

# Didaktika úpolů ve školní tělesné výchově

Zdenko Reguli, Miroslav Ďurech, Michal Vít

## Obsah

1	Místo a význam úpolů v systému školní tělesné výchovy .....	2
1.1	Úpoly ve školním vzdělávání .....	2
1.2	Charakteristika úpolů.....	3
1.3	Význam úpolů.....	5
2	Determinanty didaktiky úpolů.....	8
2.1	Úpoly ve fylogenezi.....	8
2.2	Úpoly v ontogenezi pohybu.....	11
2.3	Sociální a psychologické determinanty didaktiky úpolů.....	12
3	Prostředky úpolů ve školní tělesné výchově .....	15
3.1	Průpravné úpoly.....	16
3.1.1	Základní úpoly .....	18
3.1.2	Základní úpolová technika.....	20
3.2	Úpolové sporty .....	25
3.3	Sebeobrana.....	28
4	Bezpečnost u cvičení úpolů.....	31
5	Způsoby dynamizace úpolových cvičení .....	33
7	Závěr.....	36
8	Literatura .....	37

# 1 Místo a význam úpolů v systému školní tělesné výchovy

## 1.1 Úpoly ve školním vzdělávání

Školní tělesná výchova má nezastupitelné místo ve výchovně vzdělávacím systému především dnes, kdy roste pohybová inaktivita. V období vývoje dětí a mládeže dochází k významným změnám v nárocích na jejich pohybovou aktivitu vzhledem na zhoršování se jejich zdravotního stavu a akcelerovanější psychosomatický vývoj.

Pro udržování zdraví školní populace je potřebné zvýšit její energetický výdej tak, aby v převažujícím počtu dní nebyl nižší jak 11 kcal kg na den a aby jejich denní pohybová aktivita přesahovala 80 min v převážném počtu dní v týdnu. Je třeba dbát na to, aby organizovaná pohybová aktivita, jako nezastupitelná součást celkové pohybové aktivity, byla pro tuto populaci realizována nejméně třikrát v týdnu v celkovém rozsahu minimálně 90 min. (Frömel, 1998). Zabezpečením uvedených kritérií se zabývá školní tělesná výchova, o což se přičiňují i studenti pedagogických a sportovních fakult – budoucí učitelé tělesné výchovy. Tito absolventi během studia získali základy ze všech základních sportovních a tělovýchovných odvětví, tedy i z úpolů.

Úpoly jsou známé hlavně ze spontánní aktivity mládeže. V mnohých rodinách jsou však často potlačovány a na rozdíl od jiných sportovních odvětví s nimi mládež ve školní tělesné výchově přichází do kontaktu řidčeji. Už v období začlenění úpolů do „Tělocvičné soustavy“ (Tyrš, 1873) autor plně docenil jejich význam pro mnohostranné působení na organismus mladých lidí a člověka vůbec.

Dnes jsou úpoly součástí výchovně-vzdělávacího procesu na všech stupních vzdělávání. Avšak jejich zařazování do obsahu hodin tělesné výchovy závisí pouze na učiteli, jeho přístupu k přípravě vyučování, jeho vztahu k žákům a na dalších méně předvídatelných faktorech. Aby učitel tělesné výchovy mohl zařazovat do hodin úpoly a věnoval se jim, měl by znát a plně pochopit význam úpolů. Ovládání a věnování se úpolům má zásadní význam pro získání pohybových vlastností, dovedností a schopností, které každý jedinec potřebuje nejenom k obraně své vlastní osoby, majetku nebo osob blízkých ale i svobody a demokracie v širším slova smyslu.

Úpolové aktivity jsou vynikajícím prostředkem získání a udržení osobní kondice, dostatečně rozvíjejí všechny pohybové schopnosti. Objasňují využití mechaniky pohybu těla a jeho jednotlivých částí. Zlepšují stav kontroly vlastních pohybů, psychických stavů a přispívají k větší psychické odolnosti. Umožňují poznání vlastních schopností a možností jejich využití. Přispívají tím k reálnému sebehodnocení a získávání větší psychické odolnosti. Pochopením vzájemných vztahů základních technik přispívají k získání dovedností pro vlastní sebeobranu, přispívají k sociálnímu soucítění a

ohleduplnosti k spolucvičencům, soupeři a ostatním účastníkům střetu a přispívají k integritě osobnosti.

I když o didaktice psal první Ratke (1571-1635), pojem didaktika v plné míře začal používat J.A. Komenský (1592-1670). Dnes obecně chápeme didaktiku jako teorii vzdělávání. Didaktika tělesné výchovy je aplikovanou didaktikou. Jejím předmětem je „zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů i vztahů mezi nimi“ (Rychtecký, Fialová, 2005, 23). Didaktika úpolů je speciální didaktickou disciplínou. Didaktiku úpolů dále rozdělujeme podle jejich taxonomie na:

- Didaktiku průpravných úpolů
- Didaktiku úpolových sportů
- Didaktiku sebeobranu

Jednotlivé didaktiky se kromě své specifické části řídí obecnými požadavky na didaktiku v oblasti tělesné výchovy. Zaměříme se zejména na rozbor a aplikaci obecných principů do specifických podmínek vyučování úpolů. Základními prvky v didaktickém procesu tělesné výchovy jsou (Vilímová, 2002):

- Vzdělávací projekt
- Činnosti žáka
- Činnosti učitele
- Podmínky

V dalším textu se budeme kromě charakteristiky a významu úpolů podrobněji zabývat jednotlivými základními prvky. Pro základní školu zde vycházíme především z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2003). Činnosti žáka jsou ve velké míře podmíněny psychologickými, sociálními, ontogenetickými a fylogenetickými determinanty úpolů.

## **1.2 Charakteristika úpolů**

Úpoly vznikly z přirozených bojových činností a her člověka. Patřily od prvopočátku mezi první hry a tělesné aktivity vůbec (Olivová, 1979). Můžeme říci, že jsou člověku vrozené. Bojový instinkt se u člověka projevuje různými způsoby, ale nejčastějším je souboj – střet. Dnes to už není jen primitivní boj. Ten je nahrazen bojem jemnějším a ušlechtlejším – sportovním soutěžením. Tyto

schopnosti využíváme dnes na rozvoj všeobecné a tělesné výkonnosti, profesní přípravy, zdatnosti a pro osobní nutnost obrany.

V taxonomické systematice vycházíme především z vlastního výzkumu z předešlých let (Reguli, 2005, 2004, ale i Ďurech 2003, 2000).

#### **Definice úpolů:**

**Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.**

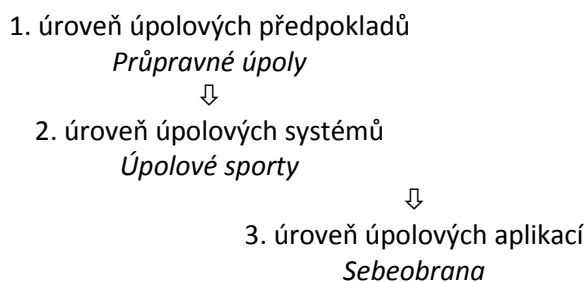
Jsou to tedy tělesná cvičení, kterými se člověk v bezprostředním kontaktu se soupeřem snaží překonat ho a zvítězit nad ním. Tato činnost je realizovaná v bezprostředním kontaktu bez, anebo prostřednictvím náčiní – zbraně.

Dnes úpoly plní úkoly tělesné výchovy a sportu, čímž přispívají k osvojení a zdokonalení si základních, všeobecných a profesních dovedností. Jedince tím připravují k vlastní obraně a stávají se i výhodným prostředkem rekreační pohybové aktivity.

Úpoly v inovované systematice chápeme komplexněji, než tomu bylo kdykoli předtím, nejde jednoduše o překonávání odporu živé síly nebo cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či o jeho přemožení (např. Fojtík 1990). Úpoly definujeme širě, jako pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů neoddělitelně zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera. To je z hlediska vyučování na školách důležité, protože průprava na kontaktní úpolová cvičení musí zahrnovat zejména cvičení bez kontaktu, které však pocházejí přímo z úpolových systémů a ne z jiných sportovních odvětví. Kupříkladu technika gymnastického kotoulu vpřed může být pro techniku pádu vpřed s převratem spíše v interferenci než v transferu (Reguli, 2007).

Systematika úpolů se skládá ze tří úrovní. V první úrovni jsou nejjednodušší, elementární prvky, v poslední nejsložitější. Taxonomie současně sleduje didaktické otázky. První úroveň obsahuje cvičení, která jsou průpravou pro další úroveň a ta je průpravou pro úroveň poslední. V následujícím schématu (obr. 11) jsou jednotlivé úrovně jednoduše znázorněny.

#### **Taxonomie úpolů**



Obr. 11. Taxonomie úpolů

Nejjednodušší úpolové činnosti tvoří první úroveň systematiky úpolů. Nazýváme ji úrovní úpolových předpokladů, protože je tvořena úpolovými činnostmi v kontaktu s jedním nebo více partnery, které jsou nevyhnutelným předpokladem pro další dvě úrovně systematiky úpolů. Obsahem je také základní úpolová technika, která je předpokladem pro všechny další pohybové činnosti v úpolech (postoj, střeh, pádová technika, ...).

Druhá úroveň je nejobsáhlejší a jsou v ní zahrnuty všechny samostatně stojící a navzájem odlišné úpolové systémy. Každý z nich splňuje základní znaky samostatného úpolového odvětví. Nazýváme je úpolové sporty a jsou seskupeny v různých dalších podřízených kategoriích. Úroveň úpolových systémů je největší a nejdůležitější částí úpolů (podrobněji Reguli, 2005).

Úroveň úpolových aplikací je zařazena na samý konec taxonomie. Zabývá se sebeobranou, tedy použitím úpolových činností v nutné obraně podle příslušných právních, etických, společenských a jiných norem. Jak si můžete všimnout, v schématu je posunuta o kousek mimo předešlé dvě úrovně. Je to proto, že sebeobrana je komplexním jevem a úzce souvisí s jinými, zejména technickými činiteli mimo oblast úpolů (zejména s použitím střelných a jiných zbraní).

Průpravné úpoly, úpolové sporty a sebeobrana jsou ještě svázány jiným způsobem. Protože to podstatné v úpolech jsou úpolové sporty, důležité je jejich hledisko. Každý z úpolových sportů totiž obsahuje vlastní průpravná cvičení, které se takovým způsobem necvičí nikde jinde ani v jiném úpolové sportu, ani v jiném sportovním odvětví. Jejich úkolem je připravit adepta k provádění složitějších pohybových struktur vlastních technických prostředků. Z bojového charakteru úpolových sportů vyplývá jejich přímý, či nepřímý vztah k sebeobraně. Pochopení vztahů průpravných úpolů, úpolových sportů a sebeobrany, jako na sebe plynule navazujících částí, se zdá být rozhodujícím faktem v uplatňování úpolů v školní tělesné výchově.

### **1.3 Význam úpolů**

Obecné cíle tělesné výchovy jsou definovány v různé šíři. Novější trendy se ale víc zabývají definicí výstupů u osob, které úspěšně prošly výchovou, vzděláváním a výcvikem (Švec, 1995) v tělesné výchově. Takový člověk (Buck et al., 2007):

- má naučené dovednosti nezbytné k provozování různých tělesných aktivit,
- je fyzicky fit,
- pravidelně se aktivně zapojuje do tělesných aktivit,
- ví jakým způsobem působí tělesné aktivity.

Respektuje se multifaktoriální podmíněnost tělesné výchovy a dbá se na propojení s potřebami každodenního života (Buck, Jable, Floyd, 2004). Tělesná výchova tedy není samoúčelná, ale je důležitým prostředkem k získání a rozvoji dovedností nezbytných pro udržení vysoké kvality života. Různé sportovní disciplíny rozvíjejí jiné dovednosti. Cílem úpolů ve školní tělesné výchově je rozvíjet specifické dovednosti ve fyzickém kontaktu s jiným člověkem. To umožňuje formování správných návyků boje z blízka, rozvoj odvahy, iniciativy a vynalézavosti (Baka, 2004).

Úpolové aktivity mohou být pro každého jedince velkým přínosem z hlediska jeho osobního rozvoje, protože umožňují každému osvojit si a zvyknout na aktivity, které nejsou v obsahu jiných pohybových činností. V úpolech dochází k:

- fyzickému kontaktu, který je základem pro vlastní úpolový střet, vytváří pocit sociální spolupatříčnosti a snižuje frustrační toleranci jedince,
- dobrému rozvoji anticipace (předvídání), která umožňuje předpovídat soupeřovu činnost útoků a obran,
- zvýšení psychické odolnosti při překonávání nepříjemných pocitů z úderů, zásahů zbraní, pádů a tvrdého kontaktu,
- objektivnějšímu sebehodnocení a reálnému řešení vzniknutých situací,
- správnému duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji jedince.

Úpolové aktivity jsou vhodné pro obě pohlaví, usměrňují agresivitu, umožňují vytvářet taktilní komunikaci, frustrační toleranci, posilují stabilitu vlastního JÁ a zvyšují úroveň brannosti. Navíc mají ještě významnou zdravotní hodnotu – tvoří jeden ze třech pilířů klasické čínské medicíny (Yang, 1995).

Na prvním i druhém stupni základních škol by se měly vzhledem k senzitivním obdobím rozvoje koordinačních schopností častěji zařazovat do hodin tělesné výchovy zejména průpravné úpoly, což je i trend v některých zemích v zahraničí (Reguli, Vít, 2006). Průpravné úpoly jsou hodnotnými cvičeními koordinačních schopností. Různé typy úpolových aktivit nabízejí učitelům možnost používat různé styly učení. Darst a Pangrazi (2006) tak dávají do kontrastu úpolové sporty s přísně určenými pravidly a technickými prostředky a různé úpolové hry, umožňující velkou variabilitu pohybů a jejich významu, s možností rozvíjet fantazii žáků a tvorbu vlastních pohybových projektů. Pomocí vědomého vnímání situací (např. řízené a čestné zápasení na rozdíl od neřízeného a bez pravidel) a vědomého učení se o partnerových způsobech jednání v rámci jednoho střetového řízeného pohybového dialogu, mohou být rozvíjeny sociální kompetence, empatie a schopnost odporovat (čelit) násilí (Hessisches Kultusministerium, 2006). Ve smyslu profylaxe zranění mohou být

rozvíjeny základní pohybové strategie tak, aby při pádech nedošlo ke zraněním. K tomu využíváme různé pádové techniky z bojových umění. Tělesná výchova má být podle Physical education framework (1994) vedena tak, aby se žáci rozvíjeli ve všech oblastech: kognitivní („znám“), afektivní („cítím“) a psychomotorické („zkouším a dělám“), tedy ve spolupůsobení vzdělávání, výchovy a výcviku. V globálním trendu jsou určeny i základní strategie vzdělávání v České republice. Tzv. Bílá kniha (Národní program vzdělávání v České republice, 2001, s. 8) uvádí jako jeden z hlavních cílů „Rozvoj lidské individuality, jehož předpokladem je péče o uchování jejího fyzického a psychického zdraví, zahrnuje kultivaci a podporu seberealizace každého jedince a maximální uplatnění jeho schopností. Kognitivní, psychomotorický a afektivní rozvoj člověka představuje základní cíl, který je nezbytný nejen z hlediska jedince, ale i společnosti, protože celkový tvůrčí potenciál obyvatel každé země je vždy hlavním zdrojem jejího rozvoje a hospodářské prosperity“.

Tyto široce definované cíle mohou být konkretizovány i prostřednictvím úpolových cvičení ve školní tělesné výchově. Podle Bartíka (1999, 2006) mají úpoly pozitivní vliv na tělesný rozvoj žáků základních škol i prokazatelně pozitivní vliv na psychický rozvoj žáků 2. stupně základních škol.

Zařazování úpolů podporuje i jejich oblíbenost u dětí. Výsledky výzkumů sportovních preferencí (Vít, Reguli, 2007, Frömel, Novosad, Svozil, 1999) potvrzují, že úpolové sporty patří u žáků základních škol mezi četné organizované činnosti: u dívek na 5. a u chlapců na 2. místě.

Rámcový vzdělávací program pro základní školství (2003) umožňuje využití úpolů ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví nejenom ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova, ale v plné míře i v oboru Výchova ke zdraví. Zejména v tématech Rizik ohrožujících zdraví a jejich prevence doceníme průnik úpolů aplikovaných v sebeobraně, v tématech Hodnota a podpora zdraví, Osobnostní a sociální rozvoj využijeme chápání některých úpolů ve smyslu bojových umění (Vít, 2005, Reguli, 2003).

Úpolová cvičení se dají vhodně použít jako prostředky k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků. Vedou je k naplnění cílového zaměření ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (Rámcový vzdělávací program pro základní školství, 2003):

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty,
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,

- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje,
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.,
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

## 2 Determinanty didaktiky úpolů

Proces vzdělávání ve školním systému působí na rozvoj organismu dětí a mládeže. Tento proces je řízen poznatky didaktiky – teorií vyučování, která zkoumá zákonitosti rozumové výchovy, vzdělávání a vyučování, jejich cíle, obsah, zásady, organizační formy, metody a postupy.

Ve specializovaném vyučování tělesné výchovy a tělovýchovném procesu zkoumá jejich zákonitosti didaktika tělesné výchovy, která bezprostředně souvisí s pedagogikou a teorií tělesné kultury. V této oblasti má svoje místo i didaktika úpolů se svými určujícími činiteli (determinanty):

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

### 2.1 Úpoly ve fylogenezi

Vycházejíc z úvah o prehistorickém vzniku boje jako takového, je nutné si uvědomit, že případná absence bojových dovedností měla za následek smrt jednotlivce a ohrožení jeho skupiny. Bazální techniky a taktika boje vznikaly prostřednictvím lovu. Názory některých paleoantropologů dokonce směřují k tomu, že lov se objevil současně s rodem Homo (Leakey, 1996). Člověk je jediným živočichem na naší planetě, který nemá žádné přirozené orgány, přizpůsobené jen k lovu, jako získávání potravy. Přesto se však v prehistorickém vývoji naučil zabíjet silnější zvířata, než byl on sám (Morris, 1971). Musel používat svůj um, vyvíjet techniku a taktiku lovu a boje. Vznikaly způsoby boje



se zvířetem nejen jako individuální činnosti, v případě lovu větších zvířat byli lovci nuceni kooperovat. V případě potřeby bránit sebe nebo svoje území, anebo anektovat cizí, nastal transfer a úprava těchto činností do boje člověka s člověkem. Život byl v přeneseném i doslovném významu každodenní boj. Úpolové činnosti tedy měly celoživotní charakter, ale byly zaměřeny jen na vnější projev, na praktickou aplikaci výsledků nácviku technických a taktických prostředků bez ohledu na možný benefit z procesu cvičení.

Postupnou diferenciací činností člověka a vznikem společenských skupin a jejich hierarchie se vyčlenily i specifické skupiny specializované na úpolové činnosti a později specializované i ve svém vnitřku (lovci, kopiníci, lučištníci ...). Zajímavě znázorňuje proces vývoje cílů a výchovných ideálů bojovníka Westbrook – Ratti (1970). Původní cíl spočíval výlučně v co nejrychlejším zabití vnějšího nepřítele (jiného člověka) jakýmikoliv prostředky. Bojové činnosti, ať už ve formě skutečného boje, ve formě lovu či her a zábavy, byly od rané minulosti součástí života lidí ve všech společenských vrstvách. Přehled o vývoji boje a jeho různých podob v dějinách lidstva od jeho počátku až po dnešek podává ve své obsáhlé chronologické práci *Kronos* J. R. Svinth (2002).

Pohybové aktivity úpolového charakteru, jakožto soubor určitých bojových pohybů, měly v dějinách lidstva velmi důležitou úlohu. Každý den v životě prehistorického člověka byl v podstatě bojem o přežití. Tyto činnosti sloužily nejen na útok nebo obranu proti jedincům stejného druhu, ale byly i jedním z prostředků lovu. Sloužily i na udržování statusu v rámci hierarchie společenské skupiny. Stejně tak byly integrální součástí náboženského a kulturního života člověka a společnosti. Postupem času, v souvislosti s celkovým vývojem společnosti, se začaly organizovat soutěže v používaných úpolových aktivitách. Začala se objevovat také jakási příprava na tyto soutěže. Samotné úpolové aktivity měly různé charakteristiky – imitace pohybů různých zvířat, různé způsoby kontaktu jednotlivých částí těla apod. Nejčastěji byly tyto aktivity zastoupeny zápasením, v oblasti Dálného východu různými způsoby bojových umění (Machajdík, et al., 2004).

Úpolové aktivity v oblasti Blízkého východu zaznamenávaly rozvoj zejména od období 4. tisíciletí př. n. l. a zařazovaly se obyčejně k formám lidových pohybových aktivit. Už v tomto období jsou tyto aktivity doloženy i v literární podobě – Epos o Gilgamešovi. Výjevy úpolových aktivit jsou známé i z tzv. sumerského období a dále byly známé jako součást pohybových činností vojáka.

Ve stejném období se na africkém kontinentu začala vyvíjet svérázná kultura starého Egypta. Nejvýraznější rozmach dosáhla v polovině 3. tisíciletí př. n. l. v rámci Staré říše, což potvrzuje reliéf v pohřebišti Ptahotepa v Sakkaře (kolem 2300 př. n. l.). Z tohoto období se zachovaly výjevy úpolových aktivit, nejvíce činností v zápasení, kterému se nejvíce věnovala pozornost v období Střední říše, dokladem toho je i kresba na zdi ve hrobce prince Chetiho v Beni Hasanu (Egypt) pocházející z 11. dynastie kolem roku 2050 př. n. l. Je zde znázorněno 122 různých zápasnických pozic

a to značně didakticky – každý ze dvou zápasníků je namalován jinou barvou. (Piernavieja del Pozo, 1973).

Tělesná cvičení úpolového charakteru byly důležitým prvkem vojenské přípravy. Kromě toho tyto aktivity byly i součástí náboženských slavností. V oblasti Egejského moře (14. a 13. stol. př. n. l.) nabyla významu mykénská kultura, na kterou navazovala kultura antického Řecka.

V antickém Řecku byl zaznamenán pozoruhodný rozvoj úpolových aktivit. V 6. stol. př. n. l. založil Pythagoras ze Samu (cca 580-500 př.n.l.) v jihoitalském Krotonu (dnes Cotrone) náboženský řád, kde kromě věd (nauky založené zejména na poznání čísel, Störig, 1996) akcentovali různé pohybové aktivity, včetně úpolových. Ty se podobně jako jiná tělesná cvičení staly významným výchovným prvkem, kterým se působilo na mládež. I jiní starořeční filozofové se věnovali úpolovým aktivitám (např. Sókratés, cca 469-399 př.n.l.), které byly přirozenou součástí vzdělání. Úpolové aktivity, nejvíce zápas, se dostaly do panhelénských (všeřeckých) her, ze kterých jsou nejvýznamnější a nejznámější olympijské.

Mezi tělesnými cvičeními v životě středověkého člověka měly důležité místo i úpolové aktivity. Nejvíce je používali občané skupiny bojovníků (bellatores), jelikož měly klíčový význam pro jejich řemeslo (Seman, 2003). Nejvýraznější potřebou rozvoje pohybových aktivit (tedy i úpolových) vyvstala v souvislosti s rytířskou kulturou. Úpolové aktivity měly důležité postavení v rámci celé rytířské výchovy. Podobně mezi pohybovými činnostmi pospolitého lidu byly poměrně velmi zastoupeny úpolové aktivity různého druhu.

Ve středověku pokračoval vývoj pohybových i úpolových aktivit v tzv. národních nebo krajevých činnostech. Nejvíce se šířil zápas, který byl typický pro konkrétní geografickou oblast anebo pro určitý národ (Ázerbajdžán – guleš, Arménie – koch, Anglie – catch-hold, Švýcarsko – schwingen, Turecko – pehluan apod.).

Antické ideály byly oživeny v období humanizmu a renesance zejména na Apeninském poloostrově. Pedagogové začali do učebních osnov zařazovat pohybové úpolové aktivity, zejména zápas (V. Raboldini da Feltre (1378-1446), J. A. Komenský (1592-1670)). Od konce 15. stol. v Evropě vznikaly rytířské akademie, kde se mladí šlechtici věnovali i úpolovým aktivitám – šermu a zápasu.

V období osvícenství fyzické aktivity, mezi nimiž měly své místo i aktivity úpolového charakteru, nezůstaly na periferii zájmu významných osvícenců. J. Locke (1632-1704) zařadil do soustavy tělesné výchovy kromě jiných pohybových aktivit i šerm a zápas. V pozdějším období se úpolové aktivity staly součástí tělovýchovných systémů. Ve Francii F. Amoros (1770-1848) zavedl až osm druhů zápasu! Až vznik moderního sportu v 19. stol. v Anglii a kritika gymnastických systémů podnítila rozvoj mnohých sportů včetně úpolových. Dopomohlo k tomu i obnovení olympijských her, kde se od začátku začlenil do jejich programu zápas a šerm a v pozdějším období až po dnešek další úpolové sporty (box, přetahování lanem, džúdó, taekwondo).

Tendence přisuzovat bojovníkům vyšší společenský status si můžeme všimnout v mytologiích různých kultur (Campbell 2000), stejně tak i v pohádkách a dnes i v kinematografii. Za povšimnutí stojí spojení mistrovského ovládní boje s vlastnostmi bohů – mýtičtí hrdinové byli buď potomky bohů (např. japonský Takemikazuči), nebo potomky člověka a boha (např. řecký Herkules). Pokud se měl hrdinou stát člověk, alespoň se spojil s božskými, magickými silami (např. waleský Artuš).

Ve smyslu fylogenetických determinantů didaktiky úpolů je potřeba uvědomit si, že úpoly stály na počátku existence člověka. Úpolové aktivity člověka doprovázely ve všech kritických obdobích vývoje, které se často rozhodovaly v bitvách. Vysoký status bojovníků se zachoval i v archetypech hrdinů – jsou často spojovány s úpolovými aktivitami. Kontaktní překonání člověka je tedy hluboko v podvědomí lidí, je součástí vnitřní výbavy zdravého jednotlivce.

## **2.2 Úpoly v ontogenezi pohybu**

V ontogenezi je fyzický kontakt s matkou prvním dotykovým zážitkem novorozeného dítěte. Biologická závislost života dítěte na matce postupně přechází do sociální interakce, dotyk však zůstává základním komunikačním prostředkem. Fyzický kontakt s rodiči a později prostřednictvím gestiky i s jinými lidmi v té samé sociální skupině souvisí s rozvojem základní lokomoce. Avšak dotyk je jako komunikační kanál používán zejména tam, kde se dotykem projevují pozitivní emoce. Podíl branně-bojové motoriky se považuje za významný činitel vývoje motoriky člověka (Frömel, 1985, s. 191).

Před tím, než se dítě naučí verbálně vyjadřovat svoje pocity a potřeby, co se mu líbí a nelíbí. Děti spontánně jednájí úpolově – v kontaktu. Děti zatím nemají jiné prostředky aktivní obrany a komunikují v přímém kontaktu. Kontakt jim umožňuje experimentovat i s reakcí objektů, kterých se dotýká. Poznává, že některé objekty reagují pasivně (neživé) a některé objekty reagují aktivně (živé), buď s pozitivní nebo negativní pohybovou odpovědí.

V průběhu pohybového zrání se přidružuje i kontakt v hodinách tělesné výchovy. Učitelé se v hodinách tělesné výchovy snaží rozvíjet u žáků správné pohybové návyky, pohybové schopnosti a učí je základním sportovním dovednostem. Při některých sportovních hrách a především při úpolových cvičeních, jejichž podstata spočívá ve fyzickém kontaktu s jiným člověkem (Důrech 2003), dochází i k odstraňování negativních pocitů z fyzického kontaktu.

Spontánní aktivity dětí v různých obdobích pohybového vývoje zahrnují úpolové aktivity. Už děti předškolního věku rády experimentují se svojí silou, reakční schopností, rovnováhou. Můžeme je pozorovat jak se přetlačují, vytlačují, nebo i zápasí o hračku a podobně. Pedagogové by už v tomto věku měli dětem vysvětlit zásady sportovního boje. Úpolový střet by se neměl zobecňovat jako zlé

chování, ale spíš učit děti odpovědnosti za své chování. I pohádkoví hrdinové používají svou sílu, ale jenom v nevyhnutelných případech proto, aby dobro vyhrálo nad zlem.

Pro didaktiku úpolů je kritické období 8 – 9 let, dítě začíná chápat vztah mezi příčinou a důsledkem.

## **2.3 Sociální a psychologické determinanty didaktiky úpolů**

Protože fyzický kontakt s jiným člověkem chápeme jako základní znak úpolů, je potřeba uvědomit si, že (Reguli, Poláček, 2003):

- 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.

Ve smyslu zásady postupnosti je potřeba vycházet z činitelů, které se podílejí na zvýšení stresu z fyzického kontaktu. Při aplikaci cvičení s využitím prostředků úpolů se potom postupně zařazují cvičení s neustále se zvyšující náročností na překonání negativních pocitů při taktilních podnětech. Jednotlivými determinanty jsou:

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

Ve výuce musíme dále respektovat:

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

Jako mediátor kontaktu je možné vydělit kontakt pokožkou, či oděvem. Počítáme potom se třemi možnostmi. Cvičení se vykonává s dotykem:

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

Specifickým druhem kontaktu je kontakt prostřednictvím cvičebního náčiní. Čas kontaktu je významným stresorem. Nejdřív tedy zařazujeme:

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

Podobně jako čas trvání kontaktu, zvyšuje náročnost cvičení celková plocha, kterou se partneři dotýkají. Postupuje se od jednoduchých cvičení s kontaktem jen jedné části těla, nejčastěji ruky, až po cvičení v objetí nebo v úchopu, kde je v kontaktu celá horní anebo dolní končetina, případně část plochy trupu. Podle velikosti plochy kontaktu rozdělujeme cvičení:

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

Rozdílnou intenzitou kontaktu se řeší odbourání stresu z kontaktu při intenzivních dotykových podnětech. Při letmém dotyku není zátěž tak velká jako při různých úchopech, objetích nebo dokonce úderech, kde se síla podnětu z povrchu pokožky přenáší různě hluboko dovnitř těla. Dotyková zátěž stoupá s intenzitou dotyku: dotykový podnět je přenesen z povrchu dovnitř těla. Podle intenzity kontaktu rozlišujeme:

- letmý dotyk,
- úchop nebo objetí,
- úder.

Možná nejvýraznějším determinantem je taktilní komunikační zóna (zóna kontaktu). Je rozdíl, zda do kontaktu s partnerem přichází ruce, resp. paže, které patří do nejméně intimní zóny, nebo jsou v kontaktu s partnerem nohy, či záda. Po překonání stresu z kontaktu těmito a s těmito zónami, je možné pokročit ke kontaktu intimnějších oblastí, jako je hrud', krk, obličej, vnitřní strana stehen. Pro didaktiku školní tělesné výchovy je důležitým faktorem, že úpoly se provádí v intimní vzdálenosti. Zařazujeme postupně cvičení:

- v kontaktu rukama,

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

Z prostředků úpolů se tu uplatňuje celá jejich široká škála (Ďurech et al. 2000). Ze základních úpolů se uplatňují zejména úpolové přetahy a úpolové přetlaky, méně úpolové hry a nejvíce různé úpolové odpory. Jednotlivé prostředky se střídají, aby nevznikl návyk na překonání jednoho druhu kontaktu. Cvičenci si během vykonávání cvičení neuvědomují, že nejde o to, kdo vyhraje, ale že se zapomínají stydět a navzájem se dotýkají. V pocitové sféře se učí analyzovat dotykové podněty a podle nich vycítit úmysly partnera, jeho zamýšlení, pozitivní, či negativní energii (Tohei 1996, Reguli 2003).

Úpolové aktivity vyžadují ještě více než jiné pohybové činnosti spolehlivější společenské prostředí. Spolu s vlivy společnosti mohou působit pozitivně, ale i negativně na socializaci žáků a studentů. Správně prováděná úpolová cvičení nemalou měrou přispívají k určování zásad organizování sociálního prostředí žáků a studentů. Významným faktorem je zde prostředí třídy, školy anebo klubu a kolektiv jako sociálně determinovaná skupina.

Úpolové aktivity mají kladný vliv na vztahy mezi žáky, studenty a učitelem nebo trenérem, rozhodčím apod. V tomto procesu působení úpolů velmi dobře zapadají principy etiky a estetiky, které přinášejí bojová umění. Důležitý je kontakt s jinými osobami, soupeři, spolucvičenci, což je nejstarší způsob komunikace. Při osvojování pohybových návyků úpolového charakteru má svoje místo vyhraněnost a motivace žáků a studentů. Ti se v úpolech snaží cíleněji seberealizovat, setkáváme se s určitým stupněm zdravé ctižádosti. Hledání vlastní cesty a vytváření prostoru pro cestu sebepoznání vhodně uskutečňují bojová umění. Při osvojování a zdokonalování technik úpolových aktivit vyzdvihují temperament a morální profil žáků a studentů.

Sociální faktory ovlivňující celý proces osvojování a zdokonalování i jednotlivých úpolů. Ovlivňují zájem žáků a studentů a působí i na jejich dlouhodobý zájem věnovat se jim. Pokud má žák a student slabé zázemí v rodině, spolužácích, třídě i škole, vzniká u něho tendence nezájmu o tyto aktivity. Zato mají úpolové aktivity dobrý vliv na míru důvěry ve vlastní schopnosti, která časem vzrůstá.

Každý jedinec je ve svém profilu jiný. V odezvě na zatížení reaguje jiným způsobem. Každý žák disponuje specifickou schopností ovládat vůli a upevnit vlastní morálku na překonání nepříjemných stavů. Všechny zmíněné faktory má dobrý učitel, ovládající dobře úpolové aktivity, umět ve svém působení aplikovat a tak dosáhnout zájmu o tyto činnosti.

V laické veřejnosti můžeme slyšet obavy ze stoupající agresivity dětí, věnujících se úpolům. Významné poznatky v této oblasti přineslo vyhodnocení CPQ-testu podle Portera a Cattella. Bartík (2006), který výzkum vedl doporučuje, aby se úpolům ve školní tělesné výchově věnovalo víc

prostoru pro jejich vliv na zdravou agresivitu, sebeprosazování a průbojnost, jako komponenty klíčových dovedností. Důležitý je zde, jak se zdá vztah zvýšené úrovně zdravé agresivity, sebeprosazování a schopností sebeovládání a sebedisciplíny. Výzkum dokazuje, že úpolová cvičení pod odborným vedením ve školní tělesné výchově nezvyšují úroveň agresivity, ale usměrňují její projevy do společensky přijatelných situací, kde se žáci řídí přísnými sportovními pravidly.

Ve školní tělesné výchově musíme respektovat psychologické determinanty didaktiky úpolů (Vít, Reguli, Jalovecká, 2007).

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 sebeobrany společně s fyzickou kontrolou útočníka.

### **3 Prostředky úpolů ve školní tělesné výchově**

Pohyb v tělesné kultuře je uvědomělá specifická činnost potřebná na uskutečnění jejich cílů a úkolů. Všechny tělovýchovné a sportovní aktivity, které se svojí pohybovou strukturou odlišují od

ostatních činností člověka, tvoří tělesná cvičení. Jsou základní pohybovou jednotkou prostřednictvím které účinně působíme na zvyšování pohybové výkonnosti, zdatnosti, zdraví, pracovní schopnosti a přispíváme k osvojení si pohybových dovedností a návyků.

Tělesná cvičení se měnila v závislosti na potřebách a podmínkách dané společensko-ekonomické formace. Byly závislé od potřeb a zájmů formací a od dosažené úrovně poznání. V počátcích tělesná cvičení napodobňovala hlavně lovecké a bojové činnosti, vyjadřovala radost z pohybu především formou her a tanců.

Problematikou tělesných cvičení se zabývalo vícero tělovýchovných odborníků a učitelů ze zemí, kde se vyvíjely různé tělovýchovné systémy. Např. tvůrci německého systému G. Vieth (1763-1836), J. Ch. Gutsmuts (1759-1839), F. L. Jahn (1778-1852), A. Spiess (1810-1858), švédského zdravotního systému P. H. Ling (1776-1839), ruského systému P. F. Lesgaft (1837-1909). První český systém soustavy tělesných cvičení zpracoval M. Tyrš (1832-1884) v práci „Základové tělocviku“ v roce 1873.

M. Tyrš ve své práci posuzoval tělesná cvičení podle způsobu jejich provádění, podle pomoci jiných cvičenců, podle toho na čem a s čím jsou vykonávána apod. Tak dospěl k začlenění tělesných cvičení bojového charakteru ve IV. Odboru pod názvem úpoly. Charakterizoval je jako „cvičení, při kterých (bez náčiní anebo s náčiním) překonáváme odpor živé síly soupeře“. Začlenil sem činnosti: odpory, zápas, box, šerm seknutím, šerm bodnutím. Zařazením tělesných cvičení s úpolovým charakterem do svého systému Tyrš pochopil mnohostranné působení úpolových cvičení na organismus cvičenců a na osvojování si bojových dovedností.

V současném chápání významu tělesné výchovy a sportu mají úpoly své místo s ostatními prostředky tělesné výchovy a sportu při rozvoji pohybové všestrannosti, celkové zdatnosti a sportovní výkonnosti každého jedince.

### **3.1 Průpravné úpoly**

Patří do první úrovně systematiky úpolů, do úrovně úpolových předpokladů, které jejich prostřednictvím rozvíjíme. Jsou tvořeny úpolovými činnostmi v kontaktu s jedním nebo více partnery-soupeři.

Průpravné úpoly jsou jednoduchá úpolová tělesná cvičení, která můžeme vykonávat bezprostředně bez jakékoliv speciální přípravy. Technika jejich vykonávání má svoje opodstatnění. Tyto aktivity mají soutěžní, zábavný, herní i bojový charakter. Při pohybovém výkonu jde o vítězství jednoduchým způsobem. Celá činnost (způsob a průběh) je určena jasnými a jednoduchými pravidly. Bez ovládnutí průpravných úpolů není možné si osvojit žádnou úpolovou aktivitu. Obsahují základní



úpolovou techniku, ale i jednoduchá cvičení úpolového charakteru. Rozvíjely se jako samostatná skupina lidské aktivity hlavně spontánně u dětí, žáků a studentů.

Tyto úpolové aktivity jsou velmi emotivní, zajímavé a kromě jejich ukázek není potřeba další motivace. Mají široké možnosti využití ve školní tělesné výchově. Průpravnými úpoly rozvíjíme schopnosti účelného využití lidského těla v boji se soupeřem. To je předurčuje k neodlučitelnému zařazení do přípravy všech kontaktních sportů, bojových umění a sebeobrany. Všechny úpolové systémy jsou soustavami vysoce propracovaných technik specializovaných přetahů, přetlaků, odporů i úpolových her. Ty se vykonávají v optimálním postoji, v optimálním navazování kontaktu s určenými pohyby horních a dolních končetin apod.

Všechny tyto aktivity jsou vhodné pro chlapce i děvčata. Pomáhají u mládeže rozvíjet kondiční a koordinační pohybové schopnosti, odvalu, sebekontrolu, soutěživost, bojovnost. Žáci i studenti jsou bezprostřední, otevření a uplatňují svoje povahové vlastnosti. Při jejich realizaci nejsou potřebné žádné zvláštní, speciální zařízení, náradí či náčiní. Vhodně se mohou vykonávat v tělocvičně, na chodbě, v přírodě, na hřišti, v nezařízeném prostoru, ve sněhu, ve vodě, v písku. Kromě jednoduchosti mají tyto úpoly i výkonnostně náročnější zaměření, kterého využíváme v přípravě úpolových nadstavbových činností. Vhodně také doplňují ostatní speciální činnosti jiných tělovýchovných a sportovních aktivit. Dostatečně ovlivňují osvojování si základů taktiky. V důsledku jejich velké efektivity jsou vhodným prostředkem všech částí vyučovacích hodin i náplní sportovních tréninků.

Průpravné úpoly umožňují žákům i studentům čelit soupeři energicky, velkou fyzickou silou, poddajně. Dávají možnost využití aktivity soupeře k narušení jeho stability využitím jeho hybnosti, hmotnosti apod. Poskytují také mnoho možností k rozvoji skupinové spolupráce, skupinové taktiky apod. Často jsou vhodným prostředkem učiva pro vyučující, kteří nemají dostatek sebedůvěry k vyučování složitějších úpolových aktivit. Jsou vhodné pro všechny věkové skupiny pro svoji emocionalitu, dynamiku i mnohotvárnost. Jejich správným výběrem můžeme ovlivnit změny intenzity a také zaměření na rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Ovlivňují rozvoj citu pro hmotnost soupeře, pro jeho reakce a pro anticipaci budoucí činnosti soupeře.

Průpravné úpoly zařazujeme ve vyučovací jednotce do průpravné části, lze je využít i jako doplňující a kompenzační cvičení. Jejich nezařazením do vyučovacího procesu tělesné výchovy ochuzujeme žáky a studenty o rozvoj dovedností, návyků a schopností, které nelze získat jinými prostředky tělesné přípravy. Jestliže je zařazujeme do hlavní nebo závěrečné části vyučovací hodiny, je potřeba věnovat výběru cvičení větší pozornost. V průpravné části využíváme cvičení dynamická, náročná na pozornost a rychlost. V závěrečné části používáme cvičení statická na rozvoj rovnováhových schopností, bez nároků na rychlé přemísťování, sílu a rychlost.

Tato cvičení zabezpečují u žáků a studentů vysoký stav aktivity, což vyžaduje pravidelné sledování únavy cvičenců, která nepříznivě ovlivňuje techniku a taktiku cvičení.

Relativně náročné osvojování přípravných úpolů vyžaduje od vyučujících zvýšenou bezpečnost celého pedagogického procesu. Je třeba dodržovat vhodné vzdálenosti mezi cvičícími dvojicemi, skupinami, také vhodné vzdálenosti od stěn, náradí a překážek. Vhodné je při určitých cvičeních využívat dopomoc a měkký podklad ze žíněnek anebo plstěných koberců. Obeznamení žáků a studentů s průpravnými úpoly je vhodné začít teprve tehdy, jakmile je dobře poznáme a v tělocvičně dokonale ovládáme a jakmile u nich dosáhneme okamžitého respektování příkazů vyučujícího. Předjdeme tak případným úrazům! K bezpečnosti přispějeme i správným výběrem a metodikou vlastních cvičení, energickým vedením procesu a důsledným dodržováním určených pravidel. Žáky a studenty aktivizujeme k vysoké bojovnosti a brzdíme případné bezohledné aktivity. Cílem je vést vyučování v podmínkách čestného boje a fair play.

Průpravné úpoly jsou velmi jednoduchá tělesná cvičení, která můžeme využívat samostatně bez jiných úpolových aktivit. Používají se velmi výhodně ve školní tělesné výchově. V různých druzích sportů jsou vhodnými prostředky pro rozvoj všeobecných pohybových předpokladů. V bojových uměních, sebeobraně i úpolových sportech vytvářejí širokou škálu prostředků pro přípravu specifických úpolových základů. Všechny tyto úpolové systémy jsou soustavami s velmi dobře propracovanými technikami specializovaných přetahů, přetlaků a odporů pro optimální postoj-střeh a ostatních společných znaků úpolů. Jsou v podstatě základem jednotlivých úpolových systémů. Jejich obsahem je také úpolová technika, která tvoří předpoklad pro všechny další pohybové činnosti v úpolech. Vytvářejí pro žáka a studenta předpoklad pro dostatečné rozvinutí různých pohybových schopností, které se v úpolových aktivitách vůbec vyskytují. Průpravné úpoly rozdělujeme na:

- základní úpoly,
- základní úpolová technika.

### 3.1.1 Základní úpoly

Základní úpoly se vyskytují v základních úpolových vztazích. Jejich osvojování a zdokonalování se uskutečňuje ve vztahu s jedním nebo více soupeři a většinou jsou soutěživého charakteru. Rozdělujeme je podle pohybových a bojových činností na základě biomechanické složitosti průběhu působení. Rozeznáváme:

- přetahy,
- přetlaky,
- odpory.

**Přetahy** – soupeře přemísťujeme nebo ho vychylujeme směrem k sobě. Cvičenci působí navzájem odstředivě – síla přetahu působí vždy ve směru od soupeře v předozadním směru. Směr působení sil je pro oba dva aktéry stejný. Je vhodné určit útočné a obranné činnosti (jeden cvičenec se jen brání, jeden změní postoj, polohu těla, polohu některé části těla – paže, nohy, apod.). Přetahy vykonáváme v postoji, kleku, dřepu, sedu i lehu. Přetah uskutečňujeme do určité vzdálenosti, za určenou metu, v určeném časovém limitu apod.

**Přetlaky** – soupeře přemísťujeme anebo ho jen vychylujeme z původního místa směrem od sebe. Cvičenci působí navzájem dostředivě – síla přetlaku působí vždy ve směru do soupeře v předozadním směru. Směr působení je pro oba dva aktéry stejný. Vhodné je určit toho kdo přetlačuje, kdo se brání apod. Z pohledu působení sil cvičenců jsou přetlaky opakem přetahů. Přetlaky vykonáváme v postoji, dřepu apod., do určité vzdálenosti, změny postoje soupeře anebo jeho části těla apod.

**Odpory** - účastníci si vzájemně brání v činnosti. Směr působení sil se stále mění, jelikož jde o rychlé střídání přetahů a přetlaků ve vzájemných kombinacích v různých směrech. K těmto jednoduchým, soutěživým a hravým činnostem přiřazujeme pohybově a výkonnostně náročnější aktivity (zasáhnout určenou část těla soupeře, změnit polohu soupeře, udržet ho v určené poloze na časový limit apod.). Některá cvičení mohou být i náročnější na koordinační schopnosti, což dává prostor pro větší taktizování a umožňuje zlepšovat se i jednotlivcům s méně rozvinutými kondičními pohybovými schopnostmi, ale zdatnějším technicky, psychicky, takticky, s bohatšími zkušenostmi a podobně. Cílový výkon je podmíněn výběrem činnosti, výběrem pohybových technik pro útok a obranu. Odpory vykonáváme ve všech polohách. Častěji určujeme útočníka nebo bránícího se cvičence.

Odpory rozdělujeme na:

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

Odpory s charakterem přetahů a odpory s charakterem přetlaků jsou přechodovými formami mezi přetlaky a přetahy na jedné straně a vlastními odpory na straně druhé. Jsou to taková cvičení, při kterých je převládající aktivitou tahání nebo tlačení, není to však jediná aktivita.

Vlastní odpory jsou nejsložitějšími cvičeními základních úpolů. Úpolovým cílem mohou být rozmanité činnosti:

**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.

***Navázání kontaktu:***

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

***Zabránění kontaktu:***

- zabránit doteku nebo úchopu.

Jak plyne z předcházejících řádků a dělení odporů, jsou tato cvičení užitečná zejména z hlediska učení se úpolovým pohybovým dovednostem. Jejich prostřednictvím se rozvíjí také kreativita úpolového pohybu a úpolového vztahu s partnerem. Odpory jsou ale užitečné i v rozvoji některých pohybových schopností. Protože jsou značně variabilní, jde především o koordinační pohybové schopnosti. Cvičení úpolových odporů tak můžeme zaměřit kupříkladu na rozvoj statické i dynamické rovnovážové schopnosti, na rozvoj jednoduché i disjunktivní diferenciací schopnosti a podobně. Záleží tedy na cíli, který se má cvičením odporů dosáhnout.

### 3.1.2 Základní úpolová technika

Základní úpolová technika je důležitá pro umožnění ovládnání jednotlivých úpolových systémů. Většinou se vykonává bez soupeře. Při cvičení se soupeřem nemá za cíl ho přemoci, ale zdokonalit prvky techniky.

**Polohy** - jsou to prostorové vztahy těla k vnějšímu prostředí, hlavně k podložce (základně) a k nejbližším spolucvičencům nebo předmětům. U jednotlivých částí těla (paže, nohy, trup, hlava) je to vzájemný prostorový vztah těchto částí (předpažení, zanožení, předklonění, uklonění hlavy vlevo apod.). Polohy naznačují prostorový vztah v určitém okamžiku, nebo během nějaké doby nezměněně trvající, tedy se nemění v čase. O poloze těla nebo jeho částí hovoříme hlavně tehdy, když je tělo v klidu. V úpolových aktivitách jde o základní výchozí postavení při řešení kontaktních situací. Tato poloha nám umožňuje vyřadit soupeře ze situace použitím co nejefektivnější činnosti (techniky). Vytváření optimální polohy začíná ve všech formách úpolů v průpravné části osvojování si techniky,

kde se snažíme zaujmout vhodnou polohu bojového postoje – střehu ve vztahu k sobě a k soupeři v poloze v:

- čelném střehu,
- levém střehu,
- pravém střehu.

Podle způsobu činnosti, kterou cvičenec vykonává, používá ve střetu střeh:

- přirozený,
- bojový, který může být:
  - útočný,
  - obranný.

V kontaktních střetech cvičenec eliminuje útok i různým přizpůsobením střehu. Podle působení útoku zaujímá střeh:

- vysoký,
- střední,
- nízký.

V těchto střežích se využívají různé polohy těžiště cvičence. Kromě střehu v postoji využíváme střehové postavení v:

- dřepu,
- kleku,
- sedu,
- lehu.

Tyto střehy jsou vytvářeny cvičencem dotykem prstů, nohou, kolen, pánví a celou plochou těla s podložkou, přičemž svoje paže má pokrčeny v předpažení a je připraven k bojovému kontaktu. Mobilita a schopnost těla k různým činnostem je zachována v každé situaci. Polohy jsou v úpolových aktivitách základem pro nástup do obranné i útočné činnosti jedince. Podstata střetových situací spočívá v narušení soupeřovi stability. Soupeř tak ztrácí rovnovážnou polohu, čehož cvičenec využívá k použití různých technik a k vítězství. Důležitou úlohu sehrává při polohách-střežích postavení nohou-chodidel při střetových situacích. Chodidla se dostávají při střetech do nejrůznějších postavení, přičemž k fixnímu postavení dochází velmi zřídka. Z toho plyne, že postoj-střeh má svoje charakteristiky a svoji variabilitu potřebnou pro řešení každé bojové situace.

Stabilita těla cvičence je závislá na optimálním postoji-střehu, při kterém udržujeme optimální rozložení hmotnosti na chodidla. Ty vytvářejí opornou plochu ve styku s podložkou. Stabilita je závislá také na výšce těžiště těla cvičence. Tyto dva faktory vytvářejí při průmětu těžiště do plochy opory úhel stability. Cvičenec bude stabilní tehdy, když jeho plocha opory bude mít optimální velikost, těžiště těla bude co nejnižší a tím bude úhel stability také velký. Při udržování stability je vhodné střídat relaxaci svalstva s jeho tenzí – tenze svalstva nohou a relativní relaxace svalstva horní části těla cvičence. Variabilita postoje-střehu podporuje dynamiku techniky ve střetové situaci.

**Přechody** jsou dynamické změny mezi základními polohami, například z postojů do kleků, sedů, lehů. Tyto přechody jsou kromě používání ve střetových situacích vhodné i pro rozvoj zdravých každodenních pohybových návyků. Při přechodech se cvičenec pohybuje vzpřímeně, nenaklání se do stran (vlevo, vpravo) ani do předklonu či záklonu. Stále udržuje rovnováhu (stabilitu) a uvolněné celé tělo.

**Pohyby paží** jsou dynamické činnosti, kterými uskutečňujeme kontakt se soupeřem (dotek, úchop, objetí). Specifickými pohyby paží jsou údery, které se nacvičují i s využitím různého nářadí a náčiní (úderové podložky, pytle apod.).

**Pohyby nohou** zahrnují základní kroky cvičenců a kopy. Základní kroky se zásadně uskutečňují překročením nebo sunem v různých směrech. Ze základní polohy-střehu začíná pohyb zadní nebo přední noha. Je potřeba si uvědomit opornou fázi, kdy se podložky dotýká jen jedna noha. Toto je důležitý aspekt pro nácvik dalších pohybů nohou, kopů. Cvičenec si uvědomuje prostor a také jeho maximální využití materiálních a nemateriálních prvků (konkrétní prostorové podmínky, charakter povrchu, apod.). Charakter použití techniky určuje pohyby nohou v postoji, nebo na kolenou. S pohybem nohou souvisí i pohyby celého těla, které vykonáváme různými obraty. Všechny nepřesnosti v dynamice přemísťování limitují celkovou efektivnost střetové činnosti.

**Obraty těla** jsou otáčení okolo podélné osy těla, při kterých zachováváme vertikální stabilitu. Jsou technickými činnostmi pevně spojenými s pohyby nohou a současně důležitou součástí přípravy pro techniky hodů. V úpolových aktivitách používáme obraty i ve výskoku a ve spojení s údery a kopy.

**Přemísťování** je pohyb k soupeři nebo od soupeře. Je to dynamický způsob činnosti, při které dochází ke změnám polohy těžiště cvičence v horizontální rovině za současné změny plochy opory. Přemísťováním dosahujeme ve střetu výchozí situaci pro vedení útoku, obrany nebo protiútoku. Podle mechaniky pohybu těla k přemísťování využíváme:

- chůzi,
- skok.

**Způsoby navazování kontaktu** jsou rozhodující částí základní úpolové techniky. Provádíme ho bezprostředním kontaktem jakékoliv části těla nebo prostřednictvím zbraně. Kontakt můžeme navázat:

- dotekem (zahrnujeme sem i úder, jako specifický dynamický dotek),
- úchopem,
- objetím.

Při kontaktu dochází k přenosu energie na soupeře krátkodobě (u doteků), anebo dochází k delšímu spojení se soupeřem za účelem realizace techniky (přechod, zdvih apod.). Přenos energie je provázen ukotvením se na soupeři (úchop, objetí). Tato činnost je rozhodujícím momentem ovlivňujícím úspěšnost střetu.

**Zvedání, nošení a spouštění živého břemene** (soupeře) využíváme ve střetových situacích pro narušení stability a změny postavení soupeře. Důležitý je i význam zdravotní a branný. Základní podmínkou těchto činností je základní poloha – střeh. V úpolových aktivitách využíváme optimální techniku zvedání a nošení cvičenců.

Technika spočívá v:

- v mírném bederním předklonu trupu o 30°- 40°,
- iniciaci pohybu od extenzorů kolen a beder,
- záda co nejvíce rovná (toporná) a vzpřímená.

Při úpolových technikách se zřetelem na anatomicko-fyziologické podmínky cvičenců respektujeme zásady správného zvedání, nošení a spouštění soupeře:

- do činnosti zapojujeme jako první nejsilnější svalové skupiny dolních končetin,
- dodržujeme správnou práci trupu,
- zabezpečujeme dostatečnou stabilitu,
- využíváme vhodné kontakty paží, rukou se soupeřem,
- využíváme nadlehčení soupeře jeho vychýlením,
- využíváme vzájemný vztah těžišť cvičenců,
- využíváme možnosti horizontální roviny,
- držíme soupeře co nejbliže k jeho těžišti,
- při spouštění soupeře využíváme stejné zásady jako při zvedání.

**Pádová technika** je součástí pohybových návyků většiny úpolových aktivit, kterými přispíváme ke snížení úrazovosti. Má význam i v jiných aktivitách a také v běžném každodenním

životě jako protiúrazová zábrana. Pádová technika nemá výslovně úpolový charakter, protože pád lidského těla na podložku není klasifikován jako úpolová činnost. Pád vzniká součtem vektorů několika sil:

- gravitací, která působí směrem k podložce,
- vnitřními silami vytvářenými padajícím,
- vnějšími silami (způsobenými útočníkem, nárazem apod.).

Při pádu dochází k náhlé změně pohybové struktury, způsobenou ztrátou statické nebo dynamické rovnováhy s převládajícím působením gravitace. Pohybová struktura se projeví obnovením rovnováhy vytvořením nové plochy opory, třeba i jinou částí těla než chodidly (Reguli, 2000).

Pádové techniky rozdělujeme podle dominantního směru pádu, podle otočení kolem osy ramen a podle způsobu tlumení dopadové energie (tab. 5)

Tab. 5. Systematika pádových technik

dominantní směr	převrat	zaražení
pád vpřed	s převratem	bez zaražení
		se zaražením
	bez převratu	se zaražením
		bez zaražení
pád vzad	s převratem	bez zaražení
	bez převratu	se zaražením
pád stranou	se zaražením	
kombinované pády	vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem	
	vzad s obratem 180°	
	„padající list“	

Při pádových technikách je důležité dodržovat biomechanické, tzv. sjednocující principy (Reguli, 2007, 2000):

- sílu rozložit na plochu,
- zabránit kontaktu zranitelnými částmi těla s podložkou,
- uskutečnit pád valivým způsobem,
- prodloužit vykonávání pádu,
- využít energii pádu na opětovné zaujetí postoje-střehu,
- použít jednoduchou a přirozenou techniku.



## 3.2 Úpolové sporty

Zejména v minulosti, ale i dnes, se můžeme na různých místech setkat kromě názvu úpolové sporty i se slovními spojeními sportovní úpoly, bojové sporty, bojová umění, sportovní druhy úpolů, úpolová (sportovní) odvětví a podobně. V odborné literatuře se prosazoval výraz sportovní úpoly. Měl navodit spojení s tehdy chápaným výrazem sport, jakožto soutěžní aktivitou. Sport byl chápán jako činnost, jejímž výsledkem měla být co nejvyšší výkonnost a její uplatnění v soutěžích. Mnoho sportujících však nesportuje kvůli dosahování nejvyšších soutěžních met. Dnes se přikláníme k modernější a širší definici, jak je zakotvena v Evropské chartě sportu. Z důvodů jazykových, ale i z hlediska odborné terminologie používáme pojem úpolové sporty.

Evropská charta sportu (1992) ve druhém článku definuje pod pojmem sport „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

V systematicke úpolů jsou úpolové sporty nazvány úrovní úpolových systémů. Systém není jen souhrnem určitých prvků. Je v nich pořádek, jsou mezi nimi vzájemné souvislosti. Každý z úpolových sportů je nositelem znaků, které jej odlišují od ostatních úpolových sportů. Jde o vlastní:

- název (aikidó, džúdó, karate, zápas ...),
- 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, pravidel a evidence výsledků,
- nesoutěžní sporty systém zkoušek, titulů a hodností.

Je potřeba připomenout, že ne každý sport má všechny uvedené znaky rozvinuty na stejné úrovni a některé sporty ani všechny vyjmenované znaky neobsahují. Stejně jako v minulosti, i v současnosti neustále vznikají nové úpolové systémy a jednotlivé znaky se u nich objevují tak, jak se nový sport vyvíjí a získává své příznivce.

Znaky, kterých jsou jednotlivé úpolové sporty nositeli, je od sebe oddělují, rozlišují. Některé znaky jsou si ale velmi podobné. To umožňuje, abychom vytvořili nadřazené kategorie a jednotlivé úpolové sporty seskupili. Úpolové sporty můžeme rozdělit podle různých kritérií. Vždy spíše záleží na tom, k čemu nám má rozdělení pomoci. Obecně se jako nejvhodnější kritérium jeví kritérium

zaměření úpolového sportu. Každá část úpolů, tedy i úpolové sporty mají společné znaky. Každý z úpolových sportů má ale jiné zaměření, každý rozvíjí u cvičenců jiným způsobem různé dovednosti, schopnosti, vlastnosti a podobně. Jednotlivé skupiny úpolových sportů v následujících kategoriích vyjadřují cíl, kvůli kterému se zejména cvičí.

**Soutěžní úpolové sporty** (box, kendó, zápas, atd.). Hlavním znakem je systém soutěží a příprava na ně s cílem dosáhnout vrcholového výkonu v těchto soutěžích podle platných pravidel. O výsledcích se vedou a uchovávají záznamy.

**Sebeobrné úpolové sporty** (džúdžucu, gošindó, krav maga, musado, atd.). Hlavním znakem je zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobrany.

**Komplexně rozvíjející úpolové sporty** (aikidó, tchai ti, atd.). Hlavním znakem je celoživotní rozměr a mnohodimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální.

Jednotlivé úpolové sporty nepatří vždy výlučně právě do jedné ze skupin. Každá kategorizace je jen pomůckou bez absolutní platnosti. Když je řeč o zaměření jednotlivých úpolových sportů, mluvíme o nich v kontextu s konkrétní skupinou cvičenců. Většinou jsou sdruženi v organizaci s cíli postavenými v jedné z uvedených oblastí. Mnohem jednodušeji lze úpolové sporty rozdělit podle jejich vztahu ke sportovní soutěži. Toto rozdělení je důležité zejména v mezinárodním sportovním hnutí. Vznikají tak dvě velké kategorie:

- soutěžní úpolové sporty,
- nesoutěžní úpolové sporty.

Toto rozdělení je jednoduché, postrádá ale význam druhé skupiny úpolových sportů. To, že se v nich nesoutěží, nic nevyovídá o tom, co je pak jejich cílem. Jiné rozdělení úpolových sportů je možno použít všude tam, kde je potřeba upozornit na jeden určitý znak. Tak je kupříkladu možno rozdělit je podle používaných 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 znehybnění (džúdó, sumó, zápas a další).

Rozdělení podle používaných prostředků je výhodné, zejména když mluvíme o soutěžních úpolových sportech. Pravidla soutěží totiž přesně vyovídají o tom, jaké konkrétní prostředky je v soutěži možno použít, případně, které jsou zakázány. Mnohé z úpolových sportů jsou komplexní, obsahují prostředky s použitím zbraní i s použitím kontaktu částmi těla, jako třeba aikidó nebo džúdžucu. I zde však možno sledovat preferenci určité skupiny technických prostředků.

Z hlediska rozdílného vývoje a příčin vzniku úpolových sportů v jednotlivých kulturách je rozdělujeme podle kulturních konotací. To je důležité, protože mnoho úpolových sportů není spojeno jen s cvičením. Má svoje filozofické zázemí, které bývá často nesprávně pochopeno právě proto, že není vnímáno v kontextu doby svého vzniku a vzhledem ke kultuře, ve které vzniklo. V tomto případě je však lépe zmiňovat se o místě původu, protože většina úpolových sportů je dnes už celosvětově rozšířena. V jednotlivých zemích vznikly různé styly a školy úpolových sportů, což je ovlivněno různou úrovní tréninkového procesu a stavem výzkumu úpolových realit v jednotlivých zemích.

Každý z úpolových sportů může žákům nabídnout jiný pohled na úpolové realie, umožní jim prožitek různých druhů úpolových kontaktů. Ne všechny technické prostředky úpolových sportů jsou vhodné na všech stupních vzdělávání. Například techniky úderů a kopů se nedoporučují vyučovat na prvním a druhém stupni základních škol. I u opatrného cvičení ukázněných žáků může vlivem nedostatečné kontroly úderové techniky dojít k nepřiměřenému kontaktu. Na středních školách pak vyučujeme úpolové sporty využívající zejména úderů a kopů bez silného fyzického kontaktu se soupeřem. Důležité je, aby učitel znal význam a techniku prováděných technik úpolových sportů.

**Aikidó** – nesoutěžní, komplexně rozvíjející úpolový sport a bojové umění sebeobránného a neútočného charakteru (Reguli, 2003, 2000). Jeho vykonávání vyžaduje vysokou kvalitu celého spektra koordinačních schopností, reakční rychlosti a aerobně-anaerobní vytrvalosti. Ve školní tělesné výchově z technických prostředků aikidó vyloučíme zejména páky na zápěstí a vstupy s údery (atemi).

***Techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:***

- specifická průpravná cvičení,
- základní postoj (hanmi), přemístování,
- základní techniky proti útoku úchopem souhlasnou a nesouhlasnou rukou za zápěstí:
  - techniky znehybnění (ikkjó, sankjó),
  - techniky hodů (irimi nage, tenči nage, šihó nage, kote gaeši).

**Džúdó** – soutěžní úpolový sport, který obsahuje i svoji sebeobránnou a zdravotně-tělovýchovnou část. Ve školní tělesné výchově z technických prostředků džúdó vyloučíme zejména škrčení (šime waza) a strhy (sutemi waza).

***Techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:***

- specifická průpravná cvičení,
- základní postoj (šizen tai), přemístování,
- základní techniky v nácviu s pasivním soupeřem,
- techniky hodů (nage waza): ógoši, ósoto gari, ippon seoi nage,

- techniky znehybnění (katame waza): hon kesa gatame, kata gatame a úniky z těchto držení.

**Karate** – soutěžní úpolový sport, založený na obraně a útoku za pomoci úderů a kopů (Zemková et al., 2006). Ve školní tělesné výchově z technických prostředků karate vyloučíme zejména kopy nad úroveň pasu, údery vedené na horní pásmo (džódan – hlava a krk).

***Techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:***

- techniky postojů se zaměřením na volný bojový postoj,
- techniky úderů: čoku cuki (seiken, teišo),
- techniky seků: empi uči (age, mawaši),
- techniky krytů: soto uke, džódan uke, gedan barai,
- techniky kopů: mae geri,
- kombinace technik: jednoduché obrany proti útokům (např. čúdan cuki – soto uke, džódan cuki).

**Zápas** – soutěžní úpolový sport. Podporuje zejména rozvoj silových schopností a celý komplex koordinačních pohybových schopností.

***Doporučené techniky pro školní tělesnou výchovu na středních školách:***

- základní postoje a pohyby po podložce,
- techniky přítrhů, strhů,
- techniky porazů,
- techniky v poloze parter, základní postavení,
- techniky přetočení a přechodů.

### **3.3 Sebeobrana**

Užitkově pohybová činnost tvořena různými úpolovými aplikacemi, kterými řešíme konfliktní situace fyzických střetů. Je to otevřený systém, ve kterém podle okolností můžeme měnit konkrétní úpolové aktivity tak, aby akce byla dostatečně účinná, rychlá, se zachováním zájmů chráněných zákonem. Sebeobrana je legální prostředek každého občana. Sebeobrana se uskutečňuje mimo všechna pravidla úpolových sportů a ohrožená osoba používá všechny dostupné prostředky (úpolové aktivity, připravené zbraně, náhodné předměty). Není možné dopředu určit, jakými prostředky bude obrana vykonávána.

Podle cílové skupiny, pro kterou jsou úpolové aplikace určeny, dělíme ji na osobní a profesní sebeobranu.

**Osobní sebeobrana** – je určena široké oblasti zájemců. Ve smyslu příslušných právních norem (nutná obrana) kromě vlastní sebeobrany jde i o pomoc při napadení jiných osob, chránění majetku – všeobecně o zabraňování protiprávní činnosti. Používání různých úpolových technik vede ke způsobení bolesti až k ublížení na zdraví. Při nácviku a osvojování techniky sebeobrany je proto potřeba dodržovat pravidla a udržovat cvičence ve vymezených podmínkách nutné obrany. Zneužití fyzické převahy získané osvojením si sebeobránných technik k znevýhodnění jiného občana odporuje zásadám fair play a zásadám platným v lidské společnosti. Takové jednání má i trestně-právní následky.

Příprava a výcvik technické složky sebeobrany jsou determinovány těmito zásadami:

- respektování a dodržování příslušných právních norem (krajní nouze, nutná obrana),
- tělesné předpoklady jsou u jednotlivců rozvinuty na různé úrovni – cvičení musí respektovat stav úrovně pohybových schopností běžné populace, není známa úroveň všeobecné a speciální přípravy,
- trvání přípravy a výcviku je jenom po krátkou dobu, což je závislé na motivaci, nedostatku volného času a fyzické neschopnosti absolvovat objemem a intenzitou náročný výcvik,
- v populaci je potřebné věnovat se sebeobraně pro specifické skupiny občanů – ženám které jsou ohroženější skupinou, často napadané specifickým způsobem (sexuální agrese),
- kromě nácviku sebeobránných technik vytváříme psychickou odolnost, potlačujeme strach z kontaktu, zvyšujeme sebevědomí a jistotu, víru ve své schopnosti se ubránit.

Období školního vzdělávání je důležitým obdobím pro rozvoj osobnosti člověka. Obeznamení s úpolovými aktivitami, tedy i se základy sebeobrany, přináší možnost použít, ale i zneužít naučené dovednosti. Pokud by byla v procesu osvojování dovedností zanedbaná prevence, mohlo by dojít k nepochopení smyslu úpolů a sebeobrany. Nácvik sebeobrany je podmíněn bezprostředním pochopením etiky a etikety, spravedlnosti a čestného boje.

Střetovou situaci, podle stupně nebezpečí, řešíme využíváním verbálních prostředků:

- Domluva a napomenutí – používáme při společensky méně významném zájmu (rušení nočního klidu, slovní invectivy apod.) nebo když bezprostředně nehrozí jiné nebezpečí.
- Výzva – používáme ji tehdy, pokud tím neohrozíme úspěšnost naší obrany. Nepoužíváme ji tehdy, pokud naši činnost již nemůžeme přerušit, protože by útok

mohl způsobit zranění nebo velké škody. Při výzvě je potřeba vyslovit výstrahu (upozornění), že pokud nebude respektována, tak obránce použije tvrdý obranný útok. Jestliže útočník již útočí, výzvu nepoužíváme.

Sebeobrana (mužů i žen) je především prevencí, zásadami jednání, kterým se vyhneme většině rizikových situací. Žáky je nutno instruovat a věřit osvojení poznatků z prevence násilí:

- pokud to lze, nechodit nikdy sám,
- vyhýbat se po setmění neosvětleným místům,
- nepoužívat zkratky,
- vždy si dobře všímat okolí,
- chodit po rušných ulicích a v protisměru jezdících aut,
- vyhýbat se místům, kde by se mohl skrývat útočník,
- pokud jsme sledováni, být ostražitý,
- vyhýbat se lidem a místům, ze kterých nemáme dobrý pocit,
- pokud je třeba, okamžitě volat o pomoc,
- nenosit s sebou mnoho věcí,
- svoje osobní věci mít u sebe,
- zbraň mít vždy připravenou k použití a vědět jak ji použít,
- nenosit peníze a cennosti na jednom místě,
- při používání telefonu být ostražitý,
- na ulici nechodit se sluchátky na uších,
- pokud chceme někam jít, dopředu se obeznámit s tímto místem,
- při přibližování se ke svému bytu, domu mít připravené klíče v ruce,
- nepředpokládat, že během dne nebo na osvětlených a frekventovaných místech je možnost napadení menší.

Celý systém sebeobrany zabezpečuje v první řadě obranu proti osobnímu napadnutí, kterou musíme vykonávat ve smyslu nutné obrany tak, jak je definována v § 13 trestního zákona 140/1961 Sb.

## 4 Bezpečnost u cvičení úpolů

Učitelé se někdy mohou obávat, že cvičení úpolů povede ke zraněním a úrazům. Tyto obavy jsou opodstatněné stejně, jako u jiných pohybových aktivit. I cvičení úpolů, správně organizované a s jasně vyloženými a žáky pochopenými pravidly je dostatečně bezpečné. Učitel si musí být jistý, že žáci správně rozuměli výkladu a pochopili cíl cvičení, dovolené prostředky a zakázané akce. Zde je potřeba připomenout, že je nutno žákům vysvětlit především to, co dělat mají a ne to, co dělat nesmí, protože by mohlo dojít k paradoxnímu efektu – člověk rád zkouší, co je zakázáno.

Úpolové aktivity jsou variabilní. Jsou to někdy jednoduché, někdy složité, nenáročné i náročné pohybové aktivity. Vyžadují kromě dodržování základních pravidel osvojování si a zdokonalování pohybových dovedností dodržovat i specifické úpolové požadavky přípravy. Jednou z důležitých oblastí přípravy jsou i bezpečnostní pravidla, které si osvojování úpolových aktivit vyžaduje od učitele a hlavně od samotných aktérů – žáků a studentů.

Pokud začínáme s osvojováním základních úpolů je potřebné adepty dobře poznat a dokonale ovládat. Oni musí naše příkazy a povely okamžitě respektovat, aby nedošlo v některých případech ke zraněním. Případným neshodám zabráníme také tím, že při sestavování programů přípravy dbáme na všechny didaktické zásady a na specifičnost jednotlivých úpolových aktivit. Při vlastním nácviku a zdokonalování řídíme cvičení energicky s důsledným dodržováním jasných a jednoduchých pravidel. V prvopočátcích přípravy nezařazujeme cvičení, které vyžadují dlouhodobější čas osvojování a hlavně osvojování složitějších pohybových struktur a činností, která cvičenci nemohou vykonávat pro jejich nedostatečnou kondici. Snažíme se svěřence vést k velkému bojovému úsilí, ale nedovolujeme používání bezohlednosti, tvrdosti a zákeřnosti! Iniciujeme je k čestnému boji, zodpovědnosti ke spolucvičencům a dodržování fair play.

Jednotlivá cvičení vykonávají cvičenci přímo na ploše tělocvičny, k některým je potřebné zabezpečit měkké podložky. Umísťujeme je v prostoru tak, aby nedošlo k narážení cvičenců do sebe, do náradí anebo do stěn tělocvičny. Jestliže si všimneme možnosti nevhodného kontaktu, okamžitě striktně přerušíme činnost a vysvětlíme nebezpečí vznikajících momentů. Snažíme se poznávat charakterové rysy jednotlivých cvičenců a vyzdvihujeme zdravé sebevědomí a agresivitu v jednotlivých aktivitách. Přirozené projevy nepřerušujeme, doporučujeme pokřik i radost ze zdravého vítězství.

U nácviku složitějších pohybových struktur, různých technik, pádů zvyšujeme pozornost a energičnost řízení přípravy. Při kontaktních činnostech upřesňujeme pravidla a dáváme možnost cvičencům na úpolovou seberealizaci bez následků úrazů, ale s překonáváním pocitů bolesti, strachu a s posilováním zdravého sebevědomí cvičících. Po ukončení cvičení je třeba zhodnotit jej, určit vítěze, vysvětlit nedostatky, chyby a případně pokárat nespportovně agresivní cvičence.

Je důležité obeznámit svěřence s možností poškození zdraví. Žáci by měli znát proč k němu dochází, jak mu předcházet a jak řešit případné zdravotní problémy. Nejčastěji dochází k úrazům, které vznikají okamžitě kontaktem, nedisciplínou, špatně vykonanou činností, nevhodným pádem, úderem a nefyziologickým pohybem. Může dojít k mikrotraumatům, drobnému poranění, které cvičenec nepozoruje a ve cvičení pokračuje (porušení svalu, naražení kloubu, porušení kosti). V důsledků nepřímého zatížení organismu, opakovanou nepřímou zátěží, opakovanými úrazy i mikrotraumaty dochází potom ke chronickému poškození organismu cvičence, které při nesprávném léčení může organismus poškodit trvale.

Protože úpolová cvičení jsou přirozená, chovají se u jejich cvičení i cvičenci přirozeně. Projevují naplno své emoce a to pozitivní i negativní. Úpolové hodiny ve školní tělesné výchově mohou být i dost rušné. Učitel proto musí rozpoznat, dokdy je ještě ruch mezi cvičenci přínosný. Cvičení úpolů musí být založeno na dobrovolnosti. V dnešní společnosti, kdy se dostává stále do většího vlivu komunikace prostřednictvím informačních technologií, jeden z nejstarších prostředků – dotyk bývá i v rané výchově zapomínán. Stále častěji se setkáváme i s cvičenci, kteří se neumějí, nebo bojí dotknout druhého člověka, a taky mají obavy, že se někdo dotkne jich. Pochopitelně, takovéto cvičence k tomu nemůžeme nutit. Úpoly, jejichž podstata tkví v umění správně se dotýkat, pracují i na rozvoji taktilních prožitků – který dotyk je příjemný a který není, který je silný, nebo slabý a podobně.

Ne všechna cvičení se mohou procvičovat se všemi věkovými kategoriemi. Kromě obecně známých principů fyziologie dítěte a ontogeneze pohybu bychom měli zvážit i to, že ta cvičení, která jsou svojí povahou založena na obraně a útoku mohou cvičit jenom jedinci schopní na určité úrovni posoudit vztah mezi příčinou a důsledkem. Kupříkladu, cvičení při němž se jeden cvičenec snaží dotknout dlaně jiného cvičence, který uhýbá, cvičí i rodiče s batolaty. Podobné cvičení, kdy se snažíme dotknout dlaní partnerových tváří, však mohou cvičit jen mládež a dospělí. Příliš silný úder by mohl bolet, nebo ublížit. To děti mladší 8-9 let většinou v zápalu boje neumějí posoudit.

To znamená, že některá cvičení mohou být nebezpečnější, než jiná. Učitel by měl mít vždy dostatečný přehled o všech cvičících tak, aby mohl v případě potřeby zasáhnout a usměrnit cvičence. Platí pravidlo, že u méně známých, nebo nových cvičení je potřeba rozdělit cvičence jen do několika skupin. Tu je možné využít i právě necvičící jako rozhodčích.

Jsou úpolová cvičení, která jsou známější než jiná. Aby se cvičenci i učitelé mezi sebou lépe dorozuměli, mají známější cvičení i své názvy. Nejsou ale žádným způsobem kodifikovány a od skupiny ke skupině se mohou lišit. Vždy, když učitel uzná, že pro lepší motivaci, objasnění cvičení a jeho pravidel, či z jiných důvodů chce použít nějaký název, neměl by se držet žádných konvencí a vymyslet název, který aktuálně odpovídá pohybové situaci, věku cvičenců, jejich kulturnímu pozadí a tak dále. Tak, jak se v minulosti používaly názvy Na krále, Na vítěze, Na siláka, Přetlačování krabů a



tak dále, je dnes možné použít i cvičencům právě populární hrdiny a jejich činnosti, třeba Nemo mezi medúzami, Přetahování Spidermanů, Mulan zápasí a podobně. Je potřeba myslet v intencích snů a emocionálních prožitků cvičenců.

Cvičenci se navzájem dotýkají, je potřeba dbát na vhodné hygienické návyky:

- čistotu cvičenců,
- správné ustrojení (vhodný cvičební úbor, ne: hodinky, náramky, náhrdelníky...),
- úpravu (nehty, poranění kůže, líčení).

Zamezení zraněním:

- vybírat cvičení vhodná pro danou skupinu z hlediska stupně vývoje fyzického, psychického, sociálního,
- popis cvičení dokonale pochopitelný cvičencům,
- jasně vymezené úkoly jednotlivých cvičenců,
- jasné instrukce učitele (začátek a konec cvičení, přerušení).

Bezpečnost u cvičení

- cvičenci jsou zodpovědní za bezpečnost svého spolucvičence,
- některá cvičení vyžadují určitou úroveň rozvoje specifických úpolových dovedností (např. pádová technika),
- emotivnost cvičení vtahuje cvičence do činnosti, jejich vědomá sebekontrola je omezená,
- dbát na ontogenetické, fylogenetické, psychické a sociální faktory úpolů.

## **5 Způsoby dynamizace úpolových cvičení**

Omezení cvičení pravidly znamená, že se do popředí dostává některá konkrétní pohybová schopnost, nebo specifická úpolová dovednost. Umožňuje to cíleněji a intenzivněji modelovat zatížení.

Jednotlivá omezení dělíme podle úkolů cvičenců, počtu účastníků, zaměření na jednotlivé části těla, použití náradí a náčiní, času cvičení, použitých technických prostředků a prostoru.

Podle rozdělení úkolů rozeznáváme základní úpoly:

- 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).

Podle počtu účastníků (mohou mít rozdílné nebo stejné úkoly) v základních úpolech, je rozdělujeme na cvičení:

- 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.

Základní úpoly se mohou cvičit se zaměřením na jednotlivé části těla jako cvičení:

- paží,
- nohou,
- trupu,
- hlavy,
- kombinované.

Podobně možno rozdělit základní úpoly podle používání nářadí a náčiní na dvě skupiny:

- použití nářadí:
  - bez nářadí,
  - na nářadí.
- použití náčiní:
  - bez náčiní,
  - s náčiním.

Pro dynamizaci cvičení je žáci mohou vykonávat s omezením času, prostoru a prostředků:

- **Čas**
  - bez časového omezení (cvičení se končí splněním úpolového úkolu),
  - s časovým omezením (cvičení se končí po uplynutí určeného času).
- **Prostor**
  - bez prostorového omezení (cvičenci využívají všechen dostupný prostor),
  - s prostorovým omezením (cvičenci mohou využívat jen omezený prostor).
- **Prostředky** (zejména u odporů):
  - bez omezení prostředků (cvičenec může použít ke splnění úkolu jakýkoliv pohybový prostředek v souladu s druhem cvičení),
  - s omezením prostředků.

## 7 Závěr

Úpoly chápeme jako komunikační prostředek s vysokou informační i edukativní hodnotou. V souladu s ideálem antickým, humanistickým, ale i ideálem člověka v bojových uměních nazíráme na člověka jako celostní, integrovanou bytost harmonickou nejenom samou k sobě ale i k širokému sociálnímu a přírodnímu prostředí. K dosahování tohoto cíle má přispívat i školní tělesná výchova a úpolová cvičení, které v ní v kontextu s jinými pohybovými aktivitami vhodně aplikujeme. Prostředky úpolů slouží k zefektivnění cesty ke změnám, které u žáků a žákyň nastanou po ukončení vzdělávání na určitém stupni školního vzdělávání. Kromě kontroly a hodnocení učitelem tělesné výchovy akcentujeme i sebekontrolu a sebehodnocení (a vzájemné hodnocení) žáky. Prostředky úpolů mají být voleny tak, aby sloužily nejenom k získání speciálních sportovních dovedností, ale především k takovým dovednostem, které žáci využijí i v mimoškolním životě. Velký význam mají naučené pádové a sebeobrané dovednosti, které mohou zamezit vzniku i vážných traumat dětí a mládeže. Po dostatečném zvnitřnění těchto dovedností si je žáci mohou udržet až do dospělosti.

## 8 Literatura

- ANTALA, Branislav et al. *Hodnotenie v školskej telesnej výchove*. Bratislava : FTVŠ UK, 1997
- ADAMČÁK, Štefan. *Úrazovosť na hodinách telesnej výchovy s využitím úpolových cvičení*. In *Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka*. Bratislava : FTVŠ UK 2003. s. 5 – 9. ISBN 80-88901-80-4.
- BAKA, M.M. *Fyzičeskaja i voenno-prikladnaja podgotovka doprizyvnoj molodeži*. Moskva : Sovetskij sport, 2004. 278 s. ISBN 5-85009-944-1
- BARTÍK, Pavol. *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela 1999. 1. vydanie 88 s. ISBN 80-8055-285-1
- BARTÍK, Pavol. *Úpoly na 2. stupni základnej školy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2006. 136 s. ISBN 80-8083-332-X
- BARTÍK, Pavol. *Prípravné úpoly a ich využitie v telesnej výchove detí mladšieho školského veku*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava : FTVŠ UK, 1996. s. 14 – 20. ISBN 80-223-1033-6
- BARTÍK, Pavol. *Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí mladšieho školského veku*. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*. Bratislava : FTVŠ UK, 2000. s. 31 - 44. ISBN 80-223-1551-6
- BAUER, Jindřich. *Možnosti rozvoja úpolových disciplín na školách*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 32 – 33. ISBN 80-223-1033-6
- BERDYCHOVÁ, Jana. *J. A. Komenský a tělesná kultura*. Praha : Olympia 1991. 62 s
- BUCK, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. New York : McGraw-Hill, 2007, 6th edition, 405 s. ISBN 978-0-07-284413-9
- BUCK, Marilyn M., JABLE, J. Thomas, FLOYD, Patricia A. *Introduction to Physical Education and Sport: Foundations and Trends*. Belmont : Wadsworth, 2004. 312 s. ISBN 0-534-59850-1
- CAMPBELL, Joseph. *Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věků*. Praha : Portál 2000. 339 s. ISBN 80-718-354-4
- DARST, Paul W. – PANGRAZI, Robert P. *Dynamic physical education for secondary school students*. San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2006. 5<sup>th</sup> edition, 529 pp. ISBN 0-8053-7882-0
- Encyklopedie tělesné kultury II*. Praha : Olympia, 1988
- DOROCIÁK, Ladislav. *Možnosti využitia dýchacích cvičení ázijských bojových umení v školskej telesnej výchove*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 46 – 52. ISBN 80-223-1033-6
- DOVALIL, Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5

- ĎURECH, Miroslav et al. *Športové úpoly a sebaobrana v 5.-8.roč.ZŠ*. In *Úpoly v školskej TV a športovej príprave mládeže*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1996, s 89-91.
- ĎURECH, Miroslav et al. *Úpoly v inovovaných učebných osnovách TaŠV na SŠ*. In *Úpoly v školskej TV a športovej príprave mládeže*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1996, s.92-97.
- ĎURECH, Miroslav et al. *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000.
- ĎURECH, Miroslav. *Spoločné základy úpolov*. Bratislava : PEEM, 2003. 90 s.
- FOJTÍK, Ivan et al. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice : PF JU, 1996
- FRÖMEL, Karel. *Žák ve školní tělesné výchově*. In *Sborník referátů z 2. mez.věd.sem.:Žák v současném pojetí těl.vých.* Olomouc : UP 1998
- FRÖMEL, Karel. *K problematice vývoje motoriky v dorostenectví a dospělosti*. In *Ontogeneze lidské motoriky*. Olomouc : Univerzita Palackého, 1985. s.191-195
- FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
- GRÖBER, František. *História slovenského zápasenia 1. časť: Zápasenie na Slovensku 1904 – 1938*. Bratislava : Slovenský zápasnícky zväz 1999. 50 s.
- GRÖBER, František. *História slovenského zápasenia 3. časť: Zápasenie na Slovensku 1945 – 1965*. Bratislava : Slovenský zápasnícky zväz 2001. 62 s.
- GUTSMUTS Johann Christoph Friedrich. *Gymnastik für Jugend*. Schnepfenthal, 1793
- Hessisches Kultusministerium*. Dostupné na <http://www.kultusministerium.hessen.de> (2006-09-14)
- HUGGINS, Mike. *The Regular Re-Invention Of Sporting Tradition And Identity: Cumberland And Westmorland Wrestling C.1800-2000*. In *The Sports Historian*. Volume 21, 1, (May, 2001). Pp 35-55.
- KLÍMA, Josef. *Ľudia Mezopotámie: Cestami dávnej civilizácie a kultúry pri Eufrate a Tigrise*. Bratislava : Obzor 1988. 312 s.
- KÖSL, Jiří – KRÁTKÝ, František. *Vybrané kapitoly ze světových dějin tělesné kultury: Od roku 1848 do současnosti*. Praha : SPN 1985. 91 s.
- KOLLÁRIK, Teodor. 1992. *Sociálna psychológia*. Bratislava : SPN 1992. 194 s.
- KONEČNÝ, Alois. *Úpoly*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2001
- KORMAŇÁK, I. et al. *Športová príprava mládeže v zápasení voľným štýlom vo veku 9-20 rokov*. Bratislava : SÚV ČSZTV VMO ML, 1990
- KRÁTKÝ, František. (1974). *Dějiny tělesné výchovy: Od nejstarších dob do roku 1848*. Praha : Olympia 1974. 258 s.
- KRAWCZUK, Aleksander. *Trójska vojna*. Bratislava : Obzor 1990. 216 s. ISBN 80-215-0044-1
- KUČERA, M. et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha : GRADA Publishing,1997

- KYLE, Donald, K. *Philostratus, Repêchage, Running and Wrestling: The Greek Pentathlon Again*. In *Journal of Sport History*, Vol. 22, No. 1 (Spring 1995)
- LACINA, Jiří – PRCHAL, Jaroslav. *Gustav Frištenský: Příběhy nejslavnějšího českého zápasníka*. Praha : Olympia 1970. 204 s.
- LEAKEY, Richard. *Pôvod ľudstva*. Bratislava : Archa 1996. 167 s. ISBN 80-7115-103-3
- MACHAJDÍK, Igor et al. *100 rokov zápasenia na Slovensku*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004. 144 s. ISBN 80-10-00681-5
- MAREK, Jaroslav. *Dějiny československé tělesné kultury: Od roku 1848 do současnosti*. Praha : Univerzita Karlova 1983. 119 s.
- MAŠÍN, Jiří – ZRŮBEK, Karel. (1966). *Sebeobrana pro každého*. Praha : STN 1966. 102 s.
- MRÁČEK, Viktor. *Jiu-Jitsu: Sebeobrana, část 1*. Plzeň : Junák 1947. 31 s.
- MORAVEC, R. et al. *Eurofit*. Bratislava : SVSpTVaŠ, 1996
- MORAVEC, R. et al. *Teória a didaktika športu*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2004
- MORRIS, Desmond. *Nahá opice*. Praha : Mladá fronta – Naše vojsko – Smena, 1971. 154 s.
- Národní program vzdělávání v české republice (Bílá kniha)*. Praha : MŠMT ČR, 2001. 69 s.
- OLIVOVÁ, V. *Lidé a hry. Historická geneze sportu*. Praha : Olympia, 1979. ISBN neuvedeno.
- Physical education framework*. Sacramento : California department of education, 1994. 96pp. ISBN 0-8011-1065-3
- PAVLÍČEK, Jaroslav. *Úpoly*. Praha : SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně 1953. 66 s.
- PERÚTKA, Jaromír et al.. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava : SPN 1988. 287 s.
- PERÚTKA, Jaromír. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava : Šport 1980. 237 s.
- PIERNAVIEJA DEL POZO, Miguel. *Wrestling in Antiquity*. Olympic Review, 1973 pp 412-424
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2003.
- REGULI, Zdenko – MACHÁT, Jan. *Úpoly na Fakulte športových štúdií Masarykovej univerzity v Brne*. In *Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života*. Brno : Masarykova univerzita 2003. s. 60-60. ISBN 80-210-3261-8
- REGULI, Zdenko. *Aikidó: Terminologický slovník*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000. 97 s. ISBN 80-223-1500-1
- REGULI, Zdenko. *Teoretické východiská pádových technik*. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*. Bratislava : FTVŠ UK, 2000. ISBN 80-223-1551-6
- REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty (distanční studijní text)*. Brno : Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8
- REGULI, Zdenko – VÍT, Michal. *Úpoly v obsahu školní tělesné výchovy v německé spolkové zemi Hesensko*. In *Sport a kvalita života 2006*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2006, ISBN 80-210-4145-5. od s. 97-97, 11 s. Fulltext on enclosed CR ROM

- REGULI, Zdenko. 2003. *Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava : CAD PRESS 2003. 220 s.
- REGULI, Zdenko. *Diagnostika vybraných modelů pádových technik*. Disertační práce. Brno : FSpS MU, 2007
- REGULI, Zdenko. *Inovovaná systematika úpolov*. Telesná výchova a šport, 2005, 15, 1, od s. 45-47, 3 s. ISSN 1335-2245.
- REGULI, Zdenko. *Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy*. In Sport a kvalita života. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. od s. 72-72, 1 s. ISBN 80-210-3541-2.
- REGULI, Zdenko. *Úpoly ako súčasť celoživotnej cesty*. In Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života. Brno : Masarykova univerzita, 2003. od s. 59-59, 1 s. ISBN 80-210-3261-8.
- REGULI, Zdenko. *Úpoly v aeróbných formách gymnastiky*. In *Súčasnosť a budúcnosť Športu pre všetkých v Slovenskej republike*. 1. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 2006. od s. 109-113, 5 s. ISBN 80-89197-62-0
- REGULI, Zdenko, POLÁČEK, Andrej. *Odstraňovanie stresu z fyzického kontaktu počas základného policajného výcviku na SOŠ PZ v Pezinku*. In *Nové trendy v súčasnom životnom štýle v oblasti fitnes, gymnastiky a úpolov*. Bratislava : FTVŠ UK, 2003. od s. 102-104, 3 s. ISBN 80-88901-88-X.
- REGULI, Zdenko, POLÁČEK, Andrej. *Odstraňovanie stresu z pádov*. In Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života. Brno : Masarykova univerzita, 2003. od s. 61-61, 1 s. ISBN 80-210-3261-8.
- ROUBIČEK, Vladimír. *Základní (průpravné) úpoly*. Praha : SPN, 1980
- RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 2002. 171 s.
- SDE-OR (LICHTENFELD), Imi – YANILLOV, Eyal. (2003). *Krav maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. Praha : Naše vojsko 2003. 246 s. ISBN 80-206-0689-0
- SEMAN, František. *Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre*. In *Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka*. Bratislava : FTVŠ UK 2003. s. 58 – 60. ISBN 80-88901-80-4
- SEYENGA, Donald. *The Problem of Wrestling "Styles" in the Modern Olympic Games - a Failure of Olympic Philosophy*. In *Citius, Altius, Fortius*. Vol. 3, No. 3, Autumn 1995. pp 19-29
- SOMMER, Jiří. *Dějiny sportu: Sporty našich předků*. Praha : Fontána 2003. 273 s. ISBN 80-7336-116-7
- State z dejín telesnej výchovy*. Martin : Osveta 1953. 163 s.
- STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha : Zvon, 1996. 559 s. ISBN 80-7113-175-X
- SVINTH, Joseph R. *Kronos: A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports*. EJMAS 2002. ebook: <http://ejmas.com/kronos/> (28. 03. 2002)



- ŠVEC, Štefan. *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*. Bratislava : IRIS, 1995. 276 s. ISBN 80-88778-15-8
- THIEL, Erhard. *Reč ľudského tela*. Bratislava : Plasma service 1993. 140 s.
- TOHEI, Koiči. *KI v každodenním živote*. Olomouc : Votobia 1996. 157 s.
- TYRŠ, M. *Základové tělocviku*. Praha : MSP 1873
- Učební dokumenty pro gymnázia*. Praha : Fortuna, 1999. 208 s. ISBN 80-7168-659-X
- Učební osnovy pro 5.-8. roč. sportovní školy*. Praha : VÚP, 1984
- Učební osnovy pro I.-IV.roč. sportovní školy*. Praha : VÚP, 1984
- VINCENC, Jiří. *Stručná historie šermu: Doplněná soupisem knih o šermu a soubojích*. Praha : Elka Press 2002. 2. doplnené vydanie. 97 s. ISBN 80-902745-4-4
- VÍT, Michal. *Aikibudó: Bojová umění jako sportovní aktivita mládeže*. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2005. s. 152. ISBN 80-210-3863-2
- ZEMKOVÁ, Erika et al. *Teória a didaktika karate*. Bratislava : FTVŠ UK, 2006, 126 s. ISBN 80-223-2041-2
- Vzdělávací program Národní škola: Vzdelávací program pro 1. - 9. ročník základního školství*. Praha : MŠMT ČR, 1997. 142 s.
- Vzdělávací program Občanská škola*. Praha : MŠMT ČR, 2004. 413 s.
- Vzdělávací program Základní škola*. Praha : MŠMT ČR, 2004. 462 s.
- WINKELHÖFEROVÁ, Vlasta. *Japonsko: dějiny odívání*. Praha : Nakladatelství Lidové Noviny 1999. 325 s. ISBN 80-7106-297-9
- WESTBROOK, Adele M. – RATTI, Oscar. *Aikido and the dynamic sphere*. Rutland : Tuttle, 1970. 375 s. ISBN 0-8048-3284-6
- YANG, JWING-MING. *Čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava: Cad Press 1995. 186 s.
- YANG, JWING-MING. *Osm kusů brokátu: (Pa-tuan-ťin) Soubor cvičení waj-tan čchi-kung pro zlepšení a udržení zdraví*. Bratislava: Cad Press, 1995, 150 s.
- ZÁBOJ, O. *Úpoly*. Tělesná výchova mládeže. 1937, ročník 8, č. 2, s. 61 – 62
- ŽÁČEK, Rudolf. *Kapitoly z theorie gymnastiky, část 1.: Rozbor tělocvičné soustavy sokolské*. Praha : SPN 1957. 98 s.
- VALACHOVIČ, Jiří. *Výuka úpolů na Západočeské univerzitě Plzeň*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 28 – 31. ISBN 80-223-1033-6
- VRBKA, Karel. *Úpoly vo výučbe telesnej výchovy na Vojenskej akadémii SNP Liptovský Mikuláš*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 34 – 37. ISBN 80-223-1033-6
- VÍT, Michal, REGULI, Zdenko, JALOVECKÁ, Barbora. *Psychological Determinants of Didactics of Combatives*. In *Materialy Meždunarodnoj naučnoj konferencii psychologov fizičeskoj kultury i*

*sporta "Rudnikovskie čtenija"*. Moskva : Federal'noe agentstvo Rossijskoj Federacii po fizičeskoj kul'tury, sporta i turizma, 2007. ISBN 978-5-903124-16-9, s. 182-183.