

LIETUVOS PETANKĖS ASOCIACIJA

PETANKĖS MOKYMO METODIKA

I lygis – pradedantysis

Technika • Taisyklės • Taktika • Pratimai • 8 savaitių programa • Vertinimas

Ši metodika skirta žmogui, kuris petankę pradeda nuo nulio arba jau žaidžia, bet neturi sistemingai suformuotų technikos, taisyklių ir treniravimosi pagrindų. Ji gali būti naudojama klubo naujokų mokymui, įvadiniam užsiėmimams, mokykloms, stovykloms ir savarankiškam mokymuisi.

Pagrindinis principas. Pradedančiojo tikslas nėra kuo greičiau išmokti atlikti „teisingą, gražų metimą“. Pradedančio petankės žaidėjo tikslas – išmokti atlikti stabilų, pakartojamą judesį ir išmokti valdyti kryptį, atstumą bei sprendimą.

Sritis	Baigęs I lygį žaidėjas turėtų gebėti
Taisyklės	Savarankiškai pradėti ir užbaigti petankės partiją, suprasti metimo eilę, taškų skaičiavimą ir pagrindines saugumo taisykles.
Technika	Stabiliai laikyti rutulį, išlaikyti balansą, atlikti tiesų mostą, bazinį primetimą ir išmušimą.
Taktika	Prieš metimą įvertinti, kas turi tašką, kiek liko rutulių ir ar racionaliau pristesti ar mušti priešininko rutulį.
Treniruotė	Atlikti standartizuotą 60–90 min. treniruotę ir registruoti rezultatą.
Savikontrolė	Po metimo įvardyti ne tik rezultatą, bet ir vieną vykdymo kriterijų: kryptį, ritmą, balansą ar išleidimą.

Turinys

I

1. Petankės esmė ir inventories - 4
2. Saugumas - 4
3. Pagrindinės taisyklės - 5
4. Technikos mokymo principai - 6
5. Rutulio laikymas ir stovėseną - 6
6. Bazinis metimo judesys - 8
7. Rutulio primetimas - 9
8. Rutulio išmušimas - 10
9. Pirmoji taktika - 10
10. Psichologiniai pagrindai - 11
11. Treniruotės struktūra - 12

II

12. Pratimų biblioteka - 13
13. 8 savaitių pradedančiojo programa - 16
14. I lygio baigiamasis vertinimas - 17
15. Trenerio klaidų diagnostikos lentelė - 19
16. Šaltiniai ir metodinės pastabos - 21

1. Petankės esmė ir inventoriūs

Petankės tikslas – savo rutulius numesti arčiau kašaneto negu varžovas. Žaidžiama vienetais, dvejetais arba trejetais. Pagal FIPJP taisykles trejetuose kiekvienas žaidėjas turi po 2 rutulius, o vienetuose ir dvejetuose – po 3. Setą laimi komanda, kurios vienas ar daugiau rutulių po visų metimų yra arčiau kašaneto. Komanda gauna po tašką už kiekvieną rutulį, esantį arčiau už artimiausią varžovo rutulį. Partija paprastai žaidžiama iki 13 taškų.

Formatas	Žaidėjai	Rutuliai vienam žaidėjui
Vienetai	1 prieš 1	3
Dvejetai	2 prieš 2	3
Trejetai	3 prieš 3	2

1.1. Inventoriūs

- Metaliniai petankės rutuliai. Oficialiose varžybose naudojami FIPJP patvirtinti rutuliai; suaugusiųjų rutulių skersmuo 70,5–80 mm, svoris 650–800 g.
- Kašanetas – mažas taikinio rutuliukas.
- Lankelis – standus apskritimas arba taisyklių leidžiamu būdu pažymėtas apskritimas.
- Matavimo priemonė – ruletė ar kita tinkama priemonė.
- Patogi, stabili avalynė, tinkama žvyro ar kietos dangos aikštei.

Pastaba pradedančiajam žaidėjui. Rutulio pasirinkime svarbiau patogumas ir kontrolė negu bandymas iš karto kopijuoti elitinių žaidėjų naudojamų rutulių svorį ar skersmenį. Rutulys turi leisti laikyti plaštaką be perteklinės įtampos.

2. Saugumas

Petankės rutulys yra sunkus metalinis objektas, todėl svarbu, kad saugumo būtų mokoma nuo pirmos treniruotės.

- Niekada nemeskite rutulio, kol priekyje yra žmogus ar gyvūnas.

- Nestovėkite rutulio metimo krypties zonoje, net jei kitas žaidėjas tik treniruojasi.
- Rutulius rinkite tik tada, kai visi konkretaus pratimo ar seto metimai baigti.
- Mokantis išmūšti už taikinio palikite saugią zoną; viešojo vietoje naudokite aiškias ribas.
- Nemeskite rutulių vienas kitam. Rutulys perduodamas į ranką arba padedamas ant žemės.

3. Pagrindinės petankės taisyklės

Toliau pateikta supaprastinta žaidimo eiga. Oficialioms varžyboms visada vadovaujasi galiojančiomis FIPJP taisyklėmis.

1. Burtai ar monetos metimas nustato komandą, kuri pradeda.
2. Pradedanti komanda pasirenka tinkamą vietą lankeliui ir meta kašanetą.
3. Pirmą rutulį meta kašanetą išmetusi komanda.
4. Toliau meta antra komanda. Jei antra komanda neprimetė arčiau kašaneto, tai ji meta rutulius iki tol, kol perima tašką arba sunaudoja visus rutulius.
5. Primetus geriau antrai komandai rutulius vėl meta pirma komanda.
6. Kai visi rutuliai išmesti, suskaičiuojami taškai.
7. Setą laimėjusi komanda pradeda kitą setą.
8. Partija baigiasi komandai pasiekus 13 taškų, jei konkretaus turnyro reglamentas nenustato kitaip.

3.1. Ką pradedantysis turi žinoti mintinai

Klausimas	Bazinis atsakymas
Kas meta?	Komanda, kuri šiuo metu neturi taško.
Kaip skaičiuojami taškai?	Po 1 tašką už kiekvieną rutulį, esantį arčiau kašaneto už artimiausią varžovo rutulį.
Kiek taškų reikia pergalei?	13, išskyrus specialų varžybų reglamentą.
Ką daryti, jei neaišku, kuris rutulys arčiau?	Matuoti, o ne spėti.
Ar galima peržengti arm intį ant lankelio metimo metu?	Metant rutulį abi pėdos turi išlikti lankelio viduje ir negali visiškai pakilti nuo žemės iki rutulys paliečia žemę.

4. Technikos mokymo principai

Nėra vienos kūno pozos, kuri būtų ideali visiems žaidėjams. Ūgis, galūnių proporcijos, mobilumas ir jėga skiriasi. Todėl metodika skiria nekintamus principus nuo individualios formos.

Nekintamas principas	Kas gali būti individualu
Balansas ir kontrolė	Pėdų plotis, nedidelis liemens pasvirimas.
Rutulio judėjimas tikslo kryptimi	Mosto amplitudė ir tempas.
Atpalaiduota, kontroliuojama plaštaka	Pirštų padėtis pagal plaštakos dydį.
Pakartojamas išleidimas	Išleidimo aukštis ir trajektorija pagal metimo tipą.
Judesio užbaigimas tikslo kryptimi	Laisvos rankos padėtis balansui.

Metodinis prioritetas. Pirma mokome krypties ir balanso, tada atstumo ir tik vėliau didiname sudėtingumą. Jei žaidėjas negali pakartoti judesio be taikinio, taikinio mažinimas problemos neišspręs.

5. Rutulio laikymas ir stovėseną

5.1. Rutulio laikymas

Rutulys laikomas pirštų ir delno atramoje taip, kad plaštaka galėtų būti atpalaiduota. Nykštys neturėtų spausti rutulio šono. Metimo metu rutulys paprastai palieka ranką per pirštus, o riešas padeda suteikti kontroliuojamą atgalinį sukimą.

Išskiriami du pagrindiniai rutulio laikymo rankoje būdai:

- 1. Tvirtas laikymas delne („vise grip“).** Kamuolys remiasi į delną, o pirštai jį apgaubia ir prispaudžia. Apvertus ranką kamuolys neiškristų. Toks laikymas suteikia tvirtą kontrolę,

tačiau per stipriai spaudžiant gali įsitempti plaštaka ir dilbis. Kamuolio dydis čia svarbus – per didelį kamuolį sunkiau patogiai apimti pirštais.

2. **Laikymas ant pirštų („cradle grip“).** Kamuolys beveik nesiremia į delną – jis laisvai guli ant šiek tiek ištiestų pirštų, tarsi „lopšyje“. Apvertus ranką kamuolys iškristų. Todėl užsimojant svarbus riešo užlenkimas po dilbiu: jis padeda išlaikyti kamuolį ir kartu sudaro sąlygas natūraliam užsukimui. Šiuo būdu kamuolys laikomas laisviau, todėl jo skersmuo turi mažesnę reikšmę.



1. Tvirtas laikymas delne.



2. Laikymas ant pirštų.

Metodinis akcentas: nėra vieno „teisingo“ laikymo. Aukšto lygio žaidėjai naudoja abu variantus. Treneriui svarbiausia stebėti ne tai, kaip stipriai žaidėjas suima kamuolį, o ar pasirinktas laikymas leidžia atlikti laisvą, atpalaiduotą ir pakartojamą metimą.

5.2. Stovėseną

Prieš rutulio metimą abi pėdos privalo būti lankelyje ir ant jo neminti. Kūno svoris paskirstomas taip, kad metimo metu žaidėjas kuo mažiau svyruotų ar atliktų staigių judesių. Stovint galima rinktis lygiagretesnę arba šiek tiek pasuktą pėdų padėtį – svarbiausia, kad ji leistų laisvai judėti metimo rankai tikslo linija.

Patikrinimas	Geras požymis	Problemų požymis
Balansas	Po atlikto metimo žaidėjas lieka stovėti lankelyje.	Žingsnis, kritimas pirmyn ar stiprus pasisukimas.
Pečiai	Laisvi, be pakėlimo.	Pečiai įtempti, metimo petys kyla.
Keliai	Minkšti, neužrakinti.	Per didelis pritūpimas arba „spyruokliavimas“.
Laisva ranka	Padedą balansui.	Prispausta ir sukelia kūno rotaciją.

6. Bazinis metimo judesys

1. Pasiruošimas

Pasirinkimas tikslo linijos ir nusileidimo vietos. Prieš pradėdant mostą kūnas ramus ir atsipalaidavęs.

2. Mostas atgal

Ranka laisvai juda atgal. Amplitudė turi būti pakankama atstumui, bet nekelianti peties ar liemens įtampos.

3. Krypties pakeitimas

Metant rutulį reikia vengti staigaus „trūkčiojimo“. Judesys sklandžiai persijungia į mostą pirmyn.

4. Mostas pirmyn

Ranka juda tikslo kryptimi. Alkūnė neturi sąmoningai kreipti rutulio į šoną.

5. Išleidimas

Rutulys paleidžiamas ten, kur pasirinktas metimo tipas sukuria reikiamą trajektoriją. Riešas ir pirštai užbaigia rutulio kontrolę.

6. Užbaigimas

Ranka natūraliai tęsia judesį tikslo kryptimi. Kūnas lieka subalansuotas.

Svarbiausias kriterijus. Pradedančiojo metimas neturi būti vertinamas vien pagal tai, ar rutulys atsidūrė prie kašaneto. Geras metimas gali turėti blogą rezultatą dėl aikštelės; blogas judesys kartais duoda gerą rezultatą atsitiktinai.

7. Rutulio primetimas

Primetimas – metimas, kurio pagrindinis tikslas yra pastatyti savo rutulį kuo arčiau kašaneto arba į taktiškai naudingą vietą. Pradedančiajam svarbiausia suvokti, kad taikinyi dažnai yra ne pats kašanetas, o pasirinkta rutulio nusileidimo vieta ant aikštelės.

7.1. Trys bazinės trajektorijos

Metimas	Apibūdinimas	Kada mokyti / naudoti
Žemas / riedantis	Rutulys anksti paliečia žemę ir didesnę kelio dalį rieda.	Lygesnėje, nuspėjamoje dangoje. Pradedančiajam padeda mokytis krypties, bet labai priklauso nuo grunto.
Pusaukštis	Rutulys dalį atstumo skrenda, nusileidžia ir nurieda likusią dalį.	Pagrindinis universalus pradedančiojo metimas.
Aukštas	Rutulys skrenda didžiąją atstumo dalį ir leidžiasi arti galutinio taško.	Kai reikia apeiti kliūtis ar sumažinti nenuspėjamos dangos įtaką; mokyti tik įvaldžius bazinę kontrolę.

7.2. Primetimo sprendimo seka

- Perskaityti ir įvertinti dangą nuo lankelio iki kašaneto.
- Pasirinkti galutinę norimą rutulio sustojimo vietą.

- Pasirinkti trajektoriją ir kiek rutulys turėtų riedėti.
- Pasirinkti norimą rutulio nusileidimo vietą.
- Atlikti metimą pagal pasirinktą planą.
- Po blogo metimo įvertinti ar klaida buvo sprendime, ar vykdyme?

Biomechanikos pastaba. Tyrimuose primetimo ir išmušimo judesiai skiriasi trajektorija, greičiu ir kūno sąnarių darbu. Todėl jų nereikėtų mokyti kaip vieno identiško judesio su skirtinga jėga.

8. Rutulio išmušimas

Išmušimas – metimas, kuriuo siekiama pataikyti į priešininko rutulį ir jį pašalinti arba pakeisti jo padėtį. Pradedančiajam prioritetą – pataikymo linija ir sklandus judesys, o ne maksimalus smūgio stiprumas.

8.1. Bazinė mokymo versija: tir au fer

Mokymą pradedame nuo bandymo pasiekti taikinio rutulį tiesiogiai arba nuleidžiant rutulį arti prieš jį. Taikinio rutulys pradžioje statomas 5–6 m atstumu. Kai judesys tampa pakartojamas, didinamas atstumas.

Atliekant išmušimą svarbu:

- Žvilgsnis – į konkretų taikinio rutulio tašką, o ne į visą aikštelę.
- Mostas – laisvas ir pakankamas atstumui.
- Ranka – juda tiesiai tikslo linija.
- Išleidimas – be staigaus alkūnės ar riešo „stūmimo“.
- Po metimo – išlaikomas balansas ir stebima tik viena techninė detalė.

9. Pirmoji taktika

Pradedančiajam taktika turi būti paprasta. Prieš kiekvieną metimą užtenka keturių klausimų.

Klausimas	Kodėl svarbu
-----------	--------------

1. Kas dabar turi tašką?	Nustato kurios komandos eilė atlikti metimą.
2. Kiek rutulių liko abiem komandoms?	Tas pats sprendimas gali būti geras pradžioje ir blogas likus paskutiniui rutuliui.
3. Ar turime realią vietą pastatyti geresnį rutulį?	Jei taip, primetimas dažnai yra mažesnės rizikos pasirinkimas.
4. Ar varžovo rutulys toks, kad racionaliau jį mušti?	Išmušimas turi spręsti problemą, o ne būti atliekamas vien todėl, kad žaidėjas mėgsta mušti.

Pradedančiojo taisyklė. Sprendimas laikomas geru, jei jis logiškas pagal situaciją ir atitinka žaidėjo dabartinius gebėjimus – net jeigu konkretus metimas nepavyko.

10. Psichologiniai pagrindai

Pirmajame lygyje siekiame sukurti paprastą priešmetiminę rutiną, kuri sumažina chaotišką mąstymą ir padeda kartoti tą patį procesą.

Žingsnis	Veiksmas
1. Situacija	Trumpai įvertink rezultatą, likusius rutulius ir aikštelę.
2. Sprendimas	Aiškiai nuspręsk: ką darau ir kodėl?
3. Taikiny	Pasirink konkretų nusileidimo tašką arba rutulio vietą, į kurią taikaisi.
4. Kvėpavimas	Vienas ramus iškvėpimas; sumažink nereikalingą įtampą.
5. Metimas	Dėmesį perkeln į vieną paprastą komandą, pvz., „laisva ranka“ arba „tiesiai“.
6. Priėmimas	Rezultatas jau įvyko. Pasiimk informaciją ir pereik prie kito veiksmo.

Ko vengti. Vienu metu taisyti 4–5 technikos elementus. Varžybiniame metime žaidėjas turi turėti vieną aiškią užduotį, o technikos analizė atliekama treniruotėje.

11. Treniruotės struktūra

Dalis	Trukmė (90 min.)	Turinys
Apšilimas	10 min.	Mobilumas, lengvi metimai, 5–10 rutulių be rezultato vertinimo.
Technikos blokas	20 min.	Vienas konkretus elementas: laikymas, kryptis, mostas, išleidimas.
Ilgūdžio blokas	25 min.	Primetimo arba išmušimo standartizuotas pratimas su rezultato registravimu.
Sprendimų blokas	20 min.	Situacinės užduotys: statyti ar mušti, skirtingi kašaneto atstumai, kliūtys.
Žaidimas	10 min.	Trumpas setas su viena treniruotės tema.
Refleksija	5 min.	Kas pagerėjo? Kas kartojosi? Vienas tikslas kitai treniruotei.

Dozavimas. Pradedančiajam geriau 40 kokybiškų metimų su aiškiu tikslu negu 150 skubotų metimų be grįžtamojo ryšio.

12. Pratimų biblioteka

P01 – Krypties vartai

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Išmokti rutulį paleisti stabilia kryptimi.	Kašaneto atstumas 5–6 m. Pažymėkite 60 cm pločio „vartus“ 2–3 m nuo lankelio. Atlikti 20 metimų.	Skaičiuoti, kiek rutulių praeina per vartus.	Siaurinti iki 40 cm arba keisti atstumą.

P02 – Nusileidimo zona

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Sieti pasirinktą rutulio nuleidimo tašką su realiu rutulio nusileidimu.	6 m kašanetas. 50×50 cm zona 1–2 m prieš jį. Atlikti 20 metimų.	Taškai už į zoną nukritusius rutulius.	Mažinti zoną arba perkelti ją į skirtingą dangą.

P03 – Atstumo kopėčios

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Valdyti metimo ilgį.	Kašanetas / žymė 6, 7, 8 m. Po 6 metimus kiekvienu atstumu.	Rutulys ≤1 m nuo tikslo = 1 taškas; ≤50 cm = 2.	Keisti atstumus atsitiktine seka.

P04 – 70 cm ratas

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Bazinis primetimo tikslumas.	Aplink kašanetą pažymėkite 70 cm spindulio zoną. Atlikti 20 metimų iš 6–7 m.	Skaičiuoti rutulius zonoje.	50 cm zona; skirtingi rutulio išmetimo būdai.

P05 – Išmušimo linija

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Mokyti tiesaus metimo į rutulį.	Taikinio rutulys 5 m. 15–20 metimų.	Tiesioginis taikinio palietimas arba pagal trenerio nustatytą priimtina kontaktą.	6 m, vėliau 7 m.

P06 – Išmušimai “nuo žemės”

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Pašalinti įprotį išmušimą atlikti numetus rutulį gerokai arčiau, nei yra rutulys taikinys.	Taikinys 6 m, 50 cm zona prieš jį. Metimo užduotis – rutulys negali pirmą kartą liesti žemės anksčiau už zonos pradžią.	Skaičiuoti metimus, kurie pasiekia taikinio zoną.	Siaurinti zoną prieš rutulį.

P07 – Sprendimas: pristesti ar mušti

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Mokyti taktikos prieš techniką.	Treneris sudeda 10 skirtingų situacijų. Žaidėjas prieš metimą garsiai pasako sprendimą ir argumentą.	1 taškas už logišką sprendimą; 1 už vykdymą pagal planą.	Didinti likusių rutulių ir rezultato scenarijų įvairovę.

P08 – 3 metimų rutina

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Sukurti priešmetiminę rutiną.	Prieš kiekvieną iš 15 metimų: sprendimas → taikinys → vienas iškvėpimas → metimas.	Treneris žymi, ar visa rutina atlikta.	Rutina turi išlikti ir skaičiuojant rezultata.

P09 – Aikštelės skaitymas

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Suprasti dangos įtaką.	Tas pats 7 m tikslas, bet trys skirtingos rutulio nuleidimo vietos. Atlikti po 6 metimus.	Lyginti rutulio riedėjimo kryptį.	Žaidėjas pats pasirenka rutulio nuleidimo vietą ir paaiškina kodėl.

P10 – Vienas techninis ženklas

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Mokytis kokybiško grįžtamojo ryšio.	20 metimų. Kiekvienai 5 metimų serijai pasirenkamas tik vienas ženklas: balansas, tiesi ranka, ritmas arba išleidimas.	Po serijos įvertinti nuo 1 iki 5 balų, kaip pavyko kriterijus.	Sieti savijautą su objektyviu rezultatu.

13. 8 savaitių pradedančiojo programa

Rekomendacija: 2 užsiėmimai per savaitę po 60–90 min. Jei treniruojamasi tik kartą per savaitę, kiekvieną savaitę galima kartoti du kartus prieš pereinant toliau.

Savaitė	A treniruotė	B treniruotė	Savaitės tikslas
1	Saugumas, taisyklės, laikymas, stovėsena	Krypties vartai P01, balansas, trumpas žaidimas	Saugiai atlikti bazinį metimą ir išlikti subalansuotam.
2	Mostas, išleidimas, P01	P02 nusileidimo zona	Pakartoti panašią kryptį ir atpažinti rutulio nuleidimo vietą.
3	Pusaukštis metimas, P03	P04 70 cm ratas + žaidimas	Valdyti 6–8 m atstumą be jėgos „spaudimo“.
4	Aikštelės skaitymas P09	Primetimo mini testas + taktika	Susieti dangą, nuleidimo vietą ir riedėjimą.
5	Išmušimo pagrindai, P05	P06 + tiesi rankos linija	Pataikyti / pasiekti taikinio zoną iš 5–6 m stabiliu judesiu.
6	Išmušimas 6–7 m atstumu	Primetimo + išmušimo derinys	Gebėti pereiti tarp dviejų skirtingų metimo užduočių.
7	P07 situacijos	P08 rutina + setas	Sprendimą priimti prieš stojant į metimą.
8	Baigiamųjų testų repeticija	I lygio vertinimas + pilnas žaidimas	Parodyti bazinį technikos, taisyklių ir žaidimo savarankiškumą.

14. I lygio baigiamasis vertinimas

Vertinimas sąmoningai nėra vien pataikymo testas. Pradedantysis turi parodyti saugų elgesį, pagrindinę techniką, taisyklių supratimą ir gebėjimą priimti paprastą sprendimą.

Sritis	Užduotis	Praėjimo kriterijus
Saugumas	Paaiškinti 3 pagrindines saugumo taisykles ir jų laikytis viso testo metu.	Privaloma; rimtas saugumo pažeidimas = testas stabdomas.
Laikymas ir stovėseną	Parodyti rutulio laikymą ir stovėseną lankelyje.	Be perteklinės įtampas; stabilus balansas.
Bazinis judesys	5 metimai į laisvą zoną.	Bent 4/5 – be ryškaus balanso praradimo; ranka užbaigia metimą tikslo kryptimi.
Primetimas 6 m	10 metimų į 70 cm spindulio zoną aplink kašanetą.	Rekomenduojamas orientyras: $\geq 5/10$. Vertinti kartu su metimo kokybe.
Primetimas 7–8 m	10 metimų į 1 m spindulio zoną.	Rekomenduojamas orientyras: $\geq 5/10$.
Išmušimas 6 m	10 metimų į vieną taikinio rutulį.	Rekomenduojamas orientyras: ≥ 3 tiesioginiai kontaktai; nė viena serija neturi būti atliekama pavojingai ar nekontroliuojamai.
Taktika	5 paprastos situacijos: pasirinkti primetimą ar išmušimą ir trumpai paaiškinti.	≥ 4 logiški sprendimai, vertinant žaidėjo dabartinius gebėjimus.
Taisyklės	10 klausimų apie žaidimo eigą,	$\geq 8/10$.

	metimo eilę, taškus, ratuką, rutulių skaičių ir matavimą.	
Žaidimas	Sužaisti bent vieną trumpą dvejų ar trejų žaidimą.	Savarankiškai seka metimo eilę, skaičiuoja taškus, laikosi saugumo.

15. Žaidėjo klaidų diagnostikos lentelė treneriui

Požymis	Tikėtina priežastis	Pirmas korekcijos žingsnis
Rutulys nuolat eina į vieną šoną	Mostas kerta kūno liniją; pečių rotacija; nestabili stovėseną	P01 „krypties vartai“, sumažinti mosto jėgą, filmuoti iš priekio.
Metimai sistemingai per trumpi	Per mažas mostas; ankstyvas išleidimas; baimė „permesti“	P03 atstumo kopėčios; leisti didesnę amplitudę, ne stumti ranka.
Metimai per ilgi	Perteklinė jėga, vėlyvas išleidimas, kūno stūmimas pirmyn	Mažinti tempą ir jėgą; 5 metimai tik į nuleidimo vietą be kašaneto.
Rutulys šokinėja / sunku prognozuoti	Netinkama rutulio nuleidimo vieta ar per žema trajektorija nelygiai dangai	P09 aikštelės skaitymas; didinti rutulio skrydžio dalį.
„Per trumpi“ išmušimai	Taikymas į žemę prieš rutulį, lėtinimas prieš išleidimą	P06; mentalinis taikinyss – rutulio priekinė / viršutinė dalis.
Po metimo prarandamas balansas	Per didelis liemens judesys, pėdų padėtis netinka, metimas „stumiamas“ kūnu	Sutrumpinti mostą, 5 lėti metimai ir 2 s išlaikyti dtsbilia kūno padėtį po atlikto metimo.
Riešas / ranka labai įtempti	Rutulys spaudžiamas, per daug sąmoningų instrukcijų	Metimai 50–70 % jėga; vienas procesinis ženklas „laisvai“.
Technika griūva skaičiuojant rezultatą	Dėmesys pereina nuo proceso į rezultatą	P08 rutina; rezultatas registruojamas tik po 5 metimų serijos.

15.1. Grįžtamojo ryšio formulė treneriui

Vieno metimo požiūriu treneris neturėtų komentuoti visko. Naudokite seką:

1. Paklausk: „Ką pats pajutai?“
2. Įvardyk vieną faktą, kurį matei: „Ranka po išleidimo nuėjo į kairę.“
3. Duok vieną užduotį kitai 3–5 metimų serijai: „Užbaik ranką per vartus.“
4. Tik po serijos spręsk ar intervencija padėjo.

16. Šaltiniai ir metodinės pastabos

Metodika parengta remiantis oficialiomis FIPJP taisyklėmis, nacionalinių federacijų pradedančiųjų mokymo / gebėjimų vertinimo medžiaga ir prieinamais petankės biomechanikos tyrimais. Ji nėra FIPJP oficialus trenerių vadovas ir neturėtų būti taip pristatoma.

Šaltinis	Panaudojimas metodikoje
Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal (FIPJP), Official Rules for the Sport of Pétanque	Žaidimo formatas, rutulių reikalavimai, bazinė žaidimo logika.
Pétanque England, Learn to Play Pétanque	Pradedančiajam skirta paprasta žaidimo eigos struktūra.
Pétanque England Skills Award – White Award / Skills Award	Pradinio techninio vertinimo logika: laikymas, stovėsena, mostas, balansas, tiesi rankos linija, pointing, shooting, saugumas, taisyklės.
Kinematic Movement Differences Between Petanque Pointing and Shooting Technique in Children (Retos)	Primetimo ir išmušimo kinematinų skirtumų pagrindimas.
Biomechanical Analysis of Pointing Motion in Petanque Sport (2024)	Primetimo judesio fazių ir biomechaninės analizės kontekstas.
Biomechanical analysis of arm movement on shooting accuracy in petanque game (2026)	išmetimo judesio koordinacijos ir tikslumo sąsajų kontekstas.

16.1. Nuorodos

https://fipjp.org/images/2021/reglements/Official_Rules_Petanque-En.pdf

<https://www.fipjp.org/>

<https://www.petanque-england.uk/assets/downloads/learn-to-play-petanque.pdf>

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

<https://www.petanque-england.uk/assets/downloads/juniors/pe-white-award-2024.pdf>

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

<https://www.stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JPJ/article/view/2636>

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/105671>

PRIEDAS A. Treniruotės registravimo lapas

Data	Pratimas	Atstumas	Serija 1	Serija 2	Serija 3	Pastaba

Po treniruotės:

Kas šiandien pavyko geriausiai?

Kokia klaida kartojosi dažniausiai?

Vienas techninis tikslas kitai treniruotei:

Vienas taktinis / rutinos tikslas kitai treniruotei:

PRIEDAS B. I lygio vertinimo protokolas

Sritis	Rezultatas	Pastaba	Įskaityta
Saugumas			☐ Taip ☐ Ne
Laikymas / stovėseną			☐ Taip ☐ Ne
Bazinis judesys			☐ Taip ☐ Ne
Primetimas 6 m			☐ Taip ☐ Ne
Primetimas 7–8 m			☐ Taip ☐ Ne
Išmušimas 6 m			☐ Taip ☐ Ne
Taktika			☐ Taip ☐ Ne
Taisyklės			☐ Taip ☐ Ne
Žaidimas			☐ Taip ☐ Ne

Bendras sprendimas: ☐ I lygis įskaitytas ☐ Rekomenduojama pakartoti dalį vertinimo

Vertintojas: _____ **Data:** _____