

S A D R Ź A J

1. UVOD	4
1. 1. Kratak istorijat taekwondoa i kick-boksa	5
2. PREDMET, CILJ I METODE RADA	8
2. 1. Predmet rada	8
2. 2. Cilj rada	8
2. 3. Metode rada	9
3. OPREDJELJENJE TAKTIKE	10
3. 1. Pregled definicija	10
3. 2. Značaj taktike	11
3. 2. 1. Faktori sportskog rezultata	11
3. 3. Pristup proučavanju taktike	16
3. 4. Uloga taktike	17
3. 4. 1. Faze taktičkog djelovanja	20
3. 4. 2. Faze taktičko–tehničkog (motoričkog) učenja	22
3. 4. 3. Metodika tehničko–taktičkog (motoričkog) znanja	26
3. 4. 4. Metode proučavanja taktičko–tehničkog (motoričkog) znanja	26
3. 4. 5. Program proučavanja taktičko–tehničkih (motoričkih) elemenata	30
3. 5. Smjernice za borilačku taktiku	33
4. TAKTIČKI TRENING	34
4. 1. Zadaće i specifičnosti treninga	36
4. 2. Usavršavanje tehničko–taktičkog treninga	38
4. 3. Sportska tehnika i tehnička priprema	39
4. 4. Sportska taktika i taktička priprema	40
5. METODIČKO–ORGANIZACIONE FORME RADA ZA TAKTIČKU PRIPREMU ZA SPORTSKU BORBU U BORILAČKIM SPORTOVIMA	45
5. 1. Organizacijske forme treninga	46

5. 1. 1. Individualni trening	47
5. 1. 2. Skupni trening	47
5. 1. 3. Frontalni trening	47
5. 2. Sparing	47
5. 2. 1. Sparing u taekwondou	51
5. 3. Standardni način rada „u paru“ (metodička praksa).....	52
5. 4. Rad u parovima na treninzima mlađih dobnih uzrasta.....	53
6. ZAKLJUČAK.....	55
7. LITERATURA	57