

Kondiční cvičení pro hráče basketbalu

Téma *Využití švihadel v kondiční přípravě družstva mini basketbalu T.I.E. Basketball*

Autor Radek Plichta „nadšený tatínek“

Švihadlo jako prostředek kondiční přípravy

K pravidelnému využívání švihadel, resp. přeskoků přes švihadlo, jako jednoho z prostředků kondiční přípravy družstva mini basketbalistů T.I.E. Basketball, jsem se rozhodl na základě mnohaletých dobrých zkušeností se švihadly při přípravě mládežnických basketbalových družstev, které jsem měl možnost vést.

V přípravě mladých basketbalistů považuji využívání švihadla za nejlepší prostředek pro rozvoj koordinace rukou a nohou, vytrvalosti, výbušnosti a síly dolních končetin. Opomenout nelze ani pozitivní vliv skákání přes švihadlo na posílení svalů na ruku, ramennou a hrudníku.

Na tomto místě bych se rád zmínil o tom, že jsem našel v několika odborných článcích, které se věnovaly využívání švihadel při kondičním cvičení a fitness, zmínku o tzv. „*weighted ropes*“ – snad lze tento výraz pro můj článek přeložit jako „*těžká posilovací švihadla*“. Osobně nemám s tímto typem švihadel žádnou zkušenost a obecně předpokládám, že tento typ švihadel nebude příliš vhodný pro kondiční přípravu nejmladších mini basketbalistů.

Jak vybrat správný typ švihadla

Z vlastní skoro čerstvé, teprve rok a půl staré zkušenosti nedoporučuji úplně ponechat výběr správného švihadla na samotných hráčích nebo jejich rodičích, kteří obvykle nákupu švihadla věnují setinu času v průběhu nákupu dalších komodit v některém z „chrámů konzumu“, kde je nabídka švihadel podřízena pouze jedinému diktátu – diktátu cenové dostupnosti.

Při nákupu vhodného švihadla doporučuji navštívit specializovaný obchod se sportovním a fitness vybavením a rozhodně přihlédnout k jeho délce. Hráč si stoupne ve stoji spatněm na střed smyčky švihadla, uchopí konce švihadla. Konce švihadla musí dosahovat minimálně do výšky hráčova podpaží. Cena nabízených švihadel se v současné době pohybuje od cca 40 Kč do cca 250 Kč. Dražší modely mají dokonce jakési „tachometry“ ...

U tzv. „*weighted ropes*“ se odborná literatura zmiňuje o tom, že tento typ švihadel může být o něco kratší – zřejmě po hrudník.

Technika přeskokování švihadla

Při zahájení otáčení švihadla doporučuji svým hráčům tuto techniku :

- stoj spatný, smyčka švihadla leží za kotníky, konce švihadla držet v rukou, které jsou lehce pokrčeny v loktech, předloktí obou rukou směřují lehce před tělo
- horní část paže je držena blíže k tělu, předloktí naopak směřují v cca 45° úhlu k zemi
- prsty rukou a zápěstí ovlivňují rychlost otáčení švihadla
- pohybem rukou dolů a vpřed uvést švihadlo do pohybu tak, aby smyčka švihadla přelétla nad hráčovou hlavou a stočila se směrem k chodidlům

- výskok/přeskočení švihadla je pouze tak vysoké, aby švihadlo „prolétlo“ pod hráčovými chodidly
- vyskakujeme/odrážíme se z přední části chodidel

Typy přeskoků švihadla

Na tomto místě uvádím mnou používané typy přeskoků. Věřím, že řada trenérů a jistě i trenérek by přidala další možnosti. Vždyť tzv. „školka“ se kdysi skákala skoro na každém dětském plácku.

Jedno otočení švihadla, jeden výskok na místě

1. Snožmo
2. Po jedné noze
3. Střídavě jednou po pravé, jednou po levé
4. Střídavě dvakrát po pravé, dvakrát po levé
5. Střídavě třikrát po pravé, třikrát po levé
6. Snožmo do stran (vpravo-vlevo)
7. Snožmo vpřed-vzad
8. Snožmo do čtverce

Dvě otočení švihadla, jeden výskok na místě (Dvoj švih)

Dávkování

Pokud chcete, aby bylo cvičení se švihadly účinné je nutné, abyste jej zařazovali do každé tréninkové jednotky. Já obvykle cvičení se švihadly zařazuji do úvodní části tréninkové jednotky, tzn. někam za rozklusání a stretching.

V sezóně se snažím, aby cvičení trvalo alespoň 5 až 10 minut. V přípravě na sezónu, resp. po jejím skončení věnujeme cvičení se švihadly alespoň 10 až 15 minut. Myslím si, že v přípravném období by bylo ideální věnovat švihadlům až 20 minut.

Samozřejmě je nutné uvést/přiznat, že začátky a první krůčky při seznamování se švihadly bývají pro většinu hráčů hodně krušné a často i komické. Doporučuji ale vytrvat a po několika trénincích se i „koordinační nešťácníci“ brzy stanou mistry ve skákání přes švihadlo.

Používám v zásadě dva způsoby dávkování

- na počet
- na čas

Dávkování „na počet“

V sezóně vždy provádíme dvě série s přestávkou na zotavení, ve které zařazujeme některá uvolňovací cvičení na nohy.

Příklad sérií :

Série A :

1. Snožmo – 10 x
2. Po jedné noze – 10 x pravá, 10 x levá
3. Střídavě jednou po pravé, jednou po levé – 10x každá noha
4. Střídavě dvakrát po pravé, dvakrát po levé – 10 opakování
5. Střídavě třikrát po pravé, třikrát po levé – 5 opakování
6. Snožmo do stran (vpravo-vlevo) – 10x vpravo, 10x vlevo
7. Snožmo vpřed-vzad – 10x vpřed, 10x vzad
8. Snožmo do čtverce – 10 opakování
9. Dvoj švih – 5x

Série B :

1. Snožmo – 20 x
2. Po jedné noze – 20 x pravá, 20 x levá
3. Střídavě jednou po pravé, jednou po levé – 20x každá noha
4. Střídavě dvakrát po pravé, dvakrát po levé – 20 opakování
5. Střídavě třikrát po pravé, třikrát po levé – 10 opakování
6. Snožmo do stran (vpravo-vlevo) – 20x vpravo, 20x vlevo
7. Snožmo vpřed-vzad – 20x vpřed, 20x vzad
8. Snožmo do čtverce – 20 opakování
9. Dvoj švih – 10x

Dávkování „na čas“

Jedná se o klasické – kdo odskáče nejdříve

V sezóně vždy provádíme dvě série, jejich příklad uvádím :

Série A :

1. Snožmo – 100 x
2. Střídavě dvakrát po pravé, dvakrát po levé – 20 opakování
3. Snožmo do stran (vpravo-vlevo) – 20x
4. Snožmo vpřed-vzad – 20x
5. Dvoj švih – 10x

Série B :

1. Snožmo – 200 x
2. Střídavě dvakrát po pravé, dvakrát po levé – 30 opakování
3. Snožmo do stran (vpravo-vlevo) – 30x
4. Snožmo vpřed-vzad – 30x
5. Dvoj švih – 10x

Dávkování v přípravném období lze zvýšit vždy v každé sérii tak, aby cvičení se švihadly trvalo výše uvedených 15 minut. Samozřejmě je jasné, že je nutné při volbě dávkování přihlídnout k věkovému složení družstva, případně k trénovanosti Vašich hráčů.

Závěr a poděkování

Článek nepíši z potřeby poučovat ostatní basketbalové trenéry. Chtěl bych se pouze s úspěšnějšími trenéry podělit o svoje nepatrné zkušenosti nadšeného tatínka. Budu rád, pokud mne některý z úspěšnějších trenérů opraví a poučí.

Tento článek věnuji všem svým hráčkám a hráčům, které jsem se vždy snažil vést podle zásad, které mi vštípili moji oblíbení trenéři pánové Josef Mrha, Zdeněk Šedivý st. a ml., Pavel Plichta a Mirek Schmidt – vychovávej především dobré lidi se zdravým vztahem ke sportu, lidem a k životu, teprve potom z nich dělej basketbalisty.

Všem výše uvedeným lidem a současně velkým trenérským osobnostem jsem stále vděčný za jejich lidský přístup a životní příklad.

[Radek Plichta](#)

„nadšený tatínek“

mini žáci T.I.E. Basketball