



Z historie úpolových činností



Prehistorie

Úpolové činnosti na počátku lidstva

- Lov a získávání potraviny
 - Boj, ochrana rodu
 - Tělesná cvičení, hry
-

Postupná diferenciacie

Na počátku – všichni všechno

Později rozdělení (i s vnitřní specializací):

- Lovci
- Bojovníci

Zdokonalení technologií = zdokonalení boje

Elektronické informační zdroje

Kronos:

A Chronological history of the Martial Arts
and Combative Sports

<http://ejmas.com/kronos>

Starověké civilizace

Archeologický výzkum dokazuje existenci řízeného nácviku úpolů

- Indie
 - Mezopotámie
 - Egypt
 - ...
-

Bojovníci – mýtičtí hrdinové

Přiznání magických vlastností bojovníkům – hrdinům:

- Bohové nebo jejich potomci
 - Potomek boha a člověka
 - Člověk ve spojení s božskou silou (předmětem)
-

Sakralizace – posvěcení násilí

- Bojové činnosti jako nedílná součást vzdělání a dobrých mravů
 - Potřeba omluvy násilí:
 - Boží vůle
 - Vyšší ideály
 - Společenská nevyhnutnost (sebeochrana)
-

Helénské období – starověké Řecko

- Informační zdroje:
 - Historici
 - Filozofové
 - Poeti
-

Panhelenské hry

Olympijské hry:

- Zápas **palé** (18. Olympiáda, 706 pnl.)
 - Box **pygmé** (23. Olympiáda, 688 pnl.)
 - Všeboj **pankration** (33. Olympiáda, 648 pnl.)
-

Kalokagatie

Řecký ideál člověka

Spojení duševní a tělesné krásy

V různých městských státech byla jinak chápána
(...Sparta)

Řím – úpadek sportu

Gladiatorské zápasy:

- Profesionalizmus
- Specializace
- Brutalizace

Rozvoj vojenství

Rytíři - Evropa

7 ctností (septem probitates):

- jízda na koni (equitare),
 - plavání (natate),
 - lukostřelba (sagitare),
 - zápas (caestibus), šerm (certare),
 - lov (aucupari),
 - šach (scacis ludere),
 - veršování (versificare)
-

Rytíři – samurajové, Japonsko

- Bunbu rjódó:
 - Dvojí cesta – vzdělání v boji i kultuře
-

Rytířská výchova

- Od 7 let páže
 - Od 14 let panoš
 - Od 21 let rytíř
-

Praxe rytířů

- Boj, války
 - Lov
 - Rytířské turnaje:
 - Do 15. – 16. století bojový charakter
 - Fiktivní systém inscenovaných soubojů
-

Měšťanská a lidová kultura

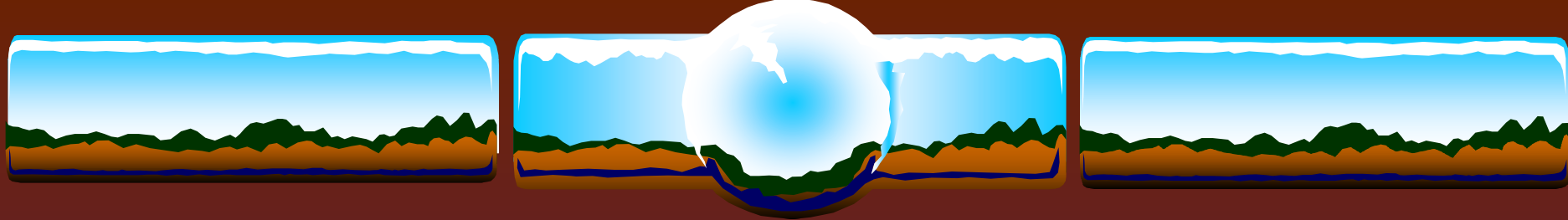
- Křesťanství : Ora et labora (modli se a pracuj)
 - Společenské vrstvy:
 - bellatores (ti, kteří válčí)
 - oratores (ti, kteří se modlí, duchovenstvo)
 - laboratores (ti, kteří pracují)
-

Rytířské akademie (17. 18. stol.)

- Nástup humanizmu, znovuobjevování antických i rytířských ideálů
 - Rytířské akademie
 - Filantropina
-

Úpoly v tělovýchovných systémech (19. stol.)

- Německo – turnérské hnutí (vlastenectví+branní příprava+gymnastika)
- Švédsko – gymnastika vojenské, pedagogická, zdravotní, estetická
- Francie – F. Amoros, tělesná výchova pro mládež
- Anglie – orientace na sport



Úpoly na našich územích



Staří Slované

❖ 5. – 6. stol.:

❖ Různé samostatné rody

❖ Neměli stálé vojsko

❖ Upřednostňování partyzánského vedení války



Středověk

- ❖ Úpolové činnosti v rytířské kultuře
- ❖ Měšťanská kultura:
 - ❖ I úpolové hry
 - ❖ Vztah ke každodennímu životu



Postupná institucionalizace

- ❖ 1659 - založena Královská česká zemská stavovská šermírna
- ❖ Městské šermírny
- ❖ Setkávání různých společenských skupin



Tělovýchovné ústavy v Česku

- ❖ 1830 byl Hirschův ústav v Praze
- ❖ 1843 Steffanyho (později přejmenován na Stegmayerův)
- ❖ 1845 Segenův
- ❖ 1848 Schmidtův-Malypetrův
- ❖ 1862 - Sokol



Úpoly na Slovenskom území

- ❖ 1842 I. Telocvičný ústav pre Prešovské kolégium
- ❖ 1844 šermířská a tělocvičná škola F. Martinenga
- ❖ 1873 I. B. Zocha: *Krátky návod k vyučovaniu telocviku hlavne pre školy národné*



Tělocvičná soustava Sokolská

I. Cvičení bez nářadí a bez pomoci nebo odporu jiných cvičenců.

II. Cvičení nářadová.

III. Cvičení se skupině.

IV. Úpoly.



Rozvoj sportu

- ❖ Šerm
- ❖ Zápas a box (přelom 19. – 20. stol.) – těžká atletika
 - ❖ Amatéri
 - ❖ Profesionálové
- ❖ Džúdzucu (1910)



První Československá republika

- ❖ Rozvoj úpolů, stejně jako všeho v nové republice
- ❖ Zákon o branné výchově 1. 7. 1937:
 - ❖ Podpora tělovýchovných aktivit
 - ❖ Zvýšený zájem o úpolové činnosti
 - ❖ Spojení s branností a vlastenctvím



2. Světová válka

- ❖ Centralizace zájmové činnosti
- ❖ Podpora úpolových sportů – nástroj propagandy
- ❖ Osobnosti v perzekuci/v bojích



Socialistický sport

- ❖ Výrazná orientace na soutěž
 - ❖ Propagace režimu, boj mezi kapitalizmem a socializmem
- ❖ Centralizace sportu (Národní front – ČSSTV)
- ❖ Podpora mládeže
- ❖ Podpora vrcholového sportu



Oddíly a jejich členové 1957-1978

Sport	Rok	1957	1961	1966	1968	1972	1978
	Box		109	133	94	75	57
		2772	4583	3387	2866	2831	3319
Džúdó a karate		41	81	112	116	133	230
		1158	3150	4907	4963	7193	15383
Šerm		33	64	77	64	57	51
		1083	2060	2789	2106	1985	2002
Zápas		79	119	103	71	71	81
		1856	4068	4289	3449	3914	5096



Po roku 1989

- ❖ Znížená podpora státu
- ❖ Vícezdrojové financování
- ❖ Rozvoj nových úpolových sportů
- ❖ Decentralizace sportovního hnutí

Úpoly ve sportu

Definice úpolů

Sport

- Dvojí chápání
 - Sport jako činnost zaměřena na vrcholní výkon prezentovaný na soutěži
 - Sport jako jakákoliv zájmová pohybová činnost (Evropská charta sportu, 1992)

1992 – Evropská charta sportu

„všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

Úpoly v soustavě TV

- 1862 M. Tyrš

I. Cvičení bez nářadí a bez pomoci nebo odporu jiných cvičenců.

II. Cvičení nářad'ová.

III. Cvičení se skupině.

IV. Úpoly.

Úpoly v soustavě TV

- 1939 František Smotlacha
- Přirozená (biologická) cvičební soustava
- 18 skupin základních a speciálních cviků
- VI. skupina:
 - Počátky úbrany a boje
 - Úpoly: zápas, box, šerm, brana (džúdžucu)

Úpoly v soustavě TV

- 1945 Václav Fiala

- I. Základní pohyby z místa
- II. Výkonné pohyby s předměty
- III. Úpoly
- IV. Pohyby a cvičení ve vodě
- V. Pohyby z místa sklzem
- VI. Pohyby z místa pomocí sportovních dopravních prostředků
- VII. Tanec a cvičení rytmické
- VIII. Tělocvik prostý
- IX. Tělocvik na nářadí
- X. Pohybové hry

Úpoly v soustavě TV

- 1983 – Kodym
 - heuristicko – individuální činnosti (i úpoly)
 - senzoricko – koncentrační činnosti
 - rizikové činnosti
 - esteticko – koordinační činnosti
 - funkčně – mobilizační činnosti

Úpoly v soustavě TV

- 1985 Šprynar – Stráňai
 - individuální sporty (atletika, gymnastika,..)
 - úpolové sporty (zápas, box, šerm, vzpírání, ...)
 - sportovní hry
 - technické sporty
 - střelecké sporty

Úpoly v soustavě TV

● 1997 J. Musil

A. Individuální sporty

- I. Atletické
- II. Úpolové
- III. Gymnastické...IX.

B. Sportovní hry

- I. Brankové...
- VI. Bojové

Definice úpolů

- Cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné (Tyrš 1862)
- Cvičení, při kterém přemáháme sílu jiného cvičence, který nám klade odpor, nebo s námi zápasí (Sokolská s. 1935)
- Tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení (Fojtík 1980-90 roky)

Definice úpolů

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera.

Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.

Systematika (taxonomie) úpolů

1862 Sokolská soustava

- I. Cvičení bez nářadí a bez pomoci nebo odporu jiných cvičenců.
- II. Cvičení nářadová.
- III. Cvičení se skupině.
- IV. Úpoly.

1862 Sokolská soustava

A. bez náčiní:

- 1.Odpory. Cílem je jenom překonávat odpor spolucviče a jeho činnost je dopředu známá.
- 2.Zápas. Nejen odpor protivníkovi, ale snaha přemoci ho. Shodit ho na zem tak, aby se stal jeho další odpor nemožným.
- 3.Box – rohování. Útoku pažemi nebo nohama, jako i odvracení těchto útoků.

B. s náčiním:

1. šerm šavlí,
2. šerm fleuretem (končířem),
- 3.šerm holí: krátkou (80-100 cm), dlouhou (do výše cvičencovy brady),
4. šerm bodákem,
5. šerm dýkou.

Autoři zabývající se úpoly

- 1939 - F. Smotlacha
- 1953 – J. Pavlíček
- 1956 – V. Roubíček
- 1957 – R. Kříž
- 1970 – V. Roubíček
- 1980 – V. Roubíček
- 1984 – I. Fojtík
- 1993 – M. Ďurech

Taxonomie

- Hierarchické zařazení určitých prvků podle předem stanovených kritérií
- Postupuje se od nejjednodušších po nejsložitější
- Postupuje se od vývojově starších ke mladším
- Sleduje i didaktické cíle

Schéma systematiky

1. úroveň úpolových předpokladů

Průpravné úpoly



2. úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty

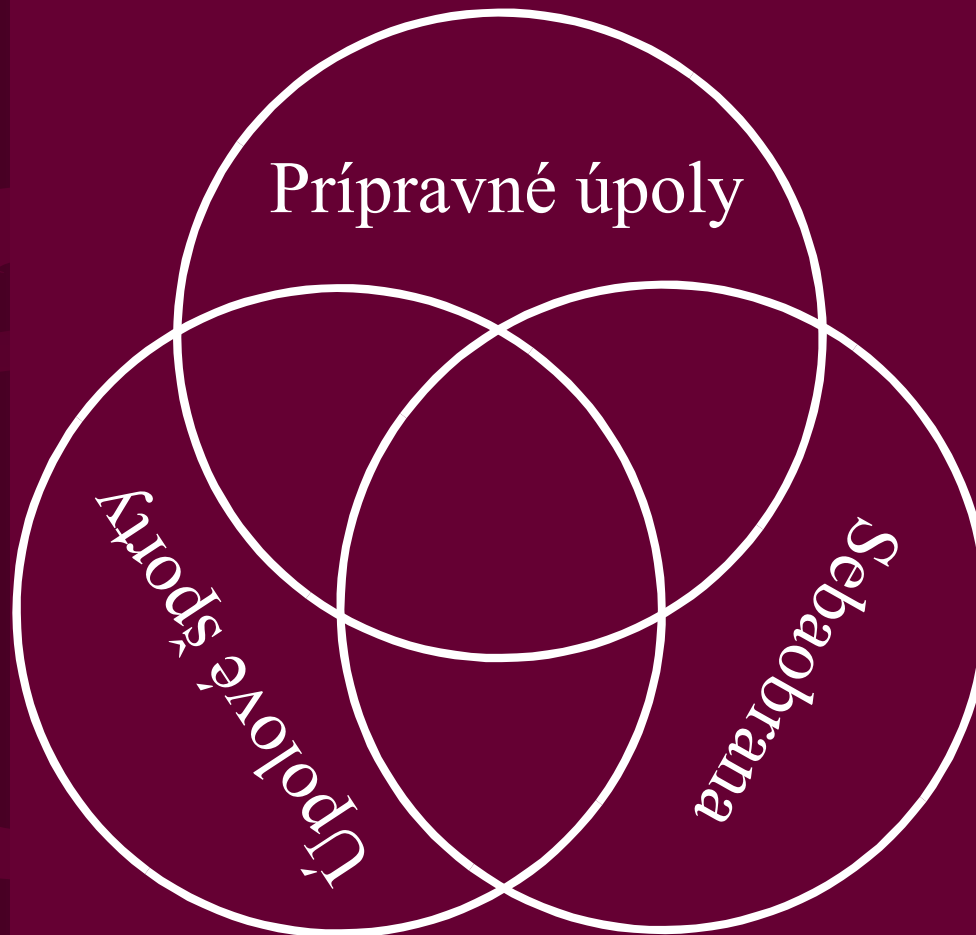


3. úroveň úpolových aplikací

Sebeobrana

Prostorové vztahy úpolů

Úpoly



Průpravné úpoly

Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty, sebeobranu a tělesnou výchovu a sport.

Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany.

Rozdělení:

- Základní úpolová technika
- Základní úpoly

Úpolové sporty

Největší a rozhodující skupina úpolů.

Samostatné úpolové systémy. Vzájemně se odlišují znaky, jako vlastní název, vývoj, prostředky, organizace, ...

Rozdělení (podle zaměření):

- Soutěžné
- Sebeobranné
- Komplexně rozvíjející

Sebeobrana

vzniká aplikací úpolů pro potřeby nutné obrany

Rozdělení:

- osobní (+s. žen)
- profesní



Bojová umění



Název bojová umění

Častěji se používá od 1989

Nejednotné chápání:

Asijské systémy

Vše o úpolových sportech

Bojová umění – martial arts (angl.)

Art:

umění

Martial:

- vztahující se k bohu Marsovi (řecky Áres)
 - bojový, vojenský, válečný, související s bojem a válkou
-

Bojová umění (definice)

zejména pohybové systémy, které se vyvinuli ze starých způsobů boje, a které se dnes provádějí jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví.

Bojová umění a úpoly

- Vše, co se dotýká vedení války
- Techniky, taktika, technologie

Úpoly jsou pohybovými aktivitami, pracují s kontaktem

Bojová umění a úpoly



Bojové umenia

Úpolové športy



Funkce bojových umění

Historické hledisko

- Nevyhnutelnost boje – rozvoj bojových dovedností
 - Lov
 - Obrana
- Bít se znamená být
- Společenské rozdíly



Současné hledisko

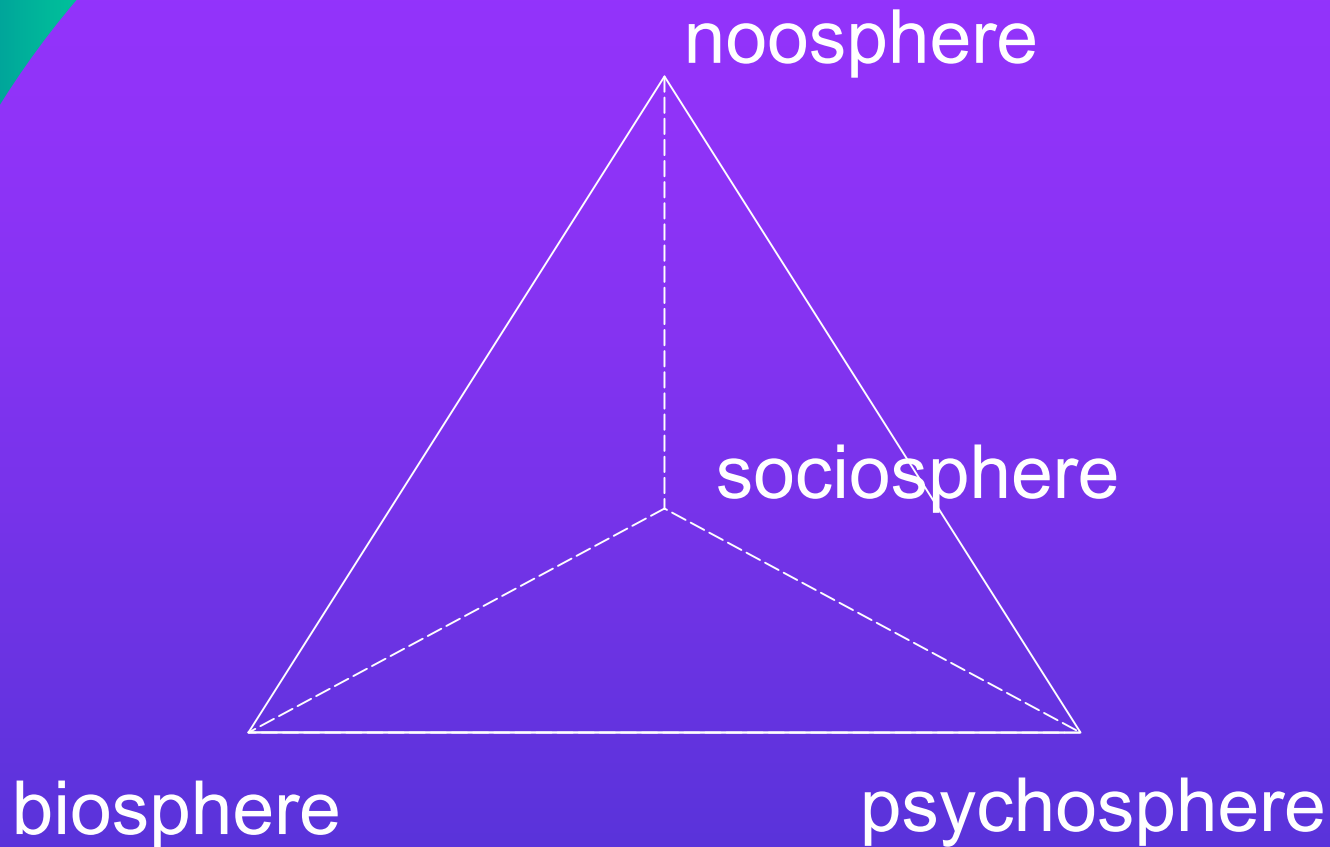
- Boj tváří v tvář není nevyhnutelný
- Transformace na

Soutěžní sport

Sebeobrana

Komplexní rozvoj

Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)



Funkce

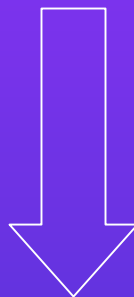
- Mít zdravý, funkční organizmus a umět ho použít
- Být integrovanou lidskou bytostí
- Mít dobré sociální vztahy
- Mít smysl života



Biodromální charakter

Rozvoj těla, duše, společnosti a ducha
by měl být

kontinuální
nekončící



Celoživotní
cesta

Informační zdroje

Cleary, Thomas. (1998). *Japonské umění války*. Praha : Pragma 1998. 196 s. ISBN 80-7205-477-5

Fojtík, Ivan. (1999). *Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc : Votobia 1999. 1. vydání. 247 s. ISBN 80-7198-376-4

Tohei, K. 1996. *Ki v každodenním životě: Základní principy jednoty ducha a těla*. Olomouc: Votobia 1996. 157 s.

Westbrook, Adele M. – Ratti, Oscar. (2002). *Tajemství samurajů: Přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska*. Praha : Fighters publications 2002. 485 s. ISBN 80-903079-1-4

Upoly a pohybové hry

Úloha her v životě člověka

- Napodobování:
- pracovní činnosti
- společenské role
- životní situace
- ...

Poskytují:

- způsob aktivního odpočinku s velkým kompenzačním a psychohygienickým účinkem

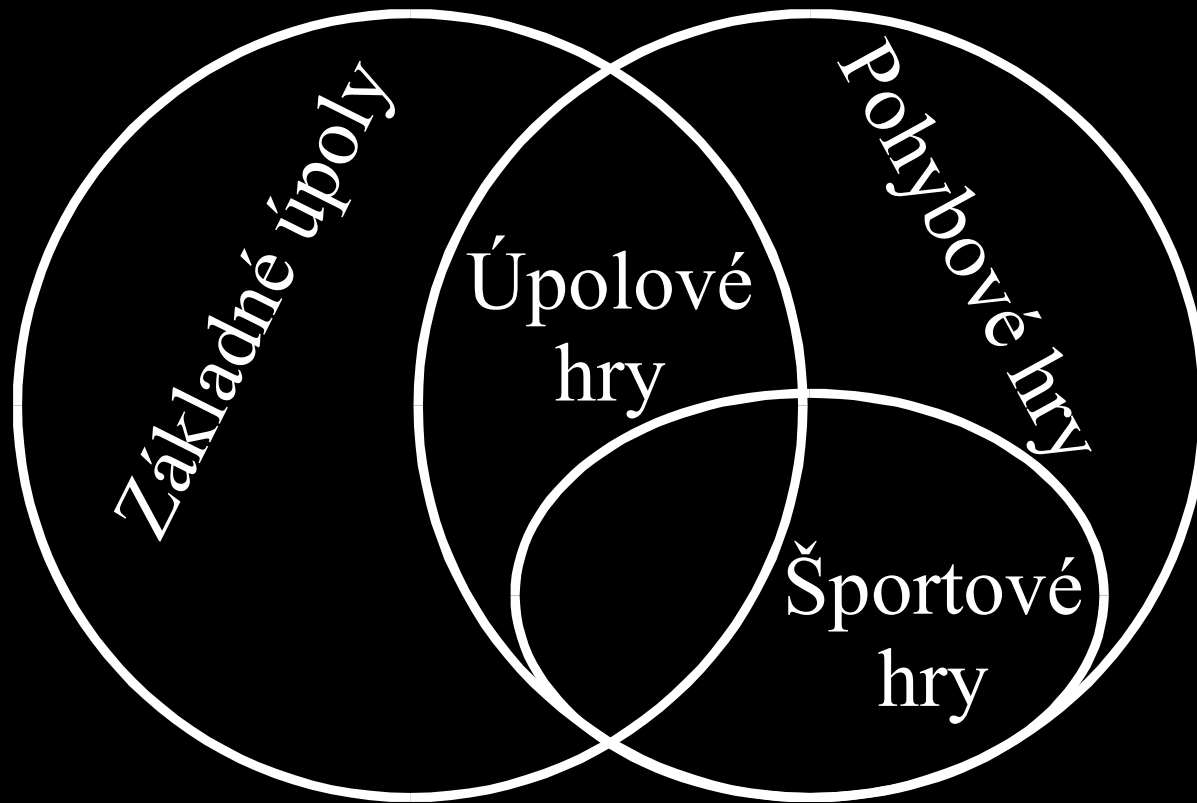
Definice her

Výchovně zaměřená, uvědomele organizovaná kolektivní soutěžná činnost alespoň dvou stran, vyplývající z dopředu dohodnutého námětu a pravidel v účelný, souvislý a uzavřený děj

Rozdělení her

- Společenské
- Tělovýchovné:
 - Pohybové
 - I úpolové (překonávat odpor druhého hráče úpoly)
 - Sportovní

Prostorové vztahy základních úpolů a pohybových her



Úpolové hry

- nejsou součástí systematiky úpolů.
- Přípravné úpoly se ale mohou cvičit i jako hra.

Definice úpolové hry:

- zábavná, zpravidla soutěživá forma cvičení přípravných úpolů.

Základní úpoly

Průpravné úpoly

Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty, sebeobranu a tělesnou výchovu a sport.

Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany.

Rozdělení:

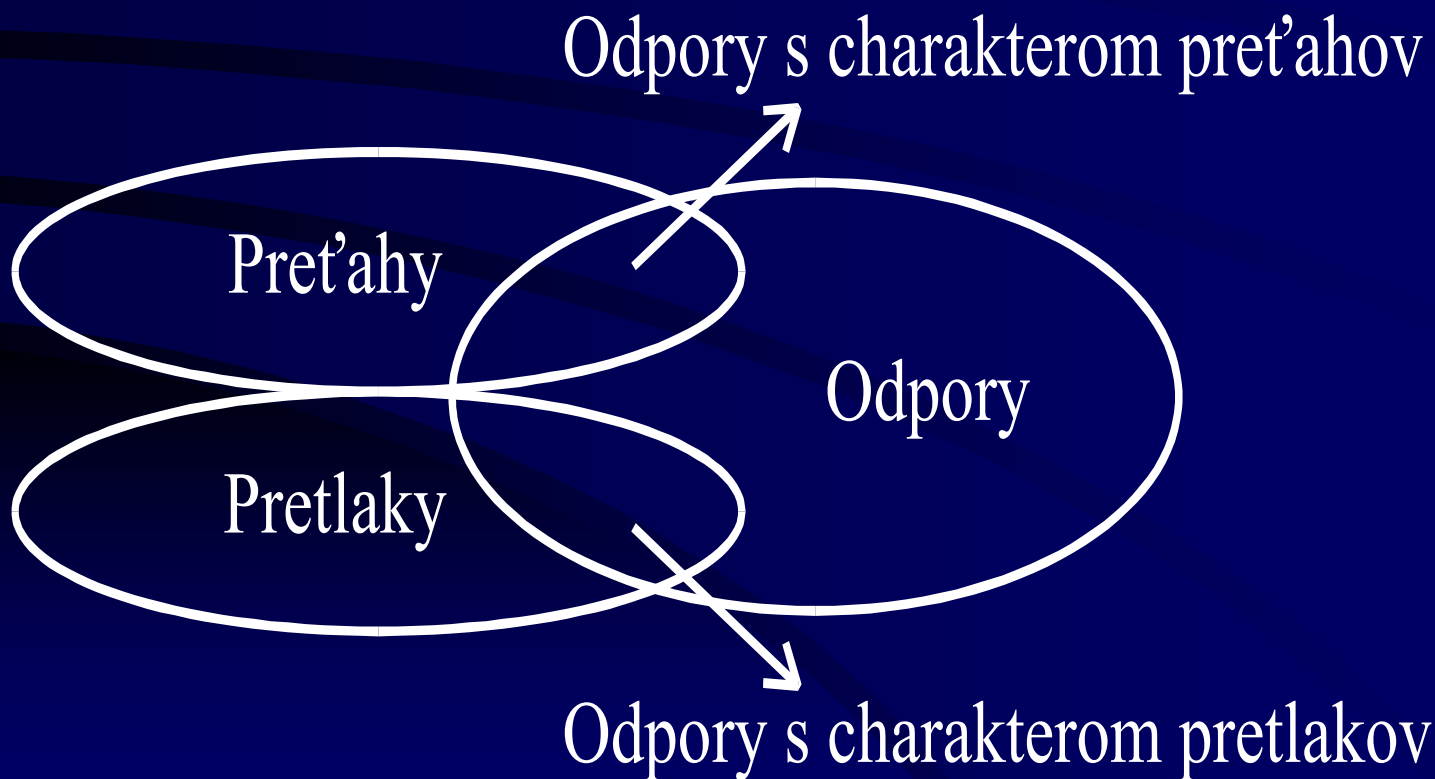
- Základní úpolová technika
- Základní úpoly

Základní úpoly

- přetahy,
- přetlaky,
- odpory:
 - s charakterem přetahů,
 - s charakterem přetlaků,
 - vlastní odpory

Prostorové vztahy základních úpolů

Základné úpoly



Přetahy, přetlaky

odstředivě $\leftarrow \bullet \rightarrow$

- u přetahů

dostředivě $\rightarrow \bullet \leftarrow$

- u přetlaků

Úkoly (přetah za jednu paži)

soupeř:

- byl vychýlen do nerovnovážné polohy natolik, že musí změnit postoj
- dotkl se kteroukoliv částí těla území přetahujícího cvičence
- žádnou částí těla se nedotýkal svého území
- byl nucen paži napnout

Odpory

- odpory s charakterem přetahů,
- odpory s charakterem přetlaků,
- vlastní odpory

Úpolový cíl u odporů

- přemístění:
 - přemístit (vychýlit z rovnováhy) partnera (horizontálně i vertikálně),
 - změnit polohu určené části těla (končetiny, trup, hlava),
 - přemístit předmět držený partnerem,
- držení:
 - udržet partnera (horizontálně i vertikálně),
 - udržet polohu určené části těla (končetiny, trup, hlava),
 - udržet držený předmět,

Úpolový cíl u odporů

- navázání kontaktu:
 - dotknout se nebo uchopit partnera (určenou část jeho těla), či předmětu, který drží,
- zabránění kontaktu:
 - zabránit dotyku nebo úchopu

The background features a dark blue field with a light blue grid of concentric circles and radial lines. The circles are centered at various points, creating a pattern of overlapping rings. The radial lines are thin and extend from the centers of the circles towards the edges of the frame.

Základní úpolová technika

Průpravné úpoly

Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty, sebeobranu a tělesnou výchovu a sport.

Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany.

Rozdělení:

- Základní úpolová technika
- Základní úpoly

Základní úpolová technika

- ○ polohy
- ○ přechody (mezi polohami)
- ○ pohyby paží
- ○ pohyby nohou
- ○ obraty těla
- ○ přemístění
- ○ navázání kontaktu
- ○ zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera)
- ○ pády

Polohy

- Střeh
 - pravý střeh
 - levý střeh
- Úroveň
 - spodní střeh (od pásu dolů)
 - střední střeh (v úrovni trupu)
 - horní střeh (v úrovni krku a hlavy)

Polohy

- střeňový postoj
- střeňový klek (na jednom, nebo na obou kolenech, případně ve vporu, či podporu klečmo – vysoký a nízký parter)
- střeňový sed (s oporou, nebo bez opory o paži)
- střeňový leh (za zádech, na boku a na břichu)

Biomechanické faktory stability

- velikost plochy opory (čím je plocha opory větší, tím je poloha stabilnější),
- výška těžiště nad plochou opory (čím je těžiště níž, tím je poloha stabilnější),
- velikost úhlu stability (polohou těžiště nad plochou opory, čím ostřejší je úhel stability, tím je poloha stabilnější)

přechody

- Z vyšší polohy do nižší
- Z nižší polohy do vyšší

pohyby paží

- Základní pohybové vzorce
 - Navázání kontaktu
 - Všechny údery
-
- Provázání pohybu těla s pohybem paží

pohyby nohou

- Kopy
- Základní kroky

obraty těla

- rotace kolem podélné ose těla
- Vertikální stabilita
- Provázání s pohyby nohou
- Využití – úhyby, přemístění, hody...

přemístění

Ve vztahu k partnerovi:

- k partnerovi
- od partnera
- před partnera
- za partnera
- přímo
- s obratem

přemístění

přemístění skokem:

- přískoky
- odskoky
- Chůze:
- Překročením
- sunem
- Pohyb začíná noha:
- Zadní
- přední

přemístění

Minimalizování vertikálního pohybu těžiště

Neustálý kontakt s podložkou

Vertikální stabilita

Jednota pohybu těla

navázání kontaktu

kontakt:

- horními končetinami
- dolními končetinami
- trupem
- hlavou

navázání kontaktu

způsobem kontaktu:

- Dotykem
- Úchopem
- Objetím

zvedání, nošení a spouštění živého břemene

- těžiska obou cvičenců mají být co nejbliže
- břemeno zvedáme silou z pokrčených nohou
- záda jsou narovnaná
- zachování stability

Pádová technika

- **podle směru pádu:**
 - vpřed,
 - vzad,
 - stranou,
 - kombinované
- **podle otočení kolem příčné osi těla:**
 - s převratem
 - bez převratu.
- **podle způsobu tlumení pádu:**
 - bez zaražení
 - se zaražením

Pádová technika

- **podle letové fázy:**
 - bez letové fázy,
 - s letovou fází,
- **podle úrovně ve které pád začíná:**
 - z postoje,
 - ze snížených poloh,
- **podle provádějíciho:**
 - nechtěné
 - cílené
- **podle partnera:**
 - neúmýslné
 - úmýslné

The image features a landscape with a bright yellow horizon line. The sky above is a mix of light blue and white, with some darker, greyish clouds. The foreground is a dark grey gradient. The text "Úpolové sporty" is written in a bold, yellow, sans-serif font with a black outline, positioned on the left side of the image.

Úpolové sporty

Znaky úpolových sportů

⇒ Úroveň úpolových systémů:

- název (aikidó, zápas, karate, džúdó),
- vývoj (každý ase zrodil v jistých historických souvislostech),
- prostředky (technické, taktické, materiální),
- členskou základnu a její vnitřní hierarchii,
- zastřešující organizaci a systém národních a regionálních organizací,
- metody a formy výcviku, vzdělávání a výchovy (vzájemně více, či méně odlišné),
- soutěžné sporty i systém soutěží a pravidel,
- nesoutěžné sporty systém zkoušek, titulů a hodnot

zaměření úpolových sportů

- ⇒ **soutěžní** úpolové sporty (systém soutěží a příprava na ně)
- ⇒ **sebeobranné** úpolové sporty (zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobrany)
- ⇒ **komplexně rozvíjející** úpolové sporty (celoživotní rozměr a mnohodimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální)

vztah k soutěži

soutěžní úpolové sporty, ve kterých se pořádají soutěže, většinou na různých úrovních.

nesoutěžní úpolové sporty, ve kterých se nepořádají soutěže

podle technických prostředků

úpolové sporty, používající zejména zbraně (šerm, kendó, iaidó a další),

úpolové sporty, používající zejména kontakt částmi těla:

- ⇒ s použitím zejména úderů a kopů (box, karate, tae kwon do a další),
- ⇒ s použitím zejména hodů a znehybnění

podle kulturních konotací

evropské (šerm, zápas, savate...),

americké (wrestling, karate kempo, Gracie džúdžucu, capoeira...),

ázijské:

- čínské (tchai t'i, pakua, hunggar...),
- korejské (taekwondo, hwarangdo, hapkido...),
- japonské (aikidó, džúdó, sumó, kendó...),
- indické (vadžrámušti, kalaripajattu...),

Literatura

- Draeger, Don F. – Smith, R. W. (1995). *Asijská bojová umění: Historie, techniky a zbraně*. Bratislava : CAD Press 1995. 219 s. ISBN 80-85349-40-X
- Ďurech, Miroslav et al. (2000). *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80-223-1381-5
- Weinmann, Wolfgang. (2002). *Lexikon bojových sportů: Od aikida k zenu*. Praha : Naše vojsko 2002. 2. vydanie. 157 s. ISBN 80-206-0613-0

Úpolové sporty v Olympijském hnutí

Olympijské hnutí

- Mezinárodní olympijský výborem (IOC)
- Organizační výbory olympijských her
- Národními olympijské výbory
- Mezinárodními federace
- národní organizace
- Kluby
- Samotní sportovci

V programu OH

Šerm (1896)

Zápas (1896)

Box (1904)

Džúdó (1964)

Taekwondo (2000)

Uznané IOC, ale nezařazené

Karate (World Karate Federation, WKF).

Přetahování lanem (Tug of War International Federation, TWIF)

Sumó (International Sumó Federation, ISF)

Wušu (International Wushu Federation)

Paralympijské úpolové sporty

Šerm vozíčkářů (1960)

Džúdó pro zrakově postižené (1988)

Info zdroje

<http://www.olympic.org>

<http://www.olympic.cz/>

<http://www.paralympic.org>

<http://www.paralympic.cz>

Úpolové sporty na světových hrách

Světové hry – předsíň OH

- Každé 4 roky, rok po OH (2005, Duisburg)
- organizuje Mezinárodní sdružení světových her (International World Games Association, IWGA)
- pod patronátem Mezinárodního olympijského výboru (IOC)
- V současnosti 32 sportů

Úpolové sporty v programu WG

Aikidó

Džúdžucu

Karate

Přetahování lanem

Sumó