



# Úpoly ve sportu

Definice úpolů

# Sport

## ● Dvojí chápání

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

# 1992 – Evropská charta sportu

„všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

# Úpoly v soustavě TV

- 1862 M. Tyrš

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

II. Cvičení nářadová

III. Cvičení se skupině

IV. Úpoly

# Úpoly v soustavě TV

- 1939 František Smotlacha
- Přirozená (biologická) cvičební soustava
- 18 skupin základních a speciálních cviků
- VI. skupina:
  - Počátky úbrany a boje
  - Úpoly: zápas, box, šerm, brana (džúdzucu)

# Úpoly v soustavě TV

- 1945 Václav Fiala

- I. Základní pohyby z místa
- II. Výkonné pohyby s předměty
- III. Úpoly
- IV. Pohyby a cvičení ve vodě
- V. Pohyby z místa skluzem
- VI. Pohyby z místa pomocí sportovních dopravních prostředků
- VII. Tanec a cvičení rytmické
- VIII. Tělocvik prostý
- IX. Tělocvik na nářadí
- X. Pohybové hry

# Úpoly v soustavě TV

- 1983 – Kodym

- heuristicko – individuální činnosti (i úpoly)
- senzoricko – koncentrační činnosti
- rizikové činnosti
- esteticko – koordinační činnosti
- funkčně – mobilizační činnosti

# Úpoly v soustavě TV

- 1985 Šprynar – Stráňai
  - individuální sporty (atletika, gymnastika,..)
  - úpolové sporty (zápas, box, šerm, vzpírání, ...)
  - sportovní hry
  - technické sporty
  - střelecké sporty



# Úpoly v soustavě TV

● 1997 J. Musil

## A. Individuální sporty

I. Atletické

II. Úpolové

III. Gymnastické...

IX.

## B. Sportovní hry

I. Brankové...

VI. Bojové

# Definice úpolů

- Cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné (Tyrš 1862)
- Cvičení, při kterém přemáháme sílu jiného cvičence, který nám klade odpor, nebo s námi zápasí (Sokolská s. 1935)
- Tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení (Fojtík 1980-90)

# Definice úpolů

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera.

Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.