

# Teorie sportů - úpoly

Zdenko Reguli

Michal Vít



# 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.“



# 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 soustava 1935)
- Tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení (Fojtík 1980-90)



# Definice úpolů

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



# Z historie úpolových činností

## Prehistorie

Úpolové činnosti na počátku lidstva:

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



# Z historie úpolových činností

## Starověké civilizace

Archeologický výzkum dokazuje existenci řízeného nácviku úpolů

- Indie
- Mezopotámie
- Egypt
- ...



# Z historie úpolových činností



**Egypt**  
**3100 př.n.l.**

**Rukojeť obřadního nože**





# Z historie úpolových činností



Sumer

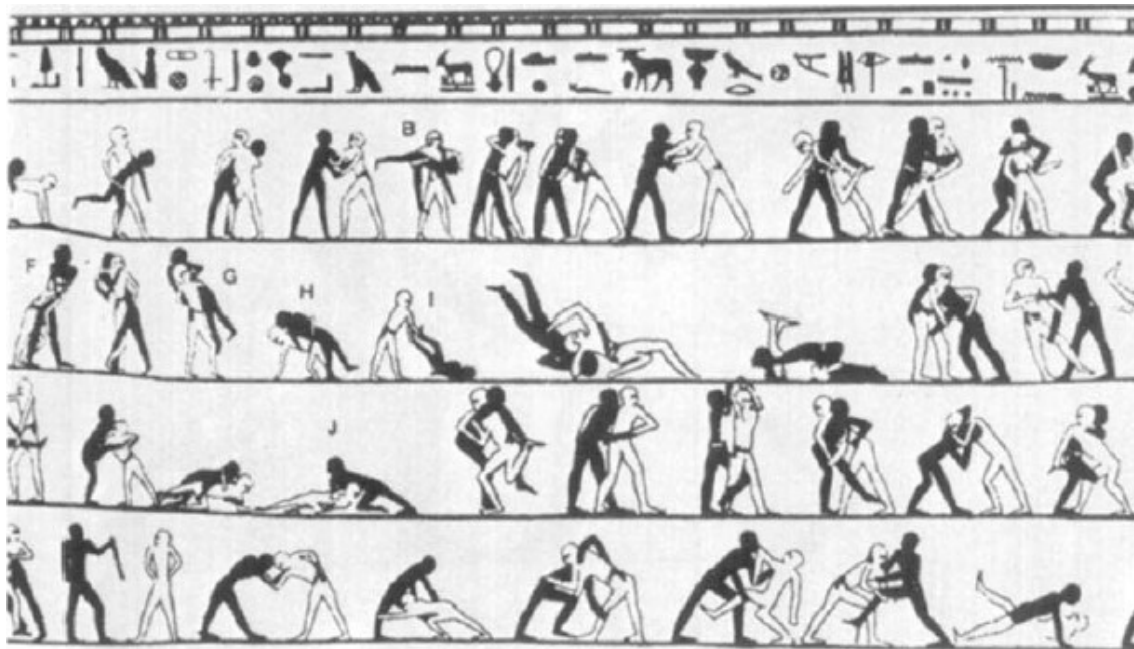
Naleziště Džafaja u Bagdádu

2800 př.n.l.

Bronzová soška



# Z historie úpolových činností



**Egypt, Ben Hasan  
Hrobka prince Chetiho  
2050 př.n.l.**



# Sociálně – historické aspekty

- Bojovníci – mýtičtí hrdinové
  - Přiznání magických vlastností bojovníkům – hrdinům



# Sociálně – historické aspekty

- Bojovníci – mýtičtí hrdinové
  - Přiznání magických vlastností bojovníkům – hrdinům
- Bohové nebo jejich potomci
- Potomek boha a člověka
- Člověk ve spojení s božskou silou (předmětem)



# Sociálně – historické aspekty

- Sakralizace – posvěcení boje (i násilí)
  - Potřeba omluvy
    - Boží vůle
    - vyšší ideály
    - společenská nevyhnutelnost – sebeochrana)
  - Bojové činnosti jako nedílná součást vzdělání a dobrých mravů



# Helénské období – starověké Řecko

- Informační zdroje:
- Historici
- Filozofové
- Poeti

!!! Kalokagathia !!!



# Panhelénské hry

Olympijské hry:

- Zápas **palé** (18. olympiáda, 708 pnl.)
- Box **pygmé** (23. olympiáda, 688 pnl.)
- Všeboj **pankration** (33. olympiáda, 648 pnl.)



# Panhelénské hry



Řecko, amfora s malbou od Andocidese  
525 př.n.l.





# 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 (Guts-Muts ve Shephentalu)



# Úpoly v tělovýchovných systémech (19. stol.)

- Německo – turnérské hnutí (vlastenectví+branná příprava+gymnastika)
- Švédsko – gymnastika vojenská, 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



# 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 vlastenectvím



## 2. Světová válka

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



# Socialistický sport

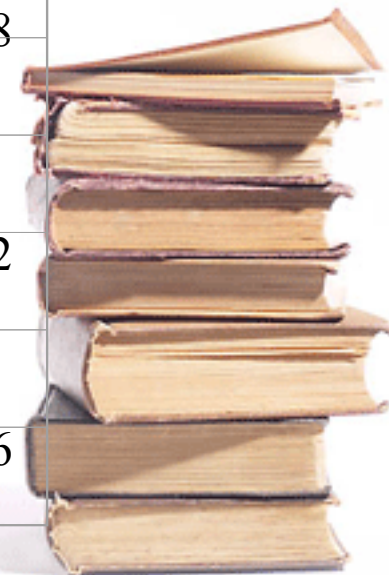
- Výrazná orientace na soutěž
  - Propagace režimu, boj mezi kapitalizmem a socialismem
- Centralizace sportu (Národní front – ČSSTV)
- Podpora mládeže
- Podpora vrcholového sportu





# Oddíly a jejich členové 1957-1978

Sport	Rok					
	1957	1961	1966	1968	1972	1978
Box	109	133	94	75	57	63
	2772	4583	3387	2866	2831	3319
Džúdó a karate	41	81	112	116	133	230
	1158	3150	4907	4963	7193	1538 3
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 roce 1989

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



# Systematika 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 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



# 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 k mladším
- Sleduje i didaktické cíle



# Systematika (taxonomie) 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 úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobranu.*

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 vzporu, 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 osy 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

*Způsob kontaktu:*

- dotykem
- úchopem
- objetím



# Zvedání, nošení a spouštění živého břemene

- těžiště 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 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 provádějíciho:**
  - nechtěné
  - cílené
- **podle partnera:**
  - neúmyslné
  - úmyslné



# Základní úpoly

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





# Přetahy, přetlaky

odstředivě  $\leftarrow \bullet \rightarrow$

- u přetahů

dostředivě  $\rightarrow \bullet \leftarrow$

- u přetlaků



# Odpory

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



# Odpory

- 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,



# Odpory

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



# Úpolové sporty

***Největší a rozhodující skupina úpolů.***

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

Rozdělení (podle zaměření):

- Soutěžní
- Sebeobranné
- Komplexně rozvíjející



# Sebeobrana

*Vzniká aplikací úpolů pro  
potřeby nutné obrany*

Rozdělení:

- osobní (a sebeobrana žen)
- profesní



# 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)



# Na prvním stupni základní školy

- vést děti k přirozeným projevům soutěživosti a bojovnosti v souladu s dodržováním sportovních pravidel
- podporovat vědomou sebekontrolu,
- používat a rozvíjet tělesný kontakt s partnerem jako komunikační dovednost
- v bezpečných a kontrolovaných situacích nechat děti prožívat “dobrý” a “špatný” kontakt
- učit převzít odpovědnost za spolucvičícího partnera



# Na druhém stupni základní školy

- úpoly podporují konstruktivní agresivitu a zdravé sebevědomí
- práce s přiměřenou bolestí buduje sebeovládání a odolnost žáků
- umožňujeme prožít úplné, totální fyzické vítězství i prohru
- cvičení úpolů ve smyslu bojových umění podporuje bio-psycho-socio-spirituální stabilitu žáků





# Na střední škole

- žáci objevují vztah mezi tělesnou a duševní rovnováhou
- nácvik použití kontrolované agrese v nutné obraně,
- vyrovnání se se strachem a těžkostmi
- procvičování pod fyzickým i psychickým tlakem
- používání verbální sebeobraný společně s fyzickou kontrolou útočníka



# 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)



# Výkon pohybových dovedností

Je **zaměřen na projev**

pohybových dovedností

- **sportovní**, podle soutěžního nebo jiného (např. zkušebního) řádu (i verbálně formulovaného)
- **sebeobranný**, ve skutečné krizové situaci, vyžadující konat v mezích nutné obrany



# 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.



# Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

- **1. stupeň:**

- průpravné úpoly - přetahy  
a přetlaky.

- 

- **2. stupeň:**

- základy sebeobrany,
- základy džúdó,
- základy aikidó,
- základy karatedó.



# Rámcový vzdělávací program pro gymnáziá

- **Sebeobrana**
- **základy džudo; aikido;  
karatedo**

(základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)



# Úpoly ve ŠVP na prvním stupni ZŠ

- **Základní specifické poznatky,** které si žáci osvojují:
- základní způsoby navazování kontaktu úchopem a objetím,
- způsoby přetahování a přetlačování soupeře,
- průpravná cvičení pro pádovou techniku,
- skupinové úpolové hry.





# Úpoly ve ŠVP na prvním stupni ZŠ

- **Hodnocení a kontrola**
- navázání různých druhů kontaktu u základních úpolů (například úchopem za zápěstí, za loket, za rameno),
- dodržení správného směru působení síly u přetahů a přetlaků,
- plynulé pohyby se zpevněným tělem na podložce u průpravných pádových cvičení,
- dostatečná sebekontrola u úpolových her.



# Úpoly ve ŠVP na prvním stupni ZŠ

- **Po ukončení vzdělávání** žákyně a žáci:
- dovedou navázat úpolový kontakt s jiným žákem a využít jej ke cvičení základních úpolů,
- dovedou plynule a koncentrovaně přetahovat nebo přetlačovat soupeře,
- umějí zpevnit tělo tak, aby se u průpravných pádových cvičení plynule převalovali po podložce,
- u skupinových cvičení dovedou sledovat pohybový úkol a kontrolují svoje chování,
- dovedou úpolově bojovat v radostné a emotivně pozitivní atmosféře.



# Úpoly ve ŠVP na druhém stupni ZŠ

- **Základní specifické poznatky:**

- význam průpravných úpolů a úpolových sportů, bojových umění a sebeobrany,
- technika základních postojů a způsoby narušení stability soupeře,
- nebezpečí vzniku úrazu pádem, význam pádových technik a základní pádová dovednost,
- techniky zvedání, nošení a spouštění živého břemene, využití v tělesné výchově a sportu i mimo nich,
- etika čestného sportovního boje,
- základy techniky úpolových činností ve smyslu sebeobrany, přiměřenost sebeobrany a prevence proti násilí,
- bolestivá a zranitelná místa lidského těla, rozdíl mezi jejich využitím v sebeobraně a zákazem použití ve sportovním boji,
- základní, zjednodušená pravidla úpolových sportů prostřednictvím zápasu s využitím technik úpolových sportů.



# Úpoly ve ŠVP na druhém stupni ZŠ

- **Sebehodnocení, hodnocení a kontrola**
- zaujetí správného výchozího postavení,
- narušení rovnováhy soupeře,
- zvedání, nošení, spouštění živého břemene,
- použití základní techniky pádů,
- v řízeném boji na žíněnce využít prostředky úpolů k vítězství nad soupeřem,
- v modelových situacích vhodně reagovat na možnost vzniku sebeobránné situace.



# Úpoly ve ŠVP na druhém stupni ZŠ

- **Po ukončení vzdělávání** žákyně a žáci
- znají a dovedou vysvětlit význam úpolů v tělesné výchově a sportu i jako součásti pohybového vývoje člověka,
- rozeznají a dovedou popsat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty (techniku, původ, pravidla),
- umějí používat svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat,
- znají a používají obecná pravidla sloužící k čestnému a bezpečnému zápasení a bojování,
- umějí použít technickou a taktickou převahu nad soupeřem bez působení bolesti jeden druhému,
- aplikují pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních,
- využívají vhodné strategie k dosažení vyrovnanosti sil v boji,
- dovedou zamezit zranění pomocí pádové techniky, znají a vysvětlí rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem,
- znají důležitá bezpečnostní opatření v prevenci násilí, znají základní problematiku řešení konfliktních situací a fyzického násilí.



# Úpoly ve ŠVP na středních školách

- **Základní specifické poznatky**
- význam úpolů jako celku, teorie pohybové činnosti ve vztahu k úpolům,
- sjednocující činitelé úpolů,
- zásady tvorby cvičení základních úpolů,
- pádová technika ve ztížených podmínkách,
- metodicko-organizační činnosti,
- využití úpolových cvičení v jiných sportovních činnostech (zejména u děvčat i použití úpolových prvků v aerobních formách gymnastiky (Reguli, 2006)),
- využití úpolů v rekreačně-pohybových aktivitách (např. dobrodružných hrách),
- základní techniky úpolových sportů vzhledem k jejich aplikaci v sebeobraně,
- základní principy sebeobrany, její legálnost a morální odpovědnost za své konání,
- schopnost pomoci druhému v krizových situacích v rámci platných předpisů trestního práva a společenských pravidel,
- morální a volní vlastnosti akceptované v úpolových sportech,
- poznatky o bojových uměních, jejich celoživotnímu charakteru a funkcím.



# Úpoly ve ŠVP na středních školách

- **Témata inspirující k objevování**
- *Vnímat vlastní a protivníkovu sílu, hrát si se silou*
- *Přiměřené zacházení se silou: Zvedání, nošení a spouštění živého břemene*
- *Anticipované padání, kontrolované pády a navázání kontaktu s podložkou*
- *Základní principy sebeobrany*



# Úpoly ve ŠVP na středních školách

- **Po ukončení vzdělávání**

- vnímají vlastní a protivníkovu sílu a s oběma přiměřeně experimentují,
- ve smluveném přátelském zápasení (hře) zacházejí přiměřeně s těmito silami,
- neodporují soupeři hrubou silou, vhodně neutralizují útočící sílu šikovným uhnutím,
- akceptují a dodržují smluvená pravidla a úkoly ve vzájemném fyzickém střetu,
- mají smysl pro pravidla a jejich dodržování k ochraně partnera,
- kooperují ve skupinových cvičeních, nonverbálně komunikují a sledují efektivní splnění společného úkolu,
- využívají dovednosti získané v již naučených úpolových cvičeních v nových cvičeních,
- u náhodných pádů používají naučené pohybové vzorce pádových technik k zamezení zranění,
- chápou morální odpovědnost za chování v konfliktních situacích, dovedou jim předcházet,
- mají zvnitřněné právní a společenské normy regulující nutnou obranu,
- plně si uvědomují rozdíl mezi realitou a uměleckým ztvárněním bojových činností,
- znají a chápou zaměření bojových umění a jejich vliv na celoživotní bio-psycho-socio-spirituální rozvoj člověka.





# Úpolové sporty

- Úpolové sporty v systematice úpolů
- Úpolové sporty ve světovém sportovním hnutí
- Úpolové sporty v RVP



# Znaky úpolových sportů

- Úroveň úpolových systémů:
  - název (aikidó, zápas, karate, džúdó),
  - 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



# zaměření úpolových sportů

- **soutěžní** úpolové sporty  
(systém soutěží a příprava na ně)
- **sebeobranné** úpolové sporty  
(zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobrany)
- **komplexně** **rozdvíjející** 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, taekwondo a další),
- s použitím zejména hodů a zpehybnění



# podle kulturních konotací

**evropské** (šerm, zápas, savate...),

**americké** (wrestling, karate kempo,

Gracie džúdžucu, capoeira...),

**azijské:**

- čínské (tchai tí, pakua, hunggar...)
- korejské (taekwondo, hwarangdo, hapkido...),
- japonské (aikidó, džúdó, sumó, kendó...),

