



כתבה : ד"ר כרמלה שלו מנהלת מקצועית התאחדות מועדוני ספורט הפטאנק
סיוע מקצועי: טוביה דור יו"ר התאחדות מועדוני פטאנק ישראל, עמי קורדובה חבר הנהלה
והתאחדות "אילת", היחידה לספורט תחרותי

כל הזכויות שמורות לאיגוד ספורט הפטאנק בישראל והתאחדות "אילת"
אין להעתיק, לשכפל, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חוברת זו או קטעים ממנה ללא אישור מאיגוד
הפטאנק בישראל.

תוכן העניינים :

ברכת יו"ר התאחדות מועדוני פטאנק ישראל

חלק א: עקרונות מקצועיים

	1. חזון ומטרות
	2. רקע מקצועי
5	2.1 מבוא
6	2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית
7	2.2.1 שנות טיפוח
7	2.2.2 תכנון
7	2.2.3 גיל ביולוגי - גיל כרונולוגי
8	2.2.4 יסודות
8	2.2.5 התמחות
9	2.2.6 יכולת אימון
10	2.2.7 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית
11	2.2.8 תכנון ארוך טווח שך תחרויות
11	2.2.9 אינטגרציה בין מסגרות ספורט
11	2.2.10 המשכיות - רצף
11-14	2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם
	3. מודל – טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)
15	3.1 רקע
15-21	3.2 פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב
15-16	3.2.1 התחלת הפעילות גילאי 0-6 בנים ובנות
17-18	3.2.2 יסודות : בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8
18-19	3.2.3 למדו כיצד להתאמן : בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11
19-20	3.2.4 תרגלו כיצד להתאמן : בנים גילאי 12-16 ובנות גילאי 11-13
20	3.2.5 התאמנו כיצד להתחרות : בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 13-21
21	3.2.6 התאמנו כדי לנצח : בנים גילאי 19+ ובנות גילאי 18+
21	3.2.7 פעילות לחיים
21-23	3.3 דוגמא למודל – טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)
23	3.4 מהעקרונות המקצועיים לתוכנית הענפית

חלק ב' : תוכנית ארוכת טווח בספורט הפטאנק

24	1. פתח דבר : פטאנק
24-27	2. היסטוריה של הפטאנק
24-25	2.1 מקורות ספורט הפטאנק
25-26	2.2 מקור השם "פטאנק"
26	2.3 היסטוריה של כדורי הפטאנק
27	2.4 התפשטות עולמית של ספורט הפטאנק
28-30	3. התאחדות הפטאנק בישראל
28	3.1 היסטוריה של הפטאנק בישראל
29-30	3.2 אירועים היסטוריים
31	4. ספורטאים בולטים בישראל
32-37	5. חוקה
32-34	5.1 היסטוריה של חוקי הפטאנק
34-37	5.2 חוקי ספורט הפטאנק
37-39	6. כיצד משחקים – מהלך המשחק
39-45	7. דור צעיר
39-40	7.1 התאמה לקטגוריות גיל
40-43	7.2 עקרונות באימון הדור הצעיר
44-45	7.3 תחרויות מותאמות לקטגורית גיל
45-46	8. מילון מונחים
47-61	9. מאפייני תהליך האימון הרב שנתי לפי המודל לטווח ארוך (L.T.A.D)
47	9.1 שלב ראשון : פעילות אקטיבית
48	9.2 שלב שני : יסודות
49-50	9.3 שלב שלישי : ללמוד כיצד להתאמן- למידה
50-53	9.4 שלב רביעי : לתרגל כיצד להתאמן- התמחות 1+2
53-54	9.5 שלב חמישי : להתאמן כיצד להתחרות
55-56	9.6 שלב שישי : כיצד לנצח
56	9.7 שלב שביעי : פעילות לחיים
62	10. כושר גופני בספורט הפטאנק
63-64	11. אביזרי אימון
65-66	12. תוכנית שנתית



ברכת יו"ר התאחדות מועדוני פטאנק ישראל – טוביה דור

בשם התאחדות הפטאנק בישראל, אני מקדם בברכה את התוכנית ארוכת הטווח, לקידום ענף הפטאנק בישראל, המוצגת לראשונה בחוברת זו.

עבור מאות שחקנים בארץ, כמו גם מאות אלפים בעולם, הפטאנק, כספורט רב דורי, הוא מרכיב משמעותי ומרכזי בחייהם, ונותן מענה לצרכים ספורטיביים, תחרותיים, הישגיים וחברתיים.

התוכנית פורשת בהרחבה את מקורות המשחק, התנהלותו, חוקתו, והאסטרטגיות לקידום שחקנים, ומהווה יסוד לתוכנית עבודה עבור מדריכים, מאמנים, שופטים והשתלמות מקצועית.

מטרות העל של ענף הפטאנק בישראל כוללות הרחבת שורות השחקנים מהדור הצעיר, העמקת ושיפור היכולות המקצועיות של כלל השחקנים, העלאת איכות האימונים והתחרויות, ומעל הכול קידום הנבחרות, שמייצגות את ישראל בעולם בתחרויות בינלאומיות, ושיפור ההישגים שלהן.

בברכה,

טוביה דור – יו"ר



חלק א': עקרונות מקצועיים

1. חזון ומטרות

”בניית תכנית מקצועית המנחה את כל המעורבים בענף הספורט, לתכנית אחידה המצעידה את מדינת ישראל להישגים ברמה הלאומית והבינלאומית”

2. רקע מקצועי

2.1 מבוא

תכנון מקצועי איכותי והוצאתו לפועל, מהווה מפתח מרכזי וחשוב בקידומו של הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים תוך מימוש פוטנציאל אישי מרבי.

התכנון מהווה בסיס עקבי מדורג אשר בעזרתו המאמן יכול לקדם את הספורטאי, תכנית זו פותחה תוך מתן תשומת לב להיבטים מקצועיים ומדעיים בראייה ארוכת טווח המעמידה את הספורטאי במרכז המערכת.

התכנית מיועדת לכל העוסקים בהכשרתו ובליווי הספורטאי הצעיר : מאמנים, הורים, מורים, ושאר הפעילים, ברמת הפעילות המקומית, האזורית והארצית.

התכנית תסייע למאמנים והמדריכים להבין את חשיבות והבנת הלימוד של מרכיבי הענף על פי ועל פני שנות הגדילה מגיל 6 עד בכלל .

התקווה היא כי עם הגישה המתוכננת של אימון המיומנויות טכניות וטקטיקות, יכולות גופניות, ויכולות מנטאליות, יביאו בסופו של תהליך את הצעירים בני ה-15/16 לפתח תהליך האימון לתחרות ולניצחונות, עם בסיס אופטימאלי המביא לידי ביטוי את מירב הפוטנציאל האישי.

התכנון המקצועי לא יבוא על חשבון היכולת של המאמן לחנך תוך מתן כבוד לצרכים של הספורטאים ולפיתוחם האישי.

שינוי הגישה תביא את מערכת הספורט בישראל לכזו שתיתן לספורטאים את הסיכוי הטוב ביותר למצות את מלוא הפוטנציאל שלהם. מעבר למערכת ספורט יעילה הבונה בסיס איתן לפני המעבר לספציפיות והתמחות ספורטיבית.

2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית

התכנית המקצועית המופיעה בהמשך הינה צורך מקצועי הנובע לרוב ממצב קיים בעייתי כפי המפורט:

ברוב המקרים, הפעילות הרווחת כיום כוללת את המרכיבים הבאים (או את חלקם):

- מספר רב של משחקים/תחרויות ביחס למספר האימונים
- מיעוט ידע, עובדה הגורמת למאמנים ולמדריכים לאמן ילדים בדרכים ובשיטות של אימון בוגרים
- שיטות אימון ותחרות המיועדות לגברים ולנערים והמיושמות אצל בנות/נשים
- הכנה לטווח קצר במטרה לנצח ולא להנאה ולבניית תהליכים ארוכי טווח
- גיל כרונולוגי, המהווה גורם מרכזי בתכנון האימון, במקום גיל ביולוגי
- העדפה של ספורטאים המתפתחים מוקדם על פני ספורטאים המאחרים להתפתח
- חוסר מודעות לשלבים 'קריטיים' ו'רגישים' ללימוד ולקליטת מיומנויות ויכולות גופניות
- התמחות מוקדמת בענפי ספורט ספציפיים, במטרה למשוך את הילדים ולגרום להם להעדיף ענף ספורט אחד על משנהו
- התייחסות ל-מה שטוב למפעיל/אגודה ולא ל-מה שטוב לילד
- חוסר מודעות של ההורים
- העדר שיטה אחידה בין המסגרות השונות, הרואה את טובת הילד.

בעקבות גורמים אלו ואחרים נוצרים אצל הספורטאי הצעיר חסכים רבים, הבאים לידי ביטוי בטווח הקצר והארוך בתחומים הבאים:

- העדר מיצוי היכולת בגיל הבוגר
 - פגיעה ביכולת התנועה
 - פיתוח לקוי של מיומנויות
 - הטמעת טעויות טכניות
 - הנאה פחותה מספורט בגיל המבוגר
 - פציעות מרובות יותר
 - הגעה לשיא היכולת בגיל צעיר מדי
 - קריירה ספורטיבית קצרה יותר
- ועוד.

הנתונים הנ"ל בתוספת הנקודות המפורטות הן הבסיס המקצועי מדעי עליו נבנתה התכנית.

2.2.1 שנות טיפוח

הרבט סימון, חתן פרס נובל לכלכלה בתחום של כלכלה התנהגותית ותהליך קבלת החלטות של גופים עסקיים, צוטט כמי שאמר: " אימון מתוכנן נמשך 10 שנים כדי להצטיין בכל תחום שהוא". גם החוקרים בלום (1985) ואריקסון (1993) טענו כי נדרשות בין 8 ל-12 שנות אימון כדי שהספורטאי הצעיר יהפוך לספורטאי עילית.

מקובל להגדיר את הנכתב מעלה כ"חוק 10 השנים" או כ"חוק 10,000 השעות" (אין זה משנה עם ההכשרה לוקחת פחות זמן, כ-8000 שעות, או יותר זמן העיקרון נשאר אותו דבר). משמעות הדבר היא כי הפיתוח של הילד והפיכתו לספורטאי עילית הוא תהליך ארוך, המצריך סבלנות, זהירות ותכנון מעמיק ונכון של תהליך האימון, התחרות וההתאוששות. אין קיצורי דרך להצלחה. האצת תהליכים וריבוי תחרויות יגרמו לאי מיצוי מלא של היכולת הגופנית, הטכנית והמנטאלית.

2.2.2 תכנון

תכנון רב-שנתי (פריודיזציה) מהווה מסגרת לארגון מערך ההתפתחות של הספורטאי בכל הקשור לאימונים, לתחרויות ולהתאוששות. מערך זה בנוי באופן הגיוני ומבוסס על היבטים מדעיים, במטרה להגיע למיצוי מרבי של הפוטנציאל בזמן המתאים. תכנון ארוך טווח מביא בחשבון מרכיבים כגון גדילה, התבגרות, יכולת אימון, התפתחות מנטאלית וכיו"ב, וחייב להיות מותאם לגיל הביולוגי של הספורטאי.

הפריודיזציה הרב-שנתית מחולקת ל-6-7 תקופות (על-פי המודל המוצע - ראה טבלה 1 - מודל LTAD, טבלה 2 - מודל ההתפתחות והמעבר הדו-סטרי לפעילות לחיים).

2.2.3 גיל ביולוגי - גיל כרונולוגי

גיל כרונולוגי משקף את הגיל האמתי, דהיינו מספר השנים, החודשים והימים שעברו מרגע הלידה עד ליום הספירה. לעומת זאת, גיל ביולוגי משקף את מידת ההתפתחות בתחום הפיזי, התנועתי, הקוגניטיבי, המנטאלי ועוד (התפתחות כרונולוגית אינה תואמת בהכרח לגיל הביולוגי).

שלבי האימון בספורט צריכים להיות מבוססים על התפתחות ביולוגית (גיל ביולוגי) ולא על גיל כרונולוגי. כולם גדלים בסופו של דבר, אבל עיתוי הצמיחה וקצבה ושיעור הגדילה מבדילים בין הפרטים עד כדי פער של שנים עבור ילדים שנולדו באותו זמן בערך. בתכנון האימונים יש להביא בחשבון עובדה זו ולהתאים את תהליך האימון לגיל הביולוגי.

חשוב מאוד לא להעדיף, באופן גורף, ילדים שהתפתחו מוקדם יחסית, על פני אלו המאחרים להתפתח. תופעה זו באה לידי ביטוי גם בהעדפתם (באופן טבעי) של אלו שנולדו בחודשים הראשונים של השנה על פני אלו שנולדו בחודשים המאוחרים שלה ושברך כלל התפתחו קודם. העדפה קיימת גם לגבי אלו שבגלל צמיחה מוקדמת נראים חזקים וגבוהים יותר (בדרך כלל היתרון הוא זמני).

2.2.4 יסודות

כל הספורטאים חייבים לרכוש יכולת אתלטית בסיסית בגיל המתאים (בדרך כלל בגיל הצעיר) היות ומערכת העצבים של הילדים מתפתחת במהירות, יש לדאוג (לפני תקופת הגדילה המואצת) שפעולות הקשורות למערכת זו יפעלו רבות. פעילות זו כוללת את מרכיבים הבאים: זריזות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות. סביר להניח כי מי שלא יפעל על-פי עיקרון זה לא יגיע בסופו של דבר למיצוי מרבי של יכולותיו.

שלב היסודות, או באנגלית Fundamentals, מכיל בתוכו את המילה FUN (הנאה), שהיא המפתח לשיטת הלימוד/אימון של יסודות.

במקביל ליסודות הגופניים, בתקופה של טרום ההתפתחות המואצת, הגוף נמצא במצב מצוין לקליטת מיומנויות טכניות בסיסיות במגוון רחב של ענפי ספורט. בגיל הצעיר, ככל שהמגוון יהיה רחב יותר כך יהיה קל יותר להניח עליו, בשלב מאוחר יותר, את היכולות הספציפיות בדרגה גבוהה בענף הספורט הנבחר.

2.2.5 התמחות

התמחות היא תהליך שבו השעות המוקדשות לענף הספציפי הולכות וגדלות ביחס ליתר מרכיבי האימון. נהוג לחשוב כי בענפי ספורט בעלי התפתחות מאוחרת (ענפי כדור, ענפי קרב, מקצועות מסוימים באתלטיקה ועוד) יש להתחיל את תהליך ההתמחות בהדרגה - מגיל 10 ואילך, וגם בשלב זה יש להתרכז ביסודות הענפיים.

חשוב להדגיש: התמחות מוקדמת גוררת בעקבותיה חד-ממדיות, חסר ביכולת תנועתית בסיסית, נטיית יתר להיפצע, 'שריפה' ופרישה מוקדמת מעיסוק בספורט תחרותי.

בהתחשב בסעיפים הקודמים באשר למשך הזמן הנדרש לבניית תהליך אימון הדרגתי בענף הספורט במשך 10 שנים, הרי גיל התחלת ההתמחות שונה מענף אחד למשנהו ונגזר מגיל ההגעה להישג. דוגמאות ניתן לראות בטבלה 3.

טבלה 1: גילאי ההכשרה, ההתמחות וההישג בענפי ספורט שונים (בומפה 1999)

גיל ההישג	גיל ההתמחות	גיל ההכשרה הגופנית הכללית (כיתות)	ענף הספורט
26-22	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	אתלטיקה:
25-22	18-16	14-12 (כיתות ז', ח')	- מאוצים
27-23	19-17	15-14 (כיתות ט', י')	- קפיצה למרחק
			- זריקות
25-20	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	כדורסל
22-16	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	כדורגל
22-16	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	כדוריד
22-16	16-15	12-10 (כיתות ה', ו')	כדורעף
22-16	16-15	10-8 (כיתות ג', ד')	ג'ודו
25-22	15-14	9-8 (כיתה ג')	התעמלות: גברים
18-14	10-9	8-6 (כיתות א', ב')	נשים
22-18	13-11	8-7 (כיתה ב')	שחייה: נשים
24-20	15-13	8-7 (כיתה ב')	גברים
30-22	16-14	12-10 (כיתות ד', ה')	שייט
16-30	13-15	7-12 (כיתה ב, ג, ד, ה, ו)	פטאנק: נשים
17-30	13-16	7-12 (כיתה ב, ג, ד, ה, ו)	גברים

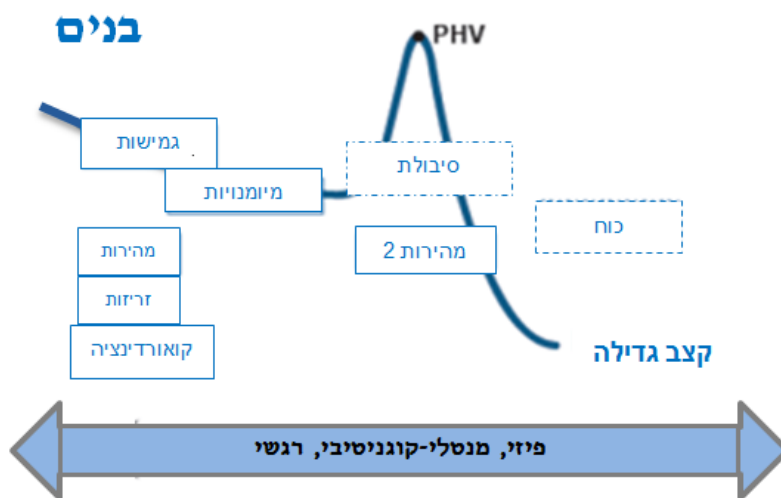
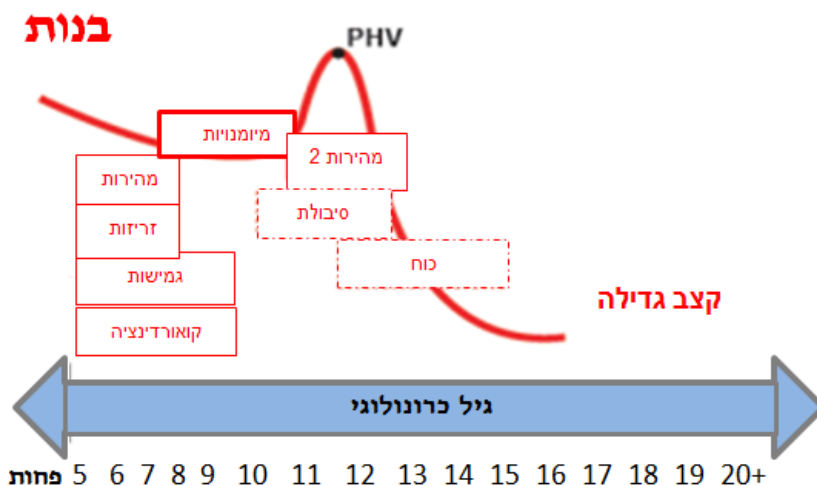
2.2.6 יכולת אימון

יכולת האימון היא התגובה של הספורטאי לגירויים כתוצאה מאימונים (שהם מגוונים בשלבי ההתפתחות והגדילה השונים). חשוב מאוד להיות ערניים לצרכים השונים של הילדים על-פי שלב ההתפתחות הביולוגי שלהם. כפי שצוין מקודם, פרקי זמן שונים מהווים "חלון הזדמנויות", דהיינו, שלבים קריטיים שבהם הגוף בשל לקלוט מרכיבים שונים של יכולות גופניות וטכניות יותר מאשר בשלבים אחרים. בתקופות אלו, חלון הזדמנויות מזמן לנו תקופה רגישה להענקת אותם תחומים, לדוגמה:

- התקופה הרגישה לשיפור ביכולת של מהירות וכוח הוא 7-9 ו 13-16 אצל בנים, 6-8 ו 11-13 אצל בנות.
- התקופה הרגישה ביותר לקליטת מיומנויות טכניות היא לפני התחלת הצמיחה המואצת, בין הגילים 9-12 אצל בנים ו- 8-11 בבנות.

גרף 1

הגרף הבא מציג את חלונות ההזדמנויות הבא לידיי ביטויי אצל בנים ואצל בנות:



. PHV^{**} = Peak Height Velocity - שיא מהירות הצמיחה.

2.2.7 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית

אין די בפיתוח יכולות גופניות וטכניות לבניית ספורטאי מושלם. יש חובה לכלול גם את כל ההיבטים הקוגניטיביים, המנטאליים והרגשיים של הספורטאי, בשלבי התפתחותו השונים, בכל אחד מהתחומים הבאים: אימונים, תחרויות והתאוששות. היבטים אלה כוללים, בין היתר, הנאה, יכולת קבלת החלטות, מוטיבציה, ערכי חינוך והתנהגות ואופי ספורטיבי. הפעילות צריכה להתאים למוכנות הקוגניטיבית והרגשית של המתאמן.

2.2.8 תכנון ארוך טווח של תחרויות

תכנון נכון של תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא מרכיב חשוב בהתפתחותו הנכונה (או השגויה). הנוהג הרווח בספורט - להעתיק דגמי תחרויות של בוגרים לצעירים, טומן בחובו בעיות רבות: ריבוי תחרויות הגורר פחות זמן לאימון, מיקוד יתר בהכנה לתחרות במקום באימוני יסודות וטכניקה, סיכוי רב יותר ל'שריפה' של הספורטאי ולפרישתו המוקדמת ושיתוף של שחקנים בולטים בשלב זה של ההתפתחות ולא של כלל השחקנים ובעיקר של המאחרים להתפתח - במטרה לנצח (בדרך כלל במשחקי כדור). במצב כזה, ייתכן שלדעת המאמנים הקבוצה משתפרת, אבל לא כך הם פני הדברים עבור הספורטאי הבודד.

תכנון ארוך טווח של תחרויות צריך לכלול מינון נכון של תחרויות, חידוד אלמנט ההנאה, דגש על כמות המשתתפים ולא על ההישג, התאמת חוקי עזר לגיל המשתתפים והצבת מטרות נכונות (עד גיל 15 - לא הניחוח הוא החשוב ביותר). תכנון ויישום אופטימאלי של מערך תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא אתגר חשוב ומכריע בבנייתו.

2.2.9 אינטגרציה בין מסגרות ספורט

חשוב לציין כי לכל פעילות גופנית שמבצע הספורטאי בכל אחד משלבי ההתפתחות שלו יש השפעה על התוצר הסופי. אי לכך, שיעורי החינוך הגופני, פעילות חופשית, אימונים במסגרת מסודרת ועוד - כולם יחד צריכים להיות מסונכרנים להתפתחות תקינה ונכונה של הספורטאי. בהתאם לכך צריכים לנהוג גם כל המלווים את הספורטאי לאורך הדרך: מורים, מאמנים, מדריכים ואף הורים, בכל המסגרות הקיימות.

2.2.10 המשכיות - רצף

השלבים השונים של התפתחות הספורטאי בנויים זה על גבי זה ולא ניתנים להפרדה. רצף מתואם ונכון עשוי להביא למיצוי מרבי של היכולות ומצד שני, הקדמת תהליכים ו/או דילוג על שלבים עשויים בסופו של דבר לגרום למיצוי חלקי בלבד של הפוטנציאל.

2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם

כדי לפתח את יכולותיו המוטוריות והתנועתיות של הספורטאי יש להכיר את מאפייני הגדילה הגופנית, ההתפתחות המוטורית, הרגשית-חברתית, וכפועל יוצא מכך את הצרכים הנובעים ממאפיינים אלו.

להלן המאפיינים והצרכים בקבוצת הגיל השונות

גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
6-0	הנאה של הילד מרכישת מספר גדול של פעילויות פיזיות המפתחות אתלטיות.	פעיות מוקדמת תורמת לחיזוק ביטחון העצמי והדימוי העצמי מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי מוטוריקה גסה, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה.	פעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף, מסייעת בבניית עצמות ושרירים חזקים, בפיתוח יציבה, קואורדינציה, שיווי משקל ותנועה נכונה ויעילה	<ul style="list-style-type: none"> למידה של חוקי המשחק. התמצאות במרחב. 	<p>ריצה עם יציאה, עצירה ושינוי כיוון (תופסות, מרוצי שליחים).</p> <p>עבודה על חגורת כתפיים קריטית בגילאים אלו – זחילה, גרירה, משיכה וכו'.</p> <p>משחקי כדור (רך) במגוון רחב של צורות/גדלים.</p> <p>משחקי זריקות כדור עם יד ימין ושמאל.</p> <p>יצירת משחקי כיף המשלבים: קפיצה בשתי רגליים, ברגל אחת, קפיצה לצדדים, קפיצה למרחק וכו'.</p>
בנים בנות	התנסות בתנועות בסיסיות ויישומן במשחקים שונים.	הילדים הצעירים צריכים שהמאמן יוביל אותם.	התנסות במיומנויות שונות תוך כדי תנועה:	<ul style="list-style-type: none"> למידה של חוקי המשחק. 	היכולות הטכניות שניתנות בקטגוריה זו חייבות לתמוך בצורה יעילה בהמלצות הטקטיות.
5-6	דגש על הנאה וכיף מהפעילות.	למידה על התנהלות וערכים של ספורטאי.	תרגילי תנועה כלליים (הרמות ברכיים, ניתורים, זריזות, גלגולים/גלגלון) קואורדינציה יד ועין, התמצאות במרחב.	<ul style="list-style-type: none"> להיכן צריך לרוץ (רמה קלה/בינונית) כיצד היריב פועל. 	<ul style="list-style-type: none"> חיקוי (המאמן מדגים) יסודות בסיסיים הקשורים לענף הספציפי.

גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
בנים 6-9	למידה של כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית.	הילד נוטה להתכנס בתוך עצמו – הוא חייב לקבל עידוד כדי למצוא בהדרגה את מקומו בקבוצה. המאמן יעודד, יחזק, ויצור הנאה וכיף מהמשחק. המאמן ידגיש מאמץ לעומת תוצאה.	התמצאות במרחב, שיווי משקל, מהירות, זריזות, כוח, משיכה, ניתור ונחיתה. משחק פיזי בלתי מובנה.	לימוד הספורטאי: ● לפעול עם עיניים למעלה בזמן פעולה. ● לשלוט בתנועות הגוף. ● לזהות מתי הוא בהתקפה ומתי בהגנה. ● לזהות על מי הוא צריך לשמור. ● היכולת לקרוא מצבים (למשל - ריווח משחק).	חשיבות רבה לילדים שרק התחילו לשחק ללמוד לבצע את המשימה בדפוס התנועה הנכון. לימוד: ● טכניקת ריצה נכונה (עם ובלי כדור). ● טכניקת ניתור ונחיתה. ● התחלת ריצה ועצירה. ● מיומנות ספציפית (אחיזה, קליעה, בעיטה, מסירה וכו).
בנות 6-8	חלון הזדמנויות ליכולות גופניות: גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.	הילדים חייבים להיות פעילים כיוון שיכולת הקשב בד"כ קצרה. ילדים יש יכולת חשיבה מוגבלת, עליהם לחזור על פעולה/מיומנות הרבה פעמים. ילדים צריכים להיות מסוגלים להתנסות וליצור בעצמם.	מסירה ותפיסה, ריצות, שינוי כיוון. תרגילים עם התנגדות (משחקי ריצה, זריקה, בעיטה).		
בנים 9-12	ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט ספציפיות.	בגילאים אלו לספורטאי יש את היכולת להשתמש בידע, לפרש ולהסיק מסקנות; ובנוסף את היכולת להיזכר במידע ספציפי (תנועת, קוגניטיבי) ולהשתמש בו. על המאמן לדרוש דרגה גבוהה יותר של ריכוז ומעורבות באימון.	פיתוח יכולות קואורדינטיביות, מהירות וזריזות בסיסיות + קשורות לענף. פיתוח קבלת החלטות. תרגילי סיבולת כוח ללא משקל נוסף. עבודה על שרירי הליבה.	לימוד משחק חכם ויעיל. משחקים עם ניקוד. תנועות (התקפה/הגנה) בסיסיות. קריאת מצבים פשוטים (הגנה/התקפה). ללמד את השחקן להסתכל על חולשות היריב ולפעול על פי זה. למידה לשחק באופן עקבי באמצעות מטרות שניתנו.	דגש על פיתוח הדרגתי של יכולות המשחק. לימוד מיומנויות אימון בסיסיות.
בנות 8-11	הבנה ופיתוח היכולת להתחרות. לימוד התמודדויות עם טעויות בצורה יעילה וחובבנית.		לימוד משחקי ספורט שונים שיפתחו ושיפרו יכולת מהירות, זריזות, קואורדינציה ושיווי משקל.		

גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
		<p>יצירת מוסר עבודה שיטתי ויכולת להיות מחויב לשיפור.</p> <p>פיתוח היכולת לניהול עצמי ואחריות.</p> <p>טיפוח הכבוד למאמן, לשחקנים ולשופטים. שחקנים לא יכולים לפחד לעשות טעויות.</p> <p>כל השחקנים חייבים ללמוד להיות שחקנים קבוצתיים.</p>			
בנים: 16/15- 12 בנות 15/14- 11	תרגלו כיצד להתאמן – האימון עומד במרכז.	<p>לימוד הספורטאי להתמודד עם אתגרים נפשיים של תחרות.</p> <p>יש לאמנם במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.</p> <p>שמירה על התלהבות והנאה למרות "העליות והירידות" בתקופה זו.</p> <p>פיתוח זהות השחקן (מוסר עבודה, יכולת להתחרות). למידה על התמודדות תחת לחץ. מודעות של הסיטואציה וכיצד להתמודד.</p>	<p>**מועד בו מתקיים שיא מהירות הצמיחה.</p> <p>יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות.</p> <p>הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות וקואורדינאציה.</p>	<p>לימוד קריאת מצבי משחק מורכבים יותר.</p> <p>קבלת החלטות איכותית תחת לחץ.</p> <p>שיתוף פעולה ע"י זיהוי החסרונות והיתרונות של היריב.</p>	<p>להתמקד בשיפור ואימון המיומנויות. לימוד ותרגול מיומנויות מורכבות.</p>

3. מודל- טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

3.1 רקע

LTAD מבוסס על הרעיון היפני של kaizen, מילה שניתן לתרגם כ"שיפור" או "שינוי לטובה". בליבה עומד הרעיון שכל אחד במערכת אחראי על איכות המוצר הסופי; ככזה, כולם אחראים לחפש דרכים לצמצם שגיאות ולשפר את המצב. ברוח זו של שיפור מתמיד, מנהיגים פיתחו וממשיכים לפתח את LTAD המודל לטיפוח ארוך טווח של ספורטאים פותח בקנדה ובא כצורך בסיסי לספורט, לאור השינויים בצריכת פעילויות שונות בשלבי החיים השונים, בעיקר עם ריבוי הגירויים שאינם דורשים פעילות גופנית. בגלל העדר פעילות מספקת ומכוונת בגילים צעירים נוצרים חסכים שאינם מושלמים עם השנים. חוסר כישורים מוטוריים בסיסיים עשוי להיות ההבדל בין ביצועים המזכים את הספורטאי במדליה אולימפית ובין מקום 16 במשחקים. הקמת מערך ליבה של מיומנויות מוטוריות בגיל הצעיר מאפשרת לילדים לזכות בתחושה של הישג וליצור מערכת יחסים חיובית עם הספורט והפעילות הגופנית. חוויות מוצלחות בספורט בגיל צעיר, בשילוב עם רכישת מיומנויות ספורט רבגוניות, יאפשרו לילדים להכיר את הפעילות בכמה ענפי ספורט ולהשתלב בהן ויגדילו את הסיכוי להשתתף בקביעות בפעילות גופנית גם בעתיד. מסגרת ה-L.T.A.D שואפת, בסופו של דבר, לייצר ספורטאי עילית יציבים, ובד בבד מבקשת לספק הזדמנות לכל הילדים לגדול לתוך בגרות בטוחה ובריאה.

המודל כולל שבעה שלבים:

1. פעילות אקטיבית - לימוד של בסיס תנועתי
2. יסודות - לימוד של בסיס תנועתי
3. ללמוד כיצד להתאמן - לימוד יסודות ספורטיביים ענפיים
4. לתרגל כיצד להתאמן - מתרכזים במצוינות
5. להתאמן כיצד להתחרות - מתרכזים במצוינות
6. להתאמן כיצד לנצח - מתרכזים במצוינות
7. פעילות לחיים

3.2 פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב

3.2.1 התחלת הפעילות: גילאי 0-6 בנים ובנות

בגילים 0-6 שנים, הילדים צריכים להיחשף לפעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף. **המטרה: ללמוד תנועות בסיסיות וליישמן במשחק.** לפעילות מוקדמת ישנם יתרונות רבים: היא מסייעת בבניית עצמות ושרירים חזקים, בפיתוח היציבה, הקואורדינציה, שיווי המשקל ותנועה נכונה ויעילה ובחיזוק הביטחון העצמי והדימוי העצמי. היא מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי

מוטוריקה גסים, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה מלהיות פעיל. היא תורמת להשגת משקל תקין, להפחתת לחצים ולשיפור השינה ועוד. פעילות גופנית חיונית להתפתחות בריאה של הילד בשש השנים הראשונות הקריטיות של חייו. היא משמעותית במיוחד בשלוש השנים הראשונות, בזמן הגדילה המהירה של המוח. הלמידה בשלב זה, יותר מאשר בשנים הבאות, יוצרת קשרים רבים יותר בין תאי המוח (Gruhn, 2002).

המלצות לפעילות:

- בגיל זה, הפעילות הגופנית צריכה תמיד לגרום להנאה ולכיף ולהוות חלק מחיי היום-יום של הילד. משחק פעיל בסביבה בטוחה ומאתגרת הוא הדרך הטובה ביותר לשמור שהילדים יהיו תמיד פעילים.
- מומלץ לגרום לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות:
 - לעודד את הילד לרוץ ולא רק בקו ישר. הריצה צריכה לכלול עצירות ושינויי כיוון, ומשחקי תופסת לסוגיהם מתאימים בהחלט לכך.
 - להשתמש במיומנויות של זריקה ותפיסה במגוון רחב של חפצים רכים וכדורים בגדלים שונים. ניתן להתחיל בתפיסת כדור גדול בשתי ידיים, להתקדם לכדורים קטנים יותר ולהגיע בסופו של דבר לתפיסה ביד אחת. חשוב להתאים את האביזרים לגיל הילד וליכולותיו. בשלב הלמידה עדיפים כדורים שאינם קופצים יותר מדי או שקיות שעועית. לגבי זריקות, ניתן להתחיל בניסיון לכוון למטרה מסוימת חפץ שהילד מסוגל לאחוז בשתי הידיים ובשלב מסוים להגביר את עוצמת הזריקה תוך שימוש ביד ימין ושמאל.
 - לפעול באופן משחקי תוך שינוי צורות של הגוף: לזחול, להתגלגל במישור או במדרון, מצד לצד וכו'.
 - לשחק במשחקי שיווי משקל: לעמוד על רגל אחת, ללכת על קו המסומן על הקרקע ו/או על קורת שווי משקל נמוכה ולאחר מכן לנסות להתאזן על חלקי גוף שונים.
 - לקפוץ תוך שינוי צורות של הגוף באוויר; לקפוץ לגובה ולבדוק עד לאיזה גובה הילד יכול להגיע וכנ"ל לרוחק; לדמות נחל שהילד צריך לעבור בקפיצה, לקפוץ מרגל לרגל וכיו"ב.
 - לחשוף את הילדים לפעילויות מים בכלל וללימוד שחייה בפרט.
 - לחשוף אותם לפעילויות מיוחדות כמו גלגליות, מגלשים, החלקה על הקרח וגם רכיבת אופניים (עם או בלי גלגלי עזר) ועוד

3.2.2 יסודות: בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8

- בגילים אלו, על הילדים והילדות להשתתף במגוון פעילויות מובנות במטרה לפתח כישורים בסיסיים. הפעילויות צריכות להתבסס על הנאה וכיף ועל מינימום של פעילות תחרותית. **המטרה: ללמוד את כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית.**
- זהו שלב קריטי להתפתחות של תנועתיות בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות. כפי שצוין לעיל, זהו שלב שבו קיים "חלון הזדמנויות" בכל הקשור ליכולות גופניות אלמנטריות: שיווי משקל, גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.
- לימוד ותרגול של מיומנויות לילדים בגילים אלה מושגים בצורה הטובה ביותר באמצעות שילוב של משחקים לא מובנים בסביבה בטוחה ומאתגרת, תוך הובלה נכונה של מורים, מאמנים ומדריכים בעלי ידע בפעילויות פנאי במסגרת החינוך הפורמלי והלא פורמלי.
- פיתוח המיומנויות צריך להיות מהנה ובנוי היטב, תוך הצבת מטרות ואתגרים ישימים המבטיחים הצלחה ומצד שני - לא קלים מדי.
- קבוצת גיל זו מתאימה ביותר לפעול במגוון רחב של ענפי ספורט, תוך למידה של מיומנויות תנועה בסיסיות.
- פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית כפי שפורט מעלה (נקודה ראשונה), יעשה באמצעות משחקים ופעילויות מהנות ולא במשטר אימונים קשוח.
- יש לעודד את הילדים ליטול חלק בפעילויות המבוססות על ניגודים או השלמות: מים מול יבשה, מיומנויות בענף אישי מול ענף קבוצתי וכיו"ב.
- בקבוצת גיל זו יש ללמד את הילדים להתחיל לפתח את ההיבט הקוגניטיבי, דהיינו, 'לקרוא' את התנועות המבוצעות סביבם ולקבל החלטות במהלך משחק. חשוב ביותר לעודד פתרון בעיות באופן עצמאי בהנחיה מינימלית, כדי לפתח את החשיבה האסטרטגית-תנועתית של הילד.

נקודות למחשבה:

- ילדים בקבוצת גיל זו אינם צריכים להתמחות בענף ספורט אחד. גם אם יש להם ענף מועדף שבו הם פועלים פעמיים בשבוע, הם צריכים ליטול חלק בסוגי ספורט אחרים 3 עד 4 פעמים בשבוע לפחות.
- שימוש בציד המותאם לגיל מבחינת הצורה, הגודל והמשקל הופך את פעילויות הלמידה להרבה יותר מהנות, יעילות ובטוחות. לעתים ניתן
- לשכור ציוד, למשל עבור ילדים עם מוגבלויות הזקוקים לציוד ספורט מקצועי.

פעילויות תנועה בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות:

- יש לעודד את הילדים לעסוק מדי יום במשחק פיזי בלתי מובנה, ללא קשר למזג האוויר. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות של מסירה ותפיסה, ריצות, שינויי כיוון ועוד; ואף משחקים תובעניים מבחינה פיזית, בהשתתפות בנים ובנות כאחד.
- על המורים וההורים (בתיאום עם המורים/מאמנים) ליצור הזדמנויות איכותיות במסגרת שעות הלימודים, כך שהפעילות תתקיים במשך כ-150 דקות בשבוע בחלוקה ל-5 ימי פעילות בני 30 ד' (אפשר יותר).
- אין צורך להיות מודאגים מהתוצאה. בגיל זה, תכניות הפעילות אינן כוללות תחרויות שבסופן נרשם ציון או תוצאה. המוקד הוא למידה והנאה ולא ניצחון או השגת תוצאה מסוימת.
- אין להאמין למיתוס שלפיו התמחות מוקדמת בענפי ספורט כמו כדורגל או כדורסל תוביל לביצועים טובים יותר בהמשך הקריירה הספורטיבית. פיתוח כללי של היכולת האתלטית בגיל זה מועיל הרבה יותר בעתיד. עם זאת, ישנם ענפי ספורט, כמו התעמלות, החלקה אמנותית על קרח ועוד, המחייבים התמחות מוקדמת.

3.2.3 למדו כיצד להתאמן: בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11

- בקבוצות גיל אלו, בתחילתו של תהליך הגדילה (בדרך כלל סביב גילאי 11-12), הילדים מוכנים להתחיל באימונים שיטתיים יותר, אבל הדגש צריך להיות עדיין על מיומנויות ספורט כלליות. לעתים קרובות, כבר בגיל הזה ישנם ילדים המקדימים להתפתח ומאמנים הנוטים להכשיר אותם באופן מוגזם לענף ספורט בודד (כמו גם מיצוב מוקדם בספורט קבוצתי). כפי שכבר צוין, הדבר עלול להזיק מאוד לא רק בהיבט הספורטיבי אלא גם להתפתחות תקינה ואף להגדיל את הסיכוי לפציעה ולשחיקה.
- מעבר לכך, ילדים רבים בגיל הזה מפתחים העדפה לענף ספורט מסוים, אבל זהו שלב מוקדם מדי להתמחות בענפי ספורט בעלי התמחות מאוחרת. על הילדים לעסוק עדיין במגוון רחב של פעילויות, ב-2-3 ענפי ספורט שונים לפחות.
המטרה: ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט כלליות.
- בצד שיפור המיומנויות הבסיסיות, זהו שלב חשוב ביותר להתחלה של פיתוח מיומנויות ספורט ספציפיות ופיתוח מואץ של קואורדינציה
- ומוטוריקה עדינה. זהו גם הזמן שבו הילדים נהנים מעצם תהליך ההתקדמות אצלם ושיפור המיומנויות במהלך האימונים.
- התחרות הופכת להיות חשובה, והילד צריך ללמוד להתחרות, אבל המיקוד איננו בניצחון אלא בקבלת התוצאות הטובות ביותר לטווח ארוך. חלוקת הזמן בין אימון לתחרות צריכה להיות: 70% אימונים מעשיים ורק 30% תחרות.

- זוהי תקופה חשובה לעבודה על גמישות.

נקודות למחשבה :

- זהו הזמן לפתח ולשכלל את כל כישורי התנועה הבסיסיים וללמוד את מיומנויות הספורט בכללותן. גודלו של המוח מתקרב לזה של מבוגר, והילד מסוגל לבצע מיומנות מורכבות יותר המצריכות תנועות חדות. אצל אלו המתפתחים מאוחר (מבחינת הבגרות המינית) יחסית לבני גילם, שלב למידה זה נמשך זמן רב יותר, עובדה המהווה יתרון עבורם.
- בגיל זה, הילדים מפתחים רעיונות ברורים לגבי הספורט שהם אוהבים, ובו הם מרגישים שיש להם סיכוי טוב להצליח. צריך לעודד זאת, על-אף שכפי שצוין, אין להתמקד רק בענף ספורט אחד.

פעילות תנועתיות בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות

- יש להמשיך ולעודד את הילדים לעסוק עם חבריהם, מדי יום, במשחק תנועתי בלתי מובנה.
- יש לשתף את הילדים בתוכניות ספורט עונתיות (קצרות) ולאפשר להם לנסות תפקידים שונים במשחקים. הם עשויים לגלות פעילות מסוימת (או תפקיד מסוים) שהם טובים בה.
- יש לעודד את הילדים לנצל כל הזדמנות ולעסוק בסוג ספורט שונה שאינם מורגלים בו - בשיעורי החינוך הגופני, בהפסקות, בפעילות חוץ בית-ספרית ובמסגרות אחרות.
- יש להקפיד שהילדים יתרגלו תנועות המשפרות גמישות, מהירות, סבולת וכוח. לחיזוק הם ישתמשו במשקל גופם ולא במשקולות כבדות.

3.2.4 תרגולו כיצד להתאמן: בנים גילאי 12-16 ובנות גילאי 11-13

קבוצת גיל זו כוללת בדרך כלל את תחילתו וסיומו של פרץ הגדילה. בשלב זה, הנערות והנערים מוכנים לכוון את כישוריהם הבסיסיים לענף ספורט ספציפי ולטקטיקה. הם יפגינו את הביצועים הטובים ביותר במטרה לנצח בתחרות/משחק, ועם זאת, הם צריכים עדיין להתמקד בעיקר באימון ובשיפור המיומנויות - גישה קריטית לצורך ביצועים מיטביים ופעילות לטווח ארוך. ההורים צריכים להיות מעורבים בכך ולדאוג שבאגודה של בנם/בתם יפעלו המאמנים תוך יחס נכון בין אימונים לתחרות. **המטרה: תרגולו כיצד להתאמן; האימון עומד במרכז:**

- לאחר תחילת תהליך ה-PHV (Peak Height Velocity) - מועד שבו מתקיים שיא מהירות הצמיחה), יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות. (ראה איור 1 למעלה - חלון הזדמנויות)
- לאור השינויים המהירים בהתפתחות, חשוב מאוד לעבוד על שיפור הקואורדינציה.
- הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות.

- אצל נערות קיים פעמיים חלון הזדמנויות של הסתגלות מואצת לאימוני כוח: הראשון מתרחש מיד לאחר ה-PHV, והשני מתחיל בתחילתו של המחזור החודשי. עבור בנים קיים חלון הזדמנויות אחד, והוא מתחיל 12-18 חודשים לאחר ה-PHV.
- גם היכולת של אימון אירובי וכוח תלויה במידת הבשלות של הספורטאי, ובהתאם לכך משתנה גם העיתוי של האימון האירובי - האם הוא מגיע לבגרות בשלב מוקדם, ממוצע או מאוחר.
- יש צורך ללמד את הספורטאים להתמודד עם האתגרים הפיזיים והנפשיים של תחרות. יש לאמנם מדי יום במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.
- יש לכוון לכך שהדגש יהיה עדיין על אימון יותר מאשר על תחרות. תחרויות רבות מדי מבזבזות זמן יקר מאוד של אימון ואף מעכבות את התרגול של מיומנויות טכניות/טקטיות וקבלת החלטות.
- יש לזהות את הכישרון אצל הספורטאי כד לסייע לו להתמקד בשני ענפי ספורט.
- השלבים 3 ו-4 (ללמוד ולתרגל כיצד להתאמן) הם השלבים החשובים ביותר של הכנת הספורטאי. בשלבים האלה, אנחנו בונים את הספורטאי או שוברים אותו!

3.2.5 התאמנו כיצד להתחרות: בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 13-21

אלה קבוצות הגיל שבהן הדברים 'נעשים רציניים'. הבנים והבנות יכולים לבחור בהתמחות בסוג ספורט אחד ולהמשיך במסלול תחרותי, או לעבור למסלול של פעילות פנאי ולעסוק בכך לכל אורך החיים.

רשימת מטלות:

- הפעילות מתקיימת בכל ימות השנה, בעוצמה גבוהה, בענפי כדור - תוך הכוונה לתפקיד/עמדה ספציפי ולתפקיד משני.
- בשלב זה, הספורטאים מבצעים את המיומנויות הבסיסיות והספציפיות ברמה גבוהה, ועליהם ליישמן במגוון רחב של תנאי תחרות – במהלך האימונים ובתחרויות עצמן.
- ההכנה לתחרויות צריכה להיות אופטימלית.
- יש להתאים לרמתו של הספורטאי את: תוכניות הכושר, תוכניות ההתאוששות, ההכנה הפסיכולוגית והפיתוח הטכני. יש להתאים ככל האפשר את התוכנית לספורטאים השונים על פי החזקות והחולשות שלהם.

- יש לבחור ענף ספורט אחד.
- יש להתחיל לכוון את הספורטאי למסגרת של אימון שנתי מובנה (פריודיזציה) ולמסגרות המשך.
- יש לשנות את היחס של תחרות מול אימון ל-60:40. יש להקדיש 40 אחוזים מהזמן הפנוי לפיתוח מיומנויות טכניות וטקטיות ולשיפור הכושר הגופני ו-60 אחוזים מהאימונים לתחרות ואימון תחרות ספציפי.

3.2.6 התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי 19+ ובנות גילאי 18+

בגילים אלו, ספורטאים ברמה גבוהה, המזוהים כבעלי כישרון נכנסים לשלב שבו הם יכולים להמשיך באימון אינטנסיבי ביותר, שמתאים ומוביל להצלחה בזירה הבין-לאומית. בשלב זה, גם עם ספורטאים ברמה גבוהה וגם עם הפחות מוכשרים יש לעבוד בשיטות אימון ברמה בין-לאומית ולהציע מתקנים וציוד העונים על הדרישות של הספורט והספורטאי.

רשימת מטלות:

- לאמן את הספורטאים לתחרויות גדולות.
- האימון מתאפיין בעוצמה גבוהה יחסית ובנפח גבוה.
- לאפשר התאוששות בהתאם לתוכנית האימונים ותקופת השנה כדי למנוע שחיקה פיזית ונפשית.
- לשנות את האימון לשיעור יחסי של 75:25 תחרות/אימון. בחלק האימון ייכללו פעילויות אימון ספציפיות לתחרות.

3.2.7 פעילות לחיים

ספורטאים צעירים עשויים להיכנס לשלב זה בכל גיל. על-פי מודל ה-L.T.A.D, אם הילדים נחשפו לפעילות ספורטיבית בצורה נכונה, דהיינו התקדמו בשלבים שצוינו להלן, הם יהיו בעלי כישורים מוטוריים, ביטחון עצמי ומוטיבציה כדי להמשיך להישאר פעילים בכל ענף ספורט כמעט שהם אוהבים. הם עשויים לבחור לעסוק בו ברמת הפנאי, או להיות מעורבים בספורט כתפקידים שונים (כמו שופטים, מאמנים, מנהלים וכיו"ב). הם עשויים גם לנסות פעילויות ספורטיביות חדשות כמו מעבר מכדורסל לכדורעף או לטניס ועוד.

3.3 דוגמא למודל טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

מודל ה-L.T.A.D פותח בקנדה על בסיס מחקרי ואומץ על-ידי מדינות רבות כגון בריטניה, ניו-זילנד, צפון אירלנד ועוד. התוכנית מבוססת על כך שבשלבים המוקדמים של פיתוח הילד-ספורטאי, תוכניות פיתוח הספורט ייסובו סביב התקופות הקריטיות והרגישות של הסתגלות הילד לפעילות גופנית, במה שמוגדר "חלון הזדמנויות". בתקופות אלו הילדים מוכנים ומסוגלים לקלוט כישורים ומיומנויות ספורט בסיסיות כגון ריצה, קפיצה וזריקה. הם אף יכולים לשפר את המהירות שלהם, הזריזות ושיווי משקל - מרכיבים הקשורים למיומנויות ספורט, שימשו אותם גם בענפי ספורט אחרים. **ילדים שלא יפתחו את הכישורים המוטוריים הבסיסיים שלהם עד גיל 12 עלולים לא לממש את הפוטנציאל האתלטי והטכני המרבי שלהם** (יש להדגיש - הגיל משתנה מילד לילד).

הצורך והנכונות של אימוץ התוכנית יודגשו להלן בשני אופנים: הצגת השלילי במה שקיים לפני יישום התוכנית וביסוס והצגת היתרונות שבהנחלתה. בסקירה זו נתייחס לשני האופנים, מכיוון שהדרך לשינוי עוברת דרך הבנת הפעולות השגויות בטיפוח הספורטאים כיום וכמובן - פירוט המודל המוצע, (הרקע לפעילות המקובלת היום נמצא בתחילת הפרק - גורמי מפתח בכתיבת התוכנית).

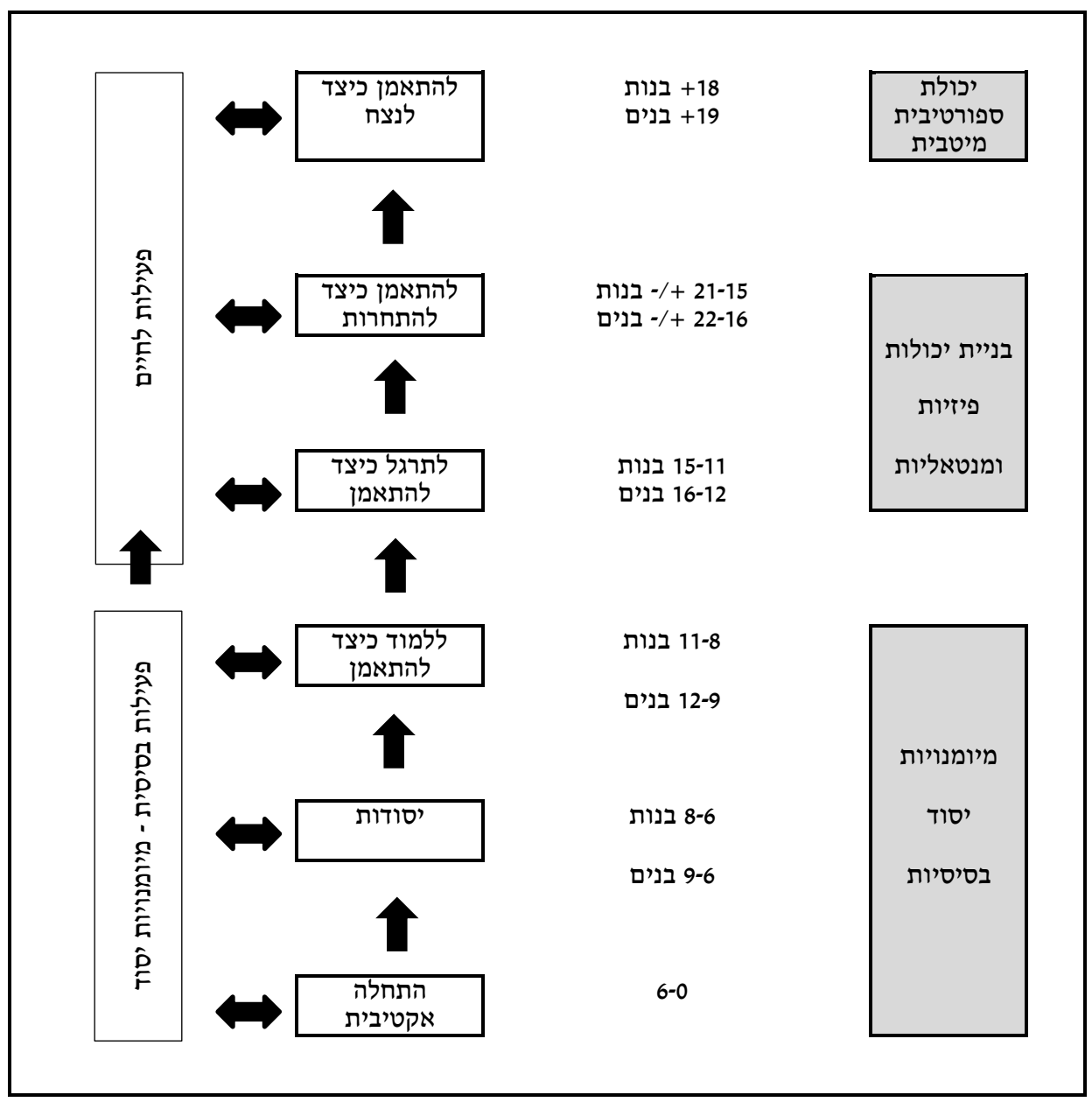
כאמור, מודל ארוך טווח לפיתוח ולטיפוח הספורטאי נועד למנוע את התופעות שנסקרו לעיל. בבסיס הפעילות ניצבים ההנאה ממנה תוך למידה המותאמת לצורכי הילד ולגילו. תכנית ה-L.T.A.D מתורגמת במדינות רבות לשבעה שלבים, כפי שמופיעים בטבלה מטה (טבלה 1).

טבלה 2: מודל ה - L.T.A.D

הפעילות	הגיל	השלב
ללמוד תנועות בסיסיות ושחק על בסיסן	0-6	1. פעילות
ללמוד מיומנויות תנועה בסיסיות וכישורים פיזיים בסיסיים	6-9, 6-8	2. יסודות
ללמוד מיומנויות מכלל ענפי הספורט	8-11, 9-12	3. ללמוד כיצד להתאמן
לבנות יכולת גופנית: בסיס אירובי, מהירות, כוח. לפתח מיומנויות בענף הנבחר (או בשני ענפים)	11-15, 12-16	4. לתרגל כיצד להתאמן
להכין את הגוף, בהיבט הפיזי והמקצועי, בצורה אופטימאלית	15-21, 16-23	5. להתאמן כיצד להתחרות
יכולת הישגית	18+, 19+	6. להתאמן כיצד לנצח
מעבר חלק מהמסגרת התחרותית לפעילות גופנית ספורטיבית לחיים	כל גיל	7. ספורט לחיים

במהלך כל אחד מהשלבים המופיעים בטבלה קיים מעבר של הילדים בין התחום העממי להישגי. מעבר זה קורה מסיבות רבות כגון בשלות מאוחרת, רצון או אי רצון להתחרות, רצון להשקיע יותר או פחות בתחום וכיו"ב. בטבלה 2 מוצגת תמונת מצב זו באופן סכמתי.

טבלה 3: מודל ההתפתחות והמעבר הדו-סטרי לפעילות לחיים



3.4 מהעקרונות המקצועיים לתוכנית הענפית

בחלק ב' של חוברת זו מופיעים ההיבטים המקצועיים ליישום בענף הפטאנק המטרה היא ליצור חוויית פעילות שתלווה את המשתתפים במסגרת זו במשך כל חייהם.

חלק ב': מודל לפיתוח ארוך טווח של ספורטאים בענף הפטאנק

1. פתח דבר : פטאנק pétanque

הפטאנק הינו משחק בשטח הפתוח. השם האנגלי והצרפתי pétanque מקורו בפטאנקה בניב הפרובנסלי של השפה האוקסיטנית, שפירושו "רגליים ביחד" או ליתר דיוק "רגליים מעוגנות בקרקע". ספורט זה לא כרוך בסיבולת לב ריאה בהשוואה לענפי ספורט אחרים, אך דורש כושר גופני כמו סבולת שריר דיוק ריכוז וכדומה. פטאנק הוא משחק בו משחקים אנשים מכל הגילאים, כולל נשים וגברים כאחד, והוא הופך פופולרי יותר ויותר. הפטאנק המטרה היא לצבור נקודות וזאת על ידי שתי מיומנויות יסוד חיוניות: הטלה וצליפה, ההטלה משמשת כדי להתקרב אל כדור המטרה, בעוד שהצליפה משמשת להרחקת הכדור של היריב או להוצאת כדור היריב מגבולות המגרש. צבירת הנקודות נעשית על ידי הטלת כדורים כך שיהיו קרובים ביותר למטרה (קושונה) מהכדורים של הקבוצה הנגדית, לאחר זריקת כל הכדורים. המשחק משוחק בתוך מסגרת קרקע תחומה בגודל של 15 מטרים על 4 מטרים, המאפשר לכדורים להתגלגל, בדרך כלל על עפר קשה או חצץ, אך ניתן לשחק גם על חול או משטחים אחרים, ניתן לשחק בו בשטחים ציבוריים בפארקים או במתקנים ייעודיים הנקראים בולודרום.

2. היסטוריה של הפטאנק

2.1 מקורות הפטאנק

במאה ה-6 לפני הספירה מתועד שהיוונים הקדמונים שיחקו משחק של הטלת מטבעות, אחר כך אבנים שטוחות ומאוחר יותר כדורי אבן, הנקראים כדוריות. הרומאים הקדמונים שינו את כללי המשחק על ידי הוספת יעד שצריך להגיע אליו עם האבנים הכי קרוב שאפשר. ווריאציה רומית זו הובאה לצרפת על ידי חיילים ומלחים רומאים. לאחר הרומאים, כדורי האבן הוחלפו בכדורי עץ, עם מסמרים כדי לתת להם משקל רב יותר. בימי הביניים, היא כונתה גלובורום, אך נודעה בכינויה בולס (כלומר 'כדורים'), ושוחק ברחבי אירופה. במאה ה-14, שארל הרביעי ושארל החמישי מצרפת אסרו על הספורט לפשוטי העם, איסור זה הוסר רק במאה ה-17. עד המאה ה-19, באנגליה המשחק הפך ל"קערות" או "באולינג דשא", אך בצרפת המשחק היה ידוע בתור כדורים, ושוחק ברחבי המדינה בשמו "לה לונג" מגרש ארוך (18-20 מ') והשחקנים רצו שלושה צעדים כדי לצבור תנופה לפני זריקת הכדור.



2.2 מקור השם "פטאנק"

הצורה הנוכחית של פטאנק (רגליים על הקרקע) מקורה בשנת 1907 בכפר לה סיוטט, בפרובאנס בצרפת, במה שנקרא כיום בולודרום זיול לנואר. הוא הומצא על ידי ארנסט פיטיוט, בעל בית קפה מקומי, כדי לאפשר לשחקן בשם זיול לנואר, אחד מכוכבי המשחק המסורתי שמחלתו מנעה ממנו לבצע שלושה צעדים לפני הזריקה, בעל בית הקפה צעק לשחקן שישב בצד "תביא את הכדורים שלך ואנחנו נשחק אחרת". לנואר הרים את ראשו: "אתה צוחק? איך אתה מצפה שנשחק בלה לונג?". "בדיוק כמו שאתה משחק בזה עכשיו, עומד וזורק", ענה בעל בית הקפה, "כשכפות רגלינו על הקרקע (les pieds tanqués). וכך, בשנת 1907 נערך המשחק החדש, אורך המגרש הצטמצם בערך במחצית, ושחקן כבר לא עסק בריצה תוך כדי זריקת כדור, אלא עמד, ניח, במעגל.

"המשחק הראשון" של ספורט הפטאנק התקיים באחד משטחי בית הקפה "la boule étoilée" בעיירה לה סיוטט, ליד מרסיי (שנקרא בהנהון: לכדורים

המשובצים של אז) בעל בית

הקפה הבין במהירות את

היתרון בפיתוח הספורט הזה,

ועבד קשה כדי לסיים את

החוקים.

ה"פטאנק" נולד!



טורניר הפטאנק הראשון עם הכללים החדשים אורגן ב-1910 על ידי האחים ארנסט וג'וזף פיטיוט, בעלי בית קפה בלה סיוטט. המילה "פטאנק" הפכה לרשמית. והספורט גדל במהירות רבה, ועד מהרה הפך למשחק הכדורים הפופולרי ביותר בצרפת.

פדרציית הפטאנק הבינלאומית – Fédération Internationale de Pétanque et Jeu
FIPJP- Provençal נוסדה בשנת 1958 במרסיי. כיום, הכללים הרשמיים נקבעים על
ידה.

2.3 היסטוריה של כדורי המשחק

לפני אמצע שנות ה-1800, הכדורים באירופה של ספורט הפטאנק היו עשויים מעץ מלא, בדרך כלל משורש תאשור, עץ קשה מאוד. בסוף המאה ה-18 הומצאו מסמרים זולים בייצור המוני, והכדורים מעץ החלו בהדרגה להיות מכוסים במסמרים, ויצרו בולס קלאוטי ("כדורים ממוסמרים"). לאחר מלחמת העולם הראשונה, טכנולוגיית ייצור כדורי תותח הותאמה כדי לאפשר ייצור של כדורי מתכת חלולים. הכדור הראשון עשוי מתכת, la Boule Integrale, הוצג השנת 1923 על ידי פול קורטייה. הכדור נוצק בחתיכה אחת מסגסוגת ברונזה-אלומיניום. זמן קצר לאחר מכן, ז'אן בלאן המציא תהליך של ייצור כדורי פלדה על ידי הטבעה של שני חלקי פלדה לתוך חצאי כדור ולאחר מכן ריתוך שתי ההמיספרות יחד ליצירת כדור שלם. עם התקדמות טכנולוגיית זו, כדורי מתכת חלולים הפכו במהירות לנורמה.



איור 1 : היסטוריה של כדורי הפטאנק



2.4 ההתפשטות העולמית של הפטאנק

לאחר התפתחות כדור המתכת, הפטאנק התפשט במהירות מפרובנס לשאר צרפת, לאחר מכן לשאר אירופה, ולאחר מכן למושבות ומדינות ברחבי העולם. כיום יש פדרציות לאומיות ברחבי העולם ופטאנק משוחק באופן פעיל ברוב מדינות העולם.

ההתאחדות הבין-לאומית של הפטאנק FIPJP . ה- Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal נוסדה בשנת 1958 במרסיי וכיום יש בה 112 פדרציות לאומיות ב-112 מדינות. ה-FIPJP היא חלק מהפדרציה העולמית של משחקי הכדור (WPBF), המוכרת על ידי הוועדה הבינלאומית האולימפית (IOC). ההתאחדות הבין-לאומית היא הרשות היחידה המאשרת הכרה בארגונים לאומיים כדי שיהפכו להיות חברים בהתאם לכללים שהוגדרו על ידי ה-IOC.

מלבד מיליוני שחקנים המשחקים באופן עצמאי. ההתאחדות הבינ"ל מארגנת אליפויות עולם לגברים, לנשים, לנוער ולצעירים. פטאנק הוא אוניברסלי, וקיים בחמש היבשות ובמדינות הגדולות ביותר (ארגנטינה, אוסטרליה, סין, ארה"ב, הודו, יפן, רוסיה), אך נמצא גם במדינות קטנות מאוד (ברוניי, גייבוטי, האיטי, מונקו, סיישל, ונואטו). הוא קיים הן באיים (מלטה, מאוריציוס, קומורו) והן למרגלות הרי ההימלאיה (בהוטן, נפאל). משחקים בו במדינות החמות יותר (קטאר, פולינזיה, ישראל) ובאזורים הקרים יותר

(קנדה, מונגוליה).

אליפות העולם הראשונה

התקיימה בשנת 1959. אליפות

העולם בפטאנק היא תחרות

בינלאומית המתקיימת כל

שנתיים.



F.I.P.J.P

ההתאחדות האירופית לפטאנק - CEP . Confédération Européenne de Pétanque

נוסדה בשנת 1999, חברות בה 39 מדינות, מ-841 מועדונים,

כולל ישראל.

אליפות אירופה ראשונה התקיימה בשנת 2000 בלגיה. מתקיימת

בכל שנה בקטגוריות שונות : גברים, נשים, עתודה, נוער, מיקס

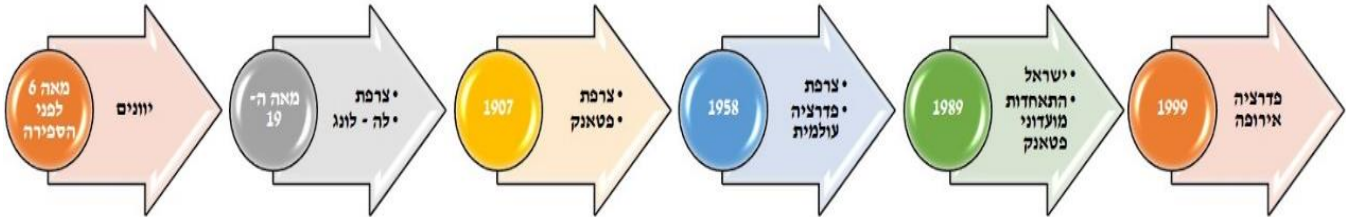
(גברים ונשים יחד).



C.E.P

התאחדות הפטאנק בישראל הוקמה בשנת 1989 על-ידי לואיס גאסק.

איור 2 : היסטוריה של הפטאנק



3. התאחדות הפטאנק בישראל

3.1 היסטוריה של הפטאנק בישראל

בארץ החל הפטאנק בשני מוקדים האחד בלוד בשנת 1954 ע"י משפחת טריגלו מלוב. והשני באשדוד 1955 ע"י משפחת בן זכרי. שתי הקבוצות שחקו מבלי שאחת יודעת על רעותה במשך 30 שנה. בשנת ה-1983 עלה לארץ צרפתי יהודי ממוצא אלגיראי בשם זאוי וקרא בשידורי קול ישראל " לכל שוחרי הפטאנק בארץ להתאחד". הקריאה נפלה על אוזניים קשובות ועד מהרה הוקמו 5 מועדונים שהתחילו לפעול ולקיים תחרויות ביניהם. לוד, אשדוד, רמת השרון, נתניה, ונצרת. הטורניר הראשון התקיים בשנת 1987 בהרצליה ליד מלון אכדיה, ועלה \$10. בשנת 1989 הוקמה התאחדות הפטאנק הישראלית ע"י לואיס גאסק. כיום כ-30 מועדוני פטאנק פועלים תחת "התאחדות מועדוני פטאנק ישראל". הפעילות כוללת פעילות בינלאומית, טורנירים, אליפויות, ליגות וגביע בהרכבים שונים לשני המינים יחד ובנפרד. נבחרת הנשים של ישראל זכתה במדליית הארד באליפות העולם ספרד ב 2004 וכן במדליית ארד במשחקי עולם טאיוואן 2009. ב 2005 התקיים הקורס הראשון של מדריכי פטאנק בניהולו והדרכתו של לואיס גאסק. ב 2007 התקיים קורס מאמני פטאנק הראשון אף הוא בניהולו והדרכתו של לואיס גאסק. התאחדות הפטאנק הישראלית שותפה נאמנה למפעל קהילתי ארצי המכשיר ומפעיל אזרחים ותיקים (הגיל השלישי) במסגרות פטאנק שונות. המסגרות הללו הולכות ומתרחבות כל שנה תוך הקמת מסלולי פטאנק בכל הארץ והרחבת תשתית ומערך המדריכים.

3.2 אירועים היסטוריים

- 1952 – הוקם מועדון לוד – מייסדיו היו משפחת טריגלו
- 1958 - הוקם מועדון אשדוד – מייסדיו היו משפחת בן זיכרי
- 1984- לאחר קריאתו של ז'ק זאוי ברדיו הוקמה הפדרציה הראשונה של הפטאנק כאשר ז'ק זאוי משמש כיו"ר, אשתו הייתה גזברית ומזכירה השפה הייתה רק צרפתית
- 8.9.1984 – התקיים הטורניר הראשון, בעיר הרצליה פיתוח מול מלון "אכדיה" השחקנים התחייבו להופיע בתלבושת אחידה אשר כללה: מכנסיים כחולים, חולצה לבנה ונעלי ספורט, נגבו דמי חבר ועמדו על הסכום \$10.
- 1985- הוקם מועדון רמת השרון עם טוביה יוגב
- הוקם מועדון נתניה יו"ר לואיס גאסק
- 1986- הוקם מועדון נצרת עילית – יו"ר אלברט נידג'אד
- טורנירים שנערכו בשנת 1986
- 27.06.86 טורניר ירושלים
- 18.07.86- טורניר לוד.
- 05.08.86- טורניר נתניה
- 21.10.86 טורניר אשדוד
- 1987- הוקם מועדון נהריה עזר בהקמה מר סיטרין ויו"ר נבחר אלברט אוזן
- 1988 - הפדרציה הוכרה הן על ידי הועד האולימפי והן על ידי חוק הספורט.
- 08.08.1989 התקיימה האסיפה הכללית והוקמה התאחדות מועדוני פטאנק ישראל
- 22.8.1989 - אליפות זוגות ראשונה בלוד
- 1990 – הקמת מועדון טיבעון על ידי אפריים סלביק
- הקמת מועדון עכו – על ידי יוסי לוי
- 1992-לואיס גאסק ויעקב בן זכרי נוסעים לאיטליה לקבל הכרה במשחק הפטאנק.
- 1993- השתתפות באליפות עולם בתיאלנד פעם ראשונה.
- 1994 –הקמת מועדון תל-אביב בראשותו של עמיאל קורדובה .
- אליפות עולם נשים – השתתפות ראשונה באליפות עולם בלוקסמבורג
- 1995- השתתפות ראשונה באליפות עולם לנוער בספרד
- 1996 – נבחר כיו"ר: גאסק לואיס והקמת מועדון בוסמת טבעון
- 1997-הקמת מועדון מיתר
- 2000-הקמת מועדון קריית ביאליק
- 2001- הקמת מועדון ניר צבי
- 2004 - נבחרת הנשים של ישראל זכתה במדליית הארד באליפות העולם ספרד
- 2005 -התקיים קורס המדריכים הראשון בראשותו של לואיס גאסק – יו"ר ההתאחדות וממקימה עם 15 מדריכים

2007 - עלה קורס המאמנים הראשון לאוויר גם הוא בהנחייתו של לואיס גאסק

2009 - זכתה נבחרת ישראל נשים במדליית ארד במשחקי העולם (מפעל המקביל לאולימפיאדה ומיועד לענפים שאינם אולימפיים) שהתקיימו בטאיוואן

2009 - נבחר עמיאל קורדובה כיו"ר ההתאחדות

2010 - סיון סירי זכתה במדליית כסף באליפות אירופה בצליפה/דיוק בסלובניה

2017 - סיון סירי ודן שירן זכו במדליית כסף באליפות אירופה בצליפה/דיוק בצרפת

2020 - נבחר טוביה דור ליו"ר ההתאחדות

2020 - התקיים קורס מדריכים בראשותה של ד"ר כרמלה שלו, מנהלת מקצועית של התאחדות הפטאנק בישראל משנת 2020.

2022 - זכתה נבחרת ישראל נשים במדליית ארד באליפות אירופה שהתקיימה בספרד

2022 - זכתה נבחרת ישראל זוגות גברים במדליית ארד באליפות העולם שהתקיימה בשוויץ

2022 - זכתה נבחרת הנוער במדליית ארד בגביע האומות באליפות אירופה בספרד.

כיום מועדוני הפטאנק פועלים תחת התאחדות מועדוני פטאנק ישראל (ה.מ.פ.י.) במסגרת 4 מחוזות – נגב ערבה, דרום, מרכז, צפון. הפעילות כוללת טורנירים אליפיות ליגות וגביע בהרכבים שונים לשני המינים יחד ובנפרד.

פרטים באתר התאחדות מועדוני פטאנק ישראל www.petanque.co.il

איור 3 : היסטוריה של התאחדות פטאנק ישראל



4. ספורטאים בולטים בישראל



דן שירן

מקום שני צליפה/דיוק

אליפות אירופה 2017



סיון סירי

מקום שני צליפה/דיוק

אליפות אירופה 2018



נבחרת נשים: מקום שלישי

אנאאל פיטוסי, דולב ניסים, נוי קורסונסקי, דיאנה בקלציוק

אליפות אירופה 2022



נבחרת זוגות גברים: מקום שלישי

אליקו אוחנה, דן שירן

אליפות אירופה 2022



נבחרת נוער: מקום שלישי גביע האומות 2022

אור חביב, גיא עדי, אופק מחפוד, מור אדרי

5. חוקה

5.1 היסטוריה של חוקי הפטאנק

פטאנק הומצא בשנת 1907 כצורה שונה של המשחק לה לונג Jeu Provençal. החוקים עברו השנים שבין 1907 ל-1950 הם הערות לא רשמיות שנוספו לחוברות המכילות את הכללים של המשחק הראשוני.

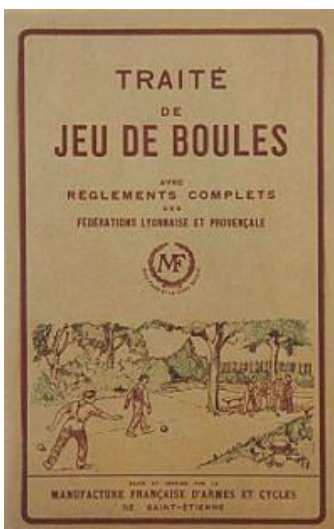
במהלך שנות ה-30 ותחילת שנות ה-40 של המאה ה-20, משחקי הכדור נשלטו על ידי ה-Fédération Française de Boules (FFB). בשנת 1945 שחקני פטאנק התפצלו עם ה-Fédération Française Bouliste du «Jeu -ה- Provençal et Pétanque» (FFBJPP). ה-FFBJPP הוא הוציא את הסט הראשון של חוקי הפטאנק הרשמיים. בשנת 1946, ובשנת 1952 הוא הוציא את הסט הראשון של חוקי הפטאנק FFBJPP ל-Fédération Française de Pétanque -ה- FFBJPP, et de Jeu Provençal.

הפדרציה הבינלאומית לפטאנק (FIPJP) הוקמה בשנת 1958. והיא הוציאה מערכת חוקים בינלאומית משלה בשנת 1962. חוקי ה-FIPJP שימשו בתחרויות בינלאומיות של FIPJP, אך כל פדרציה לאומית המשיכה להשתמש בחוקים משלה, שהיו שונים בכל מדינה.

1984 היא אבן דרך גדולה בהתפתחות הכללים - בעצם, האיחוד הגדול של הכללים. ברוטרדם ה-FIPJP ביטלו את הכללים הבינלאומיים הישנים ואימצו את הכללים הצרפתיים בתור הכללים הבינלאומיים. כל הפדרציות הלאומיות אימצו אז את הכללים הבינלאומיים כחוקים הלאומיים שלהם. במשך עשור לאחר מכן, תיקונים חדשים של חוקי FIPJP טופלו כעדכונים קלים לחוקי רוטרדם משנת 1984.

משנת 1984 ועד היום, הכללים של הפדרציות הלאומיות הם בעצם עותקים של הכללים הבינלאומיים, מתורגמים לשפה הלאומית, ואולי עם כמה שינויים קלים ו/או הנחיות השופט. בגלל איחוד החוקים ברוטרדם ב-1984, נעשה שימוש בכללים זהים בטורנירים של פטאנק בכל מקום על פני כדור הארץ

1920 חוקים של האב הקדמות של הפטאנק לה לונג, החוברת הכילה את החוקים ופורסמה על ידי מפעל לנשק ואופניים שהיה גם מפיץ של כדורים ומסמרי העץ. מעניין הוא סעיף 4 של הפרק הראשון, שאומר שהקבוצה שמנצחת בהטלה או בסיום חייבת לצייר את העיגול ולזרוק את הג'ק, אבל ליריב יש את הבחירה לזרוק את הכדור הראשון! (כלל זה עדיין קיים בכללים משנת 1935).



1952

חוקים שיצאו על ידי ה-FFBJPP, בשנת 1952. ככל הנראה הכללים הראשונים שהוציאה ה-FFBJPP לאחר הקמתה בשנת 1945. (ה-FIPJP נוצר מאוחר יותר, ב-1958). זו הייתה מערכת כללי הפטאנק הראשונה שהופיעה בחוברת חוקים קטנה בעריכת צ'ארלס טארדיו, שעברה מהדורות רבות. חוברות לפני 1952 כללו את הכללים לכדור ליונו, כדורים (קוויל) ובאולינג, אך לא פטאנק.

1959

חוקים שיצאו על ידי ה-FFBJP בשנת 1959. חוקים מוקדמים אלה עדיין נראים מאוד כמו החוקים הקודמים. והם נכתבו לקראת האליפות הבינלאומית הראשונה. אחד הכללים שהיה רשום בה הוא כי יחידים משחקים עם ארבעה כדורים.

1972

הסט האחרון של חוקים בינלאומיים (FIPJP) לפני האיחוד הגדול של הכללים בוועידת רוטרדם ב-1984. בשלב זה חוקי ה-FIPJP והפדרציה הלאומית היו עדיין עצמאיים. כתוצאה מכך ישנם הבדלים מעניינים בין הכללים הבינלאומיים (FIPJP) לבין הכללים הלאומיים הצרפתיים (FFPJP).
דוגמא - בחוקים הבינלאומיים לא הוזכרו מרחק מינימלי ומקסימלי של זריקת הקושונה (ג'ק)

2006

גרנובל, צרפת נוספו לחוקים תיקונים במספר סעיפים. לדוגמא בסעיף 6 נוספה הפסקה הבאה. "ניתן לנקות את פנים המעגל לחלוטין מחצץ/חלוקי נחל וכו' במהלך הסוף, אך יש להחזירו בסדר בקצה האחרון או לכל המאוחר לפני זריקת הג'ק בקצה הבא." בסעיף 6, שחקן בכיסא גלגלים צריך כעת למקם את הגלגל בצד של זרוע הזריקה בתוך המעגל. בעבר, כל כיסא הגלגלים היה צריך להיות ממוקם מעל המעגל.

2008 ו-2010

השינויים של שנים אלו היו לא רק כדי לשנות כמה כללים, אלא גם כדי לבנות מחדש את ספר החוקים. במהלך השנים, ככלל שונה או הוכנס, ניתנה מעט מאוד תשומת לב למבנה או לסדר החוקים בפועל. העדכון של 2008 כלל העברה של מספר חוקים כדי לסדר אותם. כמו גם לפשט אותם. העדכון של 2010 כלל שינויים "על המגרש" המתייחס למשחק
סעיף 6 - מעגלים מוכנים (ניתן להשתמש רק אם הם מסופקים על ידי מארגני הטורניר)

סעיף 20 - הבהרה - רק דקה אחת מותרת לזרוק ג'ק וזה מכסה את כל 3 ההטלות במידת הצורך.

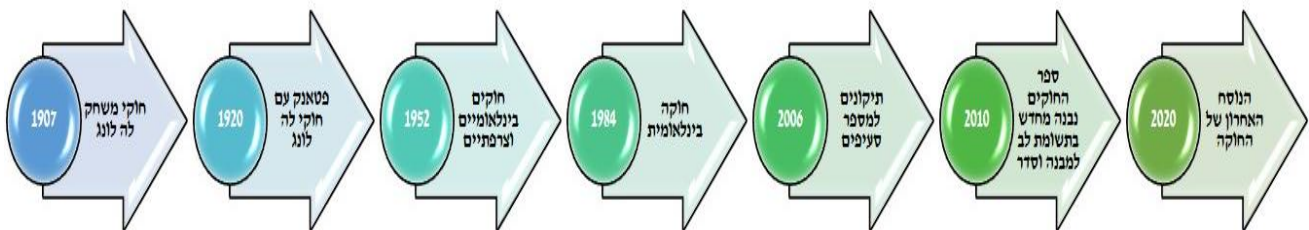
כעת ניתן לשחק במשחקים במגבלות זמן. זה כנראה בגלל השימוש הרחב של המערכת השוויצרית ברחבי מרכז ומזרח אירופה. המערכת דורשת להשלים את כל המשחקים לפני תחילת הסיבוב הבא של תחרות. כדי להשיג זאת וכדי לשמור על שליטה על הזמן הנלקח, רוב המארגנים מריצים את הסיבוב לזמן מוגדר, למשל. שעה וחצי למשחק.

2020

בשנה זו יצא הנוסח האחרון של החוקה, המשמשת גם את התאחדות מועדוני ישראל.

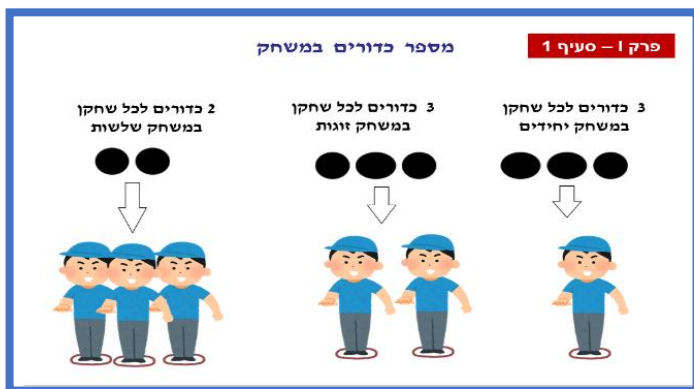
<https://www.petanque.co.il/%d7%97%d7%95%d7%a7%d7%94>

איור 4 : היסטוריה של חוקת הפטאנק



5.2 חוקי ספורט הפטאנק

בחוקה של הפטאנק 41 סעיפים המחולקים ל 6 פרקים
פרק ראשון – חוקים כלליים – המתייחס להרכב הקבוצות, ציוד, רישיון שחקן.
המשחק משוחק ביחידים, זוגות או שלשות. ביחידים ובזוגות, כל שחקן משתמש בשלוש כדורים, בעוד שבשלשות, לכל שחקן יש רק שניים.



פרק שלישי – כדור המטרה (ג'ק) - מתייחס לאירועים במהלך המשחק , כמו הוזז, הוסתר וכו', כדור מטרה לא תקף, וכו'.
ג'ק עשוי מעץ, בהתאם לאישור ההתאחדות הבינלאומית והחוקה, במשקל 10-18 גר', קוטר של 30 מ"מ.

פרק III - סעיף 14

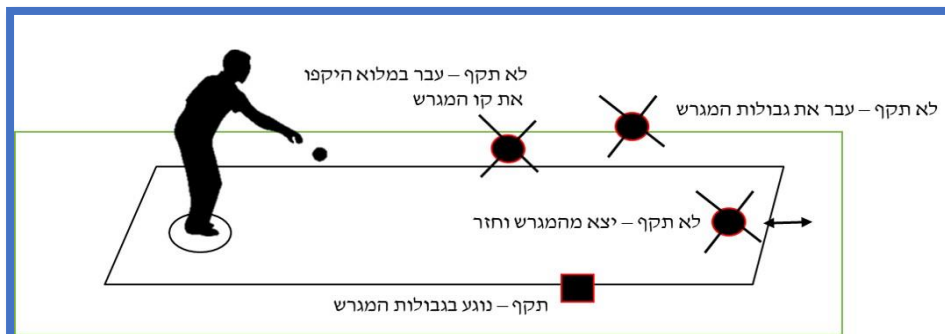
חוקים לכדור מטרה לא תקף

במהלך משחקון כדור מטרה לא תקף , אחת משלוש ההוראות תיושם :

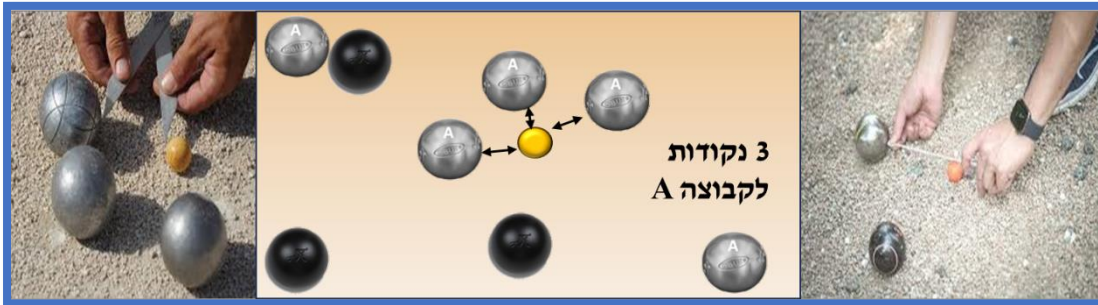
1. לשתי הקבוצות נותרו כדורים לשחק : המשחקון מבוטל.
2. לקבוצה אחת נותרו כדורים, לכן, קבוצה זו מקבלת נקודות כמספר הכדורים שנותרו לה לשחק.
3. לשתי הקבוצות לא נותרו כדורים לשחק : המשחקון מבוטל.



פרק רביעי – כדור המשחק – כדור לא תקף, כדורים שנעצרו, כדורים שהוזזו, כדור שנזרק שלא בהתאם לחוק וכו'.
כדורי תחרות חייבים לעמוד במפרטים הבאים : חריטות דובי המציינים את שם היצרן ומשקל הכדור. בעלי קוטר בין 70.5 ל-80 מ"מ. יש משקל בין 650 ל-800 גרם. אסור למלא בחול או עופרת, או להתעסק איתם בכל דרך שהיא. בנוסף, כדור עשוי לשאת חריטה של שמו הפרטי או ראשי התיבות של השחקן.



פרק חמישי – נקודות ומדידה – כיצד מודדים, הזזת כדורים בזמן מדידה, כדורים במרחק שווה מכדור המטרה וכי. לכל צוות צריך להיות ציוד מדידה מתאים. כלי המדידה הוא סרט מדידה (מטר) במקרים אחרים ניתן להשתמש בקליפר.



פרק שישי – משמעת – עונשים בגין איחור, היעדרות, התנהגות בלתי הולמת, חובת השופטים וכי.

פרק VI - סעיף 35		
אדום	כתום	צהוב
1) סילוק שחקן ממשחק	פסילת כדור ששחקן או ישחק	אזהרה
2) פסילת קבוצה מהמשחק		
3) פסילת שתי קבוצות מהמשחק		



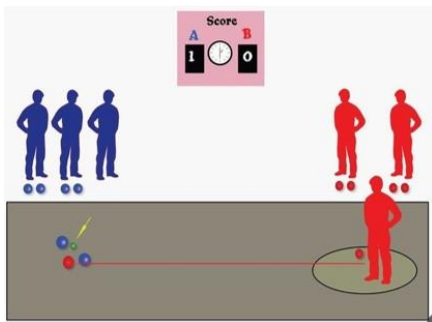
6. כיצד משחקים – מהלך המשחק

1. המשחק משוחק ביחידים, זוגות או שלשות. ביחידים ובזוגות, כל שחקן משתמש בשלוש כדורים, בעוד שבשלשות, לכל שחקן יש רק שניים.

2. הקבוצה שמתחילה (צוות א') נקבע על ידי הטלת מטבע. חבר אחד מקבוצה א' בוחר נקודת התחלה על הקרקע ומצייר עיגול בקוטר 35 - 50 ס"מ (או משתמש בטבעת פלסטיק).

3. כדי להתחיל את המשחק הראשון, חבר בקבוצה א' זורק את כדור המטרה (הג'ק) בין שישה לעשרה מטרים ממעגל הזריקה לפחות חצי מטר מקווי גבול או מכשולים. הראשון לשחק בקבוצה א', כששני רגליו נוגעות בקרקע ובתוך המעגל במלואו מטיל את הכדור הראשון שלו (קרוב ככל האפשר לג'ק). זה כעת הכדור המוביל.

4. שחקן מקבוצה ב' מטיל כדור, מנסה להנחית אותו קרוב יותר לג'ק. קבוצה ב' ממשיכה



לשחק עד שהכדור שלהם לקח את הנקודה (הכדור קרוב יותר לכדור המטרה (ז'ק)). קבוצה א' חוזרת למגרש כדי לנסות ולקחת שוב את ההובלה. שחקני הקבוצה מחליטים ביניהם על האסטרטגיה הנכונה למצב הנתון להתקרב או צליפה בכדור היריב. כלומר, להרחיק את כדור היריב החוצה. צליפה המחליפה את כדור היריב בכדור של הקבוצה שצלפה, נקראת קארו. זו הצליפה הכי מדויקת במשחק.

5. משחקים לסירוגין בין הקבוצות בכל פעם שכדור נמצא בעמדה מובילה. הקבוצה הנגדית משחקת. כאשר לקבוצה אין יותר כדורים, שחקני הקבוצה השנייה מטילים את הכדורים הנותרים שלהם, מנסים להשיג עוד נקודות על ידי כך שהכדורים שלהם יהיו קרובים יותר מכדורי היריב לכדור המטרה.

6. הקבוצה המנצחת בכל "משחקון" מקבלת נקודה עבור כל אחת מהכדורים שלה במיקום טוב יותר מהטובים מבין היריבים. (נניח שצוות A משיג שתי נקודות).

7. כדי להתחיל את המשחק הבא, שחקן מקבוצה א' (מכיוון שהם ניצחו את המשחקון הקודם) זורק את ה-ג'ק מהמקום בו הוא מונח והמשחק ממשיך מקצה לקצה עד שקבוצה אחת מגיעה ל-13 נקודות. המשחק הזה מסתיים כאן.

8. בהתאם למספר המשתתפים, המשחק יכול להיקבע לפי הטוב מבין ארבעה משחקים או חמישה משחקים בשיטה השוויוצרית ולאחר מכן משחקי נוקאאוט עד משחק הגמר.



כיצד משחקים פטאנק ?

1. מטבע נורקת, מי משחק ראשון.

הקבוצה הראשונה מטילה את הז'ק

במרחק של 6-10 מ'

2. הקבוצה שזרקה את הז'ק,

מטילה את הכדור הראשון.

3. הקבוצה השנייה מנסה לקרב את

הכדור הראשון שלהם, קרוב ככל

האפשר לג'ק.

הקבוצה שהכדור שלה רחוק מהג'ק,

ממשיכה להטיל כדורים, עד אשר אחד

מהכדורים שלהם קרוב לג'ק.

4. המשחקון ממשיך עד אשר שתי

הקבוצות סיימו את הכדורים.

5. נקודה אחת = כדור הקרוב ביותר לג'ק.

הקבוצה המנצחת במשחקון היא זו המקבלת

נקודה עבור כל כדור הקרוב

הקרוב לג'ק, יותר מהכדורים של הקבוצה

הנגדית.

6. הקבוצה המנצחת מתחילה את

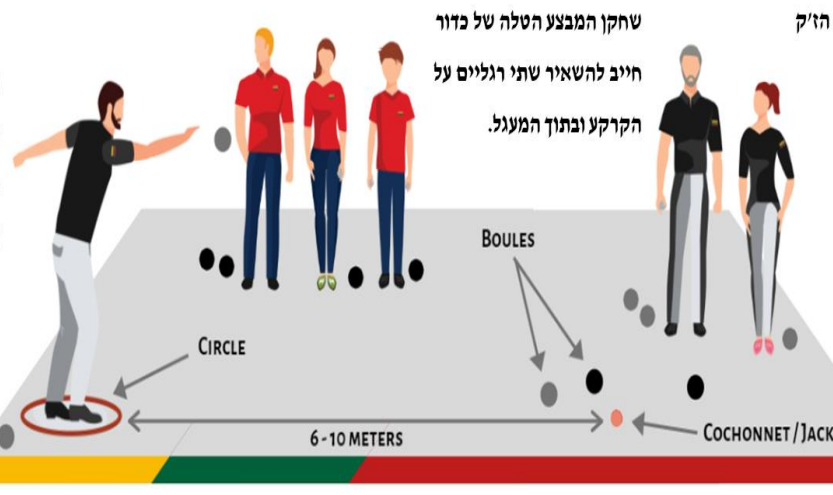
המשחקון הבא, מעיגול של 50 ס"מ

קוטר, מהמקום בו הג'ק היה במשחקון

הקודם.

7. משחקים עד אשר אחת הקבוצות

מגיעה ל 13 נקודות.



אתר ההתאחדות מועדוני פטאנק ישראל (ער)
<https://www.petanque.co.il/>

מייסבוק: (פטאנק ישראל) [petanque israel](https://www.facebook.com/groups/petanque.is)
<https://www.facebook.com/groups/petanque.is>

7. דור צעיר

7.1 התאמה לקטגוריות גיל

מאמן הוא דמות משמעותית ובעלת השפעה על חיי הילדים, לעיתים אף יותר מכל אדם אחר שישפיע עליהם בהמשך חייהם. אימון נכון מהווה גורם מרכזי להמשך עיסוקם של ילדים בספורט לאורך זמן. ילדים אינם "מבוגרים קטנים", ולכן המאמן המתאים, במקום הנכון ובזמן הנכון, הוא זה שיספק מענה לאימון מהנה, בטוח ומלמד. תפקיד המאמן הוא חיוני ורב-ממדי: לא רק בהכשרת ספורטאים מצטיינים, אלא גם בעיצוב דמותם של ילדים להיות ספורטאים פעילים, בריאים ומשולבים בעולם הספורט.



ענף הפטאנק בארץ ובעולם מאפשר לדור הצעיר להשתתף בפעילות בהתאמה לקטגוריה גיל הילד, וזאת בעזרת התאמת גודל הכדור, משקל הכדור ומרחק הזריקה. בקטגוריית יסודות בישראל נעשתה התאמה של החוקה, פורסמו 10 חוקים בסיסיים כדי לאפשר מצד אחד ידע ומצד שני משחק מוקפד בעזרת החוקים. בארץ ובעולם מתקיימות תחרויות נפרדות לדור הצעיר של יחידים, זוגות, שלשות, צליפה, מעורב בוגר ילד.

אליפות אירופה הראשונה לנוער התקיימה בשנת 1998 בצרפת

אליפות אירופה ראשונה לעתודה התקיימה בשנת 2008 בצרפת

אליפות ראשונה לנוער בישראל התקיימה בשנת 1992 בפרדסיה

טבלה 3: קטגוריות גיל

הישג בנות	הישג בנים	התמחות 2 בנות	התמחות 2 בנים	התמחות 1	למידה	יסודות
זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-9	זריקת קושונה מ' 5-8	זריקת קושונה מ' 4-7
גיל בשנים 16-27	גיל בשנים 17-28	גיל בשנים 14-15	גיל בשנים 15-16	גיל בשנים 13-14	גיל בשנים 10-12	גיל בשנים 9 ומטה
משקל כדור עד 680 גר' עד 800 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור עד 680 גר' עד 800 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור עד 650 גר' עד 700 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור עד 650 גר' עד 700 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור עד 650 גר' עד 700 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור 600 גר' קוטר 65 מ"מ	משקל כדור 600 גר' קוטר 65 מ"מ

7.2 עקרונות באימון דור צעיר

עקרונות האימון המיועדים לילדים ונוער יש להם משמעות והשפעה, הם מהווים בסיס לאופן בו מאמנים ניגשים לכל אימון, מתכננים ומיישמים. התמקדות בעקרונות אלו יוצרת סביבת אימון חיובית, מפתחת ומותאמת לצורכי המתאמנים הצעירים.

א. הילד הוא המרכז – הנאה ומוטיבציה פנימית

העיקרון הבולט הוא שילוב של הנאה ומשחק, וזאת בניגוד לאימון בוגרים שבו

המטרה לעיתים קרובות שיפור ביצועים.

באימון ילדים הספורט הוא אמצעי ליצירת חוויה חיובית שתעודד אותם

להמשיך בפעילות לאורך זמן.

ה-המאמן: אינו רק מי שמעביר ידע טכני אלא אחראי על אווירה של משחק

והנאה. הוא משלב תרגילים בצורת משחקים ומעודד אינטראקציה חברתית.

ה-האימון: האימון הופך לאירוע שהילדים מצפים לו, מפחית לחץ מביצועים

ומעודד מוטיבציה פנימית.

ב. התאמה לגיל

עקרונות ההתפתחות של הילד שונים מאלה של מבוגרים, האימון חייב להיות מותאם ליכולת פיזית, קוגניטיבית ורגשית לקבוצת הגיל. המאמן: מתכנן תוכניות אימון מותאמות התפתחות, נמנע מעומסים פיזיים, מתמקד בכישורים שמתפתחים באופן טבעי בגיל זה ומשתמש בשפה פשוטה וברורה. האימון: התאמת האימון לגיל מונעת פציעות ספורט ובעיות התפתחות. מבטיחה שהילדים יבינו את המשימה ויצליחו לבצע אותה.

ג. פיתוח כישורים מוטוריים כלליים

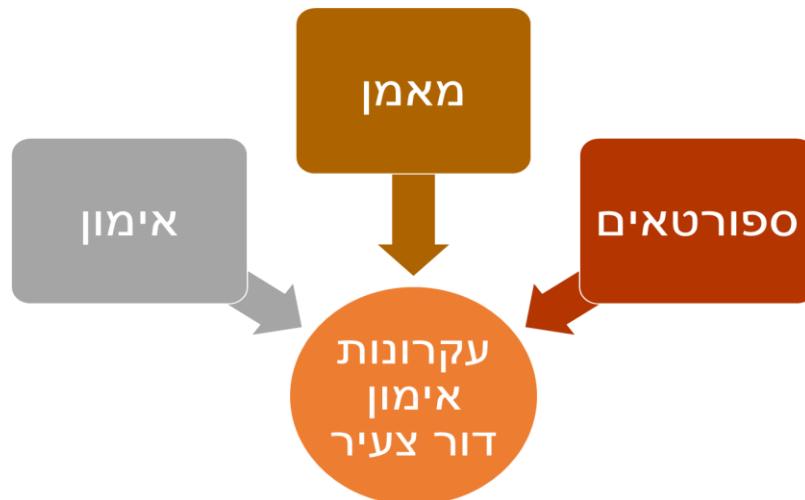
בגילאים צעירים, הדגש אינו על התמחות בענף אלא פיתוח כישורים מוטוריים בסיסיים. המאמן: מגוון את תכני האימון. הוא לא מתמקד רק בטכניקה של ספורט הפטאנק, כמו פוינט או טיר (כניסה למטרה או צליפה), אלא משלב פעילויות שונות כמו ריצה, שיווי משקל, תיאום עין ויד. המטרה ליצור אתלט רב גוני ולא מומחה מוקדם. האימון: גישה זו מונעת שחיקה מוקדמת ומפתחת בסיס פיזי שישרת את הילדים בכל ענף ספורט.

ד. התייחסות לממד רגשי וחברתי

אימון ילדים ונוער אינו רק פיזי. הוא מהווה פלטפורמה חשובה לפיתוח כישורים חברתיים ורגשיים, כמו עבודה בצוות, הצלחה, התמודדות עם הפסד וכיבוד חברים לקבוצה. המאמן: המאמן הוא דמות חינוכית ומהווה מודל לחיקוי. מדגיש את חשיבות משחק הוגן ומשתמש בספורט ככלי לחינוך וערכים. האימון: האימון הופך לשיעור לחיים. הילדים לומדים לא רק לשפר את כישוריהם הספורטיביים, אלא גם כיצד להתמודד עם אתגרים וכיצד לכבד את האחר.

עקרונות האימון לדור הצעיר קושרים בין שלושה גורמים : ספורטאים, מאמן והאימונים.

איור 5 – פיתוח כישורים ספורטיביים והתפתחותיים באימון דור הצעיר



ספורטאים : פיתוח כישורים ספורטיביים והתפתחותיים

- כישורים ספורטיביים של כושר ומיומנות ספציפית :
כושר – תנועות יסוד, סיבולת שריר, כוח, גמישות, איזון, תיאום עין יד
מיומנות ספציפית – אחיזת הכדור, הטלת הכדור, צליפה בכדור, תכנון המשחק.
- כישורים התפתחותיים של מיומנות מנטלית ומיומנות לחיים :
מיומנות מנטלית – ביטחון עצמי, תמיכה חברתית, אחריות.
מיומנות לחיים – מנהיגות, תקשורת, דבקות במשימה .

מאמן : מאמן מסייע לספורטאים לפתח את מלוא הפוטנציאל שלהם, הוא אחראי על התבוננות מקרוב ביכולות הפיזיות שלהם, הכישורים הטכניים, ההבנה הטקטית והגישה המנטאלית שלהם למשחק.

תפקיד המאמן מתבסס על ארבעה משתנים :

חברתי : דמות חינוכית ומודל לחיקוי

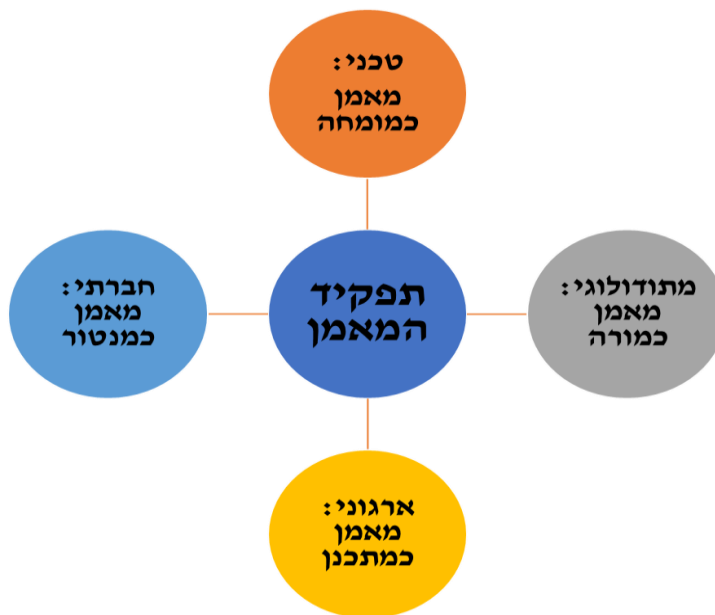
המאמן מהווה דמות בולטת ובעלת השפעה, המשמשת מודל לחיקוי עבור הילדים והנוער. התנהגותו על המגרש ומחוצה לו משקפת ערכים כמו כבוד הדדי, התמדה, משמעת עצמית ועבודת צוות.

טכני : המאמן כמומחה, מתפתח באופן אישי, מפתח בספורטאים יכולות מוטוריות כמו גם יכולות טכניות וטקטיות .

מתודולוגי: המאמן כמורה, יוצר הזדמנויות לספורטאים כיצד לבצע חשיבה משמעותית, ברורה, רציונלית, פתוחה ומושכלת, כיצד להעריך סיטואציה ולבחור דרך פעולה מתוך מספר אפשרויות.

ארגוני: המאמן מתכנן תוכנית אימונים שבוע/עונה באופן יעילה ובחלקים עוקבים, יודע מה נדרש לפעילות ויכול לשנות ולהתאים פעילות בהתאם לנסיבות.

איור 6 : תפקיד המאמן



אימון : בספורט הפטאנק אנו ממשים את "עיקרון הגיוון". עקרון הגיוון מתייחס לגיוון במתודות האימון, באמצעי האימון, דרך העברת האימון וחויית האימון.

מתודות האימון - מתייחסות ללימוד הטכניקה בעצימות נמוכה עד גבוהה בהתאם ליכולת השחקנים ומטרת האימונים .

אימון ברצף – במהלך האימון הטלה/צליפה בפעולה רציפה של 30 דקות ויותר, רמת העצימות נקבעת בהתאם למרחק הטלה/צליפה.

אימון הפוגות – במהלך האימון הטלה/צליפה בפעולה של 30 עד 60 דקות , חזרה על התנועה , במהלך הביצוע החלפה מתמדת בין שתי הטכניקות הטלה/צליפה. רמת העצימות נקבעת בהתאם למרחק הטלה/צליפה ובהתאם למספר ההחלפות של המשימה.

שיטת החזרות – במהלך האימון מספר חזרות קטן בעצימות גבוהה במרחקים ארוכים מטווח המשחק, במשחק משחקים 6-10 מ', באימון מרחק התרגול 11-12 מ' .

7.3 תחרויות מותאמות לקטגוריות גיל

בהתאחדות פטאנק ישראל רשומים כ 800 שחקנים ב כ 30 מועדונים, ב 4 מחוזות (נגב, דרום, מרכז, צפון), מתחרים למעלה מ 30 תחרויות בעונת פעילות, תחרויות מחוזיות וארציות.

תחרויות מחוזיות : יחידים, זוגות, שלשות

תחרויות ארציות – אליפות ישראל : יחידים, זוגות, שלשות, 2 גבר ואשה, גבר ואשה, יחידות נשים, זוגות נשים.

טורנירים ארציים : קריית ביאליק, ראשון לציון, עכו, אשדוד.

האימונים מתקיימים במועדונים בהתאם לזמן הפנוי העומד לרשותם.

שחקני פטאנק בגיל השלישי +60 - בעונת פעילות מתקיימות תחרויות ייעודיות לגיל זה, כלומר תחרות קצרה של כ 4 שעות ובאמצע השבוע, כ 10 תחרויות.

תחרויות מחוזיות : יחידים, זוגות, שלשות, 2 טורנירים

תחרויות ארציות : יחידים, זוגות, שלשות

האימונים מתקיימים במועדונים בהתאם לזמן הפנוי העומד לרשותם.

שחקני דור צעיר – משחקים בהתאם לקטגוריות גיל ובהתאם לדרישות מנהל הספורט.

קטגוריית יסודות – משתתפים ב 3 פעילויות, קטגוריית למידה והתמחות 1-2 משתתפים ב 4 תחרויות. התחרויות הן : יחידים, זוגות, תרגילי כניסה, תרגילי צליפה, רב דורי.

האימונים מתקיימים במועדונים ומנוהלים על ידי מדריך פטאנק. פעם אחת בשבוע לקטגוריית יסודות ולמידה. קטגוריית התמחות 1 + 2 מתאמנים פעמיים בשבוע כהכנה לנבחרת נוער .

התחרויות מתקיימות במקום אחד ומחברות יחדיו את כל הספורטאים מהמועדונים השונים.

נבחרות ישראל – נוער, עתודה, נשים, גברים – מתחרים בתחרויות בהתאם לתוכנית הפעילות השנתית. תחרויות מחוזיות וארציות. מתאמנים בהתאם לתוכנית השנתית מאימון אחד בשבוע ועד ארבע אימונים בשבוע. בנוסף לאימונים מקבלים העשרה של אימוני כושר גופני, אימונים מנטליים, פגישות עם תזונאית, טורניר הכנה בארץ ובחו"ל, מחנות אימונים בארץ, השתתפות באליפויות אירופה ועולם. האימונים מתנהלים במתחם אחד, אליו הם מגיעים ממקום מגוריהם.

החזקה: הביטוי "אנחנו מחזיקים" או "הם מחזיקים" הוא דרך נוספת לבטא את המצב בו כדור אחד או יותר ממוקם קרוב יותר לגיק מאלו של היריב/ים.

פגיעה ישירה: הכדור של השחקן הצולף, לא נגע בקרקע, אלא נחת ישירות על כדור היריב.

קארו - Carreau: צליפה מדויקת בה כדור הצולף פוגע בכדור היריב, מרחיקו וננעץ במקומו.
פאני: כינוי לניצחון 13-0.

נקודת נחיתה: נקודה במגרש שהכדור נוחת בה וממנה ממשיך אל המטרה.

כדור "מת": כדור שיצא מעבר לקווי המגרש והוא מחוץ למשחק.

משחקון: כאשר כל השחקנים סיימו להטיל את הכדורים שלהם, נספרו הנקודות, הסתיים המשחקון.

משחק: מורכב מכמה משחקונים עד לניצחון בהתאם לזמן התחרות או עד 13 נקודות.
סינגל – יחידים - משחק אחד על אחד, לכל שחקן 3 כדורים.

דאבל – זוגות – משחק המורכב משתי קבוצות בנות 2 שחקנים כל אחת, לכל שחקן - 3 כדורים.

טריפל – שלשות – משחק המורכב משתי קבוצות בנות 3 שחקנים כל אחת, לכל שחקן - 2 כדורים.

כדור מתגלגל: שחקן המטיל את הכדור כך שהוא מתגלגל כמעט על כל פני השטח עד לגיק.

כדור חצי גובה: כדור המוטל בעקומה מתונה.

כדור גובה: כדור המוטל בעקומה חדה לגובה. נקודת הנחיתה תהיה קרובה לגיק.

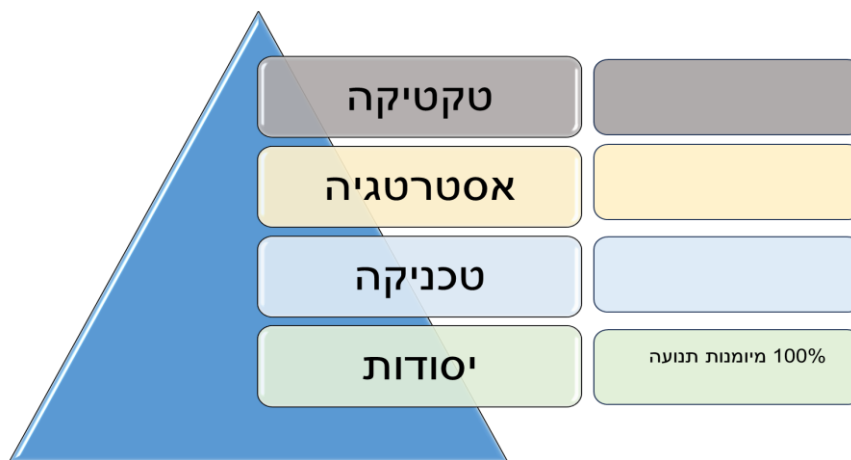
9 מאפייני תהליך האימון הרב שנתי

9.1 שלב ראשון : פעילות אקטיבית

גילאים : בנים ובנות בגיל 0-6 שנים

המטרה היא ללמוד תנועות בסיסיות לקשר אותם למשחק. פעילות גופנית חיונית עבור התפתחות ילד בריא. בין שאר היתרונות שלה, שיפור הפיתוח של תפקוד המוח, תיאום, חברתי מיומנויות, מיומנויות מוטוריות גסות, רגשות, מנהיגות ועוד. פעילות זו נערכת בגני הילדים.

איור 7 : פעילות אקטיבית



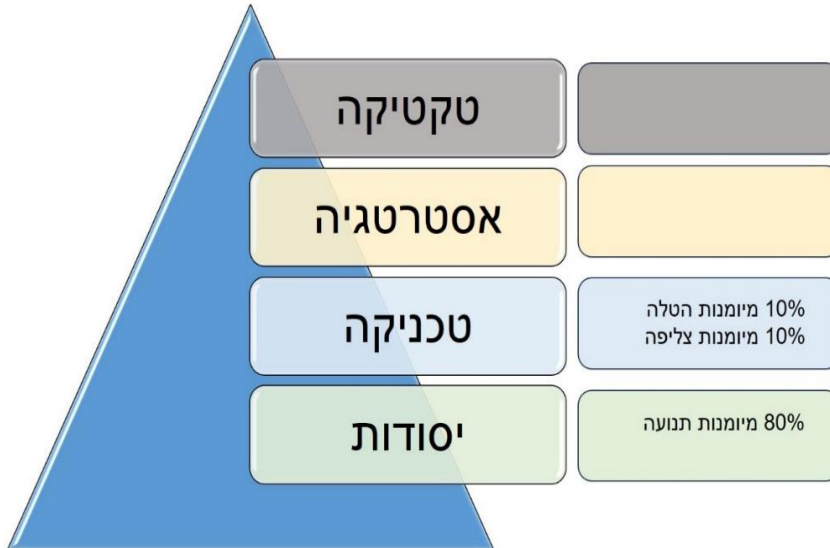
פעילות אקטיבית : בנים ובנות גילאים 0-6 שנים			
השלכות למאמן	מאפיינים פסיכולוגיים	מאפיינים פיזיים	מיומנות יסוד
הילדים עם סקרנות טבעית להתנסות בדברים חדשים	גיל 5-6 מאפיינים רגשיים : תלות באדם מבוגר.	הילדים אוהבים להיות פעילים ומשתפרים בתפיסה וזריקה, ריצה, טיפוס וכי גיל 5-6 תנועות מתואמות יותר	התקדמות במרחב
כמה שיותר תנועה במהלך פעילות	מאפיינים קוגניטיביים : מיקוד הקשב וכושר הריכוז קצרים. הסחות דעת בקלות רבה. חשיבה אגוצנטרית.	פעילים באופן אישי גיל 5-6 מתעניינים במשחקי ספורט קבוצתיים	איזון הגוף
מחזור פעילות קצר תוך שמירה על בטיחות אישית וקבוצתית			קליעה למטרה

9.2 שלב שני : יסודות - מיומנות יסוד

גילאים : בנות ובנים גיל 7-9 שנים

המטרה היא למידה של מיומנויות יסוד רחבות , יחד עם משחקים שונים לגיבוש תנועות בסיסיות שיסייעו למשחקים שונים, מיומנויות שיפתחו יסוד למוטיבציה והנאה. פעילות זו מתקיימת בבית הספר בכיתות א-ב .

איור 8 : יסודות – למידה חווייתית ותנועה



יסודות : בנים ובנות גילאים 7-9 שנים			
השלכות למאמן	מאפיינים פסיכולוגיים	מאפיינים פיזיים	מיומנות יסוד
שחקנים נרגשים להיות משתתפים	מאפיינים רגשיים : דמות משמעותית היא ההורים ובית הספר.	אימון כוח באמצעות משקל הגוף של הספורטאי	עמדת מוצא
עבודה בקבוצות והסברים קצרים	מאפיינים קוגניטיביים : התפתחות חשיבה הגיונית ושיטתית. הכרה בכללים חברתיים. היכולת לתפוס יותר ממשימה אחת.	להפגין שליטה ותיאום בביצועי הגוף	אחיזת הכדור
לשחקנים יש פחד חזק של כישלון		התמצאות במרחב	תנועה – כיצד הגוף פועל עם הכדור
אימון מגוון כדי לשמור על מוטיבציה ולמדוד הצלחה		יכולת תפיסה ממוקדת ועמידה במשימות	

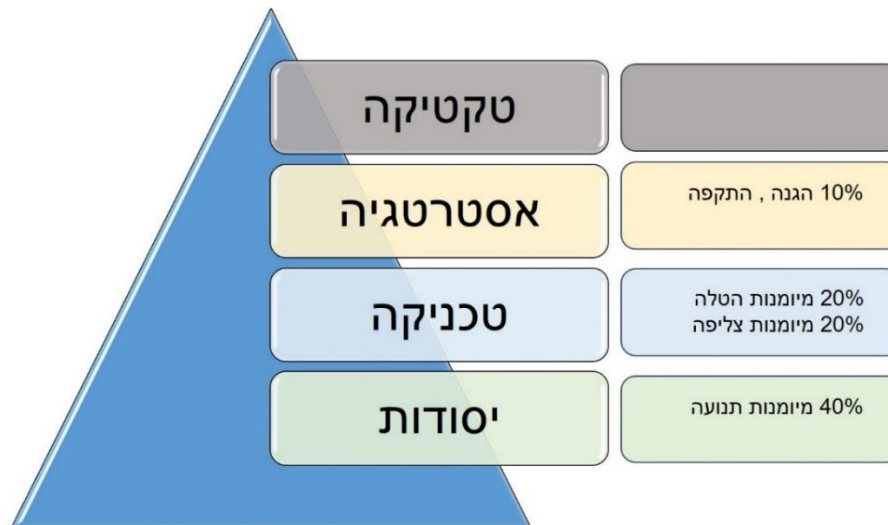
9.3 שלב שלישי : ללמוד כיצד להתאמן – למידה

גילאים : בנות ובנים גיל 10-12 שנים

המטרה היא מיומנות יסוד ספציפית של משחק הפטאנק ולימוד טכניקה בסיסית של המשחק . לימוד קבלת החלטות למצבים שונים במשחק, התקרבות או צליפה. דגש על מיומנות אישית ומשחק קבוצתי.

אימון במהלך תקופה זו : הילדים נמצאים בשלב התפתחותי בו הם מוכנים לרכוש את מיומנויות התנועה הבסיסית כאבני היסוד לשחקן ספורטאי. הספורטאים הצעירים בשלב זה צריכים ללמוד את מיומנות התנועה וטכניקת הזריקה של התקרבות וצליפה, ללמוד כיצד להתמודד עם אתגרים גופניים ומנטליים שיאפשרו לספורטאים הצעירים לפתח את כישוריהם. טכניקת האימון הבסיסי כולל : להתחמם להתקרר, מתיחה ותזונה. בסיס הידע הנ"ל יפתח ספורטאי טוב יותר בעתיד , התמקדות באימון ולא על תחרויות. דגש על התהליך לא על התוצאה.

איור 9 - ללמוד כיצד להתאמן - למידה -- לימוד מיומנות בסיס וטכניקה תוך פעילות חווייתית



ללמוד כיצד להתאמן : בנים ובנות גילאים 10-12 שנים			
מיומנות יסוד	מאפיינים פיזיים	מאפיינים פסיכולוגיים	השלכות למאמן
משחק בעמידה ומשחק בכריעה	אימון מהירות תרגול במהלך שלב החימום	מאפיינים רגשיים : תרום גיל ההתבגרות . התחלה של שאלות בנוגע לסמכות הורית.	מצפים לאימון קבוצתי ופרטני
התקרבות לכדור המטרה : הטלה שטוחה, הטלה בחצי גובה	תרגילי מתיחה צריכים להפוך לשגרה. במהלך החימום .	מאפיינים קוגניטיביים : יכולת חשיבה של אדם בוגר מתחילה להתגבש , כמו גם חשיבה מופשטת.	המאמן צריך להדגים מיומנויות ספציפיות.
צליפה בכדור היריב : צליפה נגררת, צליפה ישירה	מערכת העצבים המרכזית (CNS) מפותחת כמעט במלואה.	חיזוק חיובי הוא הכרחי.	
הטלת כדור המטרה	שינויים במרכז הכובד, מהירות, זריזות, איזון וקורדינאציה עדיין מתפתחים והם יקבעו את תוכן האימון.	עבודה באימון על טכניקה ותנועה	
חוקה	משך זמן קצר של פעילות אנאירובית.	למידה להיות שחקני צוות	

9.4 שלב רביעי : לתרגל כיצד להתאמן- התמחות 1+2

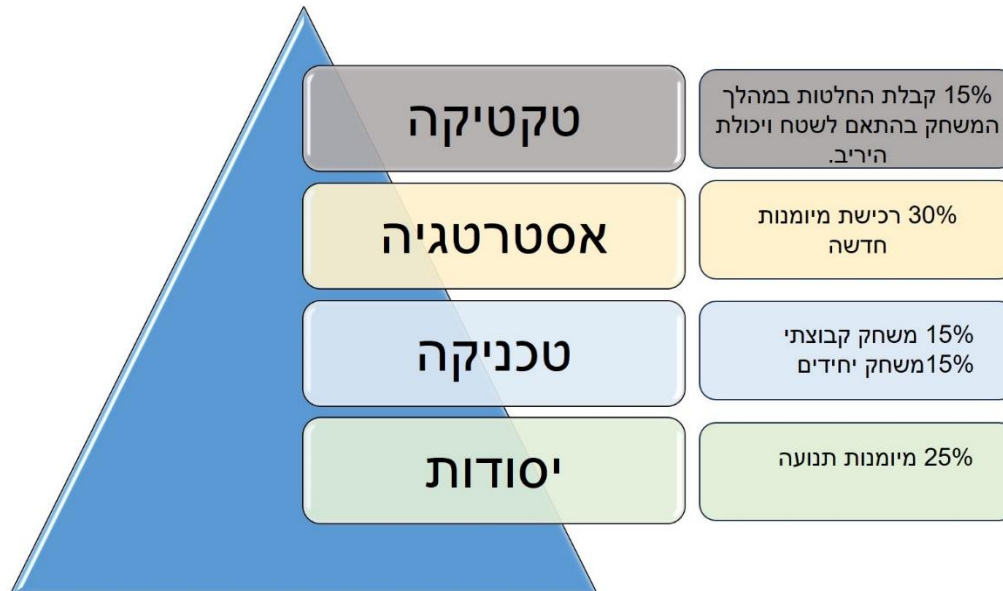
9.4.1 התמחות 1 - בנות ובנים גיל 13-14 שנים

המטרה היא שיפור מיומנויות היסודות, טכניקה, אסטרטגיה ופיתוח כישורים טקטיים, השחקנים צריכים להיות עצמאיים, יצירתיים. לאפשר לשחקנים את החופש לקבל החלטות.

אימון במהלך תקופה זו : היכולת הפיזית של השחקן תלויה לחלוטין בהתפתחות האישית של השחקן. מאמנים צריכים לשים לב להתפתחות השונה בין שחקן לשחקן ולהתאים את הפעילות. המטרה להמשיך לבנות את הבסיס הפיזי. יושם דגש על מיומנויות חדשות יחד עם טקטיקה של המשחק.

איור 10 : לתרגל כיצד להתאמן - התמחות 1 – לימוד מיומנות וטכניקה יחד עם קבלת

החלטות



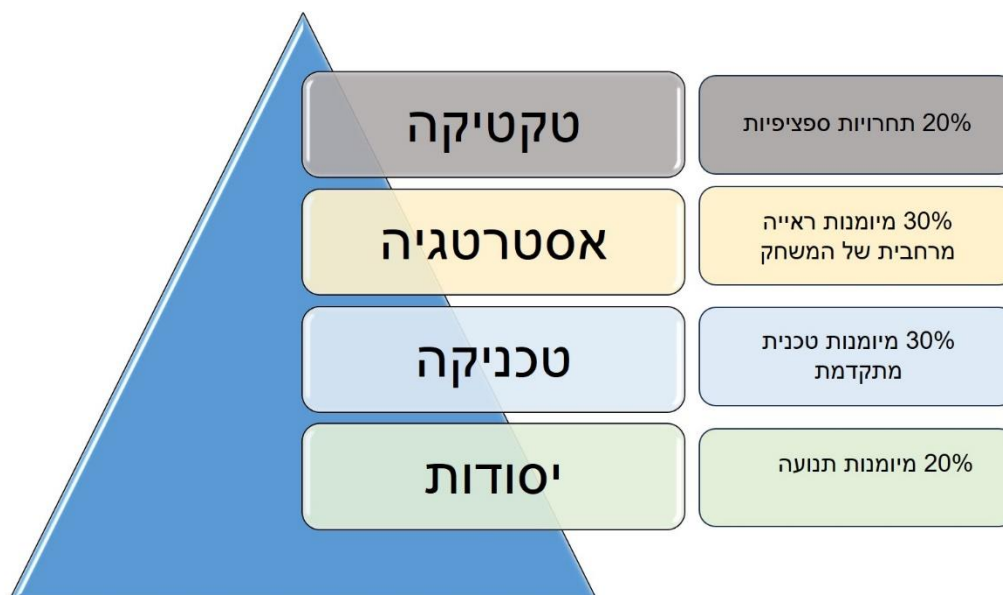
לתרגל כיצד להתאמן – התמחות 1 : בנים ובנות גילאים 13-14 שנים			
השלכות למאמן	מאפיינים פסיכולוגיים	מאפיינים פיזיים	מיומנות יסוד
מיומנויות שנרכשו צריכות להילמד מחדש בעקבות צמיחת הגפיים שישפיעו על הטכניקה.	מאפיינים רגשיים : מאפיינים של גיל ההתבגרות, הכוללים תנודות בין שמחה לכעס.	שינויים משמעותיים בשרירים, בעצמות וברקמת השומן	טכניקה עדינה
אימון אישי כדי לענות על צרכי ההתפתחות האישית של השחקנים.	מאפיינים קוגניטיביים : חשיבה מופשטת וחשיבה לוגית	קבוצות שרירים קטנות הופכות למפותחות יותר	התמודדות עם מגוון מצבים
הספורטאים מפתחים את הביטחון העצמי שלהם		חלקים שונים בגוף אינם גדלים באותו קצב	טקטיקה במשחק : משחק התקפי, משחק הגנתי
קבלת החלטות באמצעות אימון טכני מורכב		אימון כוח באמצעות משקל הגוף של הספורטאי.	חוקה בצליפה
לשחקנים יש פחד חזק מכישלון		מהירות, זריזות, מרכז הכובד, איזון וקואורדינאציה עדיין מתפתחים	

9.4.2 התמחות 2 - בנות גיל 14-15 שנים, בנים גיל 15-16 שנים

המטרה היא להגיע לרמת גבוהה ביותר מבחינת טכניקה, המאפשרת לשחקנים להיות יותר מקצועיים. השחקנים נחשפים לאסטרטגיות משחק שונות כדי ליצור מערכת של משחק טקטי. חופש הפעולה של השחקן עולה, לקבלת החלטות עצמאיות בשטח, כדי ללמוד כיצד להתחרות בכל הנסיבות. לשחקנים יש תוכנית אימונים מובנת להתפתחות מקצועית.

אימון במהלך תקופה זו: של גיל ההתבגרות המאמנים צריכים להיות סבלניים כלפי הספורטאים. גיל ההתבגרות מתאפיין בשינויים של מרכז הכובד, אורך הזרועות ומיומנות בתנועה, שינויים אלה יכולים להשפיע על יכולותיו של הספורטאי וכישוריו הטכניים. שילוב בין אימון לתחרויות בדגש של עבודה יחידנית ועבודת צוות.

איור 11: לתרגל כיצד להתאמן - התמחות 2 – קבלת החלטות



לתרגל כיצד להתאמן – התמחות 2 : בנות גיל 14-15 שנים, בנים גיל 15-16 שנים			
מיומנות יסוד	מאפיינים פיזיים	מאפיינים פסיכולוגיים	השלכות למאמן
פיתוח טכניקה מתקדמת	השחקנים רובם עברו את גיל ההתבגרות	מאפיינים רגשיים : חיפוש קשרים חברתיים בתוך קבוצת השווים.	מבדקים למדידת הצלחה
התמודדות עם הסחות דעת	קבוצות השרירים מתייצבות	מאפיינים קוגניטיביים : חשיבה מורכבת ועשירה כאדם בוגר.	קבלת החלטות טקטיות ואסטרטגיות בהתאם לרמת מיומנות השחקן.
ניהול עצמי	אימון כוח מותאם למשקל גוף		יצירת סביבה אופטימלית ותומכת
חוקה בינלאומית			שיטות אימון שונות ומובנות

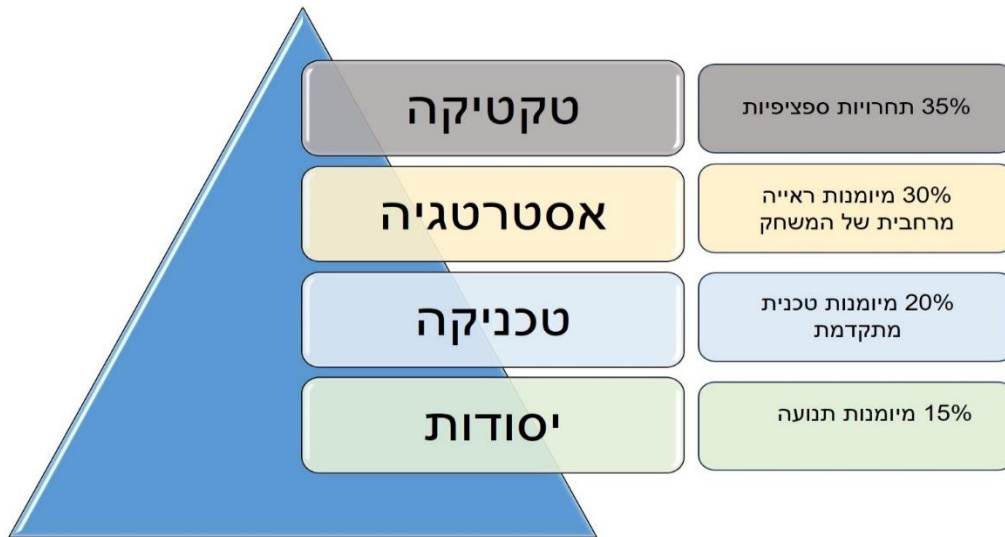
9.5 שלב חמישי: להתאמן כיצד להתחרות

גילאים : בנות גיל 16-22 שנים, בנים גיל 17-23 שנים

המטרה העיקרית היא ללמוד כיצד להתחרות בכל הנסיבות, בשלב זה השחקן יכיר את כל ההיבטים הטקטיים והאסטרטגיים של המשחק.

אימון בתקופה זו : המטרה העיקרית היא ללמוד להתחרות בכל סוג של נסיבות. הספורטאים לומדים לבצע את המיומנויות שנרכשו במגוון תנאים תחרותיים במהלך האימון, וכן הכנה מנטאלית ומעשית לתחרות. תשומת לב מיוחדת יש להעניק לספורטאים המאחרים בבשילה גופנית או מנטאלית, בהכנה נכונה הם יצמחו לספורטאים מצטיינים. הספורטאים חייבים להתאמן ברמה גבוהה ובאינטנסיביות מספיקה כדי לשפר את רמת המשחק.

איור 12 : להתאמן כיצד להתחרות



להתאמן כיצד להתחרות – בנות גיל 16-22 שנים, בנים גיל 17-23 שנים			
השלכות למאמן	מאפיינים פסיכולוגיים	מאפיינים פיזיים	מיומנות יסוד
ניתן לאמן באימון באופן אירובי ואנאירובי	מאפיינים רגשיים : חוסן מנטלי	מערכת הדם ומערכת לב ריאה מגיעים לבשלות	פיתוח אסטרטגיה
ניתן להגדיל את אימון הכוח לכלל מערכות הגוף	מאפיינים קוגניטיביים : חשיבה מורכבת ועשירה	מערכת השרירים מתייצבת כמו גם גובה ומשקל	פיתוח טקטיקה מתקדמת
המאמן צריך לדעת כיצד להתמודד עם נושא המשקל באופן הולם ודיסקרטי		בנות מגיעות לבשלות בגיל 17 ואילו הבנים מגיעים לכך רק בעוד מספר שנים.	התמודדות במצבי לחץ
השחקנים צריכים לדעת להתחרות בכל התחומים הקשורים : טכניקה, טקטיקה, אסטרטגיה, יכולת פיזית		השרירים הגיעו לגודלם המירבי, אך כוח פיזי ממשיך להתפתח	שיטות תחרות שונות
למידת עמיתים		בנות בדרך כלל עולות יותר במשקל מגברים	
חיזוק חיובי הוא הכרחי.		יכולת לביקורת עצמית, תיקון עצמי ותיקון על ידי אחרים	

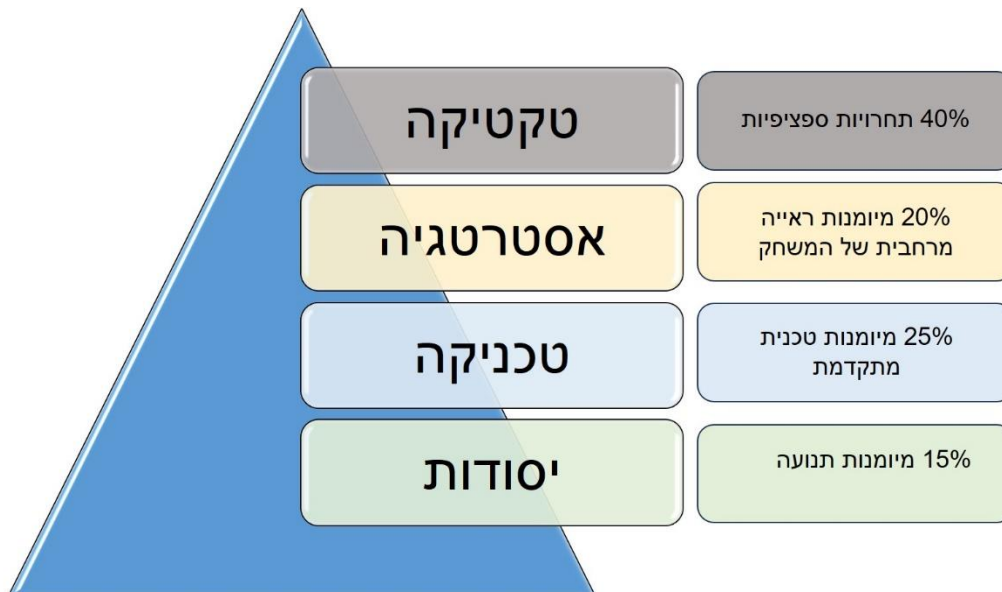
9.6 שלב שישי : כיצד לנצח

גילאים : נשים +18, גברים +19

המטרה היא אימון על כל המיומנויות הטכניות, על אסטרטגיה, על מיומנויות טקטיות, יכולת מנטלית, יצירתיות השחקן ושיתוף פעולה בקבוצה. תחרויות הן המפתח להתפתחות בשלב זה ברמה הגבוהה ביותר שניתן.

אימון במהלך תקופה זו הספורטאי צריך להיות הטוב ביותר ביכולת המשחק ובהבנת המשחק, כדי להגיע לרמות גבוהות של המשחק יש להגדיל את מספר האימונים וכן להתאמן במצבי לחץ כדי להמשיך ולהשתפר. השחקנים צריכים להיות מוכנים באופן מלא מבחינה פיזית, טכנית, טקטית ומנטאלית. הדגש הוא על יכולת אופטימאלית וביצוע אופטימלי.

אזור 13 : ללמוד לנצח – הישג – תחרויות



כיצד לנצח – נשים +18, גברים +19 שנים

מיומנות יסוד	מאפיינים פיזיים	מאפיינים פסיכולוגיים	השלכות למאמן
שיקולים טקטיים	מבחינה פיזיולוגית הגוף הגיע לבשלות.	מאפיינים רגשיים : חוסן מנטלי	באימון הגופני יש להשתמש בטכניקות אימון מתקדמות כדי להבטיח יכולת עמידה בתחרויות ולהימנע מפציעות.
התמודדות במצבי לחץ	כל המערכות הפיזיולוגיות בגוף ניתנות לאימון.	מאפיינים קוגניטיביים : חשיבה מורכבת ועשירה	יש להבטיח שכל קבוצת השרירים בגוף מאוזנים, ומשלימים יחד את הפעילות.
תחרויות בישראל ותחרויות בינלאומיות	קיימת יכולת הבנה וקבלה של חוקים וכללים.		יש להבטיח אימון מבוקר כדי לא להגיע לאימון יתר.
	לשחקנים יש ביקורת עצמית והם יכולים לתקן את הטעויות של עצמם.		ניתן לשתף את השחקנים בקבלת החלטות
	לשחקנים תפיסה עצמית מאוזנת ויציבה		יש לקבוע מטרות קצרות ומטרות ארוכות טווח.
	לשחקנים שליטה עצמית גם במצבי לחץ.		באימונים לעבוד במצבי לחץ מדמי תחרות
	לשחקנים יכולת לקבל אחריות ולקבל את תוצאות מעשיהם.		לקדם מיומנויות תקשורת אפקטיבית בין השחקנים ובין השחקנים למאמן.

9.7 שלב שביעי : פעילות לכל החיים

המטרה בשלב זה להתמקד במתן הזדמנות להשתתף בפעילות בכל גיל. לטפח את הקשר הקבוצתי ויכולת גופנית ונפשית.

אימון במהלך תקופה זו הספורטאי המשחק באוויר הפתוח מחויב לעצמו כדי להתמיד בפעילות ולפתח את היכולת המשחקית. התחרויות בשלב זה הן מותאמות לגיל הספורטאי .

פעילות לכל החיים			
מיומנות יסוד	מאפיינים פיזיים	מאפיינים פסיכולוגיים	השלכות למאמן
שליטה במיומנות קיימת	מיקוד	מאפיינים רגשיים : חוסן מנטלי. גיל השלישי רצון להשתייכות לקבוצה חברתית	למידה מתוך הבנה לגיל הספורטאי
למידה של מיומנות בסיסית - הטלה וצליפה	גמישות	מאפיינים קוגניטיביים : חשיבה מורכבת ועשירה בגיל השלישי ירידה בגמישות בשיווי משקל וכו'	משוב חיובי
	שיווי משקל		התמדה ועקביות בזמן האימון
			השתייכות לקבוצה

איור 14 : תוכנית L.A.T.D



טבלה 13 : מאפייני גיל, מספר אירועים בשנה, מיומנות נדרשת

קבוצת הגיל	מספר אירועים בשנה	מהות הפעילות	שיטה	מיומנויות טכניות נדרשות	רמת המפגש	התאמות חוקה	הערות
קטגוריית יסודות בנות, בנים גיל 7-9	3 אירועים בשנה	הפנינג תחנות	פעילות חווייתית המתמקדת במגוון יכולות בסיסיות שונות, בשיטת תחנות.	טכנית : שליטה בכדור, זריקה, הטלה, פגיעה פיזיות : מרוצי שליחים קואורדינציה	מקומי	התאמה של משקל הכדור 600 גר' מרחק זריקה 4-8 מ'	התאמת הפעילות לגיל השחקנים
קטגוריית למידה בנות, בנים גיל 10-12	תחרויות 4-5 בשנה בכל מפגש 4 משחקים כל משחק 30 ד' עם הפסקה של 10-15 ד'	תחרויות דור צעיר	תחרויות ע"פ חוקה בסיסית של הענף. תחרויות בשיטת ליגה ושלוש	מיומנויות משחק בסיסית (טכניקות רגליים, ידיים, טכניקות משחק של התקרבות וצליפה).	אזורי + מקומי	התאמה של משקל הכדור 600 גר' מרחק הזריקה 5-8 מ' חוקה בסיסית	התאמת המשחק להבנה של תפקידים בקבוצה : בשלוש ראשון מתקרב, שני מתקרב וצולף, שלישי צולף.
קטגוריית התמחות בנות, בנים בגיל 13-14	תחרויות 5-10 בשנה משך המשחק בהתאם לחוקה של ההתאחדות.	תחרויות דור צעיר ובוגרים	תחרויות בשיטה השוויצרית הנהוגה בתחרויות בארץ ובעולם, ונוקאאוט,	מיומנויות משחק בסיסיות ומתקדמות (טכניקות רגליים, ידיים, טכניקות משחק של התקרבות וצליפה, טקטיקה בסיסית של המשחק).	מקומי + אזורי + ארצי	התאמה של משקל הכדור 660 גר' מרחק הזריקה 6-9 מ' חוקת הענף הבינ"ל	

קבוצת הגיל	מספר אירועים בשנה	מהות הפעילות	שיטה	מיומנויות טכניות נדרשות	רמת המפגש	התאמות חוקה	הערות
קטגוריית נוער בנות בגיל 14-15, בניס גיל 15-16	תחרויות 10-15 בשנה משך המשחק בהתאם לחוקה של ההתאחדות.	תחרויות דור צעיר ובוגרים	תחרויות בשיטה השוויצרית הנהוגה בתחרויות בארץ ובעולם, ונוקאאוט, משחקי ליגה.	מיומנויות משחק בסיסיות ומתקדמות (טכניקות רגליים, ידיים, טכניקות משחק של התקרבות וצליפה, טקטיקה של משחק).	אזורי + ארצי	התאמה של משקל הכדור 680-700 גרי מרחק הזריקה 6-10 מ' חוקת הענף הבינ"ל	הכנה לנבחרת ישראל מחנות אימונים
קטגוריית עתודה נערות בגיל 16-22 נערים בגיל 17-23	תחרויות 15-20 בשנה	תחרויות בוגרים בכל הרמות	תחרויות בשיטה השוויצרית הנהוגה בתחרויות בארץ ובעולם ונוקאאוט	שליטה בסגנונות שונים. שליטה בטקטיקות משחק שונות. עמידה במצבי לחץ במהלך המשחק.	ארצי + בינ"ל	התאמה של משקל הכדור 680-700 גרי מרחק הזריקה 6-10 מ' חוקת הענף הבינ"ל	מחנות אימונים ותחרויות בינלאומיות

טבלה 14 : קטגוריות שונות – מידע על יחידות אימון, מס' ספורטאים באימון, משך זמן האימון, מאמנים, עצימות האימון

	קבוצת גיל	יחידות אימון בשבוע	מס' ספורטאים באימון	משך זמן האימון	מספר מאמנים באימון	עצימות האימונים	
פעילות אקטיבית	0-6	אחת לשבוע	קבוצה	30 דק'	מאמן אחד	נמוכה	
יסודות	7-9	אחת לשבוע	קבוצה של עד 15 ילדים	45 דק'	מאמן אחד עוזר אחד	נמוכה	
כיצד להתאמן	10-12	פעמיים בשבוע	קבוצה של עד 10 ספורטאים	60 דק'	מאמן אחד עוזר אחד	בינונית	פרטני 30 ד'
לתרגל כיצד להתאמן התמחות 1	13-14	פעמיים בשבוע	קבוצה של עד 10 ספורטאים	90 דק'	מאמן אחד עוזר אחד	בינונית	פרטני 45 ד'
התמחות 2 שחקנים בנבחרת	14-15 בנות	פעמיים – שלוש בשבוע	8 ספורטאים	120 דק'	מאמן אחד	בינונית/גבוהה	פרטני 45 ד'
התמחות 2 שחקנים בנבחרת	15-16 בנים	פעמיים – שלוש בשבוע	8 ספורטאים	120 דק'	מאמן	בינונית/גבוהה	פרטני 45 ד'
אימון לתחרות הישג שחקני נבחרת	16-22 בנות	פעמיים – שלוש בשבוע	8 ספורטאים	180 דק'	מאמן	גבוהה	פרטני 60 ד'
הישג שחקנים בנבחרת	17-23 בנים	פעמיים – שלוש בשבוע	8 ספורטאים	180 דק'	מאמן	גבוהה	פרטני 60 ד'
כיצד לנצח	+18 נשים	פעמיים – ארבע בשבוע	8 ספורטאים	180 דק'	מאמן	גבוהה	פרטני 75 ד'
	+19 גברים	פעמיים – ארבע בשבוע	8 ספורטאים	180 דק'	מאמן	גבוהה	פרטני 75 ד'
פעילות לחיים		פעם עד פעמיים בשבוע	קבוצה	בהתאם ליכולת		נמוכה	

- התמחות 2 – השתתפות בתחרויות בהתאם לתוכנית הפעילות של ההתאחדות.
- הישג ומעלה – השתתפות בתחרויות בהתאם לתוכנית הפעילות של ההתאחדות, מחנות אימונים ותחרויות בינלאומיות.

10 . כושר גופני בספורט הפטאנק

בספורט הפטאנק האימון מתמקד בתנועות מחזוריות כדי לשפר את הטכניקה , כמו גם בתנועות לא מחזוריות כדי לשפר את ההתמודדות עם הסחות דעת בתחרות.

מרכיבי הכושר הגופני בפטאנק הם בהתאמה לצורכי הענף :

יציבות וכוח ליבה : היכולת להישאר יציב בזמן זריקה היא חשובה לדיוק. שחקנים צריכים כוח ליבה (שרירי בטן וגב) כדי לשמור על שיווי משקל ולהעביר את הכוח מהגוף לזרוע בצורה יעילה.

כוח זרוע וכף יד : השליטה בכדור המתכת והטלה שלו למרחק הנדרש מחייבת כוח בזרוע , בכף היד ובאצבעות. חיזוק שרירים אלה ישפר את טווח הדיוק והשליטה בכדור.

קואורדינציה וגמישות : השחקנים מבצעים תנועות מורכבות של הטלה , חלקן תוך כדי כפיפה או התכופפות. גמישות ושיווי משקל טובים יכולים למנוע פציעות ולשפר את איכות הזריקה.

סיבולת : למרות שהמשחק אינו אינטנסיבי מבחינה קרדיווסקולרית, משחקים ארוכים במיוחד בטורנירים ואליפויות יכולים להמשך שעות. סיבולת גופנית מאפשרת לשחקן לשמור על ריכוז וביצועים לאורך זמן מבלי להתעייף.

תוכנית מומלצת לשיפור כושר גופני לשחקן פטאנק :

אימוני כוח : תרגילים המחזקים את שרירי הליבה, הזרועות והרגליים.

תרגילים כמו – סקוואט, לחיצות חזה, פלאנק

אימוני גמישות ואיזון : שילוב של מתיחות לפני ואחרי משחק ושיווי משקל

תרגילים כמו – מתיחות בישיבה , מתיחות בהליכה, תרגילים בשילוב עמידה על רגל אחת .

אימונים אירוביים (סיבולת) : פעילות ברמת אנרגיה גבוהה לאורך זמן, מספר פעמים בשבוע.

תרגילים כמו : הליכה מהירה, ריצה.

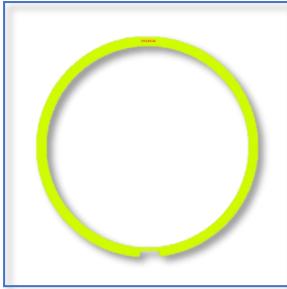
כושר גופני בספורט הפטאנק אינו עניין של כוח מתפרץ , אלא שילוב של יציבות, שליטה , דיוק וסיבולת.

טבלה 15 : מסכמת את מרכיבי הכושר הגופני הנדרשים בספורט הפטאנק ותרגילים מומלצים

סקוואט	עמידה על רגל אחת תרגילים שונים	תרגילי בטן	תרגיל קימה מכיסא	תרגיל עליה על מדרגה	טווח תנועה מפרקי הרגליים	טווח תנועה מפרקי הידיים	טווח תנועה צידי	הליכה מהירה /ריצה	
V		V	V	V					אימוני כוח
	V				V	V	V		גמישות ושיווי משקל
								V	סיבולת

11. אביזרי אימון

- חישוקים : עמדת הטלה/צלפה



- כדורים : כדורי משחק של השחקנים וכדורי אימון לצלפה



- כדורים מותאמים לגיל השחקן



- כדורים מותאמים לבית ספר – עור או פלסטיק



- חרוטים ומשוכות : לאימון הטלה וצלפה גבוהה



- מגרש פטאנק: מגרשים משטחים שונים (חלקים, עם שיפוע, עם אבנים וכו')



- מתקני אימונים לגיוון הפעילות



12. תוכנית שנתית

תוכניות האימונים מחולקת במרווחים זמניים, שגודלם עשוי לנוע בין ימים לשבועות, או חודשים. בכל אחד ממרווחי הזמן הללו, מודגש אלמנט מסוים של ביצועים (כגון כושר גופני, טכניקה וכו'). מרווחי הזמן לנבחרות ישראל בפטאנק לוקחים בחשבון את תאריכי ההתחרויות באירופה ובעולם ואת תאריכי התחרויות בישראל לדור צעיר ולספורטאים בכלל. תוכנית שנתית מחולקת לארבעה שלבים עיקריים: שלב הכנה, שלב טרום תחרות, שלב תחרות, שלב התאוששות.

בענף הפטאנק במהלך עונה תחרותית מתקיימות כ-32 תחרויות בקטגוריות גיל שונות: דור צעיר, ותיקים, בוגרים, ובקטגוריות תחרות שונות: יחידים, זוגות, שלשות, ליגה, גביע. נבחרות ישראל התוכנית השנתית מותאמת ללוח השנה הבינלאומי ולצרכים הייחודיים של שחקנים ברמה גבוהה. התחרויות הבינלאומיות מתקיימות בחודשים יולי-אוקטובר בהתאם ללוח פעילות המפורסם שנה קודם, חודשים אלה בישראל הם החודשים של התאוששות, תחילת עונת הפעילות בישראל היא בחודש ספטמבר.

שלב ההכנה – פיתוח כושר ומיומנויות

שלב זה בחודשים ינואר – מרץ מתמקד בהכנה יסודית על ידי הערכה אישית, אימונים טכניים, אימונים מנטליים וכושר גופני.

שלב טרום התחרות – בסיס תחרותי

שלב זה בחודשים אפריל – יוני מתמקד בהעלאת עצימות האימונים (מספר פעמים בשבוע), לתרגול משחק, טקטיקת משחק, השתתפות בטורנירים כקבוצה.

שלב תחרותי – שמירה על רמה ביצועית גבוהה

שלב זה בחודשים יולי – אוקטובר מתמקד בהכנה לתחרויות בינלאומיות מרכזיות על ידי מחנות אימונים, תחרויות הכנה יזומות, עבודה ממוקדמת טכנית ומנטלית.

שלב התאוששות – התאוששות אקטיבית

שלב זה בחודשים נובמבר-דצמבר מוקדש להתאוששות אקטיבית, כלומר השתתפות בתחרויות של תוכנית הפעילות בישראל, ניתוח העונה שחלפה, שמירה על קשר.

טבלה 16: נבחרת גברים תוכנית עבודה 2025 לקראת תחרות מטרה בחודש יולי

		חצים לסימון תחרויות הכנה + מחנות אימונים												חצים לסימון תחרויות מטרה																		
		אליפות/טורניר מחנה אימון יום מרוכז טורניר בכירים טורניר בינלאומי												אליפות אירופה עתודה א.אירופה גברים א. עולם מיקס																		
														תחרויות ומחנות אימונים																		
אז	אב	יולי-25				יוני-25				מאי-25				אפר-25				מרץ-25				פבר-25				ינו-25				חודש		
32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	שבוע
10	3	27	20	13	6	29	22	15	8	1	25	18	11	4	27	20	13	6	30	23	16	9	2	23	16	9	2	26	19	12	5	תאריך - יום ראשון
																														סיבולת לב ריאה		
																														סיבולת כוח		
																														התאוששות		
																														טכניקה גסה		
																														טקטיקה		
																														טכניקה עדינה		
																														תחרות צליפה		
																														מבדקים תחרות צליפה		
																														מבדקי טיר ופוינט		
																														מבדקים מנטאליים		
		הכנה כללית												הכנה ספציפית												תחרות				הכנה כללית הכנה ספציפית תקופת תחרויות תקופת מעבר פגרה		

ביבליוגרפיה

- משרד החינוך. 2006. תוכנית לימודים לחינוך גופני לכיתות ג' – י"ב ולחינוך המיוחד. ירושלים.
 - מדריך הפטאנק. 2007. התאחדות מועדוני פטאנק ישראל. הוצאת "אילת".
 - קניץ מיכה ד"ר. 2004. כושר וגוף, המדריך האישי לפעילות גופנית. מנטור בע"מ.
 - איך משחקים את ספורט הפטאנק
 - [/https://www.bouledozer.nl/petanque](https://www.bouledozer.nl/petanque)
 - היסטוריה של חוקי הפטאנק
 - [/https://frankfieldpetanque.com/history-and-rules-of-the-game](https://frankfieldpetanque.com/history-and-rules-of-the-game)
 - היסטוריה של כדורי הפטאנק
 - [/https://petanque.wordpress.com/recreating_a_nailed_boule](https://petanque.wordpress.com/recreating_a_nailed_boule)
 - היסטוריה של ספורט הפטאנק בצרפת
 - [/https://francetoday.com/activity/tours/petanque-its-not-a-game-its-a-religion](https://francetoday.com/activity/tours/petanque-its-not-a-game-its-a-religion)
 - העשרה באימונים
 - <https://www.sport-for-development.com/essentials?id=2#cat2>
 - מונחים בספורט הפטאנק
 - <http://www.silverstream.co.nz/about-petanque.html>
 - מונחים בספורט הפטאנק
 - <https://www.activesgcircle.gov.sg/learn/petanque/petanque-terminology>
 - תוכנית ארוכת טווח – מודל בענף האתלטיקה
- Istvan Balyi. Richard Way, Colin Higgs. 2008. Long-term athlete development.