

LIETUVOS PETANKĖS ASOCIACIJA

PETANKĖS MOKYMO METODIKA

III lygis – meistriškumas ir varžybinis pasirengimas

Individualus žaidėjo profilis • Komandos sistema • Periodizacija • Spaudimo treniruotės • Veiklos analizė

Ši metodika skirta stipriam nacionalinio lygio ar rinktinės kandidatui, kurio tikslas – stabiliai realizuoti savo gebėjimus varžybose. Ji taip pat skirta treneriui, planuojančiam individualų arba komandos pasirengimą svarbiausioms sezono varžyboms.

Pagrindinis principas. Meistriškumo tikslas – ne idealus judesys be klaidų, o patikima sistema, kuri leidžia priimti kokybišką sprendimą ir atlikti savą metimą esant nuovargiui, varžybų spaudimui bei kintančiai dangai.

Sritis	Baigęs lygį žaidėjas turėtų gebėti
Profilis	Žinoti savo ir komandos patikimų veiksmų procentus pagal atstumą, dangą ir situaciją.
Technika	Išlaikyti individualų techninį modelį, tiksliai diagnozuoti nukrypimą ir taikyti trumpą korekciją.
Taktika	Valdyti seto riziką, kurti dviejų veiksmų planą ir priimti sprendimą pagal rungtynių kontekstą.
Psichologija	Atlikti rutiną spaudime, reguliuoti susijaudinimą ir po klaidos greitai grįžti į užduotį.
Rengimas	Planuoti sezoną, mezociklą ir varžybų savaitę; derinti techninį krūvį, žaidimą ir atsigavimą.
Komanda	Veikti aiškioje vaidmenų, komunikacijos ir sprendimų sistemoje.

Turinys

I

1. Meistriškumo modelis - 4
2. Individualios technikos stabilizavimas - 4
3. Meistriškas primetimas - 5
4. Meistriškas ir precizinis išmušimas - 7
5. Aukšto lygio taktika - 9
6. Komandos veikimo sistema - 12
7. Psichologinė sistema spaudime - 13
8. Fizinis rengimas, krūvis ir atsigavimas – 15
9. Sezono periodizacija – 9
10. Varžybų savaitė – 17

II

12. Pratimų biblioteka - 18
13. 12 savaitių meistriškumo ciklo pavyzdys - 22
14. III lygio baigiamasis vertinimas - 24
15. Trenerio klaidų diagnostikos lentelė - 25
16. Šaltiniai ir metodinės pastabos – 26
17. PRIEDAS A. Treniruotės registravimo lapas – 27
18. PRIEDAS B. II lygio vertinimo protokolas - 28

1. Meistriškumo modelis

Aukšto lygio žaidėjo rengimas pradedamas nuo jo gebėjimų įvertinimo. Vien bendro pataikymo procento nepakanka, todėl rezultatai registruojami atskirai pagal metimo atstumą, dangą ir taikinio padėtį: atviras rutulys, rutulys už kliūtis, rutulys šalia savojo rutulio arba kašanetas. Taip pat pažymima, kaip žaidėjas atlieka pirmąjį bandymą ir į kurią pusę dažniausiai suklysta.

Surinkęs duomenis treneris nustato ne visas žaidėjo klaidas, o tas, kurios labiausiai trukdo pasiekti geresnį rezultatą. Vienam 2–4 savaičių treniruočių laikotarpiui pasirenkami ne daugiau kaip trys prioritetai: vienas techninis, vienas taktinis ir vienas psichologinis.

Profilio dalis	Rodikliai	Trenerio klausimas
Primetimas	Atstumas iki kašaneto; rezultatas cm; nusileidimo zonos tikslumas; trajektorija.	Kokiomis sąlygomis žaidėjas praranda atstumo kontrolę?
Išmušimas	Rutulio pašalinimas, abu rutuliai už aikštelės ribų; savas rutulys lieka aikštelėje, mušamas ne; metamas rutulys beveik tiksliai pakeičia išmušto rutulio vietą (carreau); rutulys tik paliečiamas, rezultatas nesikeičia; rutulys neišmuštas.	Ar nesėkmė turi stabilią kryptį ir techninę priežastį?
Taktika	Sprendimo kokybė; numatyta nesėkmės kaina; kito veiksmo poveikis.	Ar pasirinkimas atitinka realią vykdymo tikimybę?
Psichologija	Rutinos laikymasis; reakcija po klaidos; sprendimo trukmė; elgesys lemiamu metu.	Kas pasikeičia, kai rezultatas tampa svarbus?

2. Individualios technikos stabilizavimas

III lygyje žaidėjo metimo technika neturi būti keičiama vien dėl kelių nepavykusių metimų. Prieš atliekant techninį pakeitimą treneris turi nustatyti, ar klaida kartojasi ir kokiomis sąlygomis ji atsiranda: tam tikru atstumu, pavargus, skubant, esant spaudimui ar atliekant konkretų metimo būdą.

Nustačius pasikartojančią klaidą iškeliami viena galima jos priežastis. Pavyzdžiui, jeigu išmušimo metimai dažniausiai klysta į kairę, tikrinama, ar metimo pabaigoje ranka nenukrypsta nuo

pasirinktos linijos. Tada pasirenkamas vienas pakeitimas ir iš anksto nustatoma, kaip bus vertinamas jo poveikis, pavyzdžiui:

- klaidų į kairę skaičius per 30 metimų;
- tiesioginių pataikymų skaičius;
- judesio pakartojamumas vaizdo įrašė;
- žaidėjo jaučiama įtampa arba judesio laisvumas.

Technikos pakeitimas vertinamas ne po vienos treniruotės, o per iš anksto nustatytą 2–4 savaitių laikotarpį. Pirmosiomis treniruotėmis rezultatas gali laikinai pablogėti, nes žaidėjas mokosi naujo judesio. Tačiau jeigu po nustatyto laikotarpio klaida nemažėja arba atsiranda naujų problemų, pasirinktas pakeitimas peržiūrimas.

Kiekvienam žaidėjui sudaromas trumpas 2–4 svarbiausių techninių veiksmų sąrašas. Pavyzdžiui:

1. Galva ir kūnas metimo metu išlieka stabilūs.
2. Ranka atgal ir pirmyn juda pasirinkta metimo linija.
3. Mostas atliekamas laisvai, be staigaus alkūnės sulenkimo.
4. Po rutulio išleidimo pirštai ir ranka juda taikinio kryptimi.

Varžybų metu žaidėjas neturi bandyti kontroliuoti visų technikos elementų vienu metu. Prieš metimą pasirenkama tik viena trumpa užuomina, pavyzdžiui: „laisva ranka“, „tiesi linija“ arba „užbaik judesį“. Per didelis dėmesys technikai varžybose gali sukelti įtampą ir sutrikdyti natūralų metimo ritmą.

Sulėtintas vaizdo įrašas naudojamas tik tada, kai norima patikrinti konkretų metimo elementą, pavyzdžiui, rankos judėjimo kryptį, alkūnės padėtį, rutulio išleidimo momentą arba judesio užbaigimą. Nereikia analizuoti kiekvieno nepavykusio metimo, nes blogą rezultatą gali lemti ne technikos klaida, o netiksliai pasirinkta trajektorija, nusileidimo vieta ar metimo jėga.

Pratimai, kuriuose tobulinamas konkretus technikos elementas, turi būti derinami su metimais skirtingomis sąlygomis: keičiant atstumą, dangą, taikinio padėtį ir suteikiant tik vieną bandymą. Taip pat įtraukiamos užduotys su laiko riba arba rezultato pasekme. Kitaip žaidėjas gali gerai atlikti metimą treniruotėje, bet nesugebėti pakartoti jo varžybose.

Jeigu pavargęs žaidėjas dėl skausmo pradeda keisti įprastą judesį arba nebegali saugiai valdyti metimo, techninė treniruotė nutraukiama. Skausmas nėra įprastas nuovargio požymis, todėl jo negalima bandyti „ištaisyti“ atliekant dar daugiau metimų.

3. Meistriškas primetimas

Aukšto lygio žaidėjas turi turėti vieną pagrindinį primetimo būdą, kurį patikimai atlieka dažniausiai pasitaikančiomis sąlygomis. Tai gali būti žemas, vidutinės trajektorijos arba aukštas metimas. Be pagrindinio metimo, žaidėjas turi mokėti atlikti bent du papildomus variantus, reikalingus tada, kai nusileidimo vietą užstoja rutuliai, danga yra labai nelygi arba reikia greitai sustabdyti rutulį.

Svarbu ne mokėti kuo daugiau skirtingų metimų, o gebėti tinkamą metimo būdą pasirinkti pagal situaciją. Prieš mesdamas žaidėjas turi atsakyti į keturis klausimus:

1. Kurioje vietoje turi nusileisti rutulys?
2. Kokia trajektorija saugiausiai pasieks pasirinktą vietą?
3. Kiek rutulys turi riedėti po nusileidimo?
4. Kur gali likti rutulys, jeigu metimas bus ne visai tikslus?

Primetimas vertinamas ne tik pagal galutinį atstumą iki kašaneto. Pavyzdžiui, 20 cm nuo kašaneto sustojęs rutulys ne visada yra geras, jeigu jį lengva išmušti ir po išmušimo varžovas gali pelnyti kelis taškus. Kita vertus, toliau sustojęs rutulys gali būti naudingas, jeigu užstoja patogiausią metimo liniją arba apsunkina varžovo išmušimą.

Po kiekvieno situacinio primetimo vertinama:

- ar komanda perėmė tašką;
- koks rutulio atstumas iki kašaneto;
- ar rutulys užstojo varžovui patogią metimo liniją;
- ar varžovas priverstas rinktis sudėtingesnę primetimą arba išmušimą;
- ar nesėkmingas metimas liko komandai saugioje vietoje;
- kas nutiktų, jeigu varžovas šį rutulį išmuštų.

Užduotis	Techninis tikslas	Taktinis tikslas
Primetimas į atvirą zoną	Pasirinkti konkrečią nusileidimo vietą ir trajektoriją. Valdyti rutulio greitį taip, kad jis sustotų numatytoje zonoje.	Perimti tašką. Jeigu metimas netikslus, rutulys turi likti toje pusėje, kurioje labiausiai trukdytų varžovui.
Primetimas už kliūtis	Aukštesne trajektorija permesti priekyje esantį rutulį ir pasiekti, kad metamas rutulys po nusileidimo riedėtų trumpai.	Pastatyti rutulį vietoje, kurią varžovui sunku pasiekti tiesiu primetimu arba išmušimu.
Primetimas taškų gynbai	Rutulį statyti ne vien kuo arčiau kašaneto, bet ir taip, kad savi rutuliai nebūtų vienoje tiesėje arba labai arti vienas kito.	Sumažinti tikimybę vienu varžovo išmušimu prarasti kelis gerai pastatytus rutulius.
Blokuojantis primetimas	Rutulį primesti į varžovo patogiausią metimo liniją arba nusileidimo vietą.	Priversti varžovą keisti trajektoriją, mesti aukščiau arba rinktis išmušimą.

Užduotis	Techninis tikslas	Taktinis tikslas
Agresyvus primetimas	Siekti labai mažos zonos prie kašaneto, nors tokio metimo nesėkmės tikimybė yra didesnė.	Pastatyti rutulį taip arti, kad varžovas būtų priverstas jį išmušti. Šis variantas pasirenkamas tik tada, kai paprastesnio primetimo nepakanka.
Primetimas už kašaneto	Rutulį statyti tokioje vietoje, kad jis išliktų naudingas kašanetui pasislinkus.	Apsaugoti komandą nuo situacijos, kurioje varžovas, pavedęs kašanetą, laimėtų kelis taškus.

4. Meistriškas ir precizinis išmušimas

Aukšto lygio išmušėjas turi gebėti ne tik pataikyti į pasirinktą rutulį, bet ir kontroliuoti padėtį po smūgio. Todėl kiekvienam metimui nustatomas konkretus tikslas:

- pašalinti varžovo rutulį;
- po smūgio palikti savo rutulį naudingoje vietoje;
- nepaliesi šalia esančių savų rutulių;
- pakeisti kelių rutulių išsidėstymą;
- pataikyti į kašanetą arba perkelti jį į pasirinktą zoną.

Vien pataikymo į taikinį nepakanka. Pavyzdžiui, varžovo rutulys gali būti išmuštas, tačiau metamas rutulys gali atsitrengti į savą rutulį, išstumti kašanetą varžovui naudinga kryptimi arba išeiti už aikštelės ribų. Todėl vertinamas ne tik kontaktas, bet ir galutinė visų rutulių bei kašaneto padėtis.

Po kiekvieno metimo registruojamas konkretus rezultatas:

- **nepataikymas** – metamas rutulys nepalietė pasirinkto taikinio;
- **kontaktas** – taikinyς palietas, bet nepašalintas iš reikšmingos padėties;
- **pašalinimas** – varžovo rutulys išmuštas, bet metamas rutulys irgi neliko zonoje;
- **palet** – varžovo rutulys pašalintas, o metamas rutulys lieka netoli smūgio vietos;
- **carreau** – metamas rutulys po smūgio lieka beveik tiksliai išmušto rutulio vietoje;
- **nepalankus atšokimas** – taikinyς pašalintas, tačiau galutinė padėtis naudinga varžovui;

- **pavojinga klaida** – paliečiamas savas rutulys, kašanetas perkeliamas varžovui naudinga kryptimi arba prarandama galimybė pelnyti kelis taškus.

Carreau yra vertingas rezultatas, tačiau jo nereikia siekti kiekvienu metimu. Kai kuriose situacijose svarbiausia patikimai pašalinti varžovo rutulį. Bandymas būtinai atlikti carreau gali pareikalauti tikslesnio smūgio ir padidinti nepataikymo riziką. Sprendimas priklauso nuo rezultato, likusių rutulių ir padėties aikštelėje.

Smūgio vietos pasirinkimas. Dažniausiai saugiausia taikyti į matomo rutulio centrą, nes taip gaunamas didžiausias leistinas pataikymo plotas. Tačiau kartais pasirenkama kita smūgio vieta:

- smūgis į centrą – kai svarbiausia patikimai pašalinti taikinį;
- smūgis į kairį arba dešinį kraštą – kai norima nukreipti taikinį arba savo rutulį į pasirinktą pusę;
- smūgis iš viršaus – kai siekiama sumažinti metamo rutulio judėjimą po kontakto;
- kontroliuojamas smūgis mažesne jėga – kai šalia yra savų rutulių arba kašanetas.

Smūgis į rutulio kraštą yra rizikingesnis, nes sumažėja leistina pataikymo zona. Todėl toks metimas pasirenkamas tik tada, kai jo taktinis pranašumas yra didesnis už padidėjusią nepataikymo tikimybę.

Atstumų treniravimas. Didelė treniruotės dalis turi būti atliekama 6–8 m atstumu, nes šiame nuotolyje būtina pasiekti aukštą ir stabilų pataikymo procentą. Tik stabilizavus artimesnius metimus didinama 9–10 m treniruočių dalis.

Rekomenduojama vienos treniruotės metimus paskirstyti taip:

- 6–7 m – technikos stabilumui ir carreau kontrolei;
- 8 m – pagrindiniam varžybiniam išmušimui;
- 9–10 m – jėgos, trajektorijos ir technikos išlaikymui didesniu atstumu;
- situaciniai metimai – sprendimui ir taktiniam rezultatui ugdyti.

Negalima visos treniruotės skirti tik 9–10 m metimams. Jeigu žaidėjas praranda techniką ir dauguma metimų nepasiekia taikinio, jis pradeda kartoti klaidingą judesį. Tokiu atveju reikia sumažinti atstumą, atkurti taisyklingą atlikimą ir tik tada vėl grįžti prie tolimesnio metimo.

Klaidos krypties registravimas. Žymėjimo „nepataikė“ nepakanka. Po kiekvienos nesėkmės nurodoma, kur nukrito metamas rutulys:

- per trumpas;
- per ilgas;
- į kairę;
- į dešinę;

- prieš taikinį ir nuo žemės atšoko į jį;
- pataikė ne į pasirinktą taikinio vietą.

Jeigu ta pati klaida nuolat kartojasi, treneris tikrina jos priežastį. Pavyzdžiui, dažni metimai į kairę gali būti susiję su rankos nukrypimu nuo metimo linijos, kūno pasisukimu arba per ankstyvu rutulio išleidimu. Tačiau išvada nedaroma iš vieno metimo – vertinama bent 20–30 panašiomis sąlygomis atliktų bandymų.

Kašaneto išmušimas ir perkėlimas. Kašaneto mušimas treniruojama kaip atskiras techninis ir taktinis veiksmas. Prieš metimą žaidėjas turi žinoti, kokio rezultato siekia:

- tiesiogiai išmušti kašanetą už aikštelės ribų;
- pastumti jį į aikštelės galą;
- perkelti į kairę arba dešinę;
- pakeisti atstumą taip, kad jis būtų palankesnis komandai;
- išsaugoti kašanetą aikštelėje, tačiau pakeisti taškų skaičių.

Prieš atliekant metimą suskaičiuojama, kas nutiks kašanetui išėjus už ribų ir kiek rutulių dar turi abi komandos. Tik tada sprendžiama ar kašaneto mušimas yra naudinga. Pataikymas techniškai gali būti puikus, bet taktiškai blogas, jeigu po jo taškus gauna varžovas.

5. Aukšto lygio taktika

Aukšto lygio taktika – tai gebėjimas pasirinkti ne įspūdingiausią, o komandai naudingiausią veiksmą. Sprendimas vertinamas pagal tris pagrindinius kriterijus:

1. kokia tikimybė sėkmingai atlikti pasirinktą metimą;
2. kiek taškų komanda gali laimėti arba prarasti;
3. kokia padėtis susidarys po sėkmingo ir po nesėkmingo metimo.

Komandai nebūtina tiksliai apskaičiuoti kiekvieno veiksmo sėkmės procento, tačiau ji turi žinoti apytikrą žaidėjų patikimumą. Pavyzdžiui, jeigu žaidėjas iš 8 m pataiko į atvirą rutulį 8 kartus iš 10, o sudėtingą primetimą sėkmingai atlieka tik 4 kartus iš 10, dažniausiai logiškiau rinktis išmušimą. Tačiau pasirinkimas gali pasikeisti, jeigu nepataikęs žaidėjas rizikuoja paliesti savą rutulį arba išmušti kašanetą varžovui naudinga kryptimi.

Informacija prieš priimant sprendimą. Prieš kiekvieną metimą komanda turėtų įvertinti:

- kuri komanda tuo metu turi tašką;
- kiek taškų šiuo metu pelnytų pirmaujanti komanda;

- kiek rutulių liko abiem komandoms;
- kokie rutuliai yra arčiausiai kašaneto;
- ar galima vienu metimu laimėti arba prarasti kelis taškus;
- ar pasirinktas taikiny yra atviras, iš dalies uždengtas ar šalia savų rutulių;
- kokia aikštelės danga ir patikimiausia nusileidimo vieta;
- kokius metimus konkretus žaidėjas tą dieną atlieka geriausiai;
- kas atliks kitą metimą, jeigu dabartinis metimas nepavyks;
- ar varžovas dar turi stiprų primetėją arba išmušėją.

Svarbu vertinti ne tik bendrą žaidėjo reputaciją, bet ir konkrečios dienos informaciją. Žaidėjas gali būti geras išmušėjas, tačiau tą dieną nuolat klysti į vieną pusę arba prarasti tikslumą didesniu atstumu.

Kada primesti, o kada išmušti? Sprendžiant, ar primesti, ar išmušti, vertinama ne vien galimybė perimti tašką. **Primetimas dažniau pasirenkamas, kai:**

- yra aiški ir patikima nusileidimo vieta;
- galima pastatyti rutulį labai arti kašaneto;
- išmušimo taikinį dengia kiti rutuliai;
- nepavykęs išmušimas gali paliesti savą rutulį;
- geras primetimas priverstų varžovą atlikti sudėtingą išmušimą;
- komanda nori išsaugoti paskutinį rutulį išmušėjui.

Išmušimas dažniau pasirenkamas, kai:

- varžovo rutulys yra labai arti kašaneto;
- primetimui nėra patikimos nusileidimo vietos;
- taikiny yra atviras ir išmušimo tikimybė didelė;
- pašalinus vieną rutulį galima iš karto pelnyti kelis taškus;
- papildomas primestas rutulys sudarytų varžovui galimybę vienu smūgiu pašalinti kelis savus rutulius;
- varžovo rutulys užstoja komandai reikalingą primetimo liniją.

Nėra vienos taisyklės, kad tam tikru atstumu visada reikia primesti arba visada išmušti. Sprendimas priklauso nuo konkretaus žaidėjo sėkmės tikimybės ir galimos metimo pasekmės.

Dviejų veiksmų planas. Prieš metimą komanda turi numatyti ne tik dabartinį veiksmą, bet ir tai, ką darys po jo. Planas turi atsakyti į tris klausimus:

1. Ką darome dabar?
2. Ką darysime, jeigu metimas pavyks?
3. Ką darysime, jeigu metimas nepavyks?

Pavyzdžiui: Dabar išmušame varžovo tašką pelnantį rutulį. Jeigu pavyks ir savas rutulys liks vietoje, kitu metimu primetame antrą tašką. Jeigu nepataikysime, likusiu rutuliu bandysime sumažinti varžovo pelnomų taškų skaičių. Kitas pavyzdys: Dabar primetame rutulį už kliūtį. Jeigu perimsime tašką, varžovas greičiausiai bus priverstas mušti. Jeigu neperimsime taško, bet užstosime metimo liniją, kitu rutuliu galėsime pristesti iš kitos pusės.

Toks planavimas padeda išvengti situacijos, kai po metimo komanda iš naujo pradeda visą diskusiją ir nebežino, ką daryti.

Rizikos vertinimas. Rizikingas metimas nėra savaime blogas sprendimas. Jis tampa blogu sprendimu tada, kai galima nauda yra maža, o nesėkmės pasekmės – didelės. Prieš pasirenkant rizikingą veiksmą reikia įvertinti:

- kiek taškų galima laimėti;
- kiek taškų galima prarasti;
- ar yra paprastesnis būdas pasiekti panašų rezultatą;
- ar po nesėkmės komanda dar turės galimybę ištaisyti padėtį;
- ar tai paskutinis komandos rutulys;
- ar dabartinis rezultatas verčia rizikuoti.

Pavyzdžiui, bandymas atlikti sudėtingą *carreau* gali būti pagrįstas, jeigu sėkmės atveju komanda pelnytų tris taškus. Tačiau toks pats metimas gali būti nepagrįstas pirmaujant 12:7, jeigu nepataikius varžovas galėtų pelnyti keturis taškus.

Pirmo ir paskutinio rutulio vertė. Pirmuoju seto rutuliu dažniausiai siekiama ne tik perimti tašką, bet ir surinkti informaciją apie dangą: rutulio riedėjimą, atšokimą ir nusileidimo vietos patikimumą. Vis dėlto pirmas rutulys neturi būti laikomas bandomuoju – jis turi turėti aiškų taktinį tikslą. Paskutinis komandos rutulys turi didesnę vertę, nes po jo komanda nebegalės ištaisyti klaidos. Todėl prieš jį būtina tiksliai žinoti:

- kiek taškų komanda turi ir kiek gali prarasti;
- ar svarbiau pelnyti papildomą tašką, ar sumažinti varžovo taškų skaičių;
- ar pasirinktas metimas gali visiškai sugadinti esamą padėtį;

- ar saugesnis metimas užtikrina priimtina seto rezultatą.

Varžovo stebėjimas. Informacija apie varžovą turi būti pagrįsta pasikartojančiais veiksmais.

Vienas nepataikymas dar nereiškia, kad varžovas nemoka atlikti konkretaus metimo. Naudinga stebėti:

- kuriuo atstumu varžovas jaučiasi patogiausiai;
- į kurią pusę dažniausiai klysta;
- ar geriau primeta žema, ar aukšta trajektorija;
- ar išmuša tiesiogiai, ar leidžia rutuliui pirmiau paliesti žemę;
- kaip žaidžia paskutiniu rutuliu;
- ar po klaidos pradeda skubėti;
- kurį žaidėją komanda renkasi svarbiausiems metimams.

Taktinė išvada turi būti trumpa ir susieta su konkrečiu veiksmu. Pavyzdžiui: Varžovo išmušimai iš 9 m dažniausiai per trumpi, todėl, kai įmanoma, kašanetą metame toliau. Vien teiginys „varžovas šiandien blogai muša“ nėra pakankamas, nes nepasako, kaip komanda turi tuo pasinaudoti.

Sprendimo vertinimas po metimo. Sprendimo kokybė ir metimo rezultatas vertinami atskirai. Geras sprendimas gali būti blogai atliktas, o netinkamas sprendimas gali atsitiktinai pasisėkti. Po situacijos treneris klausia:

1. Ar komanda teisingai įvertino taškų padėtį ir likusius rutulius?
2. Ar pasirinktas metimas atitiko žaidėjo realias galimybes?
3. Ar buvo numatyta nesėkmės pasekmė?
4. Ar buvo aišku, ką komanda darys po sėkmės ir po nesėkmės?
5. Ar toks pats sprendimas būtų pasirenkamas dar kartą?

Taktikos mokymo tikslas nėra už kiekvieną nesėkmę surasti kitą sprendimą. Tikslas – išmokyti komandą priimti pagrįstą sprendimą ir suprasti, kad net geras pasirinkimas negarantuoja sėkmingo metimo.

6. Komandos veikimo sistema

Prieš turnyrą komanda turi susitarti dėl kiekvieno žaidėjo pagrindinio vaidmens: kas dažniausiai primeta, kas išmuša ir kas gali pakeisti kitą žaidėją, jeigu jam konkrečią dieną nesiseka. Taip pat sutariama, kas pradeda aikštelės ir rutulių padėties analizę bei kas priima galutinį sprendimą, jeigu komandos nariai nesutaria.

Vaidmenys nėra nekintami. Jie gali būti keičiami atsižvelgiant į atstumą, dangą, žaidėjo savijautą ir tos dienos rezultatus. Žaidėjo perkėlimas į kitą poziciją neturi būti suprantamas kaip baudmė – tai taktinis sprendimas, padedantis komandai geriau išnaudoti tuo metu patikimiausius žaidėjus.

Prieš metimą komanda trumpai aptaria:

1. ką reikia pasiekti;
2. ar bus primetama, ar išmušama;
3. kuris žaidėjas atliks metimą;
4. ką komanda darys, jeigu metimas pavyks arba nepavyks.

Priėmus sprendimą diskusija baigiama. Metimą atliekantis žaidėjas gauna tik vieną trumpą, iš anksto sutartą priminimą, pavyzdžiui: „ramiai“, „tiesi linija“ arba „aukštesnė trajektorija“. Keli skirtingi techniniai nurodymai prieš pat metimą gali suklaidinti ir padidinti įtampą.

Pertraukų metu aptariama tik informacija, kuri gali pakeisti tolesnius komandos veiksmus:

- kaip konkrečioje vietoje rieda rutulys;
- kuri nusileidimo zona yra patikimiausia;
- į kurią pusę dažniausiai klysta savas arba varžovo žaidėjas;
- kuris žaidėjas tą dieną patikimiausiai primeta ar išmuša;
- koks bus kito seto planas.

Tokie teiginiai kaip „žaidžiame blogai“ ar „reikia labiau pasistengti“ nėra naudingi, jeigu po jų nepasakoma, ką komanda keis.

- **Prieš rungtynes:** paskirstomi vaidmenys, nustatoma sprendimų priėmimo tvarka ir sutariama, kokią informaciją komanda rinks per pirmuosius du setus.
- **Per rungtynes:** laikomasi trumpos sprendimo sekos – situacijos įvertinimas, pasirinkimas, vienas priminimas ir metimo atlikimas.
- **Po rungtynių:** pirmiausia užrašomi faktai – rezultatai, pasikartojusios klaidos ir sprendimai. Tik po to aptariama, kas veikė, ką reikia keisti ir koks bus kitos treniruotės prioritetas.

7. Psichologinė sistema spaudime

Aukšto lygio žaidėjo tikslas nėra visiškai pašalinti jaudulį. Nedidelė įtampa gali padėti susikaupti, tačiau per didelis susijaudinimas dažnai sutrikdo kvėpavimą, metimo ritmą ir sprendimų priėmimą. Todėl žaidėjas turi išmokti atpažinti savo būseną ir pasirinkti tinkamą veiksmą.

Jeigu žaidėjas jaučia per didelę įtampą, jis gali:

- lėtai ir ilgai iškvėpti;
- atpalaiduoti plaštaką, petį ir žandikaulį;
- sąmoningai sulėtinti pasirengimą;
- sutelkti žvilgsnį į pasirinktą taikinį arba nusileidimo vietą;
- mintyse pakartoti vieną trumpą užuominą, pavyzdžiui, „laisvai“ arba „tiesi linija“.

Jeigu žaidėjui trūksta energijos arba susikaupimo, jis gali aktyviau pajudėti, kelis kartus energingiau mostelėti ranka ir aiškiai sau įvardyti metimo tikslą.

Pasitikėjimas savimi nėra būtina sąlyga geram metimui. Žaidėjas gali jausti abejonių, tačiau vis tiek kokybiškai atlikti metimą, jeigu priima aiškų sprendimą, susitaiko su galima nesėkme ir laikosi įprastos pasirengimo rutinos. Treneris turi vertinti žaidėjo elgesį ir sprendimo procesą, o ne reikalauti, kad jis visada jaustųsi užtikrintas.

Spaudimo treniruotės. Spaudimas treniruotėje sukuriamas suteikiant metimui aiškią reikšmę. Pavyzdžiui, žaidėjas turi:

- pataikyti 3 kartus iš 5;
- atlikti du sėkmingus metimus iš eilės;
- užbaigti pratimą vienu paskutiniu bandymu;
- atlikti metimą per nustatytą laiką;
- mesti stebint komandos draugams;
- po nesėkmės pradėti seriją iš naujo.

Pasekmė turi skatinti susikaupimą, bet negali būti žeminanti ar fiziškai baudžianti. Per griežta bausmė skatina bijoti klaidos ir vengti sudėtingų užduočių.

Vizualizacija prieš metimą. Vizualizacija turi būti trumpa ir konkreti. Prieš metimą žaidėjas kelias sekundes įsivaizduoja:

- pasirinktą rutulio trajektoriją;
- nusileidimo arba kontakto vietą;
- sklandų savo judesį;
- ramų perėjimą prie kito veiksmo, kad ir koks būtų rezultatas.

Vizualizacija neturi virsti ilgu svarstymu ar bandymu numatyti visas galimas nesėkmes.

Veiksmai po klaidos. Po nesėkmingo metimo naudojamas 10–15 sekundžių grįžimo į žaidimą protokolas:

- **Faktas:** trumpai įvardyti, kas įvyko – „per trumpas“, „į kairę“ arba „ne ta trajektorija“.
- **Iškvėpimas:** vienu lėtu iškvėpimu sumažinti kūno įtampą.
- **Paleidimas:** nebetęsti emocinio ankstesnio metimo vertinimo.
- **Kitas planas:** sutelkti dėmesį į naują situaciją ir būsimą komandos veiksmą.

Išsami techninė analizė atliekama tik pasibaigus setui arba rungtynėms. Bandymas iš karto taisyti kelias technikos detales dažniausiai dar labiau padidina įtampą.

8. Fizinis rengimas, krūvis ir atsigavimas

Fizinio rengimo tikslas – padėti žaidėjui kuo ilgiau išlaikyti stabilią stovėseną, laisvą rankos judesį ir gebėjimą priimti sprendimus. Fiziniam rengime daugiausia dėmesio skiriama:

- kojų ir liemens išstvermei bei stabilumui;
- pečių, alkūnių, riešų ir dilbių atsparumui pasikartojantiems metimams;
- klubų, pečių ir krūtininės stuburo dalies judrumui;
- bendrajai išstvermei, reikalingai ilgai varžybų dienai;
- pusiausvyrai ir stabiliai kūno padėčiai metimo metu.

Baziniu pasirengimo laikotarpiu rekomenduojamos dvi bendro fizinio rengimo treniruotės per savaitę. Jose gali būti atliekami pritūpimai, įtūpstai, traukimo ir stūmimo pratimai, liemens stabilizavimo, pečių juostos bei dilbių stiprinimo pratimai. Krūvis turi būti toks, kad netrukdytų kitą dieną kokybiškai atlikti technikos treniruotės.

Artėjant svarbioms varžyboms fizinių treniruočių apimtis mažinama, tačiau visiškai jų atsisakyti nereikia. Paliekami trumpesni palaikomieji pratimai, mobilumas ir lengvas aktyvumas. Likus kelioms dienoms iki turnyro nerekomenduojamos sunkios jėgos treniruotės, po kurių jaučiamas didelis raumenų nuovargis. Apšilimas prieš treniruotę ar rungtynes turi trukti maždaug 10–15 minučių. Pirmiausia suaktyvinamas visas kūnas, tada atliekami pečių, alkūnių, riešų ir liemens judesiai, o metimai pradedami nuo lengvų ir gerai pažįstamų užduočių. Apšilimo turinys pritaikomas pagal ankstesnes traumas ir individualius judėjimo apribojimus.

Skausmas nėra įprasta technikos klaida. Jeigu peties, alkūnės, riešo ar nugaros skausmas kartojasi, stiprėja arba keičia natūralų metimo judesį, treniruotės krūvis mažinamas ir kreipiamasi į sveikatos specialistą. Treneris neturėtų bandyti nuolatinio skausmo pašalinti vien technikos korekcijomis.

Atsigavimas planuojamas kaip pasirengimo dalis:

- prieš turnyrą užtikrinamas pakankamas miegas;
- varžybų metu reguliariai geriama, nelaukiant stipraus troškulio;
- tarp partijų pasirenkamas lengvai virškinamas maistas;
- per pertraukas trumpai pajudama, tačiau vengiama nereikalingo nuovargio;
- po ilgos varžybų dienos atliekamas lengvas judėjimas ir skiriama laiko poilsiui.

Fizinio rengimo kokybė vertinama ne pagal didžiausią pakeltą svorį, o pagal tai, ar žaidėjas varžybų dienos pabaigoje išlaiko stabilią techniką, dėmesį ir sprendimų kokybę.

9. Sezono periodizacija

Sezonas skirstomas į etapus, bet svarbu, kad žaidėjas vienu metu nesistengtų gerinti visų gebėjimų. Kiekvienas etapas turi pagrindinį tikslą, o treniruočių apimtis ir intensyvumas keičiami pagal svarbiausių varžybų datą.

Etapas	Pagrindinis tikslas	Krūvio pobūdis
Bendrasis parengimas	Gerinti bendrą fizinį pasirengimą, įvertinti metimo techniką ir nustatyti svarbiausias klaidas.	Didesnė fizinių ir techninių treniruočių apimtis. Galimi didesni technikos pakeitimai, nes iki svarbiausių varžybų dar lieka pakankamai laiko.
Specialusis parengimas	Stabilizuoti patikimiausius primetimo ir išmušimo būdus bei suformuoti komandos žaidimo modelį.	Treniruojamasi skirtingais atstumais, ant įvairių dangų ir situacijose su kliūtimis. Daugėja komandos taktikos ir sprendimų priėmimo užduočių.
Priešvaržybinis etapas	Pasirengti atlikti metimą iš pirmo bandymo, išlaikyti rutiną esant spaudimui ir priprasti prie varžybų ritmo.	Mažinamas bendras metimų skaičius, bet didinama kiekvieno bandymo svarba. Žaidžiamos kontrolinės partijos, taikomos laiko ribos ir rezultato pasekmės.
Varžybinis etapas	Varžybose panaudoti treniruotėse parengtus gebėjimus ir išlaikyti sportinę formą	Atliekamos trumpos tikslumo ir technikos palaikymo treniruotės. Po varžybų analizuojami sprendimai, klaidų kryptys ir žaidėjo savijauta.
Pereinamasis etapas	Atsigauti fiziškai ir psichologiškai bei įvertinti praėjusį sezoną.	Mažinamas struktūruotų petankės treniruočių skaičius, pasirenkama įvairi fizinė veikla. Nustatomos kito sezono stiprybės ir pagrindinės tobulinimo kryptys.

Etapų trukmė priklauso nuo sezono kalendoriaus. Jeigu per sezoną yra kelios svarbios varžybos, prieš kiekvienas jų planuojamas trumpesnis priešvaržybinis etapas ir kelių dienų krūvio sumažinimas.

10. Varžybų savaitė

Varžybų savaitės tikslas – išsaugoti tikslumą ir metimo pojūtį, tačiau į varžybas atvykti nepavargus. Šiuo laikotarpiu nebesiekama išmokyti naujos technikos.

Laikas	Rekomenduojamas turinys	Ko vengti
7–5 dienos iki starto	Atliekama paskutinė vidutinio krūvio treniruotė: pagrindiniai primetimai, išmušimai ir kelios situacinės užduotys.	Didelių technikos pakeitimų ir neįprastai sunkių fizinių treniruočių.
4–3 dienos	Trumpesnės kokybiškos serijos, metimai iš pirmo bandymo ir komandos situacijų aptarimas.	Didelio metimų skaičiaus ir treniravimosi iki rankos ar viso kūno nuovargio.
2 dienos	Lengva tikslumo treniruotė, metimo rutinos pakartojimas, kelionės ir inventoriaus pasirengimas.	Bandymo per vieną treniruotę kompensuoti anksčiau praleistą pasirengimą.
1 diena	Poilsis arba labai trumpa lengva treniruotė. Jei įmanoma, susipažįstama su varžybų danga, tačiau neatliekamas didelis metimų skaičius.	Rezultatinių testų, sunkių fizinių treniruočių ir technikos keitimo.
Varžybų diena	Atliekamas individualus 10–15 minučių apšilimas, keli patikimi primetimai ir išmušimai. Komanda susitaria dėl pirmųjų setų plano.	Per ilgo apšilimo, daugybės bandomųjų metimų ir kelių techninių nurodymų prieš startą.

Svarbiausia – nekeisti įprastos rutinos paskutinėmis dienomis. Varžybų savaitę geriau išlaikyti jau turimą metimo kokybę, negu bandyti skubiai ištaisyti visus trūkumus.

Pratimų biblioteka

Pratimai atliekami serijomis. Rezultatas registruojamas tik pasibaigus serijai, kad kiekvienas metimas išliktų savarankiškas sprendimas. Sudėtingumas keičiamas vienu kintamuoju: atstumu, taikinio dydžiu, danga, kliūtimi, sprendimo laiku arba spaudimu.

M01 – Vienas bandymas kiekvienai situacijai

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Įvertinti, kaip žaidėjas atlieka užduotį neturėdamas bandomojo metimo.	Treneris parengia 20 skirtingų primetimo arba išmušimo situacijų. Žaidėjas prieš kiekvieną metimą pasako tikslą ir turi vieną bandymą.	Už kiekvieną situaciją skiriama po 1 tašką už logišką pasirinkimą, įprastą pasirengimo rutiną ir iš anksto sutartą rezultatą.	Apriboti sprendimo laiką iki 20 sekundžių; po nesėkmės kitą situaciją pradėti be papildomo bandymo.

M02 – Prognozės ir rezultato palyginimas

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Patikrinti, ar žaidėjas realistiškai vertina savo galimybes.	Prieš 10 vienodų metimų seriją žaidėjas pasako, kiek kartų tikisi pasiekti sutartą rezultatą. Po serijos prognozė palyginama su tikru rezultatu.	Užrašomas prognozuotų ir tikrų sėkmių skirtumas. Po keturių savaitių vertinama, ar skirtumas mažėja.	Atskirai prognozuoti rezultatą skirtingais atstumais, ant skirtingų dangų ir esant laiko ribai.

M03 – Planas po sėkmės ir po nesėkmės

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Iš anksto numatyti kitą komandos veiksmą.	Parengiama 15 žaidimo situacijų. Prieš metimą komanda pasako, ką darys, jei metimas pavyks, ir ką darys, jei nepavyks.	1 taškas skiriamas už logiškai pasirinktą dabartinį metimą ir 1 taškas – jei abu tolesni veiksmai yra konkretūs bei tinkami situacijai.	Po metimo varžovas atlieka atsakomąjį veiksmą, o komanda per 20 sekundžių atnaujina planą.

M04 – Pasikartojančios klaidos kryptis

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Nustatyti, ar nesėkmingi metimai dažniausiai krypta į tą pačią pusę.	Per kelias treniruotes atliekama 60 metimų. Po nesėkmės pažymima: per trumpas, per ilgas, į kairę arba į dešinę; taip pat atstumas ir nuovargio būseną.	Apskaičiuojama, kokią visų klaidų dalį sudaro kiekviena kryptis. Svarbia laikoma kryptis, kuri aiškiai vyrauja panašiomis sąlygomis.	Nufilmuoti tik tas sąlygas, kuriomis dažniausiai kartojasi ta pati klaida, ir ieškoti vienos galimos priežasties.

M05 – Tiesioginis išmušimas išsaugant savo rutulį

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Po smūgio palikti savo rutulį netoli taikinio, neprarandant pataikymo tikslumo.	Atliekamos serijos po 10 metimų į atvirą taikinį. Pirmas tikslas – pataikyti tiesiai į taikinio rutulį; tik tada siekiama smūgio į jo centrą ir valdoma metimo jėga.	Atskirai skaičiuojamas pataikymas, taikinio pašalinimas, palet (savas rutulys lieka netoli smūgio vietos), carreau (savas rutulys lieka beveik taikinio vietoje) ir pavojingas atšokimas link savų rutulių arba už ribų.	Aplink taikinį pastatyti savus rutulius ir skirti taškus pagal tai, ar po smūgio komanda pagerino, ar pablogino padėtį.

M06 – Kašaneto perkėlimas į pasirinktą zoną

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Išmokti sąmoningai išmušti arba pastumti kašanetą į komandai	Kašanetas statomas 7–10 m atstumu. Prieš metimą pažymima komandai naudinga zona ir zona, kuri suteiktų pranašumą varžovui.	1 taškas už kontaktą su kašanetu ir dar 1 taškas, jei jis sustoja naudingoje zonoje; –1, jei sustoja	Atlikti su išdėstytais rutuliais ir prieš metimą apskaičiuoti, kiek taškų komanda

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
naudingą vietą.		varžovui naudingoje zonoje arba išeina už ribų, kai dėl to būtų pralaimėtas setas.	laimėtų ar prarastų kiekvienoje zonoje.

M07 – Metimo stabilumas pavargus

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Nustatyti, kaip po ilgesnio žaidimo pasikeičia tikslumas ir pasirengimo rutina.	Tas pats 10 metimų testas atliekamas prieš ir po 2–3 partijų arba ilgesnio treniruotės bloko. Abiem testams paliekamos vienodos sąlygos.	Palyginamas sėkmingų metimų skaičius, rutinos atlikimas ir dažniausia klaidos kryptis. Užrašoma, kas pablogėjo labiausiai.	Kitą kartą išbandyti vieną pakeitimą – gėrimo, maitinimo, poilsio arba apšilimo – ir palyginti rezultatą.

M08 – Lemiamo seto situacija esant rezultatui 12:12

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Treniruoti sprendimą, metimo rutiną ir komandos bendravimą lemiamu momentu.	Sukuriama konkreti žaidimo situacija, kai rezultatas yra 12:12. Setas kartojamas keičiant komandų likusių rutulių skaičių ir jų išdėstymą.	Po 1 tašką skiriama už logišką sprendimą, aiškiai paskirstytą atsakomybę, įprastą metimo rutiną ir pasiektą rezultatą.	Taikyti 20 sekundžių sprendimo ribą, filmuoti atlikimą arba pakviesti stebėtojus.

M09 – Varžovo veiksmų stebėjimas

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Priimti taktinius sprendimus	Stebint partiją žymimas metimo atstumas, pasirinktas	Skaičiuojama, kiek užrašytų išvadų	Komandai perduoti vieną trumpą išvadą

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
remiantis pasikartojančiais varžovo veiksmais, o ne vienu metimu.	veiksmas ir nesėkmingo metimo kryptis. Išvada daroma tik tada, kai ta pati tendencija pastebėta bent tris kartus.	vėliau pasitvirtino. Nepatvirtintos prielaidos išbraukiamos.	ir konkretų veiksmą, pavyzdžiui: „9 m išmušimai dažniausiai trumpi, todėl ilginkime kašanetą“.

M10 – Kontrolinis turnyras

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Patikrinti techniką, sprendimus, bendravimą ir energijos valdymą varžyboms artimomis sąlygomis.	Sužaidžiamos 3–5 partijos pagal būsimo turnyro formatą. Laikomasi įprastų pertraukų, o pasirinkti rodikliai registruojami tarp partijų, ne metimo metu.	Vertinami iš anksto nustatyti rodikliai: primetimo ir išmušimo sėkmė, logiškų sprendimų dalis, rutinos laikymasis, komandos bendravimas ir savijauta dienos pabaigoje.	Per 24 valandas peržiūrėti duomenis, pasirinkti vieną svarbiausią trūkumą ir numatyti vieną kitos treniruotės pakeitimą.

12 savaičių meistriškumo ciklo pavyzdys

Rekomendacija: 3 treniruotės per savaitę. Bent viena treniruotė skiriama žaidybinei praktikai. Krūvis didinamas tik tada, kai technika išlieka stabili, o skausmas ar nuovargis nekeičia judesio.

Savaitė	A treniruotė	B treniruotė	C treniruotė	Savaitės tikslas
1	Profilio testai	M04 pasikartojančios klaidos kryptis	Žaidimas be trenerio nurodymų	Nustatyti vieną rezultatą labiausiai ribojantį veiksnį.
2	Technikos prioritetas	Tikslinės serijos	Lengvos situacijos	Patikrinti vieną numatytą techninės klaidos priežastį.
3	Primetimo būdai	Kintamos dangos	M03 planai	Stabilizuoti patikimiausią pagrindinį primetimą.
4	Išmušimo būdai	M05 ir M06	Situaciniai setai	Suderinti pataikymą ir naudingą padėtį po smūgio.
5	Taktika	M02 prognozės ir rezultato palyginimas	M09 varžovo stebėjimas	Sprendimus grįsti tikrais treniruočių rezultatais.
6	Komandos sistema	Vaidmenų scenarijai	M08 lemiamas setas	Bendrauti trumpai ir aiškiai paskirstyti atsakomybę.
7	Spaudimas	M01 vienas bandymas	Kontrolinės partijos	Išlaikyti įprastą rutiną ir aiškių sprendimą.
8	Nuovargis	M07	Ilgesnė varžybinė diena	Sukurti maitinimo, gėrimo ir poilsio planą.
9	Varžybų modelis	M10 kontrolinis turnyras	Duomenų analizė	Patikrinti visą pasirengimo sistemą.
10	Korekcija	Silpniausias rodiklis	Trumpi setai	Pagerinti vieną aiškiai nustatytą

Savaitė	A treniruotė	B treniruotė	C treniruotė	Savaitės tikslas
				trūkumą.
11	Krūvio mažinimas prieš varžybas	Trumpi kokybiški blokai	M01 vienas bandymas	Mažinti metimų skaičių, bet išlaikyti tikslumą.
12	Vertinimas	Lengvas pasirengimas	III lygio vertinimas	Parodyti, kad žaidėjas gali savarankiškai valdyti pasirengimą ir žaidimą.

III lygio baigiamasis vertinimas

III lygis negali būti įskaitomas vien pagal vienos dienos pataikymo testą. Būtinąs proceso įrodymas: treniruočių duomenys, varžybinė elgsena ir gebėjimas paaiškinti savo rengimo sistemą. Normos turi būti kalibruojamos pagal discipliną ir sportininko vaidmenį.

Sritis	Užduotis	Rekomenduojamas kriterijus
Individualus profilis	Pateikti bent 4 savaitinių metimų ir žaidimo duomenis.	Aiškiai įvardytos 2 stiprybės, 2 ribojantys veiksniai ir įrodymai.
Primetimas	30 skirtingų situacijų 6–10 m atstumu; kiekvienai skiriamas vienas bandymas.	Bent 21 iš 30 metimų pataiko į iš anksto pažymėtą tinkamą zoną; ne daugiau kaip 3 metimai akivaizdžiai padidina varžovo galimybę pelnyti kelis taškus.
Išmušimas 6–8 m	Po 10 atvirų taikinių kiekvienu atstumu.	Rekomenduojamas orientyras $\geq 21/30$ tiesioginių kontaktų.
Išmušimas 9–10 m	Po 10 atvirų taikinių kiekvienu atstumu.	Rekomenduojamas orientyras $\geq 10/20$ kontaktų, nėra vienos nekontroliuojamos krypties.
Situacinis išmušimas	15 situacijų, kuriose taikinį iš dalies dengia kitas rutulys arba šalia yra savų rutulių.	Bent 10 kartų pasirenkamas tinkamas taikinis ir metimo būdas; bent 8 kartus pasiekiamas prieš metimą įvardytas kontaktas arba galutinė rutulių padėtis.
Taktika	15 sudėtingų situacijų su dviejų veiksmų planu.	Bent 12 sprendimų pagrįsti kontekstu ir realia vykdymo tikimybe.
Spaudimas	M08 pratimas ir 20 skirtingų situacijų, kiekvienai skiriant po vieną bandymą.	Bent 18 iš 20 kartų atliekama visa individuali pasirengimo rutina; po nesėkmės kitoje situacijoje žaidėjas laikosi to paties sprendimo proceso ir neskuba.
Komanda	Kontrolinis mačas ar turnyras.	Vaidmenys, komunikacija ir sprendimo atsakomybė veikia be trenerio įsikišimo.
Rengimo planas	Parengti 6–12 savaitinių planą iki tikslinių varžybų.	Yra prioritetai, krūvio kaita, kontroliniai testai, smailinimas ir atsigavimas.

Trenerio diagnostikos lentelė

Požymis	Tikėtina problema	Intervencija
Treniruotėje aukštas %, varžybose staigiai krenta	Per mažai pirmo bandymo ir spaudimo sąlygų	M01, M08; vertinti rutiną atskirai nuo rezultato.
Daug techninių pakeitimų, nėra stabilumo	Nėra prioritetų ir hipotezės patikrinimo	Vienas techninis prioritetas 2–4 savaitėms, aiškus kriterijus.
Komanda renkasi teoriškai teisingą, bet neįvykdomą veiksmą	Nežinomi realūs žaidėjų procentai	M02 ir profilio lentelė pagal atstumą bei dangą.
Rezultatas blogėja turnyro pabaigoje	Fizinis, dėmesio ar energijos nuovargis	M07; pertraukos, maitinimas, trumpesnis apšilimas.
Po klaidos žaidėjas skuba arba sustingsta	Nėra atkūrimo protokolo	10–15 s faktas–iškvėpimas–kitas planas; treniruoti su pasekme.
Duomenų daug, sprendimai nesikeičia	Registruojama be analizės klausimo	Kiekvienam rodikliui priskirti konkretų trenerio sprendimą.

Šaltiniai ir metodinės pastabos

Metodika yra LPA mokymo sistemos dalis. Ji remiasi oficialiomis petankės taisyklėmis, federacijų gebėjimų ugdymo medžiaga, sporto treniravimo principais ir petankės biomechanikos bei psichologinio rengimo tyrimais. Vertinimo normos yra LPA rekomenduojami mokymo orientyrai, o ne FIPJP oficialūs kvalifikaciniai normatyvai.

Šaltinis	Panaudojimas
FIPJP Official Rules for the Sport of Pétanque	Taisyklės, žaidimo sąlygos ir inventoriaus reikalavimai.
FIPJP Precision Shooting Rules	Precizinio išmušimo figūros, atstumai ir vertinimo logika.
Pétanque England Skills Award	Pakopinis techninių gebėjimų vertinimas ir užduočių progresija.
Kinematic Movement Differences Between Petanque Pointing and Shooting Technique in Children (2024)	Primetimo ir išmušimo judesių skirtumai.
Using a Biomechanical Analysis Approach to the Accuracy of Petanque Shooting (2024)	Biomechaninių veiksnių taikymas metimo tikslumui.
The Role of Sport Psychology in Pétanque Performance (2025)	Koncentracija, emocijų reguliavimas ir mentalinis rengimas.
Bendrieji sporto treniruočių periodizacijos principai	Krūvio planavimas, varžybų modeliavimas ir atsigavimas.

Nuorodos

<https://fipjp.org/>

<https://www.petanque-england.uk/petanque-england-skills-award>

<https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/97143>

<https://tmfv.com.ua/journal/article/view/2490>

PRIEDAS A. Treniruotės registravimo lapas

Data	Užduotis	Sąlyga	1 serija	2 serija	3 serija	Pastaba

Koks šiandien buvo ribojantis veiksnys?

Ką rodo duomenys, o kas yra tik įspūdis?

Koks vienas veiksmas keičiamas kitoje treniruotėje?

Kaip ši treniruotė siejasi su tikslinėmis varžybomis?

PRIEDAS B. III lygio vertinimo protokolas

Sritis	Rezultatas ir pastaba	Įskaityta
Technika		☐ Taip ☐ Ne
Primetimas		☐ Taip ☐ Ne
Išmušimas		☐ Taip ☐ Ne
Taktika		☐ Taip ☐ Ne
Rutina ir psichologija		☐ Taip ☐ Ne
Žaidimas		☐ Taip ☐ Ne

Bendras sprendimas: ☐ lygis įskaitytas ☐ rekomenduojama pakartoti dalį vertinimo

Vertintojas: _____ Data: _____