

## Zdroje ke zkoušce Teorie a didaktika úpolů (nk/np 019 Sportovní edukace 2)

Základním zdrojem pro zkoušku jsou informace z přednášek a cvičení.

Dalším zdrojem jsou znalosti nabyté v I. stupni VŠ vzdělávání (anatomie, fyziologie, antropomotorika, biomechanika, HTK atd.) a dosavadní znalosti z navazujícího studia (didaktika školní TV).

REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty (distanční studijní text)*. Brno : Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8

REGULI, Zdenko; ĎURECH, Miroslav, VÍT, Michal. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno : Masarykova univerzita, 2007. 88 s.

**Úvod do problematiky:** geneze, kulturněhistorické východiska, hlavní mezníky, úpoly v soustavě sportu, systematika úpolů.

ĎURECH, M. *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1993. ISBN 80-223-0500-6

FOJTÍK, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. 56. s. ISBN 80-205-0556-3

TYRŠ, M. *Základové tělocviku*. Praha : I. L. Kober, 1873.

**Místo úpolů v systému školní tělesné výchovy:** obsah úpolů v prvním a ve druhém stupni základních škol a na středních školách. Úpoly a pohybové hry.

FOJTÍK, Ivan. *Úpoly : pro 5. až 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 42 s. Edice Metodické příručky [SPN]. ISBN 80-04-24420-3.

FOJTÍK, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. 56. s. ISBN 80-205-0556-3

REGULI, Zdenko. Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In *Sport a kvalita života*. Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3541-2  
Vzdělávací programy pro jednotlivé typy škol.

**Průpravné úpoly:** Struktura, základní úpolová technika, základní úpoly a jejich využití ve školní TV (pro rozvoj koordinačních a kondičních dovedností, úpolové sporty, sebeobranu, neúpolové sporty). Biomechanika základní úpolové techniky.

REGULI, Zdenko. Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In *Sport a kvalita života*. Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3541-2

ROUBÍČEK, Vladimír. *Kdo z koho. Úpolová cvičení a hry*. Praha : Olympia, 1984. 79. s.

**Úpolové sporty:** Struktura, teorie jednotlivých úpolových sportů (aikidó, džúdó, karate). Úpolové sporty ve světovém sportovním hnutí. Úpolové sporty ve školní tělesné výchově.

ĎURECH, Miroslav. *Společné základy úpolov*. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2002. 44. s., ISBN 80-88901-62-6

FOJTÍK, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. 56. s. ISBN 80-205-0556-3

NAKAJAMA, Masatoši. *Dynamické karate*. Praha : Naše vojsko, 1994. 304 s.  
ISBN 80-206-0408-1

REGULI, Zdenko. *Aikidó. Průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava : CAD PRESS, 2002.  
223 s. ISBN 80-88969-08-5

Vzdělávací programy pro jednotlivé typy škol

SRDÍNKO, René, VACHUN, Michal. *Judo. Technika vybraných chvatů a trénink*. Praha :  
Olympia, 1984. 233 s.

ŠEBEJ, František. *Karate*. Bratislava : TIMY, 1994. 160 s. ISBN 80-88799-05-8

VACHUN, Michal. *Základy tréninku džuda*. Bratislava : Šport, 1978. 218 s.

**Bojová umění:** Rozdělení a vztah k úpolům. Filozofie a geneze bojových umění v různých kulturách. Psychofyzické principy v bojových uměních (čchi/ki, jin-jang, ...). Bojová umění a agresivita (sociálně patologické jevy a jejich řešení).

DRAEGER, Donn, SMITH, Robert. *Asijská bojová umění*. Bratislava : CAD PRESS, 1995.  
219 s. ISBN 80-85349-40-X

FOJTÍK, Ivan. *Japonská bojová umění budžucu*. Praha : Naše vojsko, 1993. 176 s.  
ISBN 80-206-0166-X

FOJTÍK, Ivan. *Budó. Moderní japonská bojová umění*. Praha : Naše vojsko, 2001. 191 s.  
ISBN 80-206-0578-9

REGULI, Zdenko. Koncepcia "ki" a zážitok jednoty s partnerom v aikidó. *Tělesná kultura*,  
Olomouc, Fakulta tělesné kultury UP, Olomouc. ISSN 1211-6521, 2004, vol. 29, no. 1,  
s. 23-31

**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.

Trestní zákon

**Determinanty didaktiky úpolů:** Fylogeneze, ontogeneze pohybu, sociální a psychologické faktory. Zásady bezpečnosti výuky úpolů.

Viz. uvedená literatura a poznatky z ostatních oborů kinantropologie.

**Rozvoj pohybových schopností:** Metodika rozvoje pohybových schopností (zejména koordinačních) prostředky úpolů.

Viz. uvedená literatura a poznatky z ostatních oborů kinantropologie.

**Úpolové pohybové dovednosti:** Návčik a výkon úpolových dovedností. Metodika návčiku technik úpolových sportů, aplikace motorického učení v úpolech.

Viz. uvedená literatura a poznatky z ostatních oborů kinantropologie.

**Zvláštnosti výuky dětí a mládeže:** obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na prvním stupni základních škol, druhém stupni základních škol, na středních školách.

Viz. uvedená literatura a poznatky z ostatních oborů kinantropologie.  
Vzdělávací programy pro jednotlivé typy škol

### **Zdroje pro techniky úpolových sportů**

#### **Karate**

Nakayama, Masatoši. *Dynamické karate*

Nakayama, Masatoši. *Best karate: Souhrnný přehled 1*

Šebej, František. *Karate*

Fojtík, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*

#### **Džúdó**

Vachun, Michal. *Základy tréninku džuda*

Srdínko, René. *Malá škola juda*

Fojtík, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*

<http://www.judoinfo.com>

<http://www.czechjudo.cz>

#### **Aikidó**

Reguli, Zdenko. *Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele*

Fojtík, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*

<http://www.cfai.cz/> (sekce video)

<http://www.aikido.cz>

<http://www.stenudd.com>

### **Studijní materiály v IS**