

מודל אימון לצליפה בספורט הפטאנק

ספורט הפטאנק מקורו בצרפת, מטרת הספורט היא להטיל כדור או לצלוף בכדור כך שכדור של הקבוצה שלך יהיה קרוב לקושונה (כדור המטרה). שחקן או קבוצה צוברים נקודות על ידי כך שאחד או יותר מהכדורים שלהם קרובים יותר לכדור המטרה מאשר הכדורים של היריב. המנצחת היא הקבוצה הראשונה שמגיעה ל-13 נקודות.

פטאנק הוא ספורט שוויוני, כל אחד יכול לשחק ללא קשר לגיל, מין או אילוצים פיזיים. פטאנק משחקים במגרש של 4 מ' על 15 מ' על קרקע קשה, חצץ, סלע וחול.

בספורט הפטאנק ישנן שתי טכניקות בסיסיות, הראשונה טכניקת ההטלה והשנייה טכניקת הצליפה.

במאמר זה נתמקד בטכניקת הצליפה במטרה לפתח מודל אימון צליפה בספורט הפטאנק למתחילים.

צליפה - Tir

הצליפה היא סוג של זריקה להרחקת כדור היריב מהמטרה. שחקנים עם צליפה מדויקת יעזרו לקבוצה להשיג נקודות במשחק.

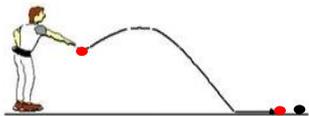
סוגי צליפה

א) צליפה קרקעית



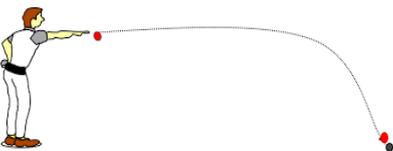
צליפה בכדור היריב על ידי נגיעה תחילה בקרקע כ-3 או 4 מטרים וגלגול. טכניקה פשוטה ללא דיוק מירבי. הטכניקה מתאימה לשדות חלקים ושטוחים.

ב) צליפה קצרה



צליפה בכדור היריב על ידי נגיעה תחילה בקרקע בערך 5 ס"מ עד 20 ס"מ מול כדור היריב. הטכניקה מתאימה לשדה ברמת קושי בינוני.

ג) צליפה ישירה



צליפה בכדור ישירות מבלי לגעת קודם בקרקע, צליפה ממש על המטרה. טכניקה עם רמת דיוק גבוהה.

מיומנות בצליפה

דיוק כמיומנות מוטורית הוא מרכיב של כושר גופני הדרוש בפעילות היומיומית, הדיוק יכול להיות בצורה של תנועה (ביצועים) או דיוק של תוצאות (תוצאה). דיוק קשור קשר הדוק לבגרות מערכת העצבים בעיבוד קלט או גירוי שמגיע מבחוץ, כמו דיוק בהערכת מרחב וזמן, דיוק בחלוקת אנרגיה, דיוק בתיאום שרירים וכן הלאה (Widiastuti, 2011). דיוק הוא התאמה בין תוצאה, הצהרת כוונות והשגת יעדים.

לפי Frederic Nachin (2013) בספורט הפטאנק, הפרמטרים שיש להקפיד עליהם במהלך צליפה הם:

● תשומת לב ממוקדת :

תשומת לב ממוקדת היא קשב או מיקוד במשימה לפרק זמן נתון, ללא שימת לב לגירויים אחרים. במחקר של Fannin (2005) נמצא שמיקוד במטרה, יביא לתוצאה טובה בצליפה.

מיקוד במהלך ביצוע : תשומת לב לאובייקט, מיקוד כאן ועכשיו, להתעלם מהסחות דעת, לצמצם קשב.

● איזון :

לפי בארו ומקגי (Harsono 1998), איזון הוא היכולת לשמור על מערכת העצבית-שרירית במצבים סטטיים, או לשלוט בה בזמן תנועה.

1. איזון סטטי (Static Balance) - מרחב התנועה קטן, למשל עמידה על בסיס צר (קורת איזון, מסילת רכבת), עמידת ידיים, שמירה על שיווי משקל לאחר הסתובבות במקום.

2. איזון דינמי (dynamic balance) - היכולת לנוע מנקודה אחת לנקודה אחרת על ידי שמירה על איזון (שיווי משקל), למשל ריקוד, אימון על סוסים או מקבילים, סקי מים, החלקה, גלגיליות וכן הלאה.

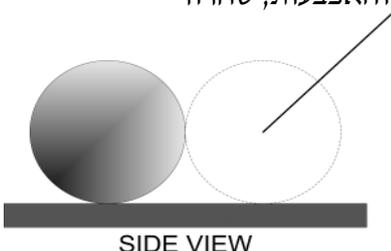
האיזון חשוב מאוד בספורט הפטאנק, כי הוא קובע את דיוק הזריקה, במיוחד בצליפה.

● טכניקה :

הזרוע מתפקדת ככוח המניע של פלג הגוף העליון, ומתפקדת גם כהנעה ראשונית בעת ביצוע צליפה מהירה ואפקטיבית.

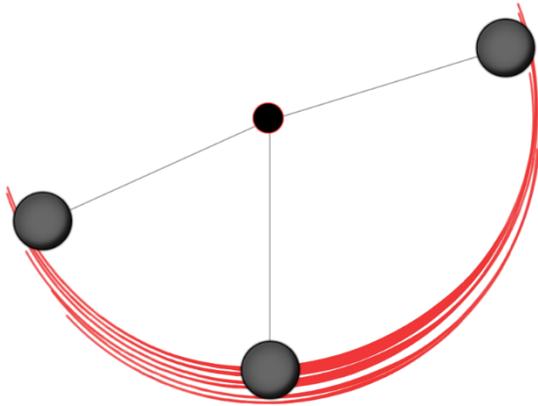
טכניקת W.R.A.P של אורן היד - W שורש כף היד כפופה לפני המשיכה לאחור. R - יד לאחור במרפק ישר. A - מהירות התנועה דרך הנדנדה קדימה. P - ישרו את היד והאצבעות, שחרור הכדור יחד עם דחיפת הגוף קדימה.

1. מיקוד אל נקודה קדמית אמצעית בכדור

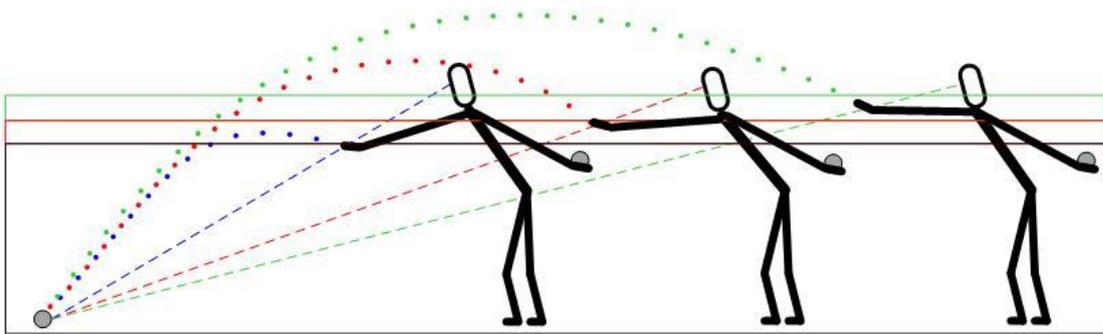




2. טכניקת המנוף



3. טכניקת הצליפה



תרגילים להתקדמות בצליפה

מתוך מאמר של (Badaru, Hasmyati, Juhani (2021)

	<p>צליפה בעמידה הקושונה לפני הכדור השחור הוא מכשול. פגיעה בכדור השחור. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>
---	--



	<p>צליפה בעמידה פגיעה בכדור השחור. האימון מהכדור הרחוק ברצף אל הכדור הקרוב. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>
	<p>צליפה בעמידה פגיעה בכדור השחור האימון מהכדור הקרוב ברצף אל הכדור הרחוק. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ', 9.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>
	<p>צליפה בעמידה הכדורים הלבנים לפני הכדור השחור הם מכשול. פגיעה בכדור השחור מבלי לפגוע בכדורים הלבנים. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ', 9.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>
	<p>צליפה בעמידה הכדורים הלבנים לפני הכדור השחור הם מכשול. פגיעה בכדור השחור מבלי לפגוע בכדורים הלבנים. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ', 9.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>

	<p>צליפה בעמידה פגיעה בכדור השחור, במטרה שיצא מהתחום המסומן. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ', 9.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>
	<p>צליפה בעמידה פגיעה בכדור השחור, לאחר זריקה הספורטאי מסתובב נוגע בקונוס, חוזר למעגל וצולף שוב. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ', 9.5 מ' 5 כדורים בכל מרחק</p>
	<p>צליפה בעמידה פגיעה בכדור השחור הבודד. מרחקים של 6.5 מ', 7.5 מ', 8.5 מ', 9.5 מ' 10 כדורים בכל מרחק</p>

סיכום

מאמר זה מציג את הקשר בין טכניקה, שיווי משקל, ריכוז לדיוק בצליפה.
שחקן עם טכניקת צליפה טובה יגיע לתוצאות צליפה מדויקות ועקביות. טכניקת הצליפה מושפעת מאופן עמידתו של השחקן, מהגישה שלו במהלך ביצוע הצליפה וכן הלאה.
המשמעות היא שתנועת הצליפה היא לא רק זריקת כדור לעבר המטרה אלא יש להתייחס לזווית שבה הכדור משתחרר, אורך התנועה, מהירות התנועה, שיווי משקל ותשומת לב ממוקדת. רמת דיוק מרבית ועקבית נשיג על ידי אימונים.

בהצלחה !

כרמלה שלו – מנהלת מקצועית פטאנק ישראל