

Průpravné úpoly

KATEDRA GYMNASTIKY A ÚPOLŮ

Původ úpolů ve fylogenezi lidstva

**Pohybové aktivity úpolového charakteru
byly součástí fylogeneze lidstva**

Utilitární charakter

- ▶ lov
- ▶ Boj

Zábavný charakter

- ▶ hra
- ▶ tanec

Úpoly v tělocvičné soustavě Sokola

- ▶ Slovo úpoly se objevuje v sokolské systematice M. Tyrše
- ▶ **"Cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné"**

(M. Tyrš, Základové tělocviku, 1862)

4 odbory



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

II. Cvičení nářadová

III. Cvičení ve skupině

IV. Úpoly

A. bez náčiní:

- ▶ 1. Odpory: cílem je jenom překonávat odpor spolucvičence 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: útoky pažemi nebo nohama, jako i odvracení těchto útoků

B. s náčiním:

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

IV. Úpoly

Definice úpolů - vývoj

- ▶ "Cvičení, při kterém přemáháme sílu jiného cvičence, který nám klade odpor, nebo s námi zápasí"
(Sokolská soustava 1935)
- ▶ "Tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení"
(Fojtík 1980-90)

Definice úpolů - současnost

- ▶ Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.

Systematika úpolů

1. Úroveň úpolových předpokladů
Průpravné úpoly

2. Úroveň úpolových systémů
Úpolové sporty

3. Úroveň úpolových aplikací
Sebeobrana

Průpravné úpoly

- ▶ *Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty, sebeobranu a tělesnou výchovu a sport*
- ▶ *Rozvíjejí*
 - ▶ *Pohybové schopnosti*
 - ▶ *Pohybové dovednosti jako úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany*

Průpravné úpoly

- ▶ Základní úpolová technika
- ▶ Základní úpoly

Základní úpolová technika

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

Pádová technika

Podle směru pádu

- ▶ vpřed
- ▶ vzad
- ▶ stranou
- ▶ kombinované

Podle otočení kolem příčné osy těla

- ▶ s převratem
- ▶ bez převratu

Podle způsobu tlumení pádu

- ▶ bez zaražení
- ▶ se zaražením

Pádová technika

Podle letové fáze

- ▶ bez letové fáze
- ▶ s letovou fází

Podle úrovně ve které pád začíná

- ▶ z postoje
- ▶ ze snížených poloh

Podle provádějícího:

- ▶ neúmyslné
- ▶ úmyslné

Podle partnera

- ▶ neúmyslné
- ▶ úmyslné

Základní úpoly

- ▶ přetahy
- ▶ přetlaky
- ▶ odpory
 - ▶ s charakterem přetahů
 - ▶ s charakterem přetlaků
 - ▶ vlastní odpory

Přetahy

Rozklad sil je vzhledem ke středu biomechanické soustavy

ODSTŘEDIVÝ



Přetahování lanem – Tug of war



Přetlaky

Rozklad sil je vzhledem ke středu biomechanické soustavy

DOSTŘEDIVÝ



Páka - armwrestling



Odpory

Rozklad sil je vzhledem ke středu biomechanické soustavy

**RŮZNÝ
(DO VŠECH SMĚRŮ)**

Odpor

Navázání kontaktu

- ▶ dotknout se nebo uchopit partnera (určenou část jeho těla), či předmětu, který drží

Zabránění kontaktu

- ▶ zabránit dotyku nebo úchopu

Odpor

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

Metody hodnocení

1. teoretický test

ověří znalost systematiky úpolů a biomechaniky průpravných úpolů
(na konci semestru podle zadaných zdrojů a informací z výuky)

2. praktický test

a) předvedení min. 8 cvičení ze základních úpolů pro rozvoj vybrané pohybové schopnosti

(v případě standardní výuky budeme zkoušet prezenčně, v případě hygienických opatření formou seminární práce; rozhodnutí během semestru podle vývoje epidemických opatření; zadání témat cvičení nejpozději na konci dubna)

b) předvedení min. 6 základních pádových technik do všech směrů
(v případě standardní výuky budeme zkoušet prezenčně, v případě hygienických opatření formou videozáznamu)

Harmonogram semestru jaro 2021

- ▶ **1. -5. 3.** Úvodní setkání v MS Teams
- ▶ **8. 3. 12:00 a 10. 3. 12:50** Úvodní přednáška
- ▶ **do 28. 3.** Individuální nácvik 3 pádových technik
 - ▶ Pád vzad bez převratu se zaražením
 - ▶ Pád vzad s převratem bez zaražení
 - ▶ Pád stranou
- ▶ Informační zdroje
 - ▶ <https://www.fsps.muni.cz/impact/padova-technika/>
 - ▶ Interaktivní osnova v IS (bude doplněno během týdne)

Harmonogram semestru jaro 2021

- ▶ **22.-26. 3.** Konzultace v seminárních skupinách v MS Teams dle rozvrhu
 - ▶ Studenti SEBS, RKH a MAN se připojí podle časových možností do kterékoliv skupiny
 - ▶ Zpětná vazba a konzultace nácviku pádových technik
 - ▶ Vysvětlení kritérií pro vzájemné hodnocení pádové techniky v IS
 - ▶ Vysvětlení postupu vzájemného hodnocení v IS
- ▶ **do 28. 3. 18:00** Vložení videozáznamu 3 pádových technik do IS
- ▶ **29. 3.** Zahájení vzájemného hodnocení
(nejedná se o závěrečné hodnocení k udělení zápočtu)
- ▶ Další pokyny podle vývoje epidemické situace

Výukové materiály

Primární

- <https://www.fsps.muni.cz/impact/prupravne-upoly-pro-telesnou-vychovu-a-sport/>
- <https://www.fsps.muni.cz/impact/padova-technika/padova-technika-v-systematice-upolu/?HighlightString=%C3%BApoly>
- <https://www.fsps.muni.cz/impact/pohybove-hry/pohybove-hry/upolove-hry/?HighlightString=%C3%BApoly>
- <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly>

Výukové materiály

Sekundární

- <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js10/upoly/web/index.html>
- https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js16/sebeobrana/web/pages/01_vj1.html
- <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

Bezpečnost při nácviku venku

▶ Prostor

- ▶ Vyberte si vhodné a bezpečné prostředí
- ▶ Optimálně hřiště (např. workoutové, dětské) nebo trávník
- ▶ Cvičební podložka (fitness podložka, karimatka, aj.)
- ▶ Kontrola místa (čistota, kameny, střepy ...)
- ▶ Pozor na předměty kolem vás, především za vámi!!

▶ Oblečení

- ▶ Zvolte vhodné oblečení pro nácvik (možné ušpinit, volné, bez nebezpečných prvků jako jsou šňůrky, druky aj.)

▶ Cvičení

- ▶ Rozcvičte se (zahřátí, kloubně-mobilizační cvičení, protažení)
- ▶ Nevynechejte krční páteř (půlkruhy v předklonu, mírný záklon, otáčení hlavy, úklony)
- ▶ Postupujte didaktickou řadou pádové techniky z poskytnutých učebních materiálů
- ▶ Nepřeceňujte svoje schopnosti!

Bezpečnost při nácviku uvnitř

- ▶ Prostor
 - ▶ Vyberte si vhodné a bezpečné prostředí (dostatek místa)
 - ▶ Upravte si prostor (posuňte nábytek apod.)
 - ▶ Cvičební podložka (fitness podložka, karimatka, matrace, aj.)
 - ▶ Kontrola místa (suchá podlaha, předměty okolo vás ...)
 - ▶ Pozor na předměty nebo stěny kolem vás, především za vámi!!
- ▶ Oblečení
 - ▶ Zvolte vhodné oblečení pro nácvik (volné, bez nebezpečných prvků jako jsou šňůrky, druky aj.)
- ▶ Cvičení
 - ▶ Rozcvičte se (zahřátí, kloubně-mobilizační cvičení, protažení)
 - ▶ Nevynechejte krční páteř (půlkruhy v předklonu, mírný záklon, otáčení hlavy, úklony)
 - ▶ Postupujte didaktickou řadou pádové techniky z poskytnutých učebních materiálů
 - ▶ Nepřeceňujte svoje schopnosti!