



# Teorie a didaktika úpolů SEBS





# Informace o předmětu

- Ukončení: zkouška
  - Obecná TaD úpolů
  - TaD zadaného úpolového sportu
- Vyučující:
  - PhDr. Michal Vít, Ph.D.
  - Doc. PhDr. Zdenko Reguli, Ph.D.



# Předpoklady studia

## Student:

- Zná systematiku průpravných úpolů a umí charakterizovat jednotlivé skupiny cvičení
- Orientuje se v základních historických meznících úpolových sportů

# Osnova

- Systematika úpolů
  - Průpravné úpoly
  - Úpolové sporty
  - Sebeobrana
    - Osobní sebeobrana
      - Sebeobrana dětí a mládeže
        - » Sebeobrana ve školním vzdělávání
      - Sebeobrana seniorů
      - Sebeobrana žen
    - Profesní sebeobrana
- Determinanty didaktiky úpolů
  - Fylogeneze
  - Ontogeneze
  - Sociální
  - Psychologické
    - Fyzický kontakt v úpolech

# Osnova

- Nácvik a výkon úpolových dovedností
  - Nácvik
    - Didaktická omezení nácviku
  - Výkon
    - Sportovní
      - Soutěže
      - zkoušky
    - Sebeobranný
- Bezpečnost cvičení úpolů
- Úpolové aktivity ve vodě

# Osnova

- Aplikace teorie a didaktiky sportu v úpolových sportech a sebeobraně
  - Složky tréninku
    - Kondiční
      - Pohybové schopnosti
      - Specifické testování
    - Technická
      - Pohybové dovednosti, motorické učení
    - Psychologická
    - Taktická
    - Teoretická
    - Regenerace
  - Cykly a plánování
  - Efekt tréninku – forma, přetrénování...

# Osnova

Teorie a didaktika vybraných úpolových sportů (definice úpolového sportu z hlediska sportovní klasifikace a struktury sportovního výkonu, rozšíření ve světě a v ČR, výstroj a výzbroj, technické prostředky, trénink, pravidla)

- Aikidó
- Box AIBA
- Šerm
- Džúdžucu JJIF
- Džúdó
- Karate WKF
- Kendó
- Kickbox
- Muaithai
- Sambo
- Savate
- Přetahování lanem
- Přetlačení rukou
- Sumo
- Taekwondo WTF
- Zápas
- Wušu
- Taekwon-do ITF
- Box profi
- Sanda
- Brazilské džúdžucu
- MMA
- Capoeira
- Eskrima/arnis /kali



# Informační zdroje, literatura

- Znalosti z absolvovaných obecných (např. antropomotorika, fyziologie, teorie sportovního tréninku atd.) i specifických (všechny úpolové) předmětů
- Obecné publikace zabývající se sportovním tréninkem
- Specifické publikace zabývající se tréninkem v jednotlivých úpolových sportech a sebeobraně



# Odborné časopisy a odkazy na články

- <http://inwr-wrestling.com/2011/03/international-journal-of-wrestling-science-vol-1-issue-1/>
- <http://www.martialstudies.com.hk/>
- <http://www.archbudo.com/>
- <http://smaes.archbudo.com/>
- <http://www.idokan.pl/>
- <http://combatsports.edu.pl/>
- <http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/index>
- <http://www.jssm.org/combat.php>
- <http://upoly.sk/index.php>

# Informační zdroje: e-learning

<http://is.muni.cz/> → E-LEARNING → ELPORTÁL  
→ e-PUBLIKACE → Výběr podle fakult →  
Fakulta sportovních studií:

[Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu](http://is.muni.cz/elportal/?id=887088)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=887088>

[Aplikované úpoly](http://is.muni.cz/elportal/?id=919711)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=919711>

[Metodika džúdó](http://is.muni.cz/elportal/?id=919706)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=919706>

[Základy osobní sebeobraný](http://is.muni.cz/elportal/?id=970733)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=970733>

[Teorie a didaktika úpolů](http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning)

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-upolu-ve-skolni-telesne-vychove/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/antropomotorika/>

visitor  
p1l0t

# Systematika úpolových sportů

Struktura, teorie a didaktika jednotlivých úpolových sportů

Všechny sporty představené na World Combat Games  
SportAccord + ty, kterých prezentace jsou v odevzdáárně  
předmětu bp/bk 2117

# Úpoly ve sportu

## Definice sportu - dvojí chápání

- Sport jako činnost zaměřená na vrcholný výkon prezentovaný na soutěži
- Sport jako jakákoliv zájmová pohybová činnost (Evropská charta sportu, 1992)



# Evropská charta sportu – 1992

„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.“

# Znaky úpolových sportů

- název
- vývoj (každý se 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)
- soutěžní sporty i systém soutěží a pravidel
- nesoutěžní sporty systém zkoušek, titulů a hodností

# Vztah k soutěži

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

**Nesoutěžní** úpolové sporty, ve kterých se nepořádají soutěže

# 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 mnohdimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální)



# Podle technických prostředků

## **Používající zejména zbraně:**

šerm, kendó, iaidó aj.

## **Používající zejména kontakt částmi těla:**

- s použitím zejména úderů a kopů:  
box, karate, taekwondo, kickbox aj.
- s použitím zejména hodů a znehybnění:  
zápas, džúdó, galhofa, sumó

# Podle kulturních konotací

**Evropské** (šerm, zápas, savate...)

**Americké** (wrestling, karate kempo  
Gracie džúdzucu, capoeira...)

## **Asijské**

- čínské (tchai tí, pakua, hunggar...)
- korejské (taekwondo, hwarangdo, hapkido...)
- japonské (aikidó, džúdó, sumó, kendó...)
- indické (vadžrámušti, kalaripajattu...)
- thajské (muai thai)

# Sebeobrana jako aplikace úpolů

Mládež a sebeobrana, násilí a zneužití síly.

Verbální sebeobrana, metody předcházení konfliktním  
(sebeobranným) situacím.

Taktika sebeobrany, úvod do právní úpravy nutné obrany.

# Úvod

## *Otázky*

- společenská potřeba výuky sebeobrany ?
- důvod pro zařazení do RVP ?
- nápad trestné činnosti ?
- kriminalita mládeže ?

## *Odpovědi*

- preventivní účinek
- systém pro řešení krizových situací
- vědomí příčin a následků jednání



# Zakotvení sebeobranany v RVP G

## *5. 7 Člověk a zdraví*

### *5. 7. 2 Tělesná výchova*

- Taxativní výčet: úpoly – sebeobrana; základy džudo; základy aikido; základy karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)
- Sebeobrana = cíl výuky

# Moderní pojetí sebeobran

- multifaktoriální povaha sebeobrané situace
- řešení vyžaduje znalosti a dovednosti z více oblastí vzdělávání
- překrývání vzdělávacích oblastí, oborů a jednotlivých předmětů
- sebeobrana – interdisciplinární předmět
- cíl = doplnění informací o sebeobraně z jiných oborů než jen tělesné výchovy

## Vzdělávací oblasti a obory RVP G se vztahem k sebeobraně

<i>Primární vztah</i>		<i>Sekundární vztah</i>	
<b>5. 7 Člověk a zdraví</b>	5. 7. 1 Výchova ke zdraví	<b>5. 3. 4 Geografie</b>	5. 3. 1 Fyzika
	5. 7. 2 Tělesná výchova		5. 3. 3 Biologie
			5. 3. 4 Geografie
<b>5. 4. Člověk a společnost</b>	5. 4. 1 Občanský a společensko vědní základ	<b>5. 4. Člověk a společnost</b>	5. 4. 2 Dějepis
		<b>6. Průřezová témata</b>	6. 1 Osobností a sociální výchova

## 5. 7 Člověk a zdraví

- získání schopnosti aktivně podporovat a ***chránit zdraví***
- sledovat, hodnotit a v daných možnostech ***řešit situace související se zdravím a bezpečností***
- uvědomění hodnoty lidského života a zdraví, povinnosti člověka k jeho ***ochranně*** a v případě nutnosti i ***aktivnímu vystoupení proti bezpráví a násilí***



# 5. 7. 1 Výchova ke zdraví

- ***psychohygiena***: předcházení stresům v mezilidských vztazích, zvládání stresových situací, efektivní komunikace, hledání pomoci
- ***komunikační strategie***
- ovládání vlastních emocí
- hledání odborné pomoci
- ***zvládání posttraumatického stresu***
- ***snížení rizika sekundární viktimizace***

# Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- odmítavé postoje studentů ke všem formám rizikového chování
- znalost důsledků porušování paragrafů trestního zákona
- schopnost vyvozovat z nich osobní odpovědnost
- rozhodovat podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího nebezpečí
- ***modelové sebeobránné situace***

## 5. 7. 2 Tělesná výchova

- převážná část výuky v tělocvičně
- složky: strategická, taktická, technická, psychologická a kondiční
- pozitivní vztah k úpolovým činnostem
- praktické využití v životě
- pádová technika – protiúrazová zábrana
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc

# 5. 4. Člověk a společnost

## *5. 4. 1 Občanský a společensko vědní základ*

- kriticky reflektovat společenskou skutečnost, včetně patologických jevů ve společnosti
- kriminalita a extremismus
- vědomí neopakovatelnosti a jedinečnosti života

# Občan ve státě, Občan a právo

- způsobu obhajování lidských práv
- uvážlivé vystupování proti jejich porušování
- rozlišování trestného činu a přestupku
- vymezení podmínek trestní postižitelnosti
- ***znalost a aplikace paragrafu 29 Nutná obrana Trestního zákona***

# Úvod do filozofie a religionistiky

- zamyšlení nad etickými a morálními souvislostmi svého jednání
- rizika abusu informačních technologií (kyberšikana)
- snížení významu běžné i taktilní komunikace mezi lidmi
- přetrhání sociálních vazeb



## 5. 4. 2 Dějepis

- historické události bojového charakteru (středověké bitvy, povstání, moderní válečné konflikty)
- exkurze do muzeí, hradů a pevností
- výklad o použitých válečných technologiích v historii lidstva
- pochopení historické zkušenosti lidstva s bojovými činnostmi a ***nesmyslnou eskalací násilí***
- uvědomění si podmínek současné sebeobraný

# 5. 3 Člověk a příroda

## *5. 3. 1 Fyzika*

Doporučená témata výuky sebeobrany na fyzikálním základě:

- **biomechanické faktory stability**
- **biomechanika zvedání živého břemene**
- **biomechanika pádové techniky**
- **hody a jejich využití v sebeobraně**
- **páky a jejich využití v sebeobraně**
- **údery a kopy v sebeobraně**
- **zbraně v sebeobraně**

# 5. 3 Člověk a příroda

## 5. 3. 3 Biologie

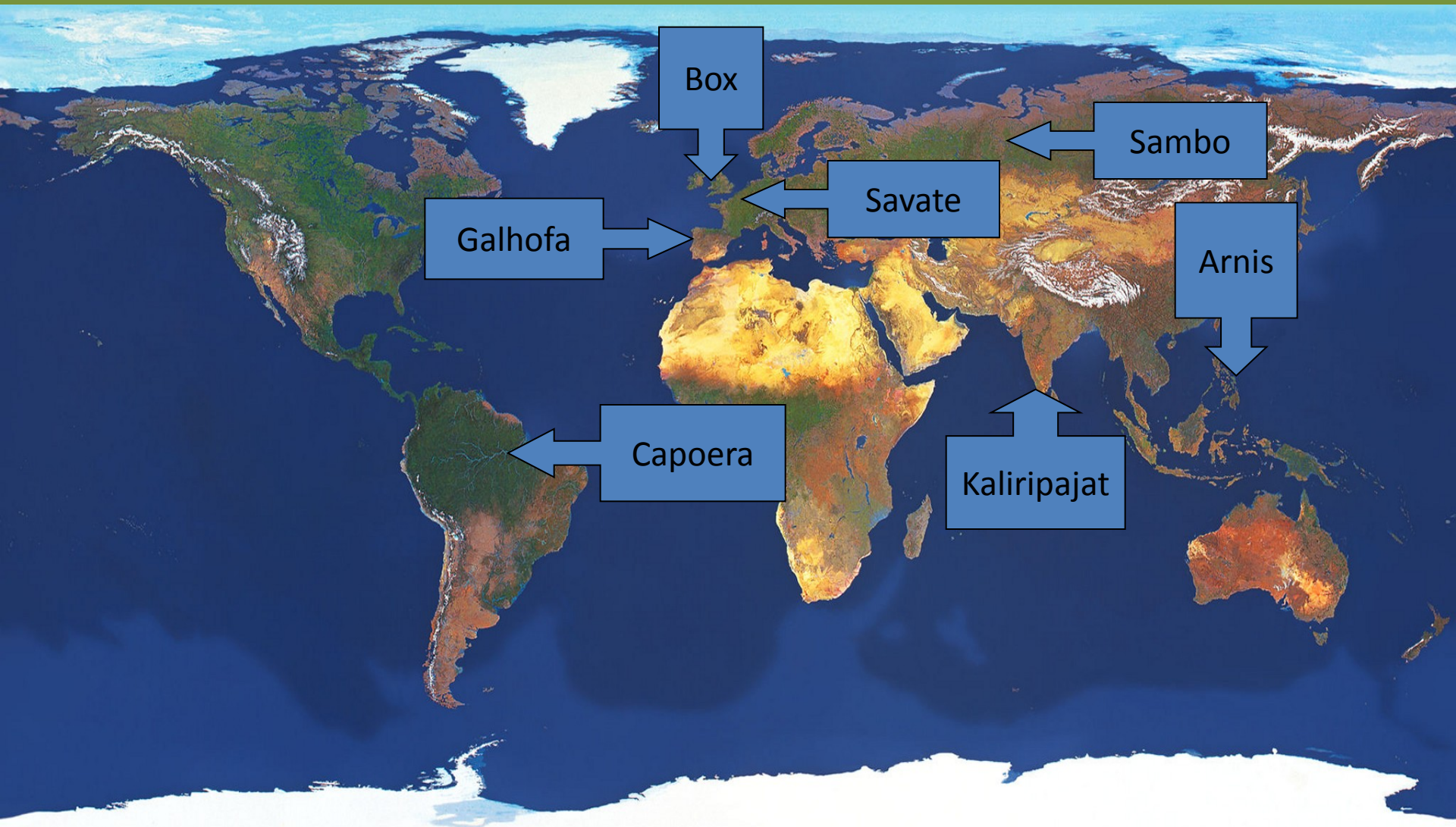
- stavba lidského těla
- slabá a zranitelná místa
- ochrana očí, hlavy, solar plexu, genitálií, páteře, jater a ledvin
- znalost rizik poranění = prevence jejich vzniku
- zamezení nejvážnějším poraněním

# 5. 3 Člověk a příroda

## *5. 3. 4 Geografie*

- vývoj metod boje od původně loveckých dovedností k boji proti nepříteli
- Vznik úpolových systémů na základě místních geografických a klimatických podmínek (hornatost terénu, vlhkost, povrch, střídání ročních období aj).

# Slepá mapa



# 6. Průřezová témata

## *6. 1 Osobností a sociální výchova*

- zdravý a zodpovědný život jako jednotlivcům i členům společnosti
- sebeúcta, sebedůvěra a schopnost přebírat zodpovědnost za své jednání v různých životních situacích
- ***respektovat názory a práva ostatních***
- ***strategie zátěžových situací tak, aby co nejméně ublížily***

# Mezioborové přesahy

- aplikace mezioborových přesahů v pedagogické praxi závisí na motivaci a přípravě každého pedagoga
- sebeobrana je jistě vážné téma, které by nemělo být v povinném vzdělávání opomíjeno
- sebeobrana se týká nás všech jako učitelů, rodičů a občanů



# Determinanty didaktiky úpolů

- fylogeneze lidstva
- ontogeneze pohybu člověka
- sociální faktory
- psychologické faktory

# Fylogeneze lidstva

- Čerpáme z paleoarcheologie, fyzický boj byl na počátku existence člověka
- Význam boje (nadřazeného úpolům) v kritických fázích vývoje lidstva
- Odraz v umění a společenských normách

# Fylogeneze lidstva

- Zachovaly se archetypy hrdinů – jsou spojeny s úpolovými aktivitami
- Kontaktní překonání člověka je hluboko v podvědomí, je součástí vnitřní výbavy zdravého jednotlivce

# Ontogeneze pohybu

- Dotyk je prvním komunikačním prostředkem dítěte
- Děti spontánně jednají úpolově – v kontaktu (nemají jiné prostředky aktivní obrany)

# Ontogeneze pohybu

- Spontánní aktivity dětí v různých obdobích zahrnují úpolové aktivity
- Pro didaktiku úpolů je kritické období 8 – 9 let, dítě začíná chápat vztah mezi příčinou a následkem

# Sociální faktory

- Úpoly nelze (dlouhodobě) provádět osamotě, předpokládají fyzickou přítomnost druhého člověka a jeho aktivitu
- Budují se sociální vazby (silněji v bojových uměních)

# Sociální faktory

- Cvičenci úpolů působí na společnost a opačně
- Cvičení úpolů musí být spojeno s přísným dodržováním společenských norem (etiketa)



# Fyzický kontakt v úpolech

- dotek je (v ontogenezi i fylogenezi) prvním a univerzálním komunikačním prostředkem člověka
- moderní, informační společnost znehodnocuje komunikační funkci doteku
- tělesná výchova a sport umožňuje znovuobjevování doteku
- cvičení je emotivní, cvičenci „zapomínají“, že se stydí

# Fyzický kontakt v úpolech

## Kontakt jako stresor

- mediátor kontaktu
- doba trvání kontaktu
- velikost plochy kontaktu
- intenzita kontaktu
- taktilní zóna

# Fyzický kontakt v úpolech

## Mediátor kontaktu

- oděv – oděv, náčiní (např. přetlačení zády)
- oděv – pokožka (např. vytahování partnera za rukáv)
- pokožka – pokožka (např. přetlačení rukama)

# Fyzický kontakt v úpolech

## Doba trvání kontaktu

- cvičení s krátkodobým kontaktem (dotknout se soupeřova ramena)
- cvičení s delší dobou nevyhnutelného kontaktu (udržet co nejdéle soupeřovo zápěstí)

# Fyzický kontakt v úpolech

## Velikost plochy kontaktu

- v kontaktu jednou částí těla (nejčastěji ruka)
- v kontaktu s více částmi těla
- v kontaktu trupem

# Fyzický kontakt v úpolech

## Intenzita kontaktu

- letmý dotyk
- úchop nebo objetí
- úder

# Fyzický kontakt v úpolech

## Taktilní zóna

- v kontaktu rukama
- v kontaktu zády nebo dolními končetinami
- v kontaktu přední části trupu, obličejem, vnitřní stranou stehen

# Fyzický kontakt v úpolech

Respektujeme také

- věk cvičenců (některá kritická období psychosexuálního vývoje)
- pohlaví cvičenců (zejména u koedukované výuky)
- individuální zkušenost s dotykem (zejména negativní)



# Psychologické faktory

- Ztráta vědomé sebekontroly po dobu cvičení
- Práce s fyzickou (totální) porážkou, nebo vítězstvím
- Práce s bolestí
- Agresivita ano, ale konstruktivní (benigní)

# Nácvik a výkon úpolových dovedností

Metodika nácviku technik úpolových sportů,  
aplikace motorického učení v úpolech

# Rozvoj úpolových pohybových dovedností

- Způsoby projevu dovedností
  - Nácvik
  - Výkon

# Nácvik dovedností

Je zaměřen na učení se pohybovým dovednostem

- s určením obránce a útočníka:
- bez určení obránce a útočníka:

# Nácvik dovedností

- s určením obránce a útočníka:
  - s určením dopředu dohodnutých technik
  - s volným použitím technik (nebo skupiny technik)
- bez určení obránce a útočníka:
  - s určením dopředu dohodnutých technik
  - s volným použitím technik (nebo skupiny technik)

# Didaktická omezení nácviku

- podle úkolů
- podle počtu účastníků
- podle zaměření na jednotlivé části těla
- podle použití nářadí a náčiní
- podle času cvičení
- podle použitých technických prostředků
- podle prostoru

# Didaktická omezení nácviku

## Podle rozdělení úkolů:

- s rozdělením úkolů (na obránce a útočníka, jeden z cvičenců je po dobu jednoho cvičení vždy jen obráncem nebo jen útočníkem, jejich pohybové (úpolové) úlohy se liší)
- bez rozdělení úkolů (cvičenci jsou současně obránci i útočníky, úkoly zúčastněných jsou zpravidla stejné)

# Didaktická omezení nácviku

**Podle počtu účastníků** (mohou mít rozdílné nebo stejné úkoly):

- dvojic,
- skupin (za skupinu považujeme už triádu a každý další větší celek):
  - **každý proti každému** – každý člen skupiny bojuje proti všem ostatním sám za sebe
  - **skupina proti skupině** – cvičenci bojují společně, rozdělení ve skupinách, členové každé skupiny navzájem kooperují
  - **jednotlivec proti skupině** – cvičenec bojuje proti skupině jako celku, nebo postupně proti jednotlivcům ze skupiny



# Didaktická omezení nácviku

## Podle části těla:

- paží
- nohou
- trupu
- hlavy
- kombinované

# Didaktická omezení nácviku

## **Podle použití nářadí:**

- bez nářadí,
- na nářadí

## **Podle použití náčiní:**

- bez náčiní,
- s náčiním

# Didaktická omezení nácviku

Dynamizace cvičení **omezením času, prostoru a prostředků:**

## Čas:

- bez časového omezení (cvičení se končí splněním úpolového úkolu)
- s časovým omezením (cvičení končí po uplynutí určeného času)

# Didaktická omezení nácviku

Dynamizace cvičení **omezením času, prostoru a prostředků:**

## **Prostor:**

- bez prostorového omezení (cvičenci využívají všechnen dostupný prostor)
- s prostorovým omezením (cvičenci mohou využívat jen omezený prostor)

# Didaktická omezení nácviku

Dynamizace cvičení **omezením času, prostoru a prostředků:**

- **Prostředky** (zejména u odporů):
  - bez omezení prostředků (cvičenec může použít ke splnění úkolu jakýkoliv pohybový prostředek v souladu s druhem cvičení),
  - s omezením prostředků.

# Nácvik úpolových dovedností

- Jedná se o aplikaci procesu motorického učení
- V úpolech vycházíme z obecných znalostí teorie sportu
- Nácvik – zdokonalení – stabilizace
- Generalizace – diferenciacie – automatizace – tvořivá koordinace

# Fáze motorického učení

<b>fáze</b>	<b>znaky</b>	<b>název</b>	<b>úroveň dovednosti</b>	<b>mentální aktivita</b>	<b>proces v CNS</b>
<b>1.</b>	počáteční seznámení instrukce motivace	<b>Generalizace</b>	<b>nízká</b>	<b>vysoká</b>	<b>Iradiace</b>
<b>2.</b>	zpevnění zpětná aferentace slovní kontrola	<b>Diferenciace</b>	<b>střední</b>	<b>střední</b>	<b>Koncentrace</b>
<b>3.</b>	zdokonalování retence koordinace	<b>Automatizace</b>	<b>vysoká</b>	<b>nízká</b>	<b>Stabilizace</b>
<b>4.</b>	transfer integrace anticipace výkon	<b>Tvořivá koordinace</b>	<b>sportovní mistrovství</b>	<b>vysoká</b>	<b>Tvořivá asociace</b>

# Motorické učení

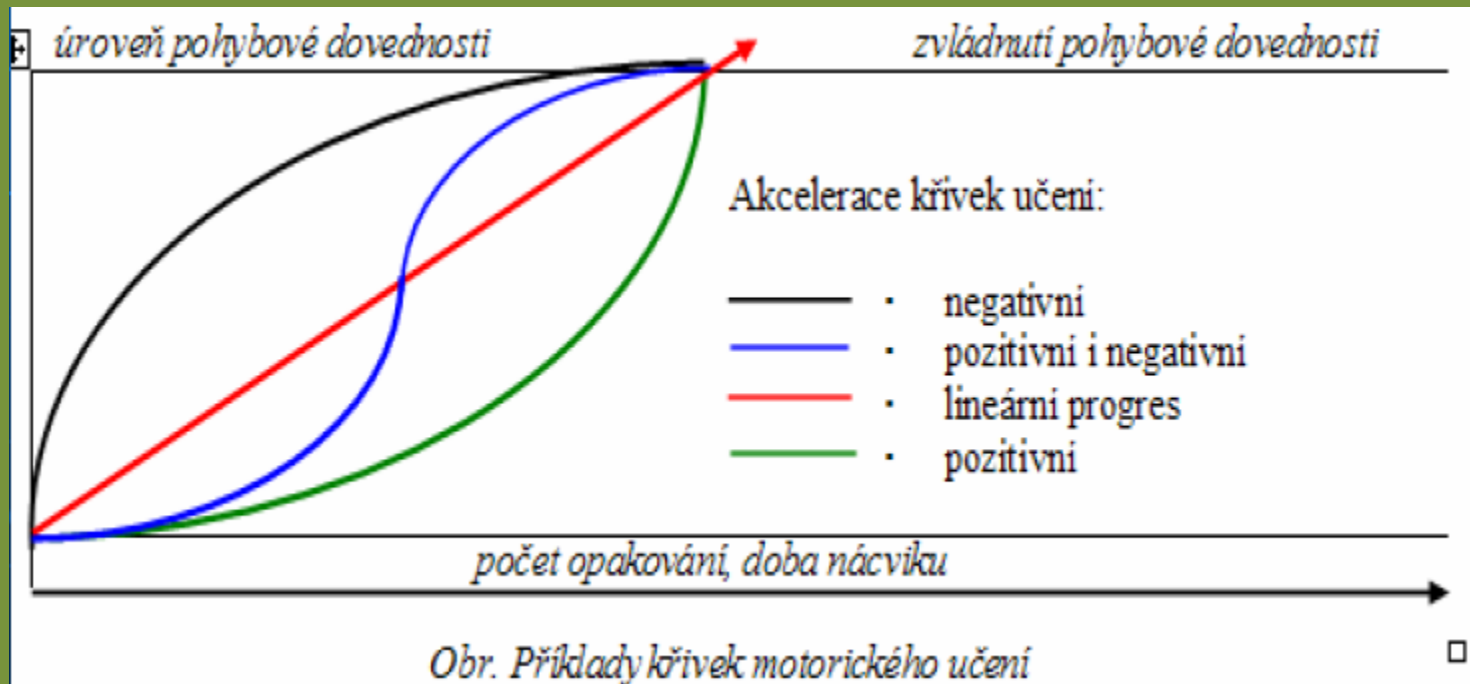
- Tradiční a moderní metody
  - Drilování
  - Ritualizace
  - Ideomotorická metoda
  - Zkušenostní učení
  - 
  - 
  - Modelování (řešení modelových situací)



# Proces motorického učení

- Podmínky
  - Vnitřní
    - Kondiční
    - Dovednostní
    - Psychologické
    - atd.
  - Vnější
    - Prostředí
    - Učitel
    - Metody a formy
    - Didaktické pomůcky
    - atd.

# Proces motorického učení



# Výkon v úpolech

- Cílová kategorie
- Někdy sleduje i didaktické cíle (součást nácviku)
- Výkon
  - Sportovní
  - Sebeobranný

# Sportovní výkon

- Soutěže
  - Podle soutěžních řádů jednotlivých sportů
    - Různé kategorie soutěží
  - Výkon na soutěži je výsledkem přípravy v některých úpolových sportech
- Zkoušky
  - Stupně v bojových uměních

# Sebeobranný výkon

- Skutečná reálná situace
- Není možné ji plně nacvičit
  - Modelové situace
- Ideálně nedojde k takovéto situaci (paradox v sebeobraně)

# Bezpečnost u cvičení úpolů

- Cvičení úpolů není nebezpečnější, než jiné pohybové aktivity
- Dodržování didaktických zásad
- Respektování specifika úpolů (kontakt)

# Bezpečnost u cvičení úpolů

- Připravenost cvičenců
  - Kondiční
  - Psychická
  - Úpolová
    - Průpravné úpoly
      - Základní úpoly
      - Základní úpolová technika

# Bezpečnost u cvičení úpolů

- Hygiena
  - Osobní hygiena
  - Správné ustrojení
    - Vhodný cvičební úbor
    - NE: hodinky, náramky, piercing, náhrdelníky,...)
  - Úprava
    - Nehty
    - Drobná poranění
    - líčení



# Bezpečnost u cvičení úpolů

- Didaktika
  - Vhodný výběr cvičení
  - Popis cvičení
  - Vymezení úkolů cvičenců
  - Jasně instrukce k začátku a ukončení cvičení (domluvené signály)

# Bezpečnost u cvičení úpolů

- Zásady
  - Cvičenci přebírají odpovědnost za bezpečnost spolucvičence
  - Řízená sebekontrola (pohybová, emocionální)
  - Respektování determinantů didaktiky úpolů

# Úpolové aktivity ve vodě

(příklady aplikace nácviku a výkonu)

# Úpolové aktivity ve vodě



# Bezpečnost

- Zvýšená bezpečnostní opatření
- Vysvětlení principu cvičení
- Zásada vzájemné zodpovědnosti
- Sledování cvičení ze břehu (druhý vyučující)

# Dělení úpolových cvičení ve vodě

1. Průpravné úpoly a úpolové hry
2. Základní úpolová technika  
(bez partnera)
3. Technické prostředky (s partnerem)
4. Boj ve vodě
5. Záchrana tonoucího  
(s využitím úpolových technik)

# Průpravné úpoly a úpolové hry

- Rozmanité úpolové hry pro kondiční rozvoj, rozvoj koordinačních schopností, otužování, zlepšování pohybu ve vodním prostředí (v dosažné i hluboké vodě).
  - a. Dvojice
  - b. Skupina (všichni proti všem)
  - c. Skupiny (proti sobě)



# Úpolové hry





# Úpolové hry



# Základní úpolová technika (bez partnera)

- Princip: využití hydrodynamického odporu jako přirozené zátěže
  1. Úderová technika (údery, seky, kopy)
  2. Techniky hodů – tandoku renšů
- Rozvoj kondičních předpokladů
- Rozvoj technického provedení – špatné provedení vede k většímu odporu vody. Voda dává studentovi „zpětnou vazbu“ o správné či nesprávném provedení.
- Rozvoj výbušnosti provedení



# Techniky úderů a seků





# Techniky kopů





# Techniky kopů



# Technické prostředky (s partnerem)

- Princip:
  - a. snížení adheze na těle (partner při provedení klouže, je těžké ho hodit)
  - b. působení hydrostatického vztlaku, který oba partnery nadnáší
- Provedení technik v dosažné vodě se proto liší od provedení na souši. Studenti se učí modifikovat provedení techniky tak, aby byli schopni je aplikovat při boji ve vodě.

# Boj ve vodě

- Především pro účely profesní sebeobrany
- Různé formy cvičného boje ve vodě s přihlédnutím k následujícímu dělení:
  - a) Boj bez oblečení
  - b) Boj s oblečení
  - c) Boj v dosažné vodě
  - d) Boj v hluboké vodě



# Boj ve vodě





# Boj ve vodě



# Boj ve vodě





# Boj ve vodě



# Záchrana tonoucího

- Příslušník bezpečnostních složek může být rovněž účastníkem situaci, kdy je nutné zachránit tonoucího. Tato dovednost by měla být součástí jeho výcviku.
- Jak je známo, v některých situacích se tonoucí snaží chytit nebo přemoci zachránce, který se může stát sám obětí situace.
- Je vhodné nacvičovat základní strategie a technické prostředky vhodné pro záchranu tonoucího útočícího na zachránce.





# Sebeobrana

- Osobní
  - Sebeobrana specifických skupin
- Profesní
  
- V mezinárodním právu
  - Kolektivní sebeobrana (sebeobrana státu)

# Sebeobrana specifických skupin

- Sebeobrana žen
- Sebeobrana dětí
- Sebeobrana seniorů
  
- Specifické
  - Hrozby
  - Prostředí
  - Prostředky
  - Didaktika

# Sebeobrana žen

- Hrozby
  - Obtěžování, sexuálně motivované násilí
- Prostředí
  - Známé prostředí (domácnost, práce, u přátel, ...)
- Prostředky
  - Obranné technické prostředky (chemické, elektrické,...)
- Didaktika
  - Přesvědčení, že je nutné bojovat



# Sebeobrana dětí

- Hrozby
  - Hloupé žerty, šikana, loupeže
- Prostředí
  - Škola, kroužky, na rutinní cestě, s kamarády
- Prostředky
  - Komunikace, práce se vzdáleností, únik, vyhledání pomoci, ...
- Didaktika
  - Hra, přesvědčení, že vždy není vhodné se prát

# Sebeobrana seniorů

- Hrozby
  - Loupež, podvod, ...
- Prostředí
  - Známé prostředí (domácnost, obchod, veřejná doprava, ...)
- Prostředky
  - Komunikace, ochranné bariéry, technické zabezpečení domácnosti
- Didaktika
  - Schopnost rozeznat nebezpečí, nácvik i triviálních bezpečnostních opatření

# Profesní sebeobrana

- Profesní sebeobrana = osobní sebeobrana
- Boj z blízka
- Použití donucovacích prostředků

# Profesní sebeobrana

- Použití donucovacích prostředků (policie)
- Boj z blízka (armáda)
- Osobní sebeobrana (různé profese mimo silových rezortů)

# Aplikace teorie sportu v úpolových sportech a v sebeobraně

- Složky tréninku
  - Kondiční
  - Technická
  - Psychologická
  - Taktická
  - Teoretická
  - Regenerace
- Cykly a plánování
- Efekt tréninku – forma, přetrénování

# Struktura sportovního výkonu

- Amatérská soutěž \*  
—
- Profesionální soutěž \*  
—
- Ne zcela legální soutěž \*  
—
  
- Osobní sebeobrana
- Profesní sebeobrana \*  
—

# Kondiční příprava

- Vycházíme ze struktury sportovního výkonu v jednotlivých úpolových sportech
- $F = m \cdot a$ 
  - Vysoká zátěž, nízká rychlost
  - Střední zátěž a střední rychlost
  - Nízká zátěž, vysoká rychlost

# Kondiční příprava

## Příklady:

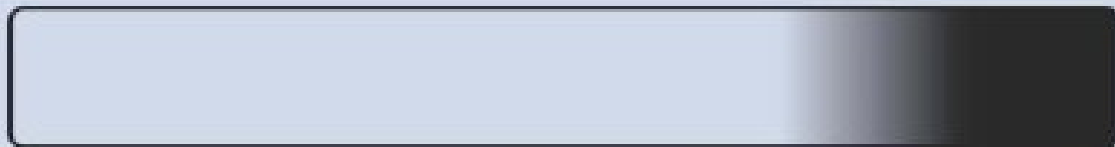
- Vysoká zátěž, nízká rychlost (držení, páky, škrčení, zvedání, ...)
- Střední zátěž a střední rychlost (hody, strhy, ...)
- Nízká zátěž, vysoká rychlost (údery, kopy, boj se zbraněmi)



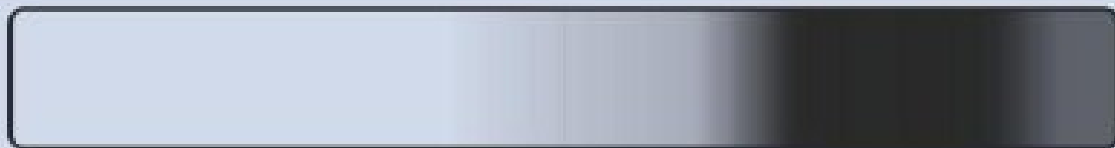
# Kondiční příprava

- Obecná kondiční příprava
  - Obecný rozvoj pohybových schopností
  - Základní (vícekloubové) cviky
  - Rozvíjí se v přípravném období
- Speciální kondiční příprava
  - Energetické krytí blízké výkonu
  - Specifická pro jednotlivé sporty/sebeobranu
  - Specifické metody, prostředky, programy,...
  - Kondiční programy v sebeobraně

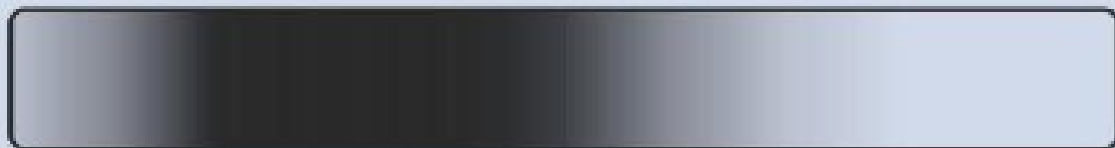
Cartilage  
Rehabilitation



Tendon  
Rehabilitation



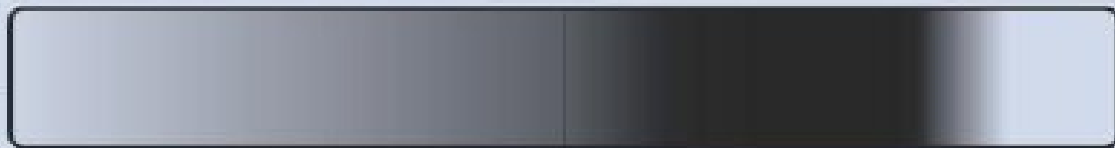
Overall Hypertrophy



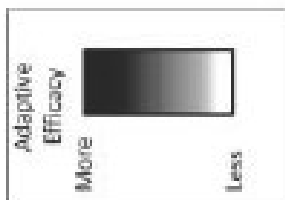
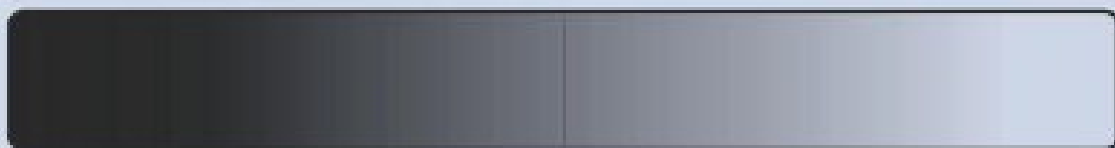
Cardiovascular Endurance  
(Oxidative Phosphorylative Pathway  
Efficiency, Capillary Density,  
Movement Efficiency)



Muscular Endurance (Glycolytic  
Pathway Efficiency, Capillary Density,  
& Sarcoplasmic Hypertrophy)



Strength (Neural Adaptation,  
Myofibrillar Hypertrophy, &  
Phosphocreatine Pathway  
Efficiency)



<b>Tissue Type</b>	<b>Quality Trained</b>	<b>Repetitions</b>	<b>Sets</b>	<b>Intensity / % 1 RM</b>
<b>Muscle</b>	<b>Strength</b>	<b>1 – 5</b>	<b>5</b>	<b>80 – 90%</b>
<b>Muscle</b>	<b>Strength &amp; Speed</b>	<b>6 – 15</b>	<b>3 – 5</b>	<b>Fast Pace</b>
<b>Muscle</b>	<b>Endurance &amp; Speed</b>	<b>10 – 25</b>	<b>3 – 5</b>	<b>Fast Pace</b>
<b>Muscle</b>	<b>Strength &amp; Endurance</b>	<b>15 – 30</b>	<b>3 – 5</b>	<b>70 – 80%</b>
<b>Muscle</b>	<b>Endurance</b>	<b>30 – 50</b>	<b>3 – 5</b>	<b>60%</b>
<b>Tendon</b>	<b>Tendon Healing</b>	<b>100 – 200</b>	<b>1 – 3</b>	<b>40 – 60%</b>
<b>Cartilage</b>	<b>Cartilage Healing</b>	<b>Thousands</b>	<b>1</b>	<b>20%</b>

# Kondiční programy v sebeobraně

## příklady

- CrossFit [\\*](#)
- TacFit Commando Program [\\*](#)
- 300 - Spartan workout [\\*](#)
- 300 - Kettlebell challenge [\\*](#)
- Caveman Training™ System [\\*](#)
- TacGym Spartan Challenge
- Tactical Gymnastics [\\*](#)
- TacFit R.O.P.E. [\\*](#)
- Naked warrior [\\*](#)
- Russian Kettlebell Challenge [\\*](#)
- Convict conditioning [\\*](#)
- Viking warrior [\\*](#)
- Gymnastic bodies [\\*](#)
- a mnohé další... [\\*](#)

# Kondiční příprava

- Posilování specifických svalových skupin \*
- Tradiční trénink sovětského typu \*: porovnejte s moderními komerčními programy
- Používání specifického náčiní \* \* \* \*
- Otužování úderových ploch \*
- Otužování těla \*
- Drilování \*

# Technická příprava

- Přímý vztah mezi technikou a kondicí (technika=síla, vytrvalost...)
- Ritualizace \*
- Drilování \*
- Stínování
- Sparring
- Modelové situace

# Psychologická příprava

- Odlišná v:
- Úpolových sportech \* \* \*
- Bojových uměních
- Sebeobraně

# Psychologická příprava

- Implicitní
  - Nespecifická
  - Psychologická příprava je součástí všech cvičení
- Explicitní
  - Specifické prostředky
  - Specifické cíle



# Cykly a plánování

- Jak skloubit zvyšování výkonu v různých, vzájemně si odporujících parametrech?
- Jak optimalizovat superkompenzační efekt?
  - Pro výkon sportovní (potřeba načasování formy na dopředu známý okamžik)
  - Pro výkon sebeobranný (potřeba udržení formy pro jakýkoli okamžik)
    - Osobní sebeobrana
    - Profesní sebeobrana

# Superkompenzace

- **Těžký trénink** (až do vyčerpání, např. 4 série, 8 – 12 opakování, 75-80% maxima)
  - Například HIT (High Intensity Training)
  - vysoká superkompenzace
  - dlouhý čas regenerace(2-3 dny)
- **Lehký trénink** (nikdy do vyčerpání, např. 6-8 sérií (s dlouhým odpočinkem), 3-5 opakování 85-90% maxima)
  - Například HFT (High Frequency Training), PT (Permanent Training)
  - Nízká superkompenzace
  - Krátký čas regenerace (do 24 hodin)

# Organizační formy

- Způsob uspořádání tréninkového procesu (vzdělávání) v konkrétních podmínkách instituce
- Uspořádání tréninkového procesu (vzdělávání), vzájemné uspořádání v čase a prostoru, určení vazby mezi osobami

# Organizační formy

- Dle času
  - Tréninková jednotka
  - Mikrocyklus
  - Mezocylkus
  - Makrocyklus
  - Soustředění
  - Seminář

# Organizační formy

- Dle místa
  - V tělocvičně
  - V posilovně
  - .....
  - .....
  - V přírodních podmínkách

# Organizační formy

- Dle studentů
  - Hromadná (frontální)
  - Skupinová
  - Individuální
  - Individualizovaná

# Organizační formy

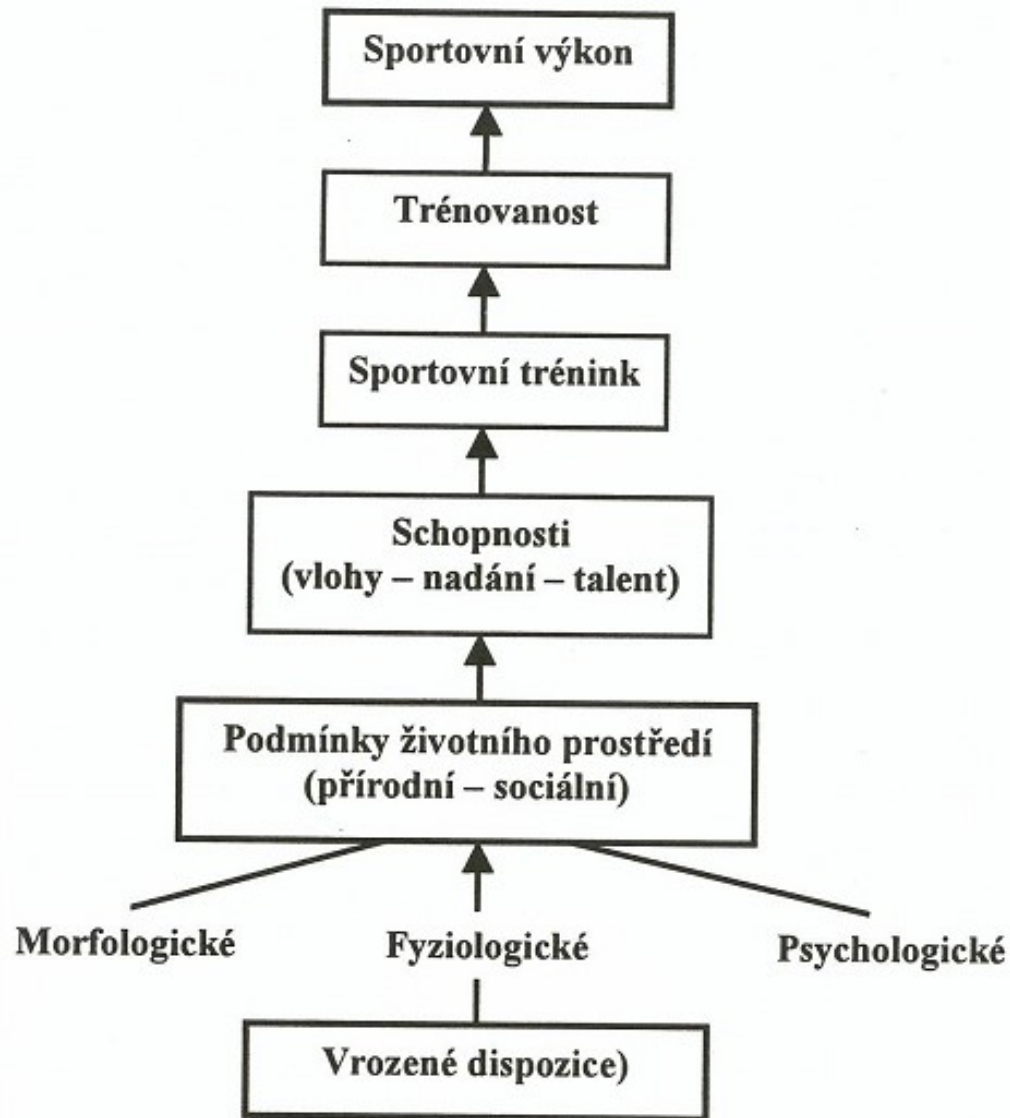
- Dle trenéra/instruktorů
  - Prezenční
  - Absenční (videokonference, skypecoaching,...)
  - E-learning
  - Sebevzdělávání (autodidaktické formy)

# Organizační formy

- Dle stupně inovace
  - Přednáška, cvičení, drilování
  - Týmová práce
  - Projektová výuka (zejména v sebeobraně)



# Geneze sportovního výkonu



# Efekt sportovního tréninku

- **Momentální tréninkový efekt**
- **Zpožděný tréninkový efekt**
- **Kumulativní tréninkový efekt**
  
- Výkonnost
- Trénovanost
- Sportovní forma
- Přepětí
- Přetrénování

# Sportovní výkonnost

- **Sportovní výkonnost – výsledek dlouhodobé záměrné adaptace organismu sportovce na konkrétní požadavky daného sportu, disciplíny.**
- **Růst sportovní výkonnosti**
- Fáze tvorby předpokladů (růst sportovní výkonnosti).
- Fáze dosažení individuálního maxima
- Fáze stabilizace sportovní výkonnosti.
- Fáze dočasného poklesu sportovní výkonnosti.
  
- **Genetická podmíněnost**
  
- **Dynamika dlouhodobého vývoje sportovní výkonnosti**

# TRÉNOVANOST

- **Specifický funkční stav organismu, který zajišťuje vykonávání sportovní činnosti na vysoké úrovni, jako výsledek adaptace na tréninkové zatížení pro určitou sportovní specializaci, vyjádřené stavem faktorů sportovní výkonnosti.**
- **Je to aktuální stav sportovce, který se mění v čase a lze jej ovlivňovat.**
- **Parametry trénovanosti:**
  - **kondiční připravenost**
  - **technická připravenost**
  - **taktická připravenost**
  - **psychická připravenost**

**Trénovanost rozlišujeme: celkovou – lokální  
obecná - speciální**

- **Obecná trénovanost:**
  - stav funkčního základu jako předpoklad k vyšší úrovni trénovanosti
- **Speciální trénovanost:**
  - rozvoj jednotlivých složek trénovanosti ve vztahu k závodnímu výkonu
- **Trénovanost se formuje – fázově:**
- V dlouhodobém sportovním tréninku.
- V roční stavbě sportovního tréninku.
- *První fáze má analytický charakter (v prvních letech dlouhodobého tréninku a první části přípravného období).*
- *V druhé fázi dochází ke sladění všech faktorů připravenosti (v pozdějších letech tréninku a druhém přípravném období).*

# SPORTOVNÍ FORMA

- **Stav optimální specializované připravenosti, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů**
- Je vyšší kvalitou výkonnosti.
- Jedná se o dokonalé sladění všech oblastí připravenosti:
  - kondiční, technické, taktické, psychické.
- Schopnost sportovce mobilizovat své fyzické a psychické síly
- Sportovní forma týmu (zvláště v profesní činnosti)
- Znak SF:
  - zvýšená mobilnost organismu sportovce
  - vysoká stabilita nervových procesů

- **Fáze tvorby sportovní formy v ročním cyklu přípravy:**
- První fáze je budováním základů sportovní formy (přípravné období).
- Druhá fáze je laděním sportovní formy (konec přípravného resp. předzávodního období).
- Třetí fáze je udržením formy (závodní období).
- Jakým způsobem aplikujeme fáze tvorby sportovní formy v osobní a profesní sebeobraně?

# PŘEPĚTÍ

- Dočasný, většinou krátkodobý stav jako důsledek jednorázového narušení normální činnosti jednotlivých funkcí organismu.
- Hrozí u nevhodného tréninku, ale i v sebeobranném výkonu
- Projev - enormní vyčerpání (dlouhá doba uklidňování - SF, snížení TK, výskyt extrasystol, i důsledek kumulace faktorů, podmínek)
- Možné následky
- Odstranění



# PŘETRÉNOVÁNÍ

Komplexní negativní stav organismu, jako důsledek jeho dlouhodobého přetěžování.

## **Příčiny:**

- kumulace únavy ze soutěží, krátký odpočinek
- vyšší zatěžování neadekvátní výkonnosti, nebo nedostatečné zotavování

## **Příznaky přetrénování**

## **Odstranění**