



Дальневосточный
Федеральный Округ



ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В КАРАТЭ

13 января 2014



Если кто-то думает, что просто прочитав эту статью, он сразу станет тактически грамотным и будет постоянно побеждать, то это большая ошибка. В статье даны рекомендации, которые необходимо осмысливать. Только тот человек, который помнит свои ошибки и достижения, понимает их причину и природу, работает над своей техникой и тактикой, будет нежелательным, трудным и опасным противником для ЛЮБОГО спортсмена, независимо от исхода поединка.

Не пытайтесь отрицать непонятное. Сначала попробуйте понять. Быть может, это - новые знания, которых вам так не хватало. Не пытайтесь сразу искать здесь «волшебные» рекомендации для себя. Статья является руководством к действию для человека, который в поединке видит, думает и делает выводы, и поможет она только тому, кто дружит со своими мозгами. Ну а другим можно уже дальше и не читать.

ТАКТИКА. ТАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Тактика – искусство проведения поединка, последовательность технических действий, связанных одной целью (заработать балл или удержать счёт в конкретной ситуации) и зависящих от физических качеств и подготовленности обоих спортсменов. Тактика должна быть гибкой (меняющейся с малейшим изменением ситуации) и эффективной (отсутствие лишних движений, а каждое выполненное – приближает к цели). Включает в себя теорию (изучение и разработка способов) и практику ведения боя.

Каратэ является ациклическим ситуативным видом спорта. Такие виды характеризуются в первую очередь тем, что они не основаны на ритмичном движении (не имеется в виду – челнок – способ передвижения на стадии подготовки к техническим действиям). Для этого вида единоборств характерны движения в рваном темпе, рывки удары руками и ногами, уклоны, уходы, а так же применение бросковой техники. Поэтому каратэ характеризуется наиболее сложной и разнообразной тактикой. Не случайно оно относится к тактическим видам спорта, тем самым подчеркивается, что исход состязаний в единоборствах, к которым относится карате, часто в решающей мере зависит от тактического мастерства спортсменов.

Каратэ относится к спортивным единоборствам, в которых набор приёмов и тактика ведения боя в большой степени зависит от поведения противника. В бою создается множество моментов, в которых спортсмен должен найти оптимальное решение для продолжения. Процесс поиска оптимального решения называется тактическим мышлением.

Развитие тактического мышления - необходимый элемент подготовки. Базируется тактическое мышление на опыте спортивных поединков, собственной физической, технической и психологической подготовке, и других факторах.

Кроме развитого тактического мышления огромную роль так же играет наличие тактического плана. Тактический план боя - это мысленный путь к победе. Тактический план поединка должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель поединка (в конкретной ситуации), основные способы достижения поставленной цели. Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности, и в результате добиться лучшего результата в схватке, спортсмену необходимо заранее (до выхода на татами) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план – не жёсткие рамки ведения поединка, а гибкая схема, зависящая от многих факторов. Таких, например, как стойка противника, положение рук в ней, расположение ног, способы передвижений, стиль или

манера ведения боя и т.п.

Спортсмену так же необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода поединка.

Примеры тактических планов:

I. Вы определили, что у противника агрессивная манера (стиль) ведения поединка. Он постоянно атакует, и нет необходимости провоцировать его на работу первым номером.

Цель: Переиграть его, работая вторым номером.

Способ 1: Намеренно раскрыться, предоставляя в качестве мишени одну из зон. После чего работать от защиты, «раскручиваясь» на ответных действиях и не теряя запаса движения, пока направление ударов не будет изменено на направление, исключающее продолжение контратаки.

Способ 2: Работать на опережение, встречая противника ударом, как только он начинает сокращение дистанции. «Раскручиваться» на ответных действиях.

Способ 3: Атаковать его опорную ногу в момент окончания сокращения дистанции подсечкой или зацепом. «Раскручиваться» на ответных действиях.

Способ 4: Разрывать дистанцию (лучше – шагая назад с изменением стойки), «проваливая» противника, в случае, если его действия трудно понять, или когда у вас есть определённая схема работы. Моментально менять направление движения и «раскручиваться» на ответных действиях.

II. Вы определили, что противник не спешит атаковать и будет по возможности работать вторым номером.

Цель: Переиграть его, атакуя.

Способ 1: Определив слабые места (положение рук, расположение ног), «раздёргиванием» отвлечь его внимание от них, и атаковать быстро и точно, исходя из того, что это – единственная возможность победить.

Способ 2: Разогнавшись, к примеру, на «двойке» в голову и «ослепив» противника, атаковать в открывшуюся зону быстро и точно. Быть готовым к переносу уровня атаки.

Способ 3: Атаковать со сменой уровней. При этом каждый удар в серии должен быть эффективным и страховать вас, при выполнении «имитационного» движения во время сокращения дистанции, вы рискуете нарваться на «встречу».

Способ 4: Атаковать со сменой направлений. Т.е., уходя на каждом движении с линии атаки, и не позволяя противнику её восстановить.

Помните, это – лишь примеры тактических планов. Ничто, кроме чёткого и быстрого выполнения технических действий, победы вам гарантировать не может (см. Предисловие).

Действия и поведение каждого из спортсменов в поединке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника. Во время схватки постоянно меняются положения спортсменов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Возникают благоприятные условия для проведения технических действий. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждом из моментов поединка. Такой характер соревновательных контактов обязывает спортсмена мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их, для чего требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, надо уметь мысленно моделировать по ходу поединка намерения соперника еще до того, как они будут реализованы в действиях.

Тактика спортсмена во многом зависит и чисто человеческих качеств. Как то: скоростно-силовой подготовки, психологической подготовки, от его индивидуальных особенностей, как физических, так быстроты, стремления к победе, ответственности в выполнении поставленной задачи, знания правил и т.д. Необходимо трезво оценивать свои возможности, не выдумывать ничего о себе, не льстить себе, завышая свои возможности и помнить, что противник тоже будет пытаться добиться положительного результата в поединке.

В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль. Если же этот стиль со сменой партнёра остаётся прежним, то это – привычка (манера) ведения поединка, к тактике уже отношения не имеющая. Против «манеры» работать гораздо проще, смену стиля прогнозировать труднее.

Бывает так, что спортсмен, показывавший на тренировке хорошие результаты, на соревнованиях теряет и проигрывает более слабому спортсмену. В этом случае необходимо помнить, что в стрессовой ситуации все навыки падают до уровня мышечной памяти. Возможно, дело в недостаточной психологической подготовке, неумении собраться и настроиться на поединок. Ситуация, которая контролируется, уже не будет стрессовой, какого бы уровня не были соревнования.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовленность – умение грамотно применять свои знания, правильно составлять тактический план и принимать верные решения при изменении ситуации.

Тактическая подготовка бойца - один из наиболее сложных вопросов, и в древних школах Окинавы она считалась одним из величайших секретов. Как правило, тогда ученикам преподавалось пять основных вариантов тактики боя (фусегу унё). А в вашей подготовке есть похожие варианты?

- *Сэн но сэн* ("Подавлять" противника). Наиболее "агрессивная" (не понимать, как – тупая) тактика, заключающаяся в непрерывном нападении на ошеломленного противника сериями мощных ударов.

- *Сэн* ("Прерывать атаку" противника). Эта тактика рассчитана на элемент неожиданности. Чтобы ее использовать, необходимо действовать вовремя и точно. Атаку противника прерывают на полпути, используя техники, не позволяющие противнику завершить его действия.

- *Го но сэн* ("Уклонение" от противника). В этом случае обороняющийся позволяет нападающему действовать совершенно свободно, но, используя внезапный уход или уклон, изменяет естественное направление атаки, уходя с "линии удара". После этого следует мгновенная и мощная контратака.

- *Ато но сэн* ("Управление" противником). "Управление" означает искусное "провоцирование" атаки и применение четвертого принципа самообороны, то есть управление энергией атакующего. Эта тактика особенно характерна для стилей Окинавы китайского происхождения. Обороняющийся позволяет нападающему выполнить его атаку и способствует движению противника в нужном направлении.

- *Содзю но сэн* ("Контроль" противника). Тактика "контроля" основана на сохранении гармонии между противниками. Особенно ярко она прослеживается во "внутренних" китайских стилях кунг-фу (например, тайцзицюань). Нарушение гармонии приводит к нарушению равновесия противника и делает его уязвимым для атаки.

Если вы ничего не поняли, прочитайте ещё раз, а потом сравните эти древние варианты тактики с приведёнными выше примерами тактических планов.

В тактической подготовке спортсмена речь идет о решении трех основных задач:

1. *Качество усвоения тактических знаний.* Сюда относятся: знание спортивных правил; умение использовать возможности противника в своих интересах; применение тактики, соответствующей своему техническому уровню и физической подготовке, прочее.

2. *Развитие тактических способностей.* Речь идет о способности использовать свои технические, физические и психологические качества для решения конкретной тактической задачи. Т.е., выполнение тактической задачи (плана) в условиях стрессовой ситуации.

3. *Развитие тактического мастерства.* Очевидно, что все возможные варианты боевых ситуаций запрограммировать и предугадать невозможно. Развитие тактического мастерства подразумевает отработку действий до автоматизма в различных «простейших» ситуациях (ситуациях, в которых выполняется одно техническое действие) спортивного поединка.

Это развитие возможно только на базе достаточного технического мастерства. В реальной схватке или спортивной поединке условия непостоянны, положение противников быстро меняется, поэтому одна и та же тактическая задача часто решается различными техниками, а одна и та же техника решает различные тактические задачи.

ВИДЫ ТАКТИКИ.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение спортсмена в поединке, в настоящее время различают следующие основные виды тактики: наступательную тактику, тактику контратаки, оборонительную и разностороннюю тактики.

Наступательная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Для такой тактики характерны: свободная манера боя и комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы и контрприемы.

Наступательная тактика требует отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что спортсмен, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет бой и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы. Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что спортсмен, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Ритм атак в этом случае получается рваным, что ставит противника в ещё более затруднительное положение. Каждая по отдельности задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу.

Эпизодические атаки в свою очередь подразделяются на группы:

- **Внезапная атака** - проводится одним неожиданным ударом со средней дистанции и лучше ее проводить в тот момент, когда соперник сам подготавливает атаку (или успокоен вашими отвлекающими маневрами) и меньше всего думает о защитных действиях.

- **Короткая атака** – как правило, состоит из 2х-3х быстрых ударов, проводится со средней дистанции и может сопровождаться обманным финтом.

- **Длинная атака** - представляет собой серию из трех или более ударов, первые из которых выполняют задачу отвлечения внимания соперника, а последние достигают цели.

- **Двойная атака** – состоит из двух атак через паузу, где первая атака играет роль подготавливающей, ложной атаки, а во второй проводится оцениваемая техника. Здесь пауза между атаками является фактором внезапности.

Тактика контратаки заключается в том, что спортсмен строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника. Спортсмен создает своему сопернику максимум благоприятных условий - специально раскрываясь и вызывая его на выполнение атакующих действий. Постепенно заманивая (провоцируя) соперника на исполнение им атаки, контратакующий спортсмен внимательно следит за началом его атакующего движения, и, опережая его, работает навстречу.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего в скорости, но стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что спортсмен сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит его в полную зависимость от действий противника и обезоруживает его. Больше того, если спортсмен строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, не сумеет преодолеть защиту и результативно атаковать. Да и в случае ничейного результата ему будет очень сложно победить по «Хантей».

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из спортсменов может отдавать предпочтение наступательной тактике, другой - контратакующей тактике. Однако современный уровень развития каратэ требует, чтобы каждый спортсмен владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях. Это и есть разносторонняя тактика.

ТАКТИЧЕСКИЕ «ИГРЫ».

Не забывайте, в конечном итоге противника надо переиграть, а не «задолбить». Грамотное применение тактики сделает ваши действия непредсказуемыми и поможет не только добиться результата, но и сделать поединок зрелищным и незабываемым для окружающих.

Вот некоторые правила тактических «игр»:

- ▼ **Никогда не играйте с противником в игру, допускающую знакомые для него ВАШИ действия. Особенно, когда встречаетесь с ним на соревнованиях регулярно. Отвлекайте и запутывайте его.**
- ▼ **Не останавливайтесь без причины, минимум движения в «челноке» должен быть обязательно, иначе тогда противник перехватит инициативу, а вы потеряете начальную скорость, необходимую для контратаки или ухода.**
- ▼ **Не сохраняйте в течение длительного времени один и тот же ритм схватки, и не оставайтесь долго на одной линии атаки, чтобы противник не нашел для себя решения.**
- ▼ **Старайтесь менять ритм. Обманывайте противника неожиданными паузами, ускоряйтесь в момент, когда он считает, что вы останавливаетесь, замедляйтесь, когда вы чувствуете, что он способен остановить развиваемую вами атаку.**
- ▼ **Не забывайте, что самая лучшая связка может встретить ответные действия, если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто. Меняйте ваши действия и остерегайтесь выполнять свои излюбленные комбинации, которые, в конце концов, станут известными, без подготовки.**
- ▼ **Скрывайте ваши намерения всякий раз разными способами, даже если атаковать будете всё время одинаково.**
- ▼ **Или - наоборот, приучайте противника к определённой последовательности действий частыми повторами, и в последний момент неожиданно изменяйте их.**
- ▼ **Если он стоит в высокой стойке или выше вас ростом, не пытайтесь «вырасти». В низкой стойке лучше виден средний уровень, а атаки нижнего уровня станут эффективнее за счёт низко расположенного центра тяжести.**
- ▼ **Если он ниже вас ростом, держите его на дистанции СВОИХ ударов выпадами «кизами дзуки», выносом колена или обозначением подсечки навстречу.**
- ▼ **Работайте со «сменой направлений». Даже самая закрытая стойка, после вашего смещения с линии атаки, станет уязвимой. Обязательно станет слабее опорная нога, откроется спина или станет реальной мишенью живот.**
- ▼ **Не работайте «под противника». По возможности навязывайте ему свой темп ведения поединка, особенно, если он не отличается скоростью. Пусть устаёт, работая не в своём стиле.**
- ▼ **И, конечно же, меняйте уровни атаки или контратаки. Никакой спортсмен не сможет надёжно защищаться, если вы работаете на трёх уровнях.**

КРИТЕРИИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.

Тактическое преимущество, как и разнообразие технических действий (выполненных на основе анализа различных ситуаций и опять же, демонстрирующих тактическое превосходство), играет огромную роль в случае ничейного результата в поединке. В индивидуальных боях, если после окончания времени боя нет оценок или баллы равны, то решение («Хантей») должно быть принято финальным голосованием четырех Судей и Рефери, где каждый отдает свой голос. Решение в пользу одного или другого спортсмена является обязательным и принимается на основе следующих критериев:

- а) Отношение, боевой дух и сила, продемонстрированная участниками.
- б) Преимущество в тактике и технике.
- в) Кто из спортсменов инициировал большее количество технических действий.

Совершенно очевидно, что «сидящий» на 2-м номере спортсмен, может победить, только зарабатывая баллы на своих технических действиях (за очень редким исключением), но эта ситуация исключает «Хантей», как таковой. Таким образом, только не упускающий своего шанса, а значит, тактически грамотный спортсмен, может иметь реальное преимущество в случае ничьей. О чём необходимо помнить с самого начала поединка, а не вспоминать ближе к его окончанию, когда изменить что-то станет уже практически невозможным.

ПОСЛЕСЛОВИЕ.

Цель атаки в каратэ – вывести противника из боя по возможности одним ударом. К этой цели ведут следующие средства: удары наносятся с максимально достигаемой скоростью; удары нацелены в жизненно важные центры противника: каждый должен наноситься с мыслью, что это единственный шанс одолеть противника, что бы в удар была вложена вся энергия и сила.

**Р.Хаберзетцер, III дан.
«Путеводитель Марабу по каратэ».**

Несомненно, эти слова и теперь являются достаточно актуальными, а более 30 лет назад («Путеводитель» был издан в 1978) от них и подавно бегали мурашки по коже. Но сегодня необходимо понимать, что с развитием каратэ, как науки единоборства, существенно вырос и уровень защитных действий. Над совершенствованием техники в западных странах работают исследовательские институты, для улучшения двигательных реакций привлекаются ведущие специалисты. Поэтому, к словам, приведённым выше, смело можно добавить:

- Какая бы не была скорость и сила удара, в какой бы жизненно важный центр вы не направили свой удар, если противник готов его отразить, он его обязательно отразит. «Подготовьте» противника к тому, чтобы он пропустил ваш удар, грамотно используйте ТАКТИКУ и вы обязательно добьётесь цели.