korak vstran
 - naskok vstran
 - izpad vstran
- za odstranitev zaščite z rokami
 - prestrezanja/zapore in
 - speljave

Tehnične uvajalne akcije so sestavljene iz prilagajanj drže trupa, rok in nog nameravanemu napadu. S tem se vzpostavljata primerna drža in stav za sprožitev napada.

Sem spadajo akcije:

- za prehod v držo za sprožitev napada z ного
 - štart noge v napadu
 - štart s prestopom preko linije napada
 - štart z obratom
 - štart s protiobratom
- za prehod v držo za sprožitev napada z roko
 - napenjanje s telesom in rokami
 - menjava rok z napenjanjem

Katere od zgoraj naštetih uvajalnih akcij in v kakšnem zaporedju jih uporabljamo, je odvisno od:

- razdalje do dejanskega ali šele pričakovanega položaja nasprotnika, iz katere uvajanje prične;
- časa, v katerem pričakujemo, da bo nastopilo stanje ZŠP pri nasprotniku;
- smeri, iz katere bo nasprotnik zašel v stanje ZŠP;
- vrste načrtovanega napada;
- oblike in izpostavljene strani borbenega stava, iz katerega uvajanje pričnemo.

Jakhel (1994, ibd.) nadalje pravi, da je uspeh uvajanja odvisen od:

- 1) nasprotnikove sposobnosti dojetanja (percepcije) in
- 2) njegovega reakcijskega časa in koordinacijske izkušnosti.

Tehnično in taktično uvajanje napadov se v praksi tako preplete in stopi eno v drugo, da ju je praviloma komajda možno razločiti. Nasprotnik mora najprej prepoznati, da se uvaja napad nanj, potem pa mora še spremeniti svojo potekajočo akcijo. Kolikor krajše je torej uvajanje, toliko večje so možnosti za uspeh. To pogojuje relativno kratko borilno razdaljo, ki omogoča kar se da hitre napade s kratkimi uvodi, pri tem pa naj bi bila borilna razdalja zadosti velika, da napadalec pravočasno prepozna možne napadalne namere nasprotnika.

Po izkušnjah je za uvajanje nesmiselno, da traja dlje, kot traja premostitev razdalje dveh korakov. Tako, resnično dolgo – prostorsko in časovno – uvajanje pride praviloma v poštev le pri napadih, ko lovimo nasprotnika v umiku. Uvajanje z dvema predstavivama nog, ki je tehnično enako dvema korakoma, se uporablja pri stranskih protinapadih. V tem primeru se taktično in tehnično uvajanje zlijeta, kar bistveno skrajša čas uvajanja. Najpogosteje uporabljeno uvajanje sestoji iz enega koraka ali ene predstavitve noge. Pri direktni kontri, ko nasprotnik sam pride do nas, pa ne potrebujemo nikakršne taktične premostitve razdalje.

Izvedbene akcije

Med izvedbeno fazo je taktični cilj izkoristiti dani TM in hkrati nasprotniku, v kolikor pričakovano stanje ZŠP pri njem ne nastopi, preprečiti, da bi izkoristil naše stanje ZŠP, v katerem se nahajamo sredi napada. V tej fazi sprožimo napad z roko ali nogo iz ustrezne drže, v katero smo pritegnili roko oz. nogo med uvajanjem (Jakhel, 1994, 96).

Pri TKD in KB poznamo v borilnem repertoarju več tipov nožnih napadov. Tehnična izvedba nožnega udarca se uporabi v praksi tako, da so posamezni detajli prilagojeni situaciji. Inteligenten izbor določene akcije za realizacijo borbene taktike je odvisen od ravni taktičnega znanja in sposobnosti prilagajanja in modificiranja tehničnih elementov, ter možnosti uporabe letih v določeni situaciji.

Na njihovo prilagoditev vpliva veliko okoliščin (Jakhel, 1994, 96):

- Hitrost in silovitost kot tudi pojavna izraznost udarca z nogo so v veliki meri odvisne od tega, kako je potekalo uvajanje, to je pospeševanje in pritegnitev noge v sprožitveno držo.
- Odvisno je tudi od razdalje do nasprotnika v trenutku zadetka, pri čemer se upošteva tudi višino zadete vitalne točke.
- Prilagoditev napada zahteva tudi sprememba kota med napadom.
- Če se je nasprotnik pomaknil nekoliko v stran, to zahteva močnejše ali manjše vrtenje stojne noge.

Sliki 28 in 29: Modifikacija stranske brce



28. prikaz tehnične izvedbe desne stranske brce v napadu



29. prikaz modifikacije desne stranske brce pri prestrezanju nasprotnika

Tudi tehnična izvedba napadov z roko se prilagodi danim taktičnim zahtevam. Glede na razdaljo do nasprotnikove vitalne točke (glava ali pleksus) se roka v udarcu bolj ali manj iztegne. Od akcijske globine za ročne napade je odvisno ali bomo plasirali čisto kratek udarec s pokrčeno roko (v klinču) ali udarec z iztegnjeno roko.

Sliki 30 in 31: Modifikacija desnega direkta



30. prikaz tehnične izvedbe desnega direkta iz boks razdalje



31. prikaz modifikacije desnega direkta iz klinč razdalje in s strani

Sliki 32 in 33: Modifikacija levega direkta



32. prikaz tehnične izvedbe levega direkta iz boks razdalje



33. prikaz modifikacije levega direkta iz klinč razdalje

Običajno se mora vsak napad prilagoditi več navedenim taktičnim zahtevam hkrati. V skrajnem primeru pride do takšnih preoblikovanj udarcev, da jih med sabo ne moremo več razlikovati. A dokler so taki udarci učinkoviti – in to je bistveno – tudi njihovo tovrstno razlikovanje ni pomembno.

Zaključevanje napadov

Taktični cilj zaključne faze je končati spopad tako, da je nasprotniku onemogočeno nadaljevati borbo, medtem ko napadalec obvlada položaj. V ta namen uporabljamo že omenjena tehnične različice z nekaterimi taktičnimi prilagoditvami trenutnim položajem in stavom obeh tekmecev.

Praviloma pride do dveh glavnih oblik zaključevanja pri TKD in treh pri KB (prirejeno po Jakhelu, 1994, 98):

- 1) Prva oblika nastopi v primeru, ko se nasprotnik nahaja izven dosega rok napadalca. V tem primeru zaključi napadalec v prazno in takoj ponovno vzpostavi začetni borilni stav.
- 2) Druga nastopi, kadar ostane napadeni po napadu na mestu. V tem primeru privede vztrajnost sile napada napadalca bliže k nasprotniku, hkrati pa se ista sila izteče v blok-udarcu oz. zapori nasprotnikovih rok ali/in telesa. Napadalec skuša nasprotnika kontrolirati in ga držati v nestabilnem stanju s tem, ko se s svojo težo naslanja nanj, najraje z njegove zunanje strani. Napadalec lahko iz tega nadzirajočega stava takoj nadaljuje borbo, če se izkaže za potrebno.
- 3) Tretja možna oblika zaključevanja napada, ki je dovoljena le v KB (ne v TKD) pa je čiščenje, ki ga napadalec izvede iz kontrolnega (nadzirajočega) stava.

Po razčlenitvi napada na posamezne faze si sedaj oglejmo vrste napadov, ki jih uporabljamo v TKD in KB. Glede na prebrano literaturo in lastne izkušnje sem napad razdelil na:

1. direktni napad
2. indirektni napad

Direktni napad

Iz besede sklepamo, da je to napad, ki se izvaja po najkrajši možni poti s ciljem zadeti nasprotnika in doseči točko. V ta namen lahko uporabimo katerikoli dovoljen udarec v dovoljeno udarno površino. Direktni napad se izvaja v liniji napada z enostavno izvedbo udarca/ev, še preden nasprotnik razvije svoj udarec. Direktni napad je uspešen, če nasprotnika ujamemo oziroma napeljemo v ZŠP. Izvajamo ga lahko s posameznim udarcem ali pa napademo z določeno kombinacijo.

Glede na premoščanje razdalje in borilni stav nasprotnika lahko ločimo več načinov direktnega napada (prirejeno po Jakhelu, 1994, 92 in Chungu, 1994, 47):

1. napad z mesta
2. napad z izpadom
3. napad z zdrsom
4. napad s korakom
5. napad z naskokom

Sliki 34 in 35: Primer direktnega napada z mesta



34. boks razdalja



35. desna ravna brca

Iz zgornjih slik je razvidno, da z mesta izvedemo desno ravno brco naprej v predel pleksusa po najkrajši poti in brez predhodnega manevra.

Sliki 36 in 37: Primer direktnega napada z izpadom naprej



36. boks razdalja

37. desni direkt z izpadom leve noge naprej

Iz boks razdalje izvedemo desni direkt v glavo z izpadom leve noge naprej.

Slike 38 – 40: Primer direktnega napada s korakom



38. kik razdalja

39. korak z desno nogo naprej

40. leva polkrožna brca z nartom v glavo

Iz kik razdalje izvedemo levo polkrožno brco z nartom v glavo ob predhodnem koraku z desno nogo naprej (sl. 39).

Sliki 41 in 42: Primer direktnega napada z naskokom



41. kik razdalja



42. brca leve noge navzdol

Iz kik razdalje izvedemo brco z levo nogo navzdol ob predhodnem naskoku z desno nogo naprej.

Sliki 43 in 44: Primer direktnega napada z zdrsom naprej



43. kik razdalja



44. stranska brca z levo nogo

Iz kik razdalje izvedemo stransko brco z levo nogo v telo ob predhodnem zdrs desne noge naprej.

Glede na kompleksnost v športni borbi so zgoraj opisani direktni napadi, z različnimi načini premostitve razdalje, brez predhodnih taktičnih manevrov (varanje, manevriranje, ...), proti izkušenemu nasprotniku težko izvedljivi. Na tekmovanjih se zato pogosto uporabljajo indirektni napadi, ki pa so zaradi svoje kompleksnosti tudi taktično na višjem nivoju.

Indirektni napad

Že ime pove, da je to napad, ki se izvaja po predhodnem manevriranju, fintiranju, varanju in/ali prikriivanju, s ciljem zadeti nasprotnika in doseči točko. Smisel takšnega napada je dati nasprotniku nepopolne, oziroma napačne informacije in s tem ustvariti ugodne pogoje za uspešno izvedbo akcije. Sem spadajo vse akcije, namenjene varanju nasprotnika in aktivnemu vodenju borbe s pripravljanim manevriranjem po borišču pred uvajanjem napada. Indirektni napad se lahko izvaja v ravni črti napada ali pod različnimi koti, z enostavno ali modificirano izvedbo udarca/ev, še preden nasprotnik razvije svoj udarec. Indirekten napad je uspešen, če nasprotnika ujamemo oziroma napeljemo v ZŠP. Izvajamo ga lahko s posameznim udarcem ali pa nadaljujemo z določeno kombinacijo.

Poznamo tri načine indirektnega napada (Chung, 1994, 48):

1. Varanje; da si ustvarimo prostor za napad, najprej uporabimo varanje oz. fintiranje in nato napademo glede na reakcijo nasprotnika
2. Prestrezanje¹³; prestrežemo napad nasprotnika
3. Manevriranje (*footwork*¹⁴); z gibanjem po borišču si ustvarimo primeren trenutek za izvedbo napada

Mahanje z rokami, udarec z nogo v tla, krik in drugi dejavniki lahko povzročijo reakcijo nasprotnikovih čutil in posredno zmanjšanje pozornosti in koordinacije. Ta mehanizem je na refleksnem nivoju človekovega vedenja in tudi večletne športne izkušnje ne morejo povsem izbrisati motečega efekta zunanjih dražljajev. Varanje je navidezen napad, kjer napadalec zavede nasprotnika z napadalno tehniko na katero ta reagira s spremembo svoje obrambe. Takoj ko se to zgodi, napadalec izvede drugo tehniko za doseg točke. Varanje se uporablja predvsem proti statičnim borcem, katerih glavna obramba so blokade. Proti mirnemu borcu mora biti varanje daljše¹⁵, proti neučakanemu pa krajše¹⁶. Varanje se lahko izvaja s pogledom in gibanjem rok, nog ali celega telesa.

Pieter in Heijmans (1997, 197) ločita dva osnovna načina varanja:

1. **ogrožanje** (prisili nasprotnika k obrambnim akcijam) in
2. **izzivanje** (izzove nasprotnika v napad, za katerega je vnaprej pripravljen protinapad)

¹³ Prestrezanje je po mojem mnenju vrsta protinapada in sem ga pod tem naslovom tudi opisal.

¹⁴ *Footwork* je v angleškem jeziku strokovni termin, ki ga lahko prevajamo kot delo nog, gibanje z nogami, gibanje v prostoru ... Kot je razvidno, je avtor manevriranje vključil v vrsto indirektnega napada, medtem ko ga drugi, in njim se pridružujem tudi sam, uvrščajo kot samostojno taktično borilno akcijo.

¹⁵ Daljše varanje – zavajajoč udarec se izvede počasneje in z daljšo amplitudo (Lee, 1988, 122–123).

¹⁶ Krajše varanje – zavajajoč udarec se izvede hitreje in s krajšo amplitudo (Lee, ibd.).

Varanje kot metoda napada se deli na:

- varanje gor-dol
- varanje dol-gor
- varanje od leve proti desni
- varanje od desne proti levi
- varanje naprej-naprej
- varanje naprej-nazaj
- varanje nazaj-naprej

Sliki 45 in 46: Primer varanja gor-dol



45. varanje z levim direktom



46. desni direkt v pleksus

Iz zgornjih slik je razvidno, da navidezno napademo z levim direktom v višini glave in po nasprotnikovi reakciji (dvig rok), zadamo desni direkt v predel pleksusa.

Sliki 47 in 48: Primer varanja dol-gor



47. varanje z levo polkrožno brco v telo



48. leva polkrožna brca z nartom v glavo

V zgornjem primeru nakažemo levo polkrožno brco z nartom v telo in nato zadamo brez spuščanja leve noge polkrožno brco z nartom v glavo.

Sliki 49 in 50: Primer varanja od leve proti desni



49. varanje z levim krošejem



50. desna polkrožna brca z nartom v glavo

Pri zgoraj prikazanem varanju nakažemo levi kroše v glavo in zadamo desno polkrožno brco z nartom v glavo.

Sliki 50 in 51: Primer varanja naprej-naprej



50. varanje z levim direktom



51. desni direkt

Pri tem varanju z levim direktom napeljemo nasprotnika na izvedbo obrambnega taktičnega manevra (npr. speljavo z desno roko) na katerega smo pripravljeni, in zadamo desni direkt v glavo.

Sliki 52 in 53: Primer varanja naprej-nazaj



52. varanje z levo polkrožno brco s peto ali stopalom



53. desna stranska brca iz obrata v skoku

Pri tej obliki varanja z zdrsom naprej izvedemo levo polkrožno brco s peto ali stopalom v nasprotnikov blok (z namenom, da ga po uspešnem blokiranju napeljemo nase) in v pomiku nazaj izvedemo desno stransko brco iz obrata v skoku.

Sliki 54 in 55: Primer varanja nazaj-naprej



54. z zdrsom nazaj napeljemo nasprotnika nase



55. krožna brca iz obrata v glavo

V tem primeru varanja s korakom ali zdrsom desne noge nazaj napeljemo nasprotnika nase in nato zadamo desno krožno brco s stopalom iz obrata v glavo.

V športni borbi se lahko izvajajo čiste oblike zgoraj opisanih prevar ali pa različne kombinacije le-teh.

Sliki 56 in 57: Prvi primer kombinacije varanja od strani-naprej



56. varanje z levo polkrožno brco v glavo

57. leva stranska brca v glavo

Nakažemo levo polkrožno brco v višini glave, nato zadamo brez spuščanja leve noge stransko brco v glavo.

Sliki 58 in 59: Drugi primer kombinacije varanja od strani-naprej, dol-gor



58. varanje z levo polkrožno brco v telo

59. desni direkt v glavo

Pri tej obliki varanja z zdrsom naprej izvedemo levo polkrožno brco z nartom v telo in nato desni direkt v glavo.

V KB in TKD športni borbi imamo nešteto kombinacij in variacij varanj. Zgoraj so prikazane in opisane samo osnovne in najbolj pogoste oblike, ki se jih izvaja. Tekmovalec se glede na svoj repertoar tehnike in specialk, glede na izkušnje uspešnih varanj iz preteklih borb in pa načina nasprotnikovega borjenja odloča, katero taktično delovanje mu bo v določeni situaciji najbolj ustrezalo. Na tekmovanjih naj bi se uporabljale samo tiste oblike varanj, ki jih športnik obvlada in prinašajo uspeh.

4.4.3. Protinapad

Protinapad je napad na nasprotnika v času, ko on napada nas. Ker nasprotnik sam premošča razdaljo do nas, zato niso potrebne naše uvajalne akcije napada.

Za uspešno izvajanja protinapada mora tekmovalec (Pieter in Heijmans; 1997, 199–200):

a) predvideti:

- gibanje nasprotnika
- tehnike nasprotnika
- taktiko nasprotnika

b) izkoristiti:

- napačno taktiko nasprotnika
- slabo izvedbo nasprotnikove tehnike
- prekinitve pri izvajanju tehnik nasprotnika

Glede na smer izvajanja protinapada ga Jakhel (1994, 120) razdeli v tri tipe taktičnih variacij:

1. direktni protinapad vzdolž borilne osi, kar pomeni v isti osi vendar v nasprotno smer kot poteka napad
2. protinapad od strani po umiku levo ali desno od borilne osi
3. protinapad po umiku nazaj

Protinapad glede na čas izvajanja Zaar (2000, 150) kakor tudi Chung (1994, 48) delita na:

1. protinapad pred nasprotnikovim napadom
2. protinapad med nasprotnikovim napadom¹⁷
3. protinapad po nasprotnikovem napadu¹⁸

Zadnjo razvrstitev sem tudi sam povzel in jo nekoliko priredil, ker se mi je zdela ta razdelitev premalo dognana. Če si predstavljamo idealen, popoln protinapad, ki je v športni borbi dokaj redek, vidimo da lahko kontriramo v trenutku:

- nasprotnikove priprave in/ali uvajanja udarca
- nasprotnikove izvedbe udarca
- po zaključku nasprotnikovega udarca

¹⁷Protinapad, ki se izvede med nasprotnikovim napadom je identičen direktnemu protinapadu.

¹⁸Protinapad, ki se izvede po nasprotnikovem napadu je identičen indirektnemu protinapadu.

Protinapad pred nasprotnikovim napadom

Pri prestrežanju/zaustavljanju¹⁹ (štopanju) gre za onemogočanje napada nasprotnika, kar lahko služi različnim namenom, npr. preprečiti nasprotniku, da prevzame pobudo ali preprečiti nadaljnje akcije in si omogočiti počitek med borbo. Nasprotnikov napad največkrat preprečimo v uvajalni fazi napada z direktnim prestreznim udarcem, brez uporabe izmika, speljave ali bloka. Največkrat se prestrežanje uporablja proti napadalnim borcem²⁰. Najprimernejši udarci za zaustavljanje v TKD in KB so prvi in zadnji ročni direkt ter nožna udarca naprej in vstran. Tehnike štopanja se največkrat izvajajo z vodilno nogo ali roko – izvedba je hitrejša, okončina pa bližja nasprotniku.

Sliki 60 in 61: Prikaz prestrežanja nasprotnika s t.i. ročnima štop udarcema



60. prestrežanje z levim direktnim



61. prestrežanje z desnim direktnim

Sliki 62 in 63: Prikaz prestrežanja nasprotnika s t.i. nožnima štop udarcema



62. prestrežanje z levo stransko brco



63. prestrežanje z levo ravno brco

¹⁹Protinapad, ki se izvede pred nasprotnikovim napadom je identičen s tako imenovanimi 'štop' udarci – prestreznimi udarci.

²⁰Po Bruceu Leeju (1993, 80) se kot tehnika zaustavljanja največkrat uporablja t.i. 'štop udarec'.

Protinapad med nasprotnikovim napadom

Na nasprotnikov napad kontriramo direktno z udarcem ob *sočasni* uporabi izmika, eskivaže, speljave ali bloka. Pri protinapadu med nasprotnikovim napadom se moramo v trenutku štarta nahajati v izvedbeni razdalji do napadajočega nasprotnika in sicer prav za tisto vrsto protinapada, ki jo uporabimo. Protinapad izkorišča stanje ZŠP, ki nastopi pri nasprotniku med njegovim napadom, najustrežneje med tehničnim uvodom, to je štartom in samo izvedbo udarca.

Sliki 64 in 65: Protinapad z ročnimi udarci med nasprotnikovim napadom



64. protinapad z levim direktnom ob sočasnem izmiku v desno



65. protinapad z desnim direktnom ob sočasnem izmiku v levo

Sliki 66 in 67: Protinapad z nožnimi udarci med nasprotnikovim napadom



66. protinapad med nasprotnikovim napadom z levo stransko brco



67. protinapad med nasprotnikovim napadom z desno krožno brco iz obrata

Protinapad po nasprotnikovem napadu

Na nasprotnikov napad kontriramo z udarcem po predhodnem defenzivnem taktičnem manevru. Nasprotnikovemu udarcu se lahko umaknemo nazaj, izmaknemo levo ali desno od borilne osi, ga eskiviramo, blokiramo ali speljemo, in ko je napeljan v stanje ZŠP, izvedemo protinapad.

Slike 68 – 70: Prikaz indirektnega protinapada po eskivaži



68. začetni položaj v klinč razdalji

69. eskivaža levemu krošjeju v desno

70. kontranapad z desnim krošjem

Iz zgornjega primera je razvidno, da nasprotnikovemu levemu krošjeju eskiviramo v desno (pod njegovo roko in navzgor) in nato kontriramo desni kroše v brado.

Sliki 71 in 72: Prikaz indirektnega protinapada po izmiku nazaj

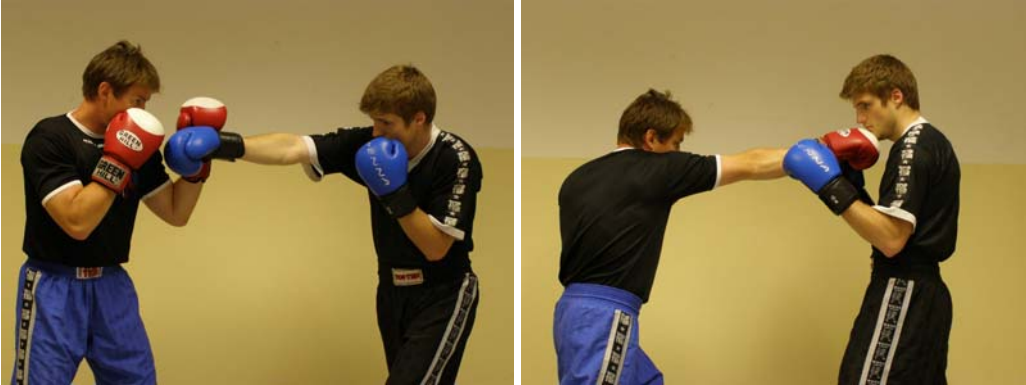


71. izmik nazaj nasprotnikovemu levemu direktu

72. protinapad z desnim direktom

Nasprotnikovemu levemu direktu se izmaknemo s korakom, zdrsom ali samo s pomikom zgornjega dela telesa nazaj (izven dosega nasprotnikovega udarnega radija) in takoj po zaključku njegovega napada (vračanju roke v začetni položaj) kontriramo desni direkt v brado.

Sliki 73 in 74: Prikaz indirektnega protinapada po speljavi



73. speljava desnega direkta

74. protinapad z desnim direkтом

Po speljavi nasprotnikovega desnega direkta (z dlanjo leve roke navznoter) kontriramo (med vračanjem njegove roke v začetni položaj) desni direkt v brado.

Vsi opisani protinapadi se v športni borbi lahko izvajajo posamično, lahko pa jih tudi nadaljujemo v kombinacijah. Sedaj pa si oglejmo nadaljevanje serije udarcev po napadu in protinapadu.

4.4.4. Nadaljevanje napada ali protinapada

Vsi opisani direktni in indirektni napadi, kakor tudi vsi protinapadi, se v športni borbi lahko izvajajo s posamičnimi udarci, ali pa se nadaljujejo v serijah udarcev (kombinacije). Pri vsakem izvajanju nadaljnega napada v kombinaciji se nasprotnik lahko že med samo pripravo napada, uvajanjem ali celo med samo izvedbo napada tudi upira z različnimi obrambnimi taktičnimi manevri ter protinapadi.

Glede na različna taktična vedenja nasprotnika ob našem in/direktnem napadu v nizu, bi spet lahko razdelili napad na:

1. nadaljevanje napada po nasprotnikovi blokadi, speljavi, izmiku ali eskivaži
2. nadaljevanje napada po neuspešnem protinapadu nasprotnika
3. nadaljevanje napada po protinapadu

Nadaljevanje napada po nasprotnikovi blokadi, speljavi, izmiku ali eskivaži

Že samo ime pove, da je to napad, ki ga nadaljujemo po našem *uspelem* ali *neuspelem* direktnem ali indirektnem napadu. Ne glede na uspešne ali neuspešne obrambne manevre nasprotnika nadaljujemo z napadalno akcijo. Ločimo lahko:

1. nadaljevanje direktnega napada
2. nadaljevanje indirektnega napada

Slike 75 – 77: Prvi primer nadaljevanja direktnega napada



75. levi direkt



76. desni direkt



77. leva polkrožna brca z nartom v glavo

Po nasprotnikovi uspešni speljavi levega direkta nadaljujemo z napadom desnega direkta in leve polkrožne brce z nartom v glavo, ne glede na nasprotnikove uspešne/neuspešne defenzivne manevre.

Slike 78 – 80: Drugi primer nadaljevanja direktnega napada



78. leva polkrožna brca z nartom v glavo



79. desni direkt



80. levi kroše

Po nasprotnikovem uspešnem bloku leve polkrožne brce z nartom v glavo nadaljujemo z napadom desnega direkta in levega krošja v glavo, ne glede na nasprotnikove uspešne/neuspešne defenzivne manevre.

Slike 81 – 83: Prvi primer nadaljevanja indirektnega napada



81. varanje z levim krošejem



82. desna polkrožna brca z nartom v telo



83. levi krošej

Po predhodnem varanju z levim krošejem nadaljujemo z napadom desne polkrožne brce z nartom v telo in zaključimo napad z levim krošejem v glavo, ne glede na nasprotnikove uspešne/neuspešne defenzivne manevre.

Slike 84 – 86: Drugi primer nadaljevanja indirektnega napada



84. varanje z levo stransko brco v telo



85. leva polkrožna brca z nartom v glavo



86. desna polkrožna brca z nartom v glavo

Po predhodnem varanju z levo stransko brco v telo nadaljujemo z napadom leve polkrožne brce z nartom v glavo in zaključimo akcijo z desno polkrožno brco z nartom v glavo, ne glede na nasprotnikove uspešne/neuspešne defenzivne manevre.

Nadaljevanje napada po nasprotnikovem neuspešnem protinapadu

Podobno kakor v zgornjem primeru je to napad, ki se nadaljuje po našem *uspelem* ali *neuspelem* neposrednem napadu, varanju ali manevriranju in ob neuspelem nasprotnikovem protinapadu med samo napadalno akcijo. Pri takšnem načinu nadaljevanja napada je pomembno predvsem to, da se nasprotniku po neuspešnem lastnem napadu oz. njegovemu neuspešnemu kontriranju ne prepusti pobude za nadaljevanje napada. Pri takih spopadih pride največkrat do izmenjave udarcev obeh tekmovalcev in se zato pri celotni akciji ne vidi več, kdo napada in kdo kontrira.

Ločimo lahko:

1. nadaljevanje direktnega napada po nasprotnikovem neuspešnem protinapadu
2. nadaljevanje indirektnega napada po nasprotnikovem neuspešnem protinapadu

S primeri bom prikazal samo nadaljevanje neposrednih napadov po nasprotnikovem neuspešnem protinapadu, kajti indirektni napadi so lahko enaki z razliko, da se pred začetkom in tudi med nadaljevanjem napada izvede varanje ali pa katera druga oblika navideznega napada.

Slike 87 – 92: Prvi primer nadaljevanja napada po nasprotnikovem neuspešnem protinapadu



87. levi stranska brca v telo



88. blokiranje kontre



89. levi direkt



90. desni direkt



91. nizko čiščenje



92. desna polkrožna brca

Po nasprotnikovem uspešnem bloku leve stranske brce v pleksus in nasprotnikovem neuspešnem kontriranju z desno krožno brco iz obrata v glavo (sl. 88), nadaljujemo po blokadi z napadom levega in desnega direkta v glavo (sl. 89, 90), nizkim čiščenjem prve noge, ter zaključimo z desno polkrožno brco z nartom v telo.

Slike 93 – 98: Drugi primer nadaljevanja napada po nasprotnikovem neuspešnem protinapadu



93. levi direkt



94. izmik desno levemu direktu



95. desni aperkat



96. nizko čiščenje



97. desni aperkat



98. levi kroše

Po nasprotnikovi uspešni speljavi levega direkta in neuspešnem kontriranju z lastnim levim direktom (sl. 94), nadaljujemo po izmiku v desno z napadom desnega aperkata, nizkim čiščenjem prve (leve) noge, ter zaključimo z desnim aperkatom in levim krošjem v glavo.

Slike 99 – 104: Tretji primer nadaljevanja napada po nasprotnikovem neuspešnem dvojnem protinapadu



99. desni direkt



100. izmik levo desnemu direktu (1. protinapad)



101. levi kroše



102. blokiranje z desno roko levi kroše (2. protinapad)



103. zadetek z levim krošjem



104. zadetek z desnim krošjem

Po nasprotnikovi uspešni speljavi desnega direkta in neuspešnemu kontriranju z desnim direktom (sl. 100) nadaljujemo po izmiku v levo z napadom levega krošja (sl. 101), ki ga nasprotnik uspešno blokira in poskuša s ponovnim protinapadom levega krošja (sl. 102), ki ga blokiramo in zaključimo napad z levim in desnim krošjem.

Nadaljevanje napada po protinapadu

V tem primeru gre za napad, ki se nadaljuje po našem *uspelem* ali *neuspelem* protinapadu. Kakor sem že omenil, ni nujno, da se akcija po našem protinapadu zaustavi. Vsak protinapad, pa naj gre za prestrezanje nasprotnika, indirektni ali direktni, se lahko nadaljuje v seriji udarcev.

Ločimo lahko:

1. protinapad pred nasprotnikovim napadom in nadaljevanje napada
2. protinapad med nasprotnikovim napadom in nadaljevanje napada
3. protinapad po nasprotnikovem napadu in nadaljevanje napada

Slike 105 – 107: Protinapad *pred* nasprotnikovim napadom in nadaljevanje napada



105. leva stranska brca



106. levi direkt



107. desni direkt

Pred nasprotnikovim napadom izvedemo prestrezno levo stransko brco (štop udarec) v predel pleksusa, ter nadaljujemo napad z levim in desnim direktom v brado.

Slike 108 – 110: Protinapad *med* nasprotnikovim napadom in nadaljevanje napada



108. leva ravna brca



109. levi direkt v glavo



110. desni direkt v pleksus

Med nasprotnikovim napadom izvedemo protinapad z levo ravno brco v pleksus (sl. 108) in nadaljujemo napad z levim direktom v glavo ter zaključimo akcijo z desnim direktom v pleksus.

Slike 111 – 113: Protinapad *po* nasprotnikovemu napadu in nadaljevanje napada



111. speljava levo ravne brce



112. desni direkt

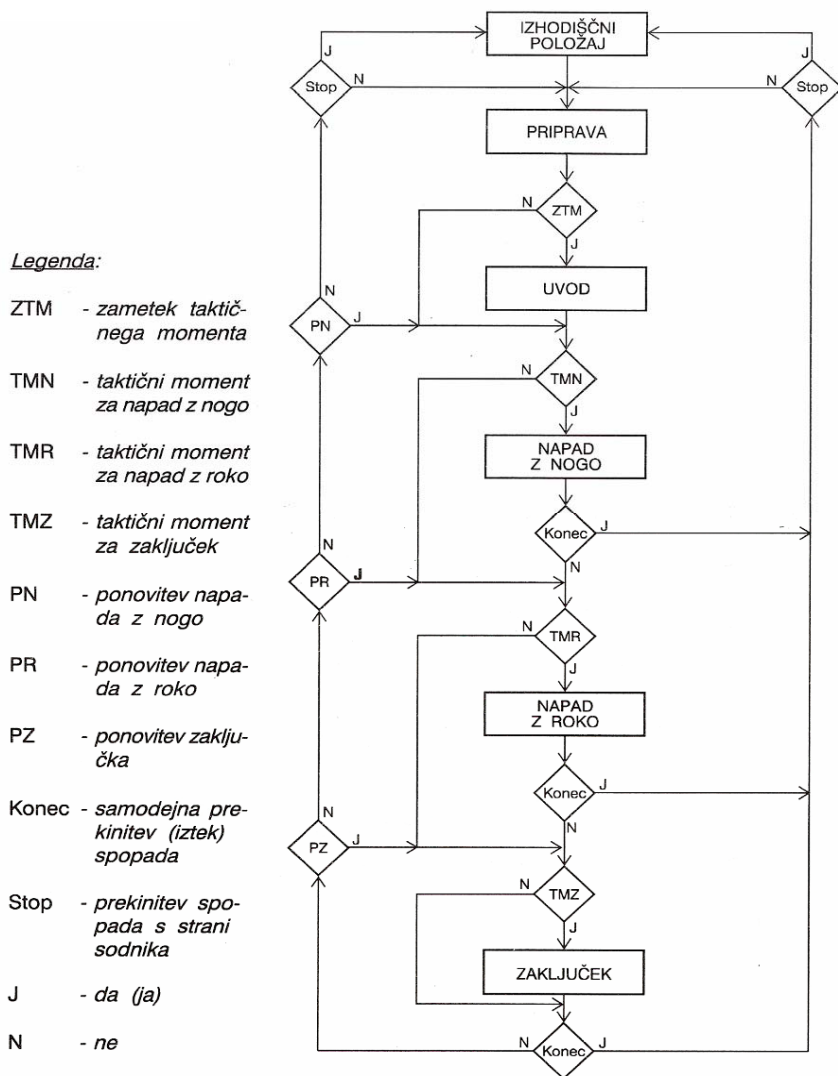


113. levi krošje

Po predhodni speljavi nasprotnikove levo ravne brce z levo roko navzven (sl. 111) izvedemo protinapad z desnim direktom in levim krošjem v glavo.

Sedaj pa si pogledjmo shematski potek borilnega dogajanja v športni borbi kakor ga vidi Jakhel.

Shema 12: Potek borilnega dogajanja v športni borbi
(Povzeto po Jakhelu, 1994, 101)



Shema 12 prikazuje celovit idealni model poteka in povezovanja napadov v športni borbi. Posamezen spopad redkokdaj doživi vse opisane taktične faze. Običajno se katero od faz preskoči ali pa večkrat ponovi. Iz sheme je razvidno, da lahko tekmovalec X, če se mu zdi to taktično primerno, prične svojo nameravano akcijo ali pa preide v drugo. Pri tem lahko tekmovalec posamezne taktične faze preskakuje ali pa se celo vrne v katero od prejšnjih in od tam nadaljuje. Iz manevriranja lahko preide v napad z roko in preskoči napad z ного, oz. ga uporabi in še ponovi kasneje. Napad ali protinapad lahko tudi zaključi, a takoj znova preide v napad ali začne celo ponovno manevrirati itd. Pričakujemo lahko tudi prekinitev borbe s strani enega ali drugega tekmovalca ali s strani sodnika in s tem je trenutni spopad končan.

V okviru te diplomske naloge ne gre za podrobnejši opis posameznih spopadov. Tu želimo nakazati le možnosti, kako lahko potekajo posamezni spopadi, ki se največkrat uporabljajo pri TKD in KB. Pri tem nas zanima, kako taktični razlogi vplivajo na povezovanje posameznih napadov in protinapadov in kako se pri tem uporabijo osnovne kombinacije teh dveh borilnih športov.

4.5. TAKTIKA BORBE IN IZBOR AKCIJ

Šubic (1978) pravi, da se vsaka taktika športne borbe prične s sestavljanjem taktičnega načrta. Po avtorju ima vsak taktični načrt štiri stopnje:

1. zbiranje informacij (vodenje kartoteke nasprotnikov)
2. ocena položaja in napoved situacij
3. določanje poteka borbe
4. preciziranje načrta glede možnih sprememb situacij tekmovanja

Načrtovanje taktičnih rešitev in njenih realizacij (to je priprava na borbo) je po Šubicu (1978, 72) proces, sestavljen iz štirih stopenj:

1) Zbiranje informacij je nujno potrebno za razvrstitev modelov situacij. Informacije o bistvenih faktorjih določene situacije si borec pridobi na različne načine:

- s pogovorom, ki je način zbiranja informacij od športnikov, trenerjev, sodnikov, itd.
- s pomočjo literature
- z opazovanjem borb, treningov in ogrevanj pred tekmovanjem, ki je lahko neposredno ali s pomočjo raznih pripomočkov (kamera)
- z borbami

2) Ocena situacije predstavlja zbrane in sistematizirane informacije in s tem racionalno sliko situacije. Informacije delimo na:

- informacije o pripravljenosti nasprotnika, ki zajemajo tehnične, taktične, fizične in psihične podatke o pripravljenosti nasprotnika
- informacije o pogojih borbe, ki se nanašajo na klimatske razmere, prehrano, opremo, način tekmovanja, sodnike, gledalce, ...

3) Da bi trener in tekmovalec izbrala najboljšo taktiko v dani situaciji, morata:

- določiti končni cilj tekmovalčeve akcije
- izdelati načrt, pri katerem morata upoštevati končni cilj
- predvideti usmeritev tekmovalčevih akcij in možnost korekcij v trenutku, ko je to potrebno

4) Realizacija taktike je najpomembnejši del, od katerega je odvisen uspeh borca. Taktični načrt lahko opredelimo kot hipotezo, ki jo v borbi preverjamo. Za učinkovito korigiranje taktike mora tekmovalec razpolagati s kar se da velikim številom taktičnih variant in se glede na možnost izvajanja plana »če-potem«, miselnega modela »ali-ali« ali na vsakokratno nastalo novo situacijo odloči za določeno taktično možnost.

Podobno kakor Šubic, tudi Jakhel (zapiski predavanj 1999/2000 FŠ) ter Stričević in drugi (1990, 136) glede na borbo razdelijo taktiko na dve stopnji:

1. **načrtovana/predvidena** taktika pred pričetkom borbe
2. **spremembe** taktike med borbo

1) Pri načrtovanju taktike pred pričetkom borbe si najprej zastavimo taktične cilje borbe, katere določamo glede na:

- pomembnost tekmovanja
- tip tekmovanja; kvalifikacijsko ali prijateljsko/testno
- kategorijo borbe; taktika individualnega tekmovanja ali taktika ekipnega tekmovanja
- dosedanje uvrstitev v kategoriji; ekipno ali posamično
- težavnost nasprotnika; ugled, uvrstitev, teža, višino, hitrost, ofenzivnost /defenzivnost, specialnost
- lastne predispozicije; pripravljenost, motiviranost, psihično počutje, telesno počutje (poškodbe)
- način sojenja; prevladujoča interpretacija pravil, dosedanje preference pri sojenju in konkretni zbor sodnikov

2) Zaradi različnih spremenjenih situacij med samo borbo, se **taktika borbe spreminja** in korigira glede na načrtovano. S spreminjanjem same taktike se spreminjajo tudi taktične akcije med borbo. Taktične akcije med potekom borbe pa izbiramo glede na:

- trenutni rezultat
- preostali čas borbe
- psihofizično stanje obeh tekmovalcev
- reakcije nasprotnika na dosednji izbor lastnih akcij
- dosednji izbor akcij nasprotnika
- štartno pripravljenost
- borilno razdaljo
- štartno pripravljenost in gard (pokrivanje) nasprotnika
- položaj na borišču
- dinamičnost in smer gibanja po borišču

Oglejmo si še tipe taktičnih akcij, ki se pojavljajo med samo športno borbo.

4.6. TIPI TAKTIČNIH AKCIJ

Jakhel (zapiski predavanj 1999/2000, FŠ) loči dva tipa taktičnih akcij:

1. Pripravljalne taktične akcije:

- testiranje/provociranje nasprotnika s fintami (gibi, mimika, glas)
- vzpostavljanje optimalne distance in kota za napad
- vplivanje oz. ustvarjanje vtisa na nasprotnika in sodnike
- odpiranje oz. odstranjevanje oz. kontrola nasprotnikovega garda
- pravilno oviranje nasprotnika (npr. z zaprtjem smeri gibanja, manevriranjem), tako da mu vsilimo taktično ravnanje, ki ga ne bo mogel dolgo zdržati

2. Preprečevalne taktične akcije:

- prikrievanje namena (finte z gibi, mimiko, glasom) oz. lažno sporočanje namena (grožnje z napadom, navidezno umikanje)
- vztrajno pokrivanje, pasivno varovanje vitalnih točk
- rušenje distance in kota za napad z manevriranjem
- blokade in speljave
- izmiki med napadom z menjavo položaja, z nagibi telesa in premiki glave
- zaustavljanje napadov z direktnimi protinapadi
- kontinuirano pokrivanje med napadom in kontranapadom
- kontrola/zapora nasprotnika po napadu
- preizkušanje načinov odzivanja nasprotnika s pomočjo akcij, ki izzovejo reakcije nasprotnika

Kakor vidimo, načrtovano taktiko športne borbe pogojuje niz komponent (tip tekmovanja, izbor tehnike, točkovna razlika, nasprotnikove predispozicije, način sojenja, ...), ki se običajno v borbi ne pojavljajo posamično, ampak hkrati. Temu primerno je potrebno izbrati tisto komponento, ki je v določenem trenutku dominantna in na njej graditi taktiko borbe. Med samo borbo se načrtovano taktiko zaradi različnih nepredvidljivih situacij korigira in spreminja, s tem pa se spreminjajo tudi taktične akcije med borbo.

Omenjeni taktični manevri in akcije so osnovni napotki, narejeni na osnovi analize taktičnega ravnanja, ki jih morata trener in tekmovalec poznati. Kot taki so implicitno vključeni v taktični načrt borbe. To so nujni, vendar ne zadostni pogoji za izdelavo dobrega taktičnega načrta. Da bi bil tekmovalec dobro taktično pripravljen, je potrebno predvideti čim več različic določene taktike, ki bodo uporabne v spremenjenih okoliščinah (npr. poškodba tekmovalca ali/in njegovega nasprotnika, enominuten podaljšek borbe, podaljšek borbe do prve dobljene točke, ...). Kot je omenil že Šubic (1978), je na ravni priprav vrhunskih športnikov potrebno predvideti čim več raznovrstnih borilnih situacij, zato da bo čim manj neugodnih presenečenj.

Naslednje poglavje je zato namenjeno temi taktičnega usposabljanja, znotraj katere si bomo pogledali tudi načine taktičnega učenja in pripravo športnika za inteligenten izbor in izvajanje ustrezne borbene taktike na kasnejših tekmovanjih.

5. TAKTIČNO USPOSABLJANJE

5.1. CILJI TAKTIČNEGA USPOSABLJANJA

Jakhel (zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Mühlfried 1994, 208) pravi, da obstajajo trije glavni cilji taktičnega usposabljanja:

1. optimalna rešitev taktične naloge v najkrajšem času
2. ekonomična poraba moči in realizacija taktičnih načrtov v najtežjih pogojih
3. kreativno, samostojno določanje in oblikovanje taktičnih rešitev

Iz zgoraj navedenih ciljev je razvidno, da je namen taktičnega usposabljanja izobraziti in naučiti športnika, da je sposoben optimalno, kreativno in ob ekonomični porabi moči, tudi v najtežjih pogojih rešiti taktično nalogo v najkrajšem možnem času.

5.2. KOMPONENTE TAKTIČNE USPOSOBLJENOSTI

Poleg zgoraj opisanih glavnih treh ciljev, pa je Letzelter (1978, 242) na področju treniranja taktike prikazal in opisal na podlagi kompleksnega odnosa med fizično, tehnično in kognitivno komponento tudi **vidike** taktičnega usposabljanja:

1. taktična znanja
2. taktične spretnosti/dovršenost (avtomatizirano zavestno dejanje)
3. taktične sposobnosti

Tabela 5: vidiki taktične usposobljenosti
(Jakhel, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ)

Taktična znanja	Taktične spretnosti	Taktične sposobnosti
<ul style="list-style-type: none"> • o tekmovalnih pogojih in pravilih • o organizaciji in vodenju tekmovanja • o taktičnih pravilih pri izvajanju taktičnih akcij • o medsebojni pogojenosti taktike, tehnike, kondicije in psihičnih lastnosti • o pravilih ekonomičnosti, smiselnosti, vsestranosti, univerzalnosti ter elegantnosti za organizacijo in izvedbo tekmovanja/borbe 	<ul style="list-style-type: none"> • kot osnovne predpostavke za vodenje tekmovanja/borbe • kot osnove za reševanje kompliciranih taktičnih nalog • kot avtomatizirane osnovne taktične akcije • kot variacije posameznih osnovnih taktičnih akcij • kot proizvod kreativnega mišljenja se oblikujejo nove taktične rešitve, ki razširjajo obstoječi repertoar variant in omogočajo boljši učinek 	<ul style="list-style-type: none"> • sposobnost za uporabo kondicijskih, tehničnih in taktičnih znanj in sposobnosti • psihične lastnosti za reševanje taktičnih nalog v skladu s pravili tekmovanja

1) Taktična znanja se nanašajo na poznavanje kompleksnega odnosa med kondicijo, tehniko, taktiko in fizičnimi lastnostmi, na poznavanje spoznavnih procesov in na poznavanje poteka motoričnih rešitev, znanje o vodenju borbe in poznavanje določil tekmovalnj, organizacije tekmovalnj, sistema igre in temeljnih taktičnih pravil. Ločimo:

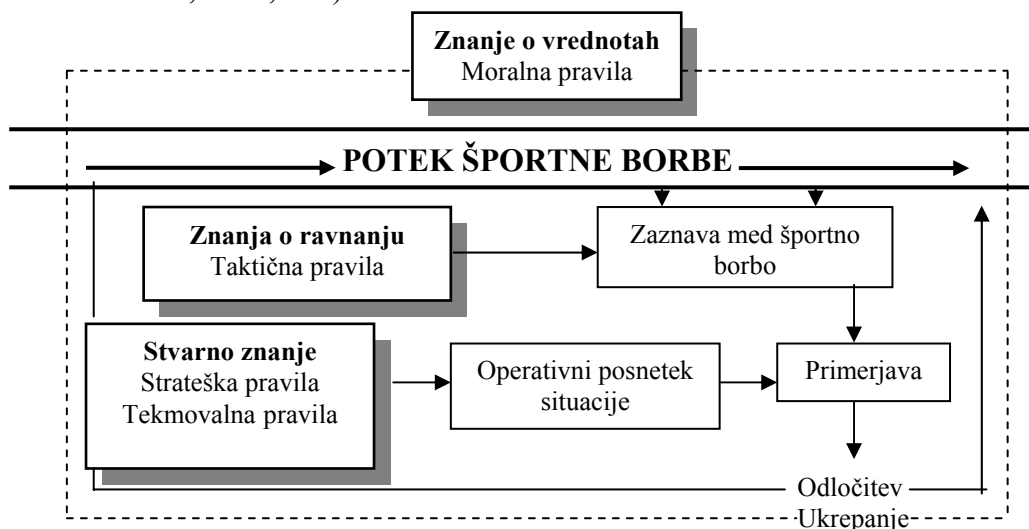
- a) stvarno znanje
- b) znanje o delovanju/ravnanju
- c) znanje o vrednotenju (Schnabel/Harre/Borde, 1998, 274–278)

Za strategijo tekmovalnega športa je najpomembnejše **stvarno znanje**, torej odlično poznavanje tekmovalnih pravil, ki opredeljujejo nek šport, definirajo konstante in idejo športne panoge ter njene izvedene pojme. Strateška pravila pojasnjujejo, kaj je v neki situaciji koristno oziroma kako je potrebno ravnati, da bi bili uspešni.

Znanja o **delovanju/ravnanju** (taktična znanja) vsebujejo npr. znanje o poteku športne borbe, znanje o nastanku in spremembi situacije, znanje o možnostih taktičnega vplivanja na situacijo in znanje o spreminjanju reakcij in vedenju nasprotnika pri določenih pogojih.

Znanje o **vrednotenju** zajema nenapisana pravila za *fair* športno vedenje (ki je univerzalnega značaja). Posebno pozornost je v procesu treninga treba posvetiti otrokom in mladostnikom.

Shema 13: Odvisnost strateško-taktično pomembnih skupin znanj pri odločanju
(Schnabel/Harre/Borde, 1998, 278)



2) Taktične spretnosti so avtomatizirane komponente zavestnega ravnanja. Taktična izpopolnjenost pomeni s treningom priučene gibe, ki se uporabljajo brez zavestnega razmišljanja – torej avtomatično, lahko pa jih korigiramo in ustrezno spreminjamo tudi zavestno. Sem spadajo avtomatizirane osnovne taktične akcije in njihove variacijske izvedbe. Taktične spretnosti so proizvod kreativnega mišljenja, znotraj katerega se oblikujejo nove taktične rešitve, ki razširjajo obstoječi repertoar variant in omogočajo boljši učinek.

3) Taktične sposobnosti se izražajo v zmožnosti športnikov, da učinkovito in situaciji primerno uporabijo kondicijske lastnosti, tehnično dovršenost, taktična znanja in sposobnosti, za uresničitev individualne in/ali kolektivne taktične naloge ustrezno določilom tekmovanja.

5.3. POVEZANOST TEHNIČNO-KOORDINACIJSKEGA IN TAKTIČNEGA TRENINGA

Učenje taktičnih elementov ter taktično usposabljanje sta tesno povezana z učenjem tehnike gibov, zato učenje poteka vzporedno. Da bomo lažje razumeli to povezavo, si bomo na kratko ogledali pojem športne tehnike.

Definicije športne tehnike

(Jakhel, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, povzetek in razširitev po Donskoju)

Športno tehniko neke discipline sestavljajo vsa tista namenska gibanja

1. ki se izkažejo za najučinkovitejša pri doseganju zadanih ciljev in
2. v katerih športnik racionalno izkorišča
 - svoje psihofizične zmožnosti
 - naravne zakonitosti gibanja
 - zunanje danosti

(Jakhel, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Grosser/Neumaier)

Tehniko razumemo kot;

1. idealni model nekega gibanja – motorični model – v določeni športni panogi. Ta idealni model je mogoče opisati verbalno, grafično, biomehansko-matematično, funkcionalno-anatomsko in še kako drugače, izhajajoč pri tem iz praktičnih izkušenj in znanstvenih spoznanj, in kot
2. realizacijo idealnega modela, oziroma športnikov postopek izvajanja optimalne gibalne akcije

(Jakhel, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Schnabelu)

Športna tehnika je v praksi preizkušen, na osnovi človekovih splošnih psihofizičnih lastnosti izvedljiv, karakterističen postopek reševanja motorične naloge, nastale med športno aktivnostjo, ki je kot motorični algoritem imanenten trenutnemu gibanju.

(Jakhel, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Djačkovu)

Športna tehnika je poseben sistem istočasnih in zaporednih kretenj, usmerjenih v racionalno organizacijo spremenljivih notranjih in zunanjih sil, ki delujejo na športnike z namenom, da se te sile v celoti in kar se da dobro izkoristijo za doseganje visokih športnih rezultatov.

Kot zaključek izbranih definicij pa Jakhel (zapiski predavanj 1999/2000, FŠ) tehniko označuje kot:

1. idealno gibalno shemo v nekem športu in
2. način realizacije tega ideala.

Do idealne gibalne sheme pridemo preko praktičnih izkušenj in opazovanj, miselne analize in izjemoma tudi preko znanstvenih spoznanj. Idealna gibalna shema pomeni motorično-dinamični stereotip. Vendar gre za dinamični stereotip, kar pomeni, da tehniko obvladamo do te mere avtomatizirano, da jo lahko prilagodimo na vsako možno situacijo v športni borbi. Način realizacije idealne gibalne sheme torej že implicira taktično prilagajanje tehnike. Proces tehnično-koordinacijskega učenja vse do taktično-situacijskega treninga poteka v športu v treh glavnih fazah:

1. **učna faza:** groba koordinacija
2. **učna faza:** fina koordinacija
3. **učna faza:** stabilizacija in variabilna razpoložljivost

Na spodnji tabeli je prikazan trofazni model tehnično-koordinacijskega in ob tem tudi taktično-situacijskega učenja.

Tabela 6: Trofazni model motoričnega učenja
(Schnabel/Meinel, prirejeno po Baumann/Reim 1994, 180–84)

	1. Učna faza	2. Učna faza	3. Učna faza
Utrjenost znanja	Še ni utrjeno Uspeh le slučajen	Stabilno pod enakimi pogoji (Izvedba zmotljiva)	Stabilno tudi pod različnimi pogoji (Izvedba nezmotljiva)
Kvaliteta gibov	Pomanjkljiva	Izboljšana pri enakih pogojih	Optimalna tudi pod različnimi pogoji
Razvoj koordinacije	groba	Fina	Stabilna fina variabilna razpoložljivost
Pojavne značilnosti	Pomanjkljivi gibi zaradi prevelike ali premajhne moči. Neustrezen ritem menjave napetosti in relaksacije. Nepopolna povezava delnih gibov. Z odmori prekinjan tok gibov. Preskromne ali preobsežne amplitude gibov. Prepočasen ali prehitro tempo. Nenatančnost in nekonstantnost gibov.	Smiselna uporaba moči. Optimalna dinamična struktura poteka gibov. Namensko optimalni ritem napetosti in relaksacije. Prostorsko, časovno in dinamično dobro usklajena povezanost gibov. Optimalne amplitude gibov. Dobro razvit tok gibov, ki se izrazi v gladkih prehodih iz ene faze v drugo, posebej v točkah povratnih impulzov. Visoka natančnost in konstantnost pri nespremenjenih pogojih.	Predvsem visoka natančnost tudi v spremenljivih pogojih. Visoka konstantnost tudi pri mnogih ponovitvah, tudi za merjene variable (hitrost, višina, daljina itd). Moč in ritem sta optimalno ekonomična glede na namensko gibanje gibov.

Podobno razporeditev pa kaže tudi naslednja tabela, kjer je Zaar (2000, 171) prikazal značilnosti in zahteve za vse tri stopnje postopnega pripravljanja na uporabo tehnično-taktičnih elementov v kikkoksu.

Tabela 7: Stopnje tehnično-taktičnega učenja v kikkoksu
(Zaar, 2000, 171)

Stopnje tehnično-taktičnega učenja v kikkoksu		
Stopnje učenja Značilnosti in zahteve	Demonstracija Trener – športnik	Tehnični elementi Taktično ravnanje
1. stopnja učenja Nadziranje grobe koordinacije Odpravljanje grobih napak Celovito in postopno učenje tehnike	Z demonstracijo in razlago doseči zastavljeni cilj učenja Potek demonstracije v gibanju Kriteriji: - počasno izvajanje - poudarjanje primarnih značilnosti (prenos teže, sproščenost, intenzivnost, ...)	Začetni položaj, gard Gibanje po borišču Učenje napadalnih tehnik Učenje obrambnih tehnik Osnove taktičnega ravnanja
2. stopnja učenja Od osnovne do zahtevne koordinacije Gibanje že naučeno in harmonično Intenzivnejše izvajanje Iskanje in izpopolnjevanje lastnega stila borbe	Preciziranje gibalnih shem (biomehansko, anatomsko, psihološko usklajevanje) Kriteriji: - pravilnost in nepravilnost gibalne sheme - ekonomika gibanja	Kot zgoraj, s poudarkom na višji, kvalitetnejši ravni
3. stopnja učenja Zahtevna koordinacija, ki vodi do usposobljenosti izvajanj naučenih gibov v oteženih oz. stresnih okoliščinah	Primerno reagiranje na določene situacije na osnovi lastnega tehnično taktičnega repertoarja in stila borbe - analize napak - korekture	Tekmovalno opazovanje Tekmovalna usmerjenost

1. Faza grobe koordinacije

Ta faza se začne ob odločitvi za začetek učenja nove motorične naloge, konča pa takrat, ko športnik obvlada neko gibanje »v grobem«. Tehnika gibanja je v pretežnem delu pravilna predvsem v olajšanih okoliščinah. Vaje se v tej fazi izvajajo počasi. V procesu učenja je na prvem mestu dojemanje gibanja. Gre zato, da učenec gibanje razume in si ga pravilno predstavlja. Predstava o gibanju nastaja na podlagi učiteljevih navodil in vidnih informacij (skozi demonstracijo, slike, filme). Učenec mora spoznati cilj učenja. V tej fazi se izpopolnjuje koordinacija predvsem na račun izpopolnjevanja motoričnega modela v CZS.

2. Faza natančne koordinacije

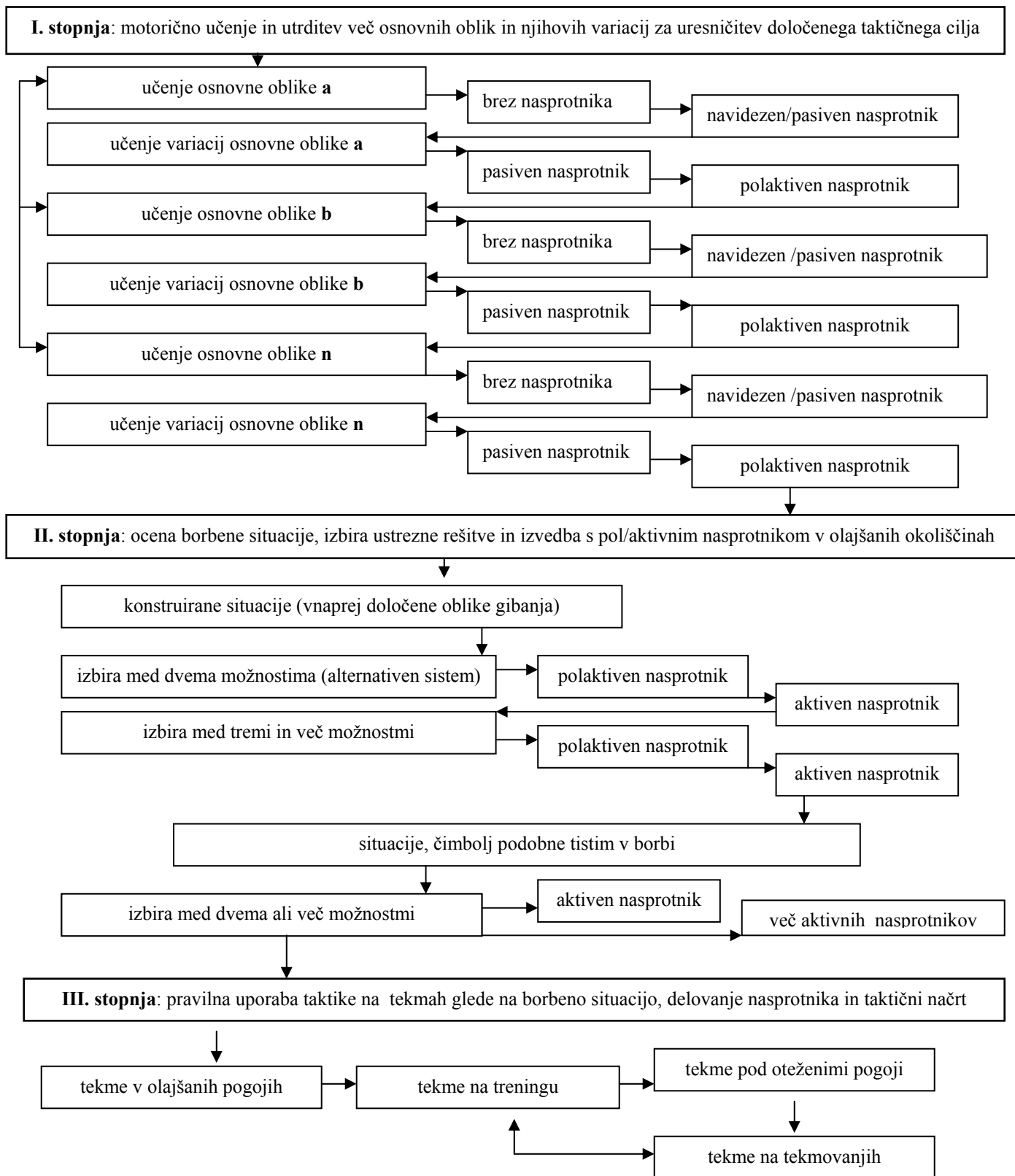
V tej fazi je športnik sposoben izvesti gibanje pravilno in zanesljivo, brez bistvenih napak, vendar le v okoliščinah, v katerih vadi. Motorični program je že dokaj izpopolnjen, zato športnik nima težav pri predvidevanju njegovega poteka. Zavesten nadzor gibanja je vse manjši in poteka skoraj avtomatično, vendar je še vedno občutljiv na spremembe v okolju. Športniki v tej fazi že sami opazijo napake.

3. Faza stabilizacije in variabilne razpoložljivosti

V tej fazi je gibanje natančno izvedeno, kljub spremembam okoliščin ter navzočnosti gledalcev. Motorični program je zanesljiv, toda prilagodljiv. Moteči dejavniki ne vplivajo znatno na izvedbo. Tehnika se prilagaja prednostim posameznika in postaja stil. Tehnika in taktika se v tej fazi postopoma vse bolj prepletata. Gibanje daje občutek lahkotnosti in športnikova izvedba je samozavestna. Ta faza se pravzaprav nikoli ne konča, ker tehnika in stil nista nikoli izpopolnjena do najvišje možne stopnje – gibanje je zmeraj možno izvesti še bolj dovršeno. Tehnika se zato dodatno izpopolnjuje tudi v oteženih okoliščinah, predvsem v razmerah utrujenosti. V tej fazi je športnik sposoben vrhunskih rezultatov.

Zelo nazoren prikaz učenja taktičnega ravnanja po posameznih učnih stopnjah ter postopnega dvigovanja težavnosti učnih nalog, pa je spet zelo lepo razviden v naslednji shemi.

Shema 14: Učenje taktičnega ravnanja
(Konzag, prirejeno po Letzelter, 1978, 242)



Za razvoj taktičnega ravnanja v športnih igrah je Konzag (prirejeno po Letzelter, 1978, 242) izdelal tri metodološke stopnje. Na shemi 14 so povezave znotraj metodološke zgradbe nazorno prikazane. Iz sheme je razvidno, da je razvoj taktičnega ravnanja v športnih igrah, kakor tudi v vseh borilnih športih, pogojen s tremi stopnjami:

1. stopnja: Učenje motoričnih gibov in utrditev več osnovnih oblik in njihovih različic za uresničitev določenega taktičnega cilja. V začetku brez, kasneje pa s pasivnim in polaktivnim nasprotnikom.

2. stopnja: Ocena borbene situacije, izbira ustrezne rešitve in motorična izvedba s (pol)aktivnim nasprotnikom v olajšanih okoliščinah. Tu so oblike gibanja že vnaprej določene, vendar čim bolj podobne borbenim situacijam.

3. stopnja: Pravilna uporaba taktike glede na borbeno situacijo oziroma delovanje nasprotnika. Izbira in uresničitev taktičnega načrta med borbo v olajšanih in oteženih pogojih borb na treningih in na tekmovanjih.

Kakor vidimo je Konzag za razvoj taktičnega ravnanja pri športnih igrah upošteval splošno znana metodološka pravila; od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od enostavnega h kompleksnemu in od univerzalnega k specialnemu. Za borilne športe sta po Jakhelu (zapiski predavanj, FŠ, 1999/2000) pomembni še dve metodološki pravili učenja taktike, o katerih bo nekaj več besede kasneje; od gotovega k negotovemu in od varnega k tveganemu. Borec/učenec mora najprej osvojiti določene osnovne taktične tehnike, vključno z njihovimi različicami in kombinacijami. Taktično delovanje v začetku izvaja brez nasprotnika, kasneje s pasivnim in aktivnim nasprotnikom, ter nazadnje v simuliranih pogojih borbe. Borec/tekmovalec tako postopoma pridobi sposobnosti samoocelitve in primerne uporabe taktičnega ravnanja v določeni situaciji na tekmi.

Za boljše razumevanje zgoraj opisanega, si na kratko oglejmo še metodična vodila za postopno učenje primerne taktičnega ravnanja.

5.4. METODIČNA NAČELA TAKTIČNEGA USPOSABLJANJA

V naslednji tabeli so razvidne metodične stopnje taktičnega in tehnično-koordinacijskega treninga, ki so potrebne za doseganje strateško-taktičnih ciljev.

Tabela 8: Metodične stopnje povezanosti taktičnega in tehnično-koordinacijskega treninga²¹ (Schnabel/Harre/Borde, 1998, 285)

Situaciji primerno delovanje	TEKMOVANJE	Smotrno, zanesljivo gibanje
Nabiranje tekmovalnih izkušenj Stabilizacija tekmovalnega delovanja Ofenzivna zaustavitev nasprotnika	KONTROLNA TEKMOVANJA	Variabilna razpoložljivost Aktivna in neakt. prilagoditev gibanja Stabilizacija gibalnih programov
Stabilizacija delovanja, ki mu individualno dajemo prednost Osvojitev realizacijskih programov Prenos strateških modelov	TRENING TEKMOVANJA	Različni gibalni programi Stalnost poteka Neaktivna korekcija Aktivna korekcija
Taktiziranje z nasprotnikom Izogibanje standardnim in specialnim aktivnostim Prenos načinov in ciljev vedenja	SITUACIJSKE – TEKMOVALNE VAJE (kompleksne / dogovorjene)	Občutek za gibanje Gibalne improvizacije in variiranje Stabilnost uporabe pri spremenjenih pogojih
Obseg odločanja (ena, dve, več alternativ) Prepoznavanje, zaznava, predstava, mišljenje	SPECIFIČNE VAJE	Variante osnovne tehnike (hitro – počasi / različen ritem) Anticipacija gibanja
Strateško znanje Poznavanje pravil, norm in vrednot	OSNOVNE VAJE	Gibalno znanje Koordinacija gibanja Učenje elementov osnovne tehnike
STRATEGIJA/TAKTIKA	KOORDINACIJSKE VAJE	Specifični gibalni občutek za določeno zvrst športa TEHNIKA/KOORDINACIJA

²¹ Postopnost taktičnega in tehnično-koordinacijskega treninga je prikazana od spodaj navzgor.

Treniranje taktike in s tem izpopolnjevanje določenih nalog za dosego taktičnih ciljev pa poteka po že znanih didaktično-metodičnih napotkih, ki si jih bomo ogledali v naslednji tabeli.

Tabela 9: Metodične osnove treninga taktike z didaktično-metodičnimi napotki²²
(Schnabel/Harre/Borde, 1998, 281)

Metodične osnove	Didaktično-metodični napotki
posredovanje	razložiti pomen delovanja/ravnanja poimenovati in razložiti situacijske pogoje če je mogoče, tekmovalno demonstrirati poizkus izvedbe
izpopolnjevanje	ponavljati v običajnih in spremenljivih pogojih kontrolirati in oceniti – motivirati ponavljati v oteženih pogojih
uporaba	ponoviti z različnimi nasprotniki postopno širiti repertoar sprotno ocenjevati dosežke treninga
napotki	naloge za vse možne tipe odločanja uporaba danih strateških modelov varanje – manevriranje nasprotnika
improvizacija	športnik mora sam najti situaciji primerno ravnanje omejeno, diferencirano vrednotenje rešitev
imitacija	igranje tipičnega/pričakovanega delovanja značilnega za določenega nasprotnika
handicap	dvig zahtevnosti z zoženim prostorom delovanja, oviranjem in dodatno obremenitvijo
tekmovanje	kontrola napak, testi, preverjanja vadbena, obnovitvena (nadgradnja), testna tekmovanja
ekstremni trening	ekstremna zahtevnost pri upoštevanju individualnih zmožljivosti

Prve štiri metodične osnove (posredovanje znanja, izpopolnjevanje, uporaba, napotki) determinirajo sistem učenja, medtem ko uporaba ostalih petih metodičnih osnov (improvizacija, imitacija, handicap, tekmovanje, ekstremni trening) temelji na izkušnjah.

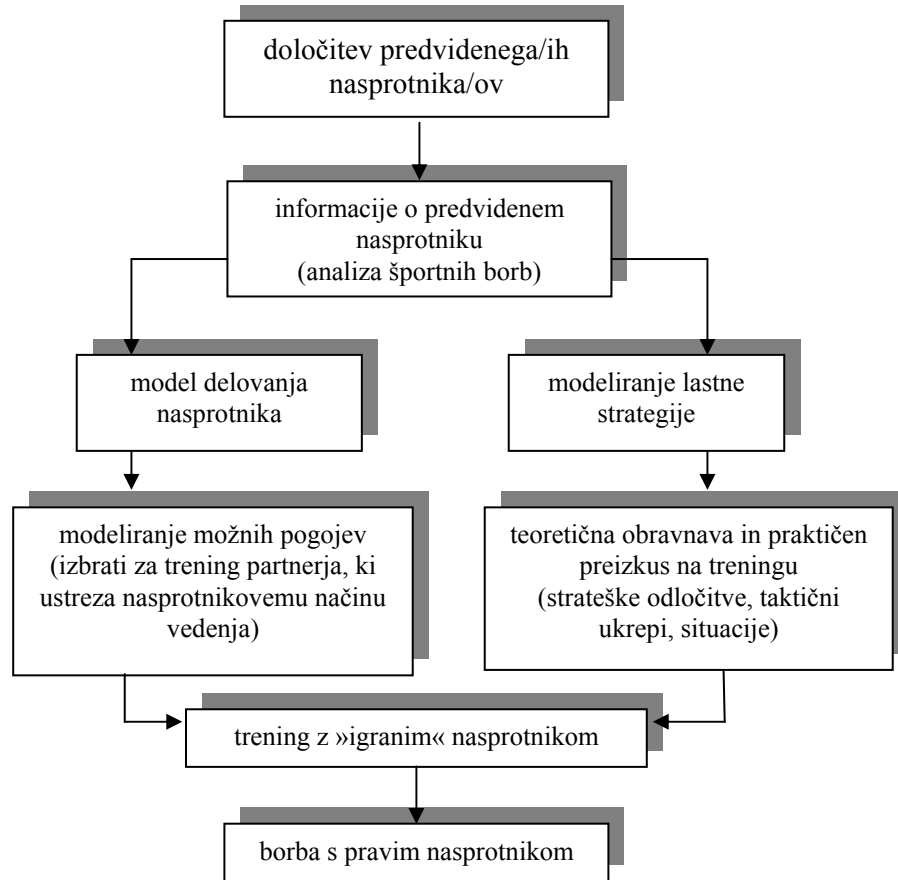
Na koncu tega poglavja pa si še oglejmo taktično pripravo vrhunskega tekmovalca (profesionalne borbe) na že znanega-pričakovanega nasprotnika²³, kakor jo vidijo Schnabel/Harre/Borde (1998, 282).

²²Postopnost taktičnega treninga z didaktično-metodičnimi napotki je prikazana od zgoraj navzdol.

²³ V kimboksu imamo poleg amaterskega načina tekmovanja tudi profesionalne borbe. Pri takem načinu tekmovanja je nasprotnik (kot pri profesionalnem boksu) že vnaprej znan. Podobne težnje po profesionalnih dvobojih se pojavljajo tudi v Taekwon-do ITF svetovni zvezi.

Na spodnji shemi je prikazan splošni model priprav za športno borbo z verjetnim, pričakovanim nasprotnikom.

Shema 15: Taktična priprava na znane nasprotnike
(Schnabel/Harre/Borde, 1998, 282)



Tak model taktične priprave je smiseln predvsem pri profesionalnem športu, kjer je športna borba oz. »meč« vnaprej dogovorjen, ter nasprotnik znan. Model je primeren tudi za amaterski šport, kjer si tekmovalec in trener za cilj (npr. zmaga) izbereta predvidenega nasprotnika (npr. prvaka ali dolgoletnega konkurenta). Sledi zbiranje informacij o delovanju predvidenega nasprotnika z analizo njegovih športnih borb. Glede na njegovo taktično ravnanje modeliramo lastno taktiko. Za trening je smiselno izbrati partnerja/e, ki najbolj ustreza/jo nasprotnikovemu načinu delovanja (trening z »igranim« nasprotnikom). Na treningu se teoretično obravnavajo in praktično preizkušajo strateške variante in taktični ukrepi v predvidljivih specifičnih situacijah, do katerih bo verjetno prišlo pri športni borbi s pravim nasprotnikom.

Povzetek metodičnih napotkov za trening taktike

Jakhel, Harre, Schnabel, Ušaj in drugi avtorji menijo, da naj bi trening taktike potekal po naslednjih splošnih in osnovnih metodičnih načelih (Jakhel, zapiski predavanj, FŠ, 1999/2000, prirejeno po Harre, 1971, 206):

1. enotnost teoretičnega in praktičnega šolanja

- teoretično-taktično učenje poteka hkrati z učenjem tehnike
- učenje mora biti postopno
- uporabljajo se abstraktna, kot tudi konkretna učna sredstva

Teoretično-taktično učenje poteka hkrati z učenjem tehnike. Pri vsakem tehničnem učenju moramo pojasniti dosegljiv taktični cilj. S tem se olajša dojetje tehnike. Športnik naj rešuje taktične naloge šele, ko jih je miselno predelal. Poleg sistematičnega taktičnega znanja, mora športnik razviti tudi taktično mišljenje. Učenje mora biti postopno. Taktična znanja mora biti športnik sposoben uporabiti na tekmovanju svojega tehničnega, kondicijskega in psihičnega nivoja. Uporabljajo se abstraktna (opisi, sheme, razgovori), kot tudi konkretna (prikazi, opazovanje, video, filmi) učna sredstva.

2. spoštovanje splošnih didaktičnih navodil

- od znanega k neznanemu
- od lažjega k težjemu
- od enostavnega h kompleksnemu
- od univerzalnega k specialnemu
- od gotovega k negotovemu ²⁴
- od varnega k tveganemu

3. obdelava tehnike s taktičnega vidika

- demonstracija tehnike in razlaga taktičnih ciljev
- vadba tehnike kot taktične akcije v različnih pogojih zahtevnosti
- izpopolnjevanje osnovnih taktičnih akcij in čim več možnih variant
- situacijsko primerna uporaba pridobljenih taktičnih spretnosti
- šolanje sposobnosti percepcije
- ocena in analiza lastnega taktičnega vedenja
- v športni borbi se izvajajo samo tiste taktične akcije, ki jih športnik v celoti obvlada in prinašajo uspeh

²⁴ Splošno znana so samo prva štiri vodila, zadnji dve vodila sta od Jakhela, ki je Harreja priredil zaradi posebnosti borilnih športov. Cilj taktičnega delovanja v vseh borilnih športih je nasprotnikovo telo, zato je kljub pravilom, zahtevani samokontroli in ščitnikom med tekmo in tudi med treningom vedno izpostavljeno poškodbam.

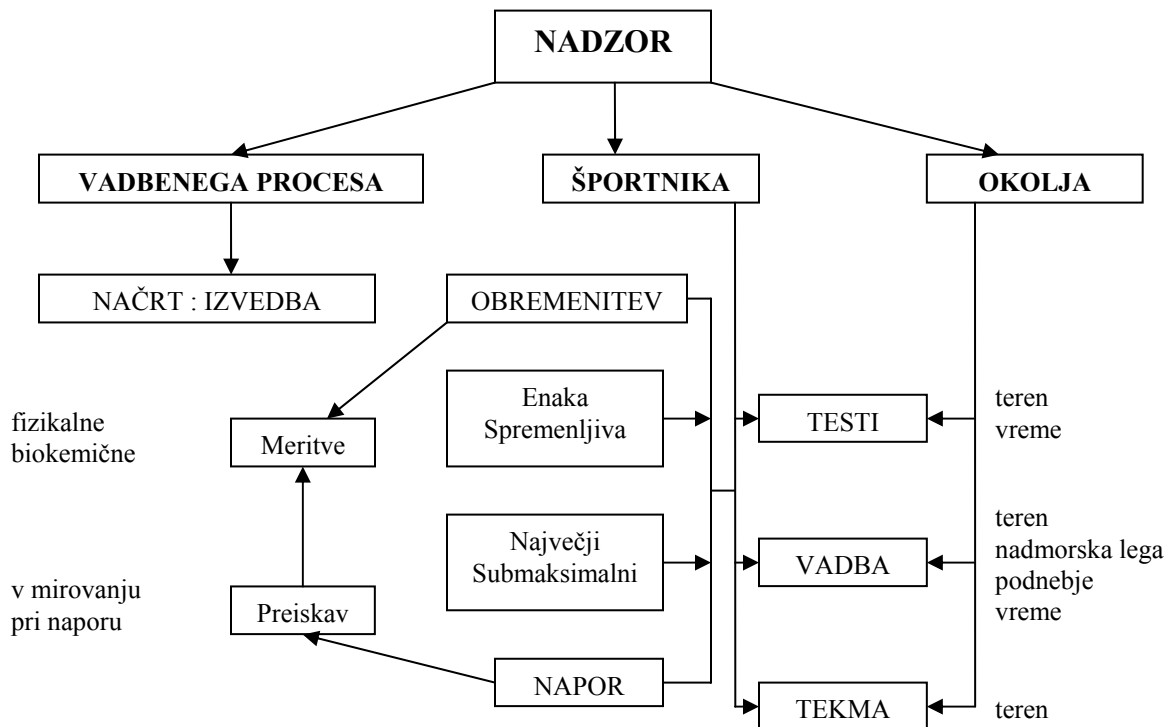
5.5. NAČINI SPREMLJANJA TAKTIČNE USPOSOBLJENOSTI

Nadzor in spremljanje v procesu športne vadbe poteka pri vsaki športni disciplini na treh ravneh:

1. nadzor vadbenega procesa
2. nadzor športnikovih sposobnosti
3. nadzor okolja

Shema 16: Nadzor v procesu športne vadbe

(Ušaj, 1996, 271)



Za nadzorovanje vadbenega procesa moramo poznati njegove količine in ciklizacijo vadbe. Kakor smo že prikazali v poglavju *Faktorji športnega učinka*, je znano, da tekmovalni dosežek v vsaki disciplini ni nikoli odvisen samo od enega dejavnika, temveč od večih hkrati. Za nadzor sprememb športnikovih sposobnosti in lastnosti (sem spadajo poleg kondicijskih tudi tehnično-taktične) moramo najprej za vsako športno disciplino ugotoviti tiste kazalce, ki kar najbolj pojasnujejo tekmovalno usposobljenost.

Testi, ki jih športniki opravljajo zato, da bi lahko nadzorovali njihove sposobnosti in lastnosti, so standardizirane motorične naloge, ki jih športniki praviloma ponavljajo ob koncu mezociklov. Namen testiranja je ugotoviti, ali se rezultati v uporabljenih testih spremenijo in ali dani rezultati vodijo k zadanemu cilju.

Ker bi nadaljnja razlaga kondicijskega in psihološkega nadzora in spremljanja vadbenega procesa presegla namen diplomskega dela, bomo le na kratko prikazali spremljanje tehnično-taktične sposobnosti športnika. Naslednja tabela daje pregled nad načini spremljanja taktične usposobljenosti za borilne športe.

Tabela 10: Načini spremljanja taktične usposobljenosti

(Jakhel, zapiski predavanj 1999/2000, FŠ, prirejeno po Harre 1971, v Mühlfried 1994, 210)

Opazovanje	Meritve	Nadzor učinka
<p>Različne opazovalne metode omogočajo dokaj natančno in objektivno predstavo o taktični aktivnosti.</p> <p>pogoji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistematično učenje taktičnih sposobnosti opazovanca • smiselnost in jasnost, jednatost opazovalne naloge • dobra pripravljenost za opazovanje • enostaven in pregleden vnos podatkov • visoka usposobljenost opazovalca (glede na taktične zaznave) 	<p>časovne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reakcijska hitrost, štartna hitrost, hitrost izvedbe posamične taktične akcije je merodajna za njeno uporabnost • specifična vzdržljivost v hitrosti vpliva na določanje taktike • dolžina posamične borbe oz. tekmovanja vpliva na izbor taktičnih ciljev • glede na že uporabljeni čas v posamični borbi se lahko taktični plan spremeni • planiranje izkoristka odmora med borbami <p>prostorske: amplituda nožnih udarcev, višine skokov, dolžine korakov, doseg ročnih tehnik – mere, ki vplivajo na taktični izbor določenih tehnik</p> <p>dinamične: določanje eksplozivne moči (štartne, udarne) v tipičnih taktičnih situacijah, kar kaže na primernost posameznih taktičnih variant neke tehnike</p>	<p>Kontrola taktičnega znanja, taktične spretnosti in taktičnega razmišljanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • primerjalne kontrole (rezultati meritev v primerjavi s posameznimi vrhunskimi tekmovalci) • kontrola taktičnega znanja (tekmovalnih pravil, organizacije tekmovanja, taktičnih principov, izrabe ekonomičnosti, univerzalnosti, smiselnosti, itd.) • kontrola taktične spretnosti z opazovanjem in analizo izbranih borbenih situacij

Različne opazovalne metode (kamere) nam omogočajo dokaj natančno in objektivno predstavo o taktični aktivnosti. Za spremljanje tehnično-taktičnih sposobnosti se najpogosteje poslužujemo analiz video posnetkov gibanja športnika. Tak nadzor se običajno dogaja pri vadbi in na tekmovanjih.

Ušaj (1996, 277-279) pravi, da se mora analiza video posnetkov opravljati zaradi:

1. Opazovanja poteka nekega gibanja, ki ga trener in športnik opravita takoj po opravljeni motorični nalogi. Ta analiza poteka navadno samo na podlagi opazovanja posameznih delov gibanja in gibov, da bi ugotovili napake in skušali najti pot za njihovo odpravo.
2. Časovnega poteka in prostorske analize gibanja ali gibov. Takšna analiza omogoča ugotavljanje napak pri izvedbi, prav tako pa omogoča primerjavo značilnosti izvedbe različno kakovostnih športnikov ali istega športnika v različnih fazah učenja.

Pri tem je treba natančno izbrati položaje kamer, tako da je opazovano gibanje mogoče analizirati kompleksno in s čim manj napakami, ki se pojavijo pri snemanju.

Za meritve, ki jih uporabljamo za spremljanje taktične uspešnosti pri borilnih športih, se največkrat poslužujemo različnih standardiziranih testov hitrosti, eksplozivnosti, gibljivosti in koordinacije. Pri meritvah hitrosti uporabljamo predvsem teste reakcijske in štartne hitrosti ter prilagojene teste za hitrost izvedbe posamične taktične akcije. Pri meritvah gibljivosti in koordinacije uporabljamo tiste teste, katerih mere vplivajo na taktični izbor določenih tehnik (amplituda nožnih udarcev, višine skokov, dolžine korakov, doseg ročnih tehnik). Določanje eksplozivne moči (štartne, udarne) izvajamo s testi eksplozivnosti v tipičnih taktičnih situacijah, kar kaže na primernost posameznih taktičnih variant neke tehnike.

Pri sami kontroli taktičnega znanja, taktične spretnosti in taktičnega razmišljanja se najpogosteje uporabljajo opazovanja in analiza tekmovalčevih video posnetkov v določenih borbenih situacijah.

Pri tehnično-taktični analizi ni dovolj, da poznamo samo gibanje telesa in njegovih delov. Prav tako sta pomembna tudi pravočasnost izvedbe (timing) in silovitost, s katero se izvajajo določeni gibi ali gibanja, saj prav ta dva dejavnika v največji meri prispevata k višjim, hitrejšim in silovitejšim gibom. Za tak način opazovanja se uporabljajo tenziometrijske plošče ali senzorji. Pri borilnih športih je zaradi kompleksnosti tak način spremljanja še v povojih in težko izvedljiv.

6. ZAKLJUČEK

Ugotovitve prvega dela: opredelitev taktike

V pričujoči diplomski nalogi sem predstavil taktiko športne borbe in posamične akcije v kimboksu in taekwondoju. V nalogi sem poskušal čim bolj celostno zajeti vlogo, pomen in učenje taktike v teh borilnih športih.

Taktična komponenta ni enako pomembna pri vseh športih. Obstaja več sistemizacij taktike glede na določene skupine športov. Kakor je razvidno iz diplomske naloge, se vsi omenjeni avtorji strinjajo, da je taktika najpomembnejša v športih, kjer tekmovalci neposredno tekmujejo drug proti drugemu ob hkratni prisotnost fizičnega kontakta (borilni športi in športne igre). Smisel omenjenih športov je fizično onesposobiti nasprotnika po tekmovalnih pravilih in mu preprečiti isto namero. Borilni športi so taktični športi »par excellence«. Kot vidimo je bistvo taktike v borilnih športih poskus neposrednega vplivanja na nasprotnika, kateri prav tako poskuša vplivati na nas. Tako se tekmovalna situacija vseskozi spreminja in zahteva od športnika, da svoj taktični načrt nenehno prilagaja novim okoliščinam.

Obstaja več definicij taktike, vendar pa imajo vse nekaj skupnih točk, ki jih lahko strnemo v eno samo definicijo: gre za načrtno delovanje oziroma načrt aktivnosti, ki se pri izvedbi prilagaja situacijam na tekmovaljih. Gre za načrtnost, to je za vnaprej premišljeno ravnanje tako pred in med pripravo na boj kot med borbo samo in spretno izkoriščanje položaja v lastno korist. S tem je seveda poudarjena miselna raven delovanja (v nasprotju s fizično).

Da bi lahko bolje razumeli pojem taktike, moramo razjasniti tudi pojem strategije v odnosu do taktike. Najbolj primerna se zdi razlaga Jakhela, ki pravi, da *strategija* določa »kaj?« in zajema predvsem organizacijski vidik, medtem ko *taktika* določa »kako?« in obsega predvsem izvajalski vidik. Strategija je postavitve ciljev in načrt delovanja za izkoristek lastnih prednosti ob hkratnem upoštevanju nasprotnikovih zmožnosti, taktika pa je konkreten, situaciji prilagojen način delovanja glede na pogoje, ki omogočajo izkoristek lastnih prednosti ob hkratnem vplivanju na zmožnosti nasprotnika. Strategija je način, kako želimo delovati, da bi dosegli definirane cilje, taktika pa je izvajanje nalog in aktivnosti (operativno delovanje), ki so potrebne za realizacijo postavljenih ciljev.

Ugotovitve drugega dela: taktika v športni borbi

Vsak trener s tekmovalnimi izkušnjami kakor tudi vsak aktiven ali bivši tekmovalec ve, da je dogajanje v športni borbi zelo kompleksno. Vsaka borba je sestavljena iz posameznih spopadov in premorov med njimi. Glede na taktične možnosti so borilne situacije v posameznih spopadih mnogoplastne in se bolj ali manj nepredvidljivo menjajo. Posamezne borilne akcije se temu ustrezno bolj ali manj nepričakovano prilagajajo, prekinjajo ali spreminjajo.

Temeljna enota borilnega dogajanja je spopad. Pri idealnem, popolnem spopadu vidimo zaporedje štirih taktičnih faz: priprava napada, uvajanje napada, izvedba napada in zaključek napada. Posamezne faze se v dejanski športni borbi lahko tudi izpustijo ali ponavljajo.

V spopadu skušata oba tekmeča doseči isto – uspešno zadeti nasprotnika. Borilni cilj vsakega spopada je po Jakhelu aktivna vzpostavitev taktičnega momenta (TM), ali vsaj posredno vzbujanje njegovega nastanka. TM je situacija, ki se ne nanaša le na časovno dimenzijo, temveč na celotno situacijo, ko sovpadajo vsi dejavniki uspešnega napada. Oba tekmovalca se trudita svoj napad izvesti tako, da bi v trenutku izvedbe napada nasprotnika napeljala v stanje zmanjšane štartne pripravljenosti (ZŠP). To je stanje, v katerem je nasprotnik v celoti nesposoben za borbo in ne more začeti nikakršne borilne akcije, hkrati pa je tekmovalec od njega oddaljen na razdalji svojega akcijskega radija napada, in sam pripravljen za štart.

V športni borbi se uporabljata dve glavni vrsti taktik: varovalna ali zaščitna, ter akcijska ali aktivna. Z drugimi besedami bi lahko rekli, da obstajata dve taktiki delovanja: obrambna in napadalna. V diplomski nalogi sem taktiko varovanja in zaščite priredil po Jakhelu, ki je ta segment najbolj sistematično opredelil. Sem spadajo sledeči ukrepi: začetni borilni stav in borbena distanca, neopazno dihanje, minimiranje kretenj, preprečevanje napadov s speljavami ali blokadami in preprečevanje napadov z izmiki, umiki in eskivažami. Akcijsko ali napadalno taktično delovanje sem priredil po Zaaru. Sem spadajo pripravljeno manevriranje po borišču, napadalne akcije z vsemi varanji, ogrožanji in napeljevanji, kontranapadi, kakor tudi nadaljevanje napadov in nadaljevanje napadov po kontranapadu.

Taktično delovanje in izbor akcij potekata po določenih fazah: zaznavanje/prepoznavanje situacije, analiza in ocena situacije, izdelava akcijskega plana, realizacija akcijskega plana in analiza uspešnosti. V fazi *zaznavanja* se preuči in oceni celotno situacijo, npr. ogrevanje in gibanje nasprotnika, prioritete tehnike nasprotnika ter lastno in nasprotnikovo pozicijo v prostoru. V drugi fazi *analize in ocene situacije* povežemo posamezne zaznane vsebine in preučimo svoje in nasprotnikove kondicijske, tehnične in taktične sposobnosti. V fazi *izdelave akcijskega plana* se na osnovi prvih dveh faz oblikuje optimalna motorična rešitev, ki jo poskušamo v četrti fazi realizirati. V fazi *realizacije akcijskega plana* pride do motorične izvedbe taktične akcije. Ta faza je kompleksna, predstavlja vidni/operativni del taktične aktivnosti in vključuje optimum intelektualnih, psihičnih in fizičnih sposobnosti in tehnično-taktične spretnosti. Motorični izvedbi sledi *analiza uspešnosti*, ki se lahko delno izvaja že v realizacijski fazi. Potek aktivnosti in rezultate subjektivno ocenimo in primerjamo z zamišljenimi, shranjenimi v spominu. Nato poiščemo vzroke za morebitna odstopanja in neuspehe. V celoti se analiza uspešnosti opravi po tekmovalju. Če je bila naloga rešena pozitivno, se asociativno v podobni situaciji uporabi enaka (prilagojena) rešitev.

V sintezi drugega dela bi lahko taktiko športne borbe definirali kot nauk o vodenju športne borbe, kot skupek načinov ravnanja in delovanja športnika in trenerja, da bi ob upoštevanju športnih pravil, ravnanja/delovanja nasprotnika/ov, zunanjih pogojev in ob (po)polnem izkoristku svojih zmožnosti dosegli najboljši možni tekmovalni dosežek. Taktično ravnanje je *veščina, kako učinkovito izrabiti lastne tehnične in kondicijske sposobnosti, da onemogočimo namere nasprotnika in uveljavimo svojo prednost.*

Ugotovitve tretjega dela: taktično usposabljanje

Pri tem poglavju sem se opiral predvsem na Bordeja, Harreja, Jakhela, Schnabela in Zaara. Razložil sem cilje in vidike taktičnega usposabljanja, pomembnost povezanosti taktično-tehničnega treninga, metodična načela usposabljanja in na koncu spremljanje taktične usposobljenosti.

Taktično ravnanje je naučljivo, vendar pogojeno s fizičnimi, tehničnimi in psihičnimi sposobnostmi vsakega posameznika. Trening taktike ima tri delne cilje:

1. pridobitev taktičnega znanja,
2. doseganje taktične dovršenosti in
3. izvajanje taktike v borbi.

Učenje taktike poteka po dveh osnovnih načelih:

- 1) praktični del učenja mora ustrezati že pridobljenemu teoretičnemu znanju,
- 2) upoštevati je potrebno splošna metodološka pravila.

Taktično učenje naj bi potekalo postopno in sočasno z učenjem tehnike. Proces tehnično-koordinacijskega učenja vse do taktično-situacijskega treninga poteka v treh glavnih učnih fazah:

1. faza: groba koordinacija
2. faza: fina koordinacija
3. faza: stabilizacija in variabilna razpoložljivost

Pri vseh treh učnih fazah moramo upoštevati splošna didaktična navodila, znana v vseh športih: od znanega k neznanemu, od lažjega k težjemu, od enostavnega h kompleksnemu in od univerzalnega k specialnemu. Poleg teh moramo upoštevati še dve specifični vodili, ki sta posebnost borilnih športov: od gotovega k negotovemu in od varnega k nevarnemu.

V začetku prve faze učenja naj bi športnik skozi demonstracijo tehnike spoznal taktične cilje posameznega borilnega športa. Učenje in kasnejše utrjevanje določenega tehnično-taktičnega elementa mora potekati postopno; v začetku brez nasprotnika, kasneje z navideznim, pasivnim in na koncu s polaktivnim nasprotnikom. V drugi fazi učenja sledi, po obvladovanju tehnike in njeni avtomatizaciji ter natančni izvedbi, uporaba tehnike v dogovorjeni športni borbi s polaktivnim in kasneje z aktivnim nasprotnikom. Cilj le-te je, da se tekmovalec postopoma privadi na negotovosti športne borbe, kjer pride do modifikacije (prilagoditve) avtomatiziranih tehničnih elementov glede na neprestano menjajočo se situacijo. V tretji fazi naj bi vadba tehnike potekala kot vadba taktične akcije v različnih pogojih zahtevnosti, nakar sledi izpopolnjevanje osnovnih taktičnih akcij v čim večjem številu možnih variant. V prvi fazi učenja se vadba tehnike

kot taktične akcije uporablja v olajšanih pogojih zahtevnosti, v drugi se pridobljene taktične spretnosti poskuša uporabljati v določenih situacijah, v tretji fazi pa v nedoločenih-oteženih situacijah in nazadnje v športni borbi.

Ustrezen izbor ali prilagoditev določene akcije za realizacijo taktičnega cilja je odvisen od ravni taktičnega znanja in sposobnosti prilagajanja in modificiranja tehničnih elementov ter možnosti uporabe le-teh v določeni situaciji. Spremenjenim borilnim situacijam se morajo na hitro prilagoditi tudi taktični cilji. Na tekmovanjih naj bi se izvajale samo tiste taktične akcije, ki jih športnik v celoti obvlada in prinašajo uspeh.

S tem zaključujem svojo diplomsko nalogo *Taktika športne borbe v kimboksu in taekwondoju*, s katero bom, upam, vsaj delno doprinesel k razvoju teorije treniranja borilnih športov.

7. SEZNAM LITERATURE

1. Chung G. (1996); *Dynamische Tritte in Perfektion*, Niedernhausen: Falken Verlag.
2. Chung, K.H. Lee, K.M. (1994); *Taekwondo Kyorugi Olympic Style Sparring*, Hartford: Turtle Press.
3. Crompton P. (1991); *The Complete Martial arts*, London: Bloomsbury Books.
4. Davinić, B. (1970); *Abcd ... boks*, Beograd: Morava.
5. Eberspächer, H. (1987); *Taktik*, Reinbeck: Handlexikon Sportwissenschaft.
6. Goldman J. (1991); *Taekwondo*, London: Guinness Publishing.
7. Gil K. (1994); *Taekwondo Koreanischer Kampfsport*, Niedernhausen: Falken Verlag GmbH.
8. Harre, D. (1973); *Priručnik za trenere*, Beograd: Sportska knjiga.
9. Jakhel, R. (1994); *Moderni športni karate*, Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Lee, B. (1983); *Metoda borbe 1–4*, Zagreb: Sportska tribina.
11. Lee, B. (1988); *Tao Jett Kune Do*, Zagreb: Jugoart.
12. Letzelter, M. (1978); *Trainingsgrundlagen*, Reinbeck.
13. Mack, F. (1999); *Kickboxen – Ein Leben für den Sport*, Kernen: Sensei Verlag.
14. Nobile, T. (1989); *Izvorni Taekwondo*, Zagreb: Jugoart.
15. Panya K. (1999); *Muay Thai*, Phuket Thailand: Asia books.
16. Pieter, W. & Heijmans, J. (1997); *Scientific Coaching for Olympic Taekwondo*, Aachen: Meyer und Meyer.
17. Rebac Z. (1994); *Thai–Boxen*, Berlin: Verlag Weinmann Berlin.
18. Sang H. Kim (1993); *Ultimate Fitness Through Martial Arts*, Wethersfield: Turtle Press.
19. Schnabel, G., Harre, D., Borde, A. (1997); *Trainingswissenschaft: Leistung-Training-Wettkampf*, Berlin: Sportsverlag Berlin.
20. Sonnenberg H. (1996); *Boxen: Fechten mit der Faust*, Berlin: Verlag Weinmann Berlin.

21. SSKJ V. T-Ž (1991); SAZU, DZS, Ljubljana.
22. Stiehler, G. (1959); *Zur Taktik in den Sportspielen*, Diss: Leipzig.
23. Stričević, M., Dačić, D., Mijazaki, T. Anderson, D. (1990); *Moderni karate*, Novi Sad: Prometej.
24. Šubic, P. (1978); *Judo-Taktika*, Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo
25. Turnau D. (1994); *Muay-Thai*, Bad Homburg: Verlag Wolfgang Ettig.
26. Urquidez, B. (1995); *Training and Fighting Skills*, Unique Publications, USA in Sport. Buch-Verlag H. Velte.
27. Urquidez, B. (1995); *King of the ring*, Unique Publications, Los Angeles: Pro-Action Publishing.
28. Ušaj, A. (1996); *Kratek pregled osnov športnega treniranja*, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
29. Zaar, P. (2000); *Kickboxen*, Berlin: Sportsverlag Berlin.

Drugi viri:

30. Andjelić, S. (junij 1999); Navedbe Slobodana Anđelića, bivšega trenerja jugoslovanske amaterske boksarske reprezentance in Željka Mavrovića, večkratnega profesionalnega evropskega boksarskega prvaka v super teški kategoriji, v razgovoru z avtorjem.
31. Jakhel, R. (1999/2000); Neobjavljeni zapiski in prosojnice za predavanja izbirnega predmeta Borilni športi na Fakulteti za šport, Ljubljana, 1999/2000, predavatelj doc.dr. Rudolf. Jakhel.