

**Fakulta sportovních studií
Katedra gymnastiky a úpolů
Masaryková Univerzita Brno**

Miroslav Ďurech

**TEÓRIA A DIDAKTIKA
ÚPOLOV pre SEBS**

BRNO 2010

OBSAH

Úvod	1
1. Charakteristika úpolových aktivít	2
1.1. Charakteristika, vznik a história	6
1.1.1. Charakteristika	6
1.1.2. Vznik a história	11
1.2. Systematika úpolových aktivít	18
1.3. Spoločné znaky	20
1.3.1. Základné-východzie postavenia	21
1.3.2. Premiestňovanie k súperovi a od neho	22
1.3.3. Kontakty so súperom	23
1.3.4. Technika pádov	24
1.3.5. Techniky zdvíhania, nosenia a skladania	25
1.3.6. Techniky základných bojových činností	27
2. Systematika úpolov	29
2.1. Prípravné úpoly	30
2.1.1. Základné úpolové aktivity	32
2.1.2. Základné úpolové techniky	34
2.2. Úpolové športy	44
2.3. Bojové umenia	46
2.4. Sebaobrana	51
3. Zaradenie úpolových aktivít v profesionálnej činnosti	54
3.1. Aplikácia úpolových aktivít v profesionálnej činnosti JBS	55
3.2. Dlhodobá príprava úpolových aktivít v profesionálnej činnosti bezpečnostných zložiek	59
4. Športová príprava	64
4.1. Dlhodobá športová príprava v úpolových aktivitách	64
4.2. Profesionálna športovo-služobná príprava	68
4.3. Športovo-profesionálna príprava	70

5. Tvorba profesionálno-športovej prípravy	74
5.1. Plánovanie	86
5.2. Využitie biomechanických podmienok v príprave jedinca	94
5.3. Zaťaženie v príprave jedinca bezpečnostných Zložiek	97
6. Zložky profesionálno-športovej prípravy jedinca	101
6.1. Kondičná príprava	102
6.1.1. Svalová zdatnosť	104
6.2. Technická príprava	109
6.2.1. Obsah technickej prípravy jedinca	112
6.2.2. Sebaobrana	114
6.3. Taktická príprava	117
6.4. Psychologická príprava	122
7. Osobitosti profesionálno-športovej prípravy	129
7.1. Jedinca bezpečnostnej zložky-žena	129
7.2. Metodika prípravy	132
7.2.1. Princípy pádových techník	134
7.3. Hodnotenie prípravy	136
7.4. Charakteristiky jedinca	138
7.5. Legislatívne východiská riešenia stretu	141
8. Prílohy	142
Príklad týždenného mikrocyklu tréningu	142
Zákonnosti stavania kondičných programov	144
Opis posilňovacích cvičení	147

Litaratúra

ÚVOD

Teória a didaktika úpolov je špecifický predmet vzdelávania študentov FsS MU, ktorý je smerovaný na štúdium v:

- **problematike trénerského zamerania úpolových športov**
- **problematike učiteľského smeru vzdelávania o úpolových aktivitách pre využitie v školskej telesnej a záujmovej výchovy**
- **problematike špeciálnej edukácie bezpečnostných zložiek.**

Študenti odboru špeciálnej edukácie bezpečnostných zložiek sa v dennej profesionálnej činnosti často stretávajú s činnosťami pre riešenie zložitých momentov stretu, ktoré je možné riešiť pohybovými aktivitami úpolového charakteru.

V dôsledku toho zatriedenia v zameraní predmetu je potrebné objasniť podstatu úpolových aktivít ako takých s ich využitím pre všeobecný rozvoj jedincov bezpečnostných zložiek, z aplikáciou jednotlivých aktivít úpolov v profesionálnej činnosti z pohľadu prípravy a hlavne z pohľadu využitia v praxi riešenia stretov.

Pokúsili sme sa po zhrnutí a zhodnotení viac ročnej praxe v oblasti využitia praktických a teoretických poznatkov v tomto študijnom odbore spracovať prehľad vhodných teoretických riešení, ktoré by mohli byť motivujúcimi prvkami rozširovania si praktických zručností a vedomostí pri zdokonaľovaní svojej profesie, pre ktorú upravené úpolové aktivity by sa mohli stať v podstate jedným z limitujúcich činiteľov.

1. CHARAKTERISTIKA ÚPOLOVÝCH AKTIVÍT

Základným znakom a spôsobom existencie človeka /živej hmoty/ je pohybová činnosť. Základnou funkciou pohybovej činnosti je zachovať a neustále rozvíjať a zdokonaľovať človeka. Touto činnosťou človek pôsobí na biosociálnu základňu, ktorú ovplyvňuje v plnení svojich cieľov a zdokonaľuje ju.

Pohybová činnosť je výsledkom činnosti rôznych orgánov a systémov jedinca, medzi ktorými platia zložité vzájomné vzťahy. Na úroveň pohybovej činnosti pôsobí:

- morfológická zložka /kosti, kĺby, väzivá, šľachy, svaly a pod./,
- motorická zložka /pohybové schopnosti, zručnosti a návyky/,
- motivačná zložka /psychické a morálne činitele/
- koordinačná zložka /kybernetické princípy riadenia pohybu/.

**Pohybovú činnosť podmieňujú: pohybové skúsenosti,
pohybové vlastnosti
pohybové schopnosti.**

Najdôležitejším ukazovateľom pohybovej činnosti sú pohybové skúsenosti:

-vedomosti- sú pochopené a zapamätované fakty a vzťahy medzi nimi, v ktorých sa odráža poznanie objektívnej skutočnosti človeka. Tie sa získavajú vyučovaním, sebazvdelávaním a náhodným učením sa. Sú predpokladom uvedomeného osvojovania zručnosti a návykov

a sú nástrojom myslenia a pretvárania osobnosti jedinca a jeho prípravy na život;

-návyky- sú mechanické vykonávanie niektorých zložiek činnosti alebo celej činnosti získané mnohonásobným opakovaním príslušných úkonov;

-zručnosti- sú získaná pohotovosť správne, čo najrýchlejšie s čo najmenšou námahou uskutočniť nejakú činnosť na základe osvojených vedomostí a predchádzajúcej praktickej činnosti /Ped.encyk., 1984/.

Pohybové vlastnosti sú tie stránky pohybov jedinca /človeka/, ktoré určujú jeho rozdiely alebo podobnosť s inými jedincami /ľuďmi/. Sú zovšeobecnením jeho pohybov a pohybových činností. Pohybové schopnosti sú stupeňom rozvoja daností, predpokladov jedinca na uskutočňovanie rôznej pohybovej činnosti /silové, rýchlostné, vytrvalostné, koordinačné a iné schopnosti/. Sú hlavnou vnútornou podmienkou činnosti, sú reálne pohybové možnosti jedinca. Ich premena na aktuálne je závislá od osvojovania si techniky a taktiky pohybu, od psychických vlastností mobilizujúcich vnútorné jeho predpoklady. To čo môže jedinec dokázať, je závislé od jeho vlastností a skúsenosti. Jeho záujmy a iné psychické motivácie sú rozhodujúce na to, čo jedinec dokáže a ako rozvinie svoje možnosti.

Aktivita alebo činnosť človeka je rôznorodá. Mnohí autori ju rozdelia rôzne /S.L.Rubinštejn, 1962; M.S.Kagan, 1977; K.Meinel, 1960; J.Kasa, 1991/. Na optimálnejšia jej klasifikácia je závislá od charakteristických znakov, pohybu a pohybových kombinácií, ktoré sú špecifické, no navzájom sa prelínajú a doplňujú. Všetky pohyby a pohybové činnosti uskutočňuje ten istý pohybový aparát, tie isté svaly, ten istý systém periférneho nerstva, tá istá centrálna nervová sústava. Pre objasnenie pohybovej činnosti človeka poznáme tieto základné druhy činnosti človeka:

1 – základná činnosť /základný pohybový fond/ - pohyby človeka, ktoré tvoria základňu všetkej jeho činnosti

2 – pracovná /profesná/ činnosť – činnosť predstavujúca všetky pohyby a pohybové činnosti, ktoré človek musí vykonávať pri pretváraní a využívaní prírody vo svoj prospech, pri vytváraní materiálnych, kultúrnych hodnôt a potrieb pre život

3 – bojová /vojenská/ činnosť – ktorej pôvod je v boji s prírodou, zvieratami i so súperom, oblasť veľmi stará s pôvodom vo fylogénéze /historický vývoj/. Medzi najstaršie činnosti patrí zápasenie, pästný boj, boj palicou, kameňom, bičom, kamenou sekerou, šípom, strelnou zbraňou

4 – kultúrno-umelecká činnosť – činnosť podmieňujúca interakciu medzi ľuďmi navzájom, medzi ľuďmi a prírodou i vytvoreným a upraveným prostredím

5 – telocvično-športová činnosť - komplex pohybov a pohybových činností, ktoré človek od nepamäti používal ako zámernú súčasť prípravy na život, boj, prácu, výchovu a zábavu. Tieto aktivity vyberal z predchádzajúcich činností /Kasa, 1991/.

Telocvično-športová činnosť jedinca v telenej kultúre je charakterizovaná determinovanosťou – určením činnosti. Táto činnosť vychádza z mechaniky, anatomickej stavby tela, fyziológie telesných, vegetatívnych, psychických a spoločenských zákonitostí. Táto činnosť je účelová a cieľavedomá, má zložitú pohybovú koordináciu a je ovplyvňovaná predpismi, pravidlami, návodmi, súperom, prostredím a pod. Pri spojení s psychikou umožňuje okrem iného spätnú väzbu a anticipáciu. Všestrannosť umožňuje tvorbu veľkého množstva a rôznorodosti pohybov, ktoré sú veľmi emocionálne. Jeje intenzívnosť a extenzívnosť je určená energetickou náročnosťou a rozsahom činnosti.

Pohybová činnosť /telocvično-športová/ v telesnej kultúre je hlavne uvedomelá špecifická činnosť, ktorú využívame na uskutočňovanie cieľov a úloh telesnej kultúry. Tento pohybový systém tvoria telesné cvičenia, ktoré pôsobia účinne na zvyšovanie pohybovej výkonnosti, zdatnosti, zdravia, pracovnej schopnosti a osvojovaniu pohybových zručností a návykov.

Telesné cvičenia boli pre ich poslanie a význam, členené do rôznych sústav telesných cvičení. Používané telesné cvičenia zoradili F.L.Jahn /1788-1852/ otec nemeckého telocviku a turnerského hnutia; J.Ch.F.GutsMuths /1759-1839/ praotec nemeckého telocviku, zakladateľ nemeckej školskej TV; A.Spiess /1810-1858/ tvorca učebného predmetu z TV v Nemecku; G.U.A.Vieth /1763-1836/ autor tridenia encyklopedie telesných cvičení; P.H.Ling /1776-1839/ zakladateľ švédskeho systému TV; P.F.Lesgaft /1837-1909/ zakladateľ vedeckej sústavy TV v Rusku; M.Tarš /1832-1884/ tvorca sokolskej telovýchovnej sústavy a čl.telovýchovného, vojenského a šermiarskeho názvoslovía.

V práci „Základové tělocviku“ /1871/ posudzoval telesné cvičenia podľa:

- spôsobu vykonania,
- pomoci iných cvičencov,
- toho na čom a s čím sú telesné cvičenia vykonávané
- a pod.

Dospel k triedeniu telesných cvičení, kde sa prvý raz objavujú v IV. odbore pod názvom úpoly – cvičenia, pri ktorých /bez náčinia alebo s náčiním/ premáhame odpor živej sily súpera. Patria sem: odpory, zápasenie, box, šerm seknutím, šerm bodnutím.

Zaradením cvičení úpolového charakteru Tyrš docenil v plnej miere význam týchto cvičení ore ich mnohostranné pôsobenie na organizmus cvičenca a ako aj pre osvojenie si bojových zručností jedinca. Pre nedocenenie významu týchto úpolových aktivít telovýchovnými pracovníkmi,sa s mnohými športami postupne zo sokolskej telocvičnej sústavy vytratil. Pri ďalších reorganizáciach telovýchovy a športu nebol význam úpolov docenený a boli zaradované medzi tzv. malé športy.

V súčasnom chápaní významu telesných cvičení a športu odborníci dospeli k názoru, že úpoly nezastupiteľne vplyvajú na rozvoj pohybovej všestrannosti, celkovej a profesnej zdatnosti a výkonnosti človeka. Úpoly sú súčasťou celého systému prostriedkov rozvoja jedinca spolu s atletikou, gymnastikou, hrami, plávaním a turistikou

/Vítazka, 1973; Kormaňák, 1990; Fromel, 1999; Ďurech, 2000; Plaštiak, 2001; Fojtík, 2001; Adamčák, 2003; Buck, 2004; Baka, 2004; Zemková, 1998; Reguli, 2007; Vít, 2007; Bartík, 2006; Darst, 2006; Poláček, 2009; Štefanovský, 2009; a iní/.

1.1. Charakteristika, vznik a história

1.1.1. Charakteristika

Telesné cvičenia používané v prirodzených hrách a bojových aktivitách od počiatku boli prvotnými aktivitami človeka vôbec. Môžeme konštatovať, že sú človeku vrodené a sú súčasťou jeho vývoja. Bojový inštinkt sa u človeka prejavoval rôznym spôsobom, no najčastejším prejavom boli a sú jeho vzájomné súboje – strety. Strety boli vo vývoji človeka prejavom primitívneho bojového pudu, ktorý v poslednom období civilizácie je nahradený jemnejším, férovejším a ušľachtilejším spôsobom. V súčasnosti tieto telesné cvičenia tvoria **ú p o l o v é a k t i v i t y**, ktoré prispievajú k zdokonaľovaniu základných, všeobecných a profesných zručnosti športovým súťažením i kultivovaným využívaním pre svoju osbnú nutnosť obrany /Olivová, 1979; Ďurech, 2003/.

Úpolové aktivityv rôznych oblastiach sveta na základe rôzneho chápania bojových aktivít rôznorodými kultúrami sa pretvárali, zdokonaľovali a podmieňovali vznik nových bojových-úpolových aktivít, športov a bojových umení. Po poklese významu týchto aktivít tieto činnosti nezanikli, ale naďalej sa rozvíjali v intenciách zábavy, zdravia, osobnej ochrany i športového súťaženia /Bartík,2006/.

Úpolové aktivity sú obsahom pojmu špecifických telesných cvičení, ktoré sú skoncentrované do pojmu ú p o l y . Úpoly charakterizujeme ako:

„telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho bojové, útočné, obranné a technicko - taktické zámery a nad ním zvíťaziť“.

Zjednodušene úpoly sú telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom usilujeme prekonať jeho fyzický odpor a nad ním zvíťaziť. Táto činnosť je uskutočňovaná v obojstrannom kontakte, bez alebo s použitím náčinia – zbrane. V bojovom strete sa používajú zbrane:

- chladné, ktoré využívajú pre činnosť svalovú silu účastníka stretu:

- úderné /cep, boxer, obušok, palcát, palice a pod./
- vrhacie / hviezdice, oštep a pod./
- sečné /dýka, nôž, šabl'a a pod./
- bodné /fleuret, kopija, kord a pod./
- iné /veci bežnej potreby, náhodné predmety, luky, kuše a pod./;

- teplé, ktoré využívajú pre činnosť silu chemickej reakcie:

- rôzne druhy strelných zbraní.

Z dnešného pohľadu v podstate ide o tzv. športové víťazstvo, pri čom súpera porazíme /premôžeme/, pričom mu nepoškodíme zdravie. V opačnom prípade ide o využitie úpolových aktivít v strete s cieľom obrany proti nepredvídanému útoku bez pravidiel a porušenia zákonov, systémom sebaobrany.

Úpolové aktivity v súčasnosti plnia ciele a úlohy telesnej výchovy a športu. Prispievajú k osvojeniu a zdokonaleniu všeobecných pohybových činností, k harmonickému rozvoju jedinca, k zdokonaleniu profesných zručností a návykov, k sebaobrane a sú vhodným prostriedkom rekreačnej pohybovej aktivity. Obsahujú pohybové aktivity cyklického, acyklického a kombinovaného charakteru, ktoré prispievajú k rozvoju a zdokonaleniu pohybových schopností. Umožňujú si osvojiť životne dôležité pohybové návyky, zručnosti, špecifické poznatky a zvyšujú celkovú úroveň funkčných možností organizmu jedinca /Bartík, 2006; Ďurech, 2003/.

V súčasnosti najnovšie trendy u jedincov, ktorí prešli výchovou, vzdelaním a výcvikom, aj úpolových aktivít, pôsobia na jeho kvalitu života tým, že má osvojené zručnosti a návyky potrebné k uskutočňovaniu rôznych telesných aktivít. Jedinec je na dobrom kvalitnom fyzickom stupni zdatnosti, čo mu umožňuje pravidelne aktívne sa zapájať do pohybových aktivít, ktorých účinky si vie vysvetliť a vhodne aplikovať do kvality svojho života. Jedinec rešpektuje multifaktorálnu podmienenosť pohybovej aktivity, ktoré vie optimálne prepojiť s potrebami denného života. Cvičenia úpolového charakteru majú za cieľ rozvíjať špecifické návyky a zručnosti pri fyzickom kontakte-strete s iným jedincom. Táto činnosť dáva možnosť formovať správne návyky a zručnosti boja z blízka, rozvíja odvalu, iniciatívu a vynaliezavosť /Buck et.al., 2004, 2007; Baka, 2004; Ďurech, 2003; Bartík, 2006; Reguli, Vít, 2007/.

Úpolové aktivity sú pre každého jedinca veľkým prínosom z pohľadu jeho osobného rozvoja. Oni umožňujú každému si osvojiť a zvyknúť na aktivity, ktoré nie je možné získať v iných pohybových činnostiach. Úpoly umožňujú osvojiť si:

- návyk na fyzický kontakt - ten je základom pre vlastný úpolový stret
 - sprostredkováva vytvorenie pocitu sociálnej spolupatričnosti
 - znižuje flustračnú toleranciu jedinca
- dobrý rozvoj predvídania /anticipácie/ - umožňuje predpovedať súperovu činnosť útokov, obrán a celkovú jeho priestorovú pozíciu
- zvýšenie psychickej odolnosti pri prekonávaní nepríjemných pocitov z úderov, zásahov zbraní, pádov a tvrdého kontaktu
 - objektívnejšie sa sebahodnotiť a reálne riešiť vzniknutú stretovú situáciu
 - používať správny duševný, fyzický a zdravotný rozvoj jedinca.

Aktivity úpolového charakteru sú vhodné pre obidve pohlavia a pre všetky vekové kategórie. Usmerňujú agresivitu, umožňujú vytvárať taktilnú komunikáciu, flustračnú toleranciu. Veľmi posilňujú stabilitu vlastného JÁ a zvyšujú úroveň brannosti. Okrem toho majú významnú zdravotnú hodnotu, nakoľko sú podstatným pilierom z troch pilierov čínskej medicíny /Yang, 1995/.

V dôsledku použiteľnosti v jednotlivých vekových kategóriách je potrebné vzhľadom k senzitívnym obdobiam rozvoja kondičných a koordinačných schopností ich častejšie zaradiť v príprave, ako v súčasnosti je to trendom v zahraničí. Rôznorodosť úpolových aktivít umožňuje používať v príprave rôzne štýly osvojovania.

Z pohľadu významu úpolových aktivít na jedinca poznáme viacero hľadísk:

- biomechanické - úpolové aktivity umožňujú účelné využívať vnútorné a vonkajšie sily v bezprostrednom strete bez, alebo so zbraňou, pri likvidácii odporu súpera a pri víťazstve nad ním;
- fyziologické - úpolové aktivity umožňujú tvorbu pohybových štruktúr, ktoré sú charakteristické rôznou skladbou od jednoduchých až po veľmi zložité koordinačne náročné pohybové komplexy. Zabezpečujú požiadavku energetickej náročnosti rôznej úrovne, ktorá je ovplyvňovaná objemom telesného zaťaženia /časom trvania stretnutia/ a intenzitou zaťaženia /tempa uskutočňovania stretových situácií/. Špecificky prispievajú k rozvoju pohybových schopností, špeciálne pôsobia na rozvoj taktilnej a proprioreceptívnej citlivosti a zmyslu pre

udržanie statickej a dynamickej rovnováhy.
Význame prispievajú k rozvoju dýchacieho
a srdcovo - cievneho systému a kĺbovej
ohybnosti;

- antropomotorické – umožňujú športovej realizácii každému jedincovi obidvoch pohlaví akejkoľvek hmotnosti podľa platných hmotnostných kategórií jednotlivých vekových stupňov;
- bezpečnostne - kladne vplývajú na celkovú výchovu, etiku, pomoc druhému a pri osobnom kontakte najmä blokováním a pádmi ovplyvňujú úrazovosť;
- biologické - ovplyvňujú návyky na tvrdý fyzický kontakt, ktorý vytvára pocit sociálnej spolupatričnosti /v skupinovom strete/ a zvyšujú frustračnú toleranciu jedinca. Jedinec si ovplyvňuje sebaovládanie, sebaistotu a vyrovnanosť osobnosti a čelí v bežnom živote šokom z náhleho útoku a kontaktu. Veľmi vhodne napomáha k odreagovaniu pudu agresivity detí, mládeže, mužov i žien;
- zdravotné - s osvojovaním si úpolových aktivít jedinec si osvojuje aj iné vhodné techniky – akupunktúra, akupresúra, čínska gymnastika, rôzne kondičné systémy a iné prostriedky medicíny Ďalekého východu, čo kladne vplýva aj na mentálnu odolnosť jedinca.

/Tyrš, 1873; Kent, 1968; Fojtík, 1990; Ďurech, 1992; Plaštiak, 2001; Zemková , 1999; Reguli, 2000; Bartík akol.,2007; Vít a kol., 2007; Štefanovský, 2009/

Je potrebné si uvedomiť špecifickosť pohybu úpolových aktivít jeho pôsobenia na jedinca v celom jeho vývoji. Kontakt, ktorý chápeme ako špecifickú činnosť vyplývajúcu z činnosti úpolových aktivít, je v prvopočiatku už fyzickým kontaktom novorodenca s matkou . Biologická závislosť života dieťaťa na matke postupne prechádza do sociálnej inerakcie, no dotyk zostáva vždy základným komunikačným prostriedkom. Fyzický kontakt s rodičmi, s inými ľuďmi v rovnakej sociálnej skupine sa zdokonaľuje s rozvojom lokomocie jedinca. Dotak ako komunikačný kanál je používaný pri prejave pozitívnych emócií. Príspevok branno-bojovej motoriky považujeme za významného činiteľa vo vývoji jedinca. Človek od detstva spontáne jedná úpolovo – v kontakte. Kontakt mu umožňuje experimentovať i s reakciami objektov, ktorých sa dotýka. Tým zisťuje reakcie objektov, ktoré reagujú pasívne-neživo, alebo aktívne-živo a to s pozitívnou alebo negatívnou pohybovou odpevďou. K tomuto zisteniu sa počas školskej telesnej výchovy, ktorá rozvíja správne pohybové návyky a schopnosti, kladne vplývajú úpolové aktivity, ktoré odstraňujú negatívne pocity z fyzických kontaktov. V rámci toho sa úpolové strety nezobecňujú kontakt ako zlé správanie, ale skôr učia jedinca zodpovednosti za svoje správanie. Dospelý jedinec by mal čerpať riešenie tohto

problému práve zo školského obdobia, kedy pochopil vzťah medzi príčinou a následkom svojej činnosti /obdobie 8-9 rokov//Fromel, 1985; Vít a kol., 2007/.

1.1.2. Vznik a história

Úvahy o prehistorickom vzniku boja ako takého, čiže o aktivitách úpolového charakteru, musíme si uvedomiť, že v tomto období absencia takýchto bojových zručností mala za následok smrť jednotlivca a ohrozenie jeho skupiny. Bazálne techniky a taktika boja vznikali prostredníctvom lovu. Človek je jediným živočíchom na Zemi, ktorý nemá žiadne prirodzené orgány prispôbené len k lovu, ako získavaniu potravy. I napriek tomuto nedostatku sa v tomto období naučil zabíjať silnejšie a väčšie zvieratá, ako bol on sám /Morris, 1971/. Preto môže uviesť, že prvé správy o týchto aktivitách sú zaznamenané už v prvotnopospolnej spoločnosti. V rozkvet matriarchátu zhotovovali sa okrem iného aj špeciálne predmety na rôzne hry /napr. šermiarské palice a pod./. Bežné boli rôzne hry imitujúce výjavy z denného života – boj so zverou, boj o pozemok, pasovanie, dvíhanie a pod. V tomto období boli usporiadávané, hlavne pre ženy, rôzne stretové súťaže. Miestami súťažili spoločne ženy aj muži v pästnom boji, šerme s palicou, pasovaní, pretláčaní a pod. V patriarchálnej spoločnosti sa mnohé telesné aktivity aj stretového charakteru rozšírili a osamostatňovali. Vznikali jednotlivé druhy aktivít, ako napr. pästný boj, rôzne druhy pasovania, zápasenie, dvíhanie bremien a pod. Mnohé takéto aktivity sa spájali s náboženskými a kultovými slávnosťami. V úvode slávností boli mnohé zaradené také, ktoré naznačovali bojové činnosti i ako obradný tanec /napr. zápasenie sumo, u severských národov zápasenie na mrožej koži a pod./. Pri týchto aktivitách človek používal svoj rozum, začal vyvíjať techniku a taktiku vedenia boja. Všetky tieto činnosti v dôsledku transferu prechádzali od boja so zvieratom k boju s človekom. Úpolové aktivity mali celoživotný charakter. Boli zamerané len na vonkajšiu účinnosť – aplikáciu výsledkov nácviku technických a taktických prostriedkov bez toho, aby mali benefit z procesu cvičenia. Výsadou mužov boli vojnové tance bojového charakteru s napodobňovaním bezprostredných bojových činností. Začali sa pestovať aj kolektívne hry úpolového charakteru, ved' Slovania vynikli v pästiarskej hre „stena proti stene“. O týchto činnostiach a rozvíjaní bojových a pohybových schopností, vznikali rôzne ľudové oslavné piesne - eposy. Germáni

mali „Gudrun a Nibelungovia“, Gréci „Illiadu“ a „Odyseu“ a objavila sa aj „Eneida“ /Perútko, 1980; Reguli a kol., 2007/.

Úpolové aktivity v oblasti Blízkeho východu zaznamenali rozvoj hlavne v období 4 tisíc ročia pr.n.l. a boli začleňované do foriem ľudových pohybových aktivít – Epos o Gilgamešovi. Rozvojom rodovej spoločnosti dostávali sa pomaly do zabudnutia hry a rôzne cvičenia, ktoré vychádzali z pracovných činností človeka. Začalo sa formovanie prvých náznakov prvkov telesnej kultúry ako samostatnej zložky spoločensky prospešnej činnosti človeka. Začali vznikať rôzne výchovné systémy, ktorých ťažiskom sa stala práve t e l e s n á p r í p r a v a jedinca. V Egypte najväčšej pozornosti sa dostalo zápaseniu a šermu. V Starobabylónskej ríši v širokom systéme telenej a vojenskej prípravy boli vo veľkej miere zastúpené činnosti úpolového charakteru – box, šerm a zápasenie. Vtedy veľmi náročnú prípravu mali Asýrcania a Peržania a dominantou sa stali práve aktivity úpolového charakteru. Najvýraznejšie

obdobie rozvoja bolo v polovici 3.tisícročia pr.n.l., čo potvrdzuje relief z pohrebišťa Ptahotepa v Sakkare /okolo 2300 pr.n.l./ Úpolové aktivity sa stali dôležitými prvkami vojenskej prípravy.

Protoindická kultúra zahrňovala vo veľkom rôzne druhy a štýly zápasenia. V Indii pre harmonický vývoj mládeže bol vytvorený desaťboj, v ktorom okrem piatich rôznych pohybových činností bol zaradený šerm, box, zápasenie, skok a plávanie. V Číne boli uplatňované rôzne špeciálne zostavy boxu a zápasenia, ktoré boli zaradené hlavne v kláštoroch pre zvýšenie odolnosti mníchov.

V antickom Grécku nastal veľký rozvoj úpolových aktivít, keď v 6.stor.pr.n.l. Pythagoras zo Samu /cca580-500 pr.n.l./ v náboženskom rade používali úpolové aktivity, ktoré sa stali výrazným prvkom výchovy. Veľký dôraz na výchovný systém mládeže kládli v hlavne v mestách Sparta a Atény. Spartský systém vyžadoval od chlapcov veľkú zdatnosť a odolnosť, ktorá bola základom ich vojenskej budúcnosti. Chlapci museli prejsť cez veľmi tvrdé skúšky v zápasení. Tento systém výchovy neobišiel ani dievčatá, ktoré tiež v zjemnenej forme museli prejsť skúškou v zápasení. Aténsky systém výchovy zahrňoval okrem telesnej prípravy aj náročnú prípravu v oblasti rozumovej a estetickej. Najdôležitejším bol p e n t a t l o n, v ktorom záverečnou rozhodujúcou disciplínou bolo zápasenie – p a l é. Okrem toho bol dobre rozšírený box – p i g m e a všeobecný p a n k r a t i o n. Aktivity úpolového charakteru mala v obsahu i grécka gymnastika, v ktorej dominovala p a l e s t r i k a s pentatlonom, ktorý zahrňoval aj disciplíny boxu, šermu a zápasenia. Celému systému výchovy mládeže v Grécku boli prispôsobované rôzne antické hry. Počas piatich dní ich trvania bol tretí deň vyhradený zápaseniu mládeže a boxu dospelých a počas štvrtého dňa boxovali a zápasili dorastenci.

V Ríme výchovný systém bol zameraný hlavne na prípravu bojovníkov, ktorá vyžadovala tvrdý vojenský výchovný systém. Tento systém zahrňoval rôzne pohybové telesné aktivity, medzi ktorými dominovalo zápasenie. Postupne pri prechode do cisárskeho obdobia v Ríme telesná príprava a výchovný systém mládeže začali pomaly upadať. Začali prevládať divácky zaujímavé g l a d i á t o r s k é hry, v ktorých vystupovali profesionálni gladiátori. Ich príprava mala

charakter ovládania rôznych druhov zbraní v rôznych bojových situáciách a zoskupeniach zameraných na fyzickú likvidáciu súperov. Všeobecná príprava mládeže i dospelých začala klesať a prevažovala tvrdá telesná príprava profesionálnych vojakov a gladiátorov.

V ďalšej etape spoločenského vývoja človeka vo feudalizme, mali svoje miesto aj rôzne systémy výchovy. V systémoch zameraných na telesnú zdatnosť boli zahrnuté rôzne telesné aktivity, medzi ktorými mali svoje miesto aj box a zápasenie. V rozvinutom feudalizme /12.-15.stor./ vznikol systém prípravy zameraný hlavne na výchovu a prípravu rytierov. Bol vytvorený systém „ s e d e m r y t i e r s k ý c h c n o s t í “ /septem probitátes/, v ktorom budúci rytieri okrem iných aktivít museli zvládnuť na dobrej úrovni šerm, zápasenie na koni a šerm s kópiou a mečom. Popri rytieroch si aj poddaný ľud rôznych profesií vytváral svoje tradičné cvičenia, hry i súťaže, v ktorých bolo podstatné aj zápasenie.

V období humanizmu /14.-16.stor./sa začali dobre rozvíjať rôzne vedné disciplíny, medzi ktorými sa dobre darilo pedagogike. Táto sa začala okrem iných oblastí zaoberať aj problematikou telesnej výchovy ako súčasť prípravy mládeže. V tomto období nutnosť

harmonickej duševnej a telesnej výchovy človeka začal presadzovať J.A.KOMENSKÝ /1592-1670/. V 16.-17.stor. začali vládnuce systémy zakladať špeciálne vojenské školy, v ktorých v príprave bol zahrnutý hlavne šerm. V dôsledku vedenia vojen a dobrej prípravy vojakov okrem základného výcviku vojakov začali vznikať rôzne šermiarske bratstvá.

Okrem vojakov a vyslúžilcov, ktorí mali svoj systém prípravy, obyčajní obyvatelia, nemešťani a nevojaci, usporiadávali za hradbami miest svoje hry a rôzne súťaže, v ktorých hlavnou disciplínou bol šerm s palicou, zápasenie, preťahovanie a dvíhanie bremien.

Počiatky vládnutia buržoázie boli poznačené snahou o tvorenie určitých systémov nielen výchovy, ale aj dobrej fyzickej zdatnosti a odolnosti širokých vrstiev obyvateľstva. V tomto období o rozvoj telesnej výchovy mládeže sa pričínal J.LOCKE /1632-1704/, ktorý okrem

všeobecných pohybových aktivít odporúčal ako vhodnú aktivitu pre rozvoj zdatnosti šerm a zápasenie pre pestovanie silnej vôle i návykov na maximálne vypätie telesných síl. Svojimi aktivitami sa pričínil o zavedenie telesnej výchovy do anglických škôl. Už V.RABOLDINY da FELTRE /1378-1446/ a neskoršie v roku 1774 v Dessau v tzv. filantropíne J.B.BASEDOW /1729-1790/ uplatňoval vo vyučovaní telesnej výchovy pedagogické zásady ROUSSEA /1712-1778/, LOCKA, BACONA /1561-1626/ a KOMENSKÉHO, ktorý zaradil telesnú výchovu medzi vyučovacie predmety. V jej obsahu okrem iných pohybových aktivít zdôrazňoval cvičenia šermu, ktorý aj osobne vyučoval. V roku 1786 J.Ch.F.GUTSMUTHS /1759-1839/ vo filantropíne v Schnepfenthale do obsahu telesnej výchovy zaradil v pentatlone prvky rôznych úpolových aktivít – pasovanie a nosenie bremien.

Obdobie vzniku a priebehu revolučných vojenských konfliktov v období francúzskej revolúcie, si vyžiadalo systematicky organizovať brannú a telesnú prípravu mimo armád. Na základe týchto skutočností začali vznikať v širokých vrstvách obyvateľstva dobrovoľné spolky, ktoré viedli k pravidelnému osvojovaniu si činností telovýchovného charakteru a vštepovali základy brannosti. V každom dobrovoľnom spolku záver cvičení sa vždy končil zorganizovaním veľkej bojovej hry. Časom mnohé dobrovoľné spolky zanikali, mnohé iné s novým obsahom vznikali, čo bolo dobrým predpokladom rozvoja osvojovania si pravidelnej pohybovej aktivity a neskoršie i športových hier. Toto obdobie v Anglii bolo veľkým medzníkom pre rozvoj telesnej kultúry a športu medzi širokými vrstvami obyvateľstva. V 17. a 18.stor. začali sa okrem tradičných pohybových aktivít v podobe rôznych systémov a súborov cvičení rozvíjať rôzne cvičenia úpolového charakteru hlavne v boxe. Až vznik moderného športu v 19.stor. v Anglii a kritika gymnastických systémov podporila rozvoj športov aj úpolového charakteru. Toto obdobie bolo vhodné pre vznik profesionálnych športovcov, ktorí opúšťali internátne školy a grupovali sa okolo vznikajúcich tzv. športových klubov. V internátnych školách naďalej pokračovali a pripravovali sa v systémoch výchovy a športu amatérski - športovci.

Ďalšie obdobie až do roku 1917, malo vplyv na vznik mnohých dobrovoľných, polovojenských a športových organizácií. Telesná výchova i napriek militarizačným tendenciám mnohých predstaviteľov krajín zaznamenala výrazné úspechy pre pohybové aktivity mládeže i dospelých. V celom svete sa postupne začala zavádzať telesná výchova do výchovného systému škôl, no najväčší rozmach dosiahla v Angli a USA. Začali vznikať prvé medzinárodné športové organizácie /Kossl a kol., 1986; Storig, 1996; Seman, 2000; Campbell, 2003; Vít a kol., 2007/.

Po roku 1918 v dôsledku rozpadu Rakúsko-Uhorska dochádza k významnému medzníku - vzniká parlamentné demokratické Československo. Jeho vznik mal veľký význam aj pre rozvoj športového hnutia, ktoré sa rozvíjalo klubovým systémom v športových zväzoch. Šport mal masovú základňu v telovýchovných organizáciách /Sokol, Orol, ZRTJ, FRTJ/.

S problematikou úpolových aktivít sa zaoberalo málo zväzov – Československá únia boxérov amatérov, Československý zväz šermiarov, Vysokoškolský špor – džudo, Československý zväz ťažkej atletiky – vzpieranie, zápasenie, Československý olympijský výbor, YMCA – box. Úpolové aktivity sa dostávajú do obsahu školskej telesnej výchovy a do bezpečnostných zložiek – polícia, armáda, súkromné bezpečnostné spoločnosti. Úpolové aktivity boli v podstate rozpracované v sokolskom systéme a stali sa súčasťou všetkých typov vzdelania.

Sebaobrana – prostriedok zabezpečujúci obranu pred nečakaným napadnutím od prvopočiatku na našom území bola súčasťou prípravy džudo už od roku 1907 – 1910. Dôsledky a hodnotenia sebaobrany takto uskutočňovanej boli v reálnom živote dosť problematické z pohľadu praktického, morálneho, etického i právneho. Propagátorom bol F. Smotlacha /1884 – 1954/, ktorý ju šíril ako Jiu-Juicu. Po I. svetovej vojne sebaobranu šíрили legionári, ktorí bojovali na Ďalekom východe. V 1922 je sebaobrana zaradená do prípravy na Vojenskej telovýchovnej škole a dostala sa do „Služobných predpisov brannej moci“ /1923/. V 1935 bol vytvorený „Výbor pro obranu“ s cieľom popularizácie Jiu Jitsu. V tom období sebaobrana stratila komplexný

system, boli to len rôzne kompiláty náhodne vybratých techník z rôznych budó disciplín.

Sebaobrana prostredníctvom jiu jitsu v rokoch 1943-1945 po dlhšom období stagnácie sa dostala do prudkého rozvoja /Drobeček, 1946/. V nasledujúcom období demokracie základom bolo rešpektovanie ľudského života, ktorý bolo potrebné brániť proti neoprávnenému násiliu. Tomuto poslaniu zodpovedal etický obsah sebaobrany – zneškodniť útočníka primeraným spôsobom /Lorenz, 1963/.

V období päťdesiatych rokov bola spracovaná z mnohých originálnych, pôvodných a v praxi použiteľných nápadov /monosignálne, kvazisignálne, podporené vedomosťami z biomechaniky a pod./ oblasť sebaobrany. Systém univerzálnej sebaobrany vznikol v roku 1983, kedy sa uskutočnilo prvé oficiálne školenie sebaobrany /Konečný, 2001/.

Osobnú a majetkovú bezpečnosť zaručovali príslušníci Verejnej bezpečnosti prvkami sebaobrany, ktoré si okrem nich osvojovali aj občania pre zvládnutie osobnej istoty /Levský, 1966/. Príslušníci VB si osvojovali špeciálne sebaobránné minimum použiteľné v poriadkovej službe. Osvojovanie a použiteľnosť sebaobránných a donucovacích techník bol ovplyvnený vtedajším zákonom o SNB č.40/1974 Zb. a NMV ČSSR č.16/1974. Príslušníka ovplyvňovali používať zákroky a ohraničili presné situácie a podmienky ich použitia /Náchodský, 1977/.

Nedostatky vyskytujúce sa v praxi si vyžadovali ich analýzu a hlavne zlepšenie činnosti SNB, PS a vojsk MV. Nový projekt charakterizoval sebaobranu a jej použiteľnosť v bezpečnostnej praxi a to v rámci okolností vylučujúcich protiprávnosť i ako zachovania princípu demokracie. Išlo i o korigovanie názorov na úlohu sebaobrany medzi tzv. miernejšími prostriedkami /Náchodský, 1984/.

V ďalšom období profesionálna príprava polície zahŕňala množstvo rôznych činností, ktoré vyplývali z úloh policajných služieb. Významnou súčasťou profesionálnej prípravy všetkých bezpečnostných zložiek sa stala služobná a telesná prípravy. Základom telesnej prípravy v rozsahu až 80 % obsahu je sebaobrana

a ostatné prostriedky telesného rozvoja jedinca /plávanie, atletika, športové hry a pod./ /Cséfalvay, 1995/.

Ku skvalitneniu profesionálnej prípravy policajta prispieva v súčasnosti skvalitnenie telesnej zdatnosti, poriadkovej služby a služobnej prípravy. Dnes je dôležitá taktika osobnej bezpečnosti jedinca policajných zložiek – dodržiavanie bezpečnej vzdialenosti pri kontakte s páchatelom, prikladanie pút, použitie zbrane, atď. Optimálnym osvojením si určitých úpolových aktivít jedinec získava sebaobrannú schopnosť riešiť stretovú situácie i v dnešných spoločensky sťažených podmienkach /Škápik a kol., 2003; Poláček, 2006/.

1.2. SYSTEMATIKA ÚPOLOVÝCH AKTIVÍT

Z dlhodobého vývoja a významu telesných cvičení úpolového charakteru poznáme ich rôznorodosť. Majú spoločné znaky, ktoré ukazujú na ich vývoj z vojenských alebo bojových zručností a návykov. Ich cieľom bol bezprostredný kontak so súperom rôznym spôsobom s rôznym charakterom pohybovej štruktúry, ktorá riešila spôsob fyzickej likvidácie alebo bezvýhradného podmanenia. Vplyv na tieto riešenia majú účelne prispôbené náčinia – zbrane, improvizované útočné prostriedky a hlavne vlastné telo alebo jeho časti.

Telesné cvičenia úpolového charakteru boli usporiadané do vzťahov, čím vytvorili súhrn všetkých použiteľných úpolových aktivít, ktoré vytvárajú celok úpolov ako takých. Členením úpolových aktivít do hierarchickej klasifikácie nám vytvára členenie úpolov menovite, podrobne, vymedzene a úplne. Úpoly členíme podľa charakteru a možnosti ich použitia v telovýchovnej činnosti, športovej príprave a bežnom živote pri riešení nepredvídaných udalostí a nebezpečných atakov.

Pri úpolových aktivitách sú zoradené podľa optimalizujúcich kritérií všetky pohybové činnosti hierarchicky v taxonomii. V prvej úrovni sú najjednoduchšie, elementárne činnosti, v poslednej najzložitejšie. Taxonomia súčasne sleduje i didaktické otázky – prvá úroveň obsahuje činnosti, ktoré sú prípravou pre úroveň ďalšiu, vyššiu a tá je prípravou pre úroveň poslednú, najzložitejšiu.

Doteraz v systematike boli spracované aktivity /činnosti/ úpolových prejavov, ktoré odpovedali obdobiu, v ktorom boli používané. Do obdobia rokov 50 tých boli systematizované telocvičnou sústavou sokolskou /1920/. Po tomto období systematikou úpolových aktivít sa zaoberali Pavlíček /1953/, Kříž /1959/, Roubíček /1980/, Fojtík /1984/, Ďurech /1993/, Reguli /2005/. V celom období systematizovania v úpolových aktivitách jednotlivé kategórie a pojmy boli chápané jednotlivými autormi svojsky a v rôznom časovom období až diametrálne rozdielne. V tomto časovom rozsahu neboli vždy dostatočne reflektované nové úpolové realie a špecifické cvičenia, ktoré sa

uskutočňujú bez súpera, ale sú nevyhnutným predpokladom pre vlastné aktivity so súperom /pády, postoje, premiestňovania a pod. /Bartík a kol., 2007/.

V súčasnosti aktivity úpolového charakteru systematizujeme podľa najoptimálnejšej štruktúry /Reguli,2005/. Táto „Taxonómia úpolov“ zahrňuje:

1 – ú r o v e ň ú p o l o v ý c h p r e d p o k l a d o v – je tvorená úpolovými aktivitami /činnosťami/ v kontakte s jedným alebo viacerými cvičencami /súpermi/, ktoré sú nevyhnutným predpokladom pre ďalšie úrovne systematiky. Obsahom je tiež základná úpolová technika /postoj, steh, pády.../, ktorá je predpokladom pre všetky nasledujúce pohybové činnosti v úpoloch.

Všetky úrovne predpokladajú, že cvičenec už má dostatočne rozvité rôzne pohybové schopnosti, ktoré sú potrebné k vykonaniu úpolových aktivít. Tieto činnosti sú obsahom p r í p r a v n ý c h ú p o l o v ;

2 – ú r o v e ň ú p o l o v ý c h s y s t é m o v – je rozsiahlejšia a obsahuje všetky samostatné a vzájomne sa odlišujúce úpolové systémy. Každý splňa základné znaky samostatného úpolového odvetvia – ú p o l o v é š p o r t y. Tieto sú zahrnuté v rôznych ďalších podriadených kategóriách. Úroveň úpolových systémov je najväčšou a najdôležitejšou časťou úpolov;

3 – ú r o v e ň ú p o l o v ý c h a p l i k á c i i – je vrcholom taxonomie. Zaoberá sa s e b a o b r a n o u – použitím úpolových aktivít v nutnej obrane podľa príslušných právnych, etických, spoločenských a iných noriem. Treba porozumieť, sebaobrana je komplexným javom a úzko súvisí s inými, hlavne technickými činiteľmi mimo oblasť úpolových aktivít /hlavne s použitím strelných a iných zbraní/. Vo veľkej miere sa na sebeoraných akciách zúčastňujú i psychické, taktické a iné faktory / Reguli, 2005/.

1.3. Spoločné znaky

Spoločné znaky obsahujú charakteristické kritéria pre oblasť úpolových aktivít sú typické. V niektorých častiach dochádza aj k spoločnému riešeniu problematiky terminológie, klasifikácie i systematika. Spoločné znaky vyplývajú z celkového chápania pohybovej štruktúry jednotlivých úpolových aktivít, ktoré majú indetickú základnú charakteristiku. Tieto znaky vytvárajú optimálne predpoklady pre používanie širokej škály útočných a obranných techník v bojovom strete.

Analýza úpolových aktivít poukazuje na základnú nadväznosť jednotlivých častí úpolových činností, ktorými dosahujeme záverečný požadovaný výsledný efekt. Predpoklad je v tom, že všetky činnosti sú dopredu premyslené a nacvičené – sú to účelové činnosti. V prvotnom období osvojenia si základných technických zručností sa vyskytujú zväčša neúčelové činnosti. Okamžitá činnosť aktérov stretu je závislá od:

- vzájomného ich vzťahu k útoku, obrane, protiútok, pasivite v strete a pod.
- aplikácie technických schopností súperov
- aplikácie taktiky zainteresovaných aktérov
- správneho diferencovania jednotlivých akcií a pozícií v určito časovom úseku.

I keď existujú rozdielosti medzi charakterom jednotlivých úpolových aktivít , predsa majú spoločné znaky, ktoré sú podstatou osvojenia si a uplatnenia v širokom rozsahu využitia v strete. Sú to techniky stretu, ktoré podsatu pohybovej štruktúry jednotlivých úpolových aktivít riešia komplexne.

V úpolových aktivitách si osvojujeme tieto spoločné znaky:

- 1 – základné – východzie bojové postavenie
- 2 – premiestňovanie k súperovi a od súpera
- 3 – kontakt so súperom
- 4 – techniky pádov
- 5 – techniky dvíhania, nosenia a hádzania súpera
- 6 – techniky základných bojových činností

1.3.1. Základné - východzie postavenia – pri riešení stretových situácii jedinec koná tak, aby výsledok stretu závisel v maximálnej miere od jeho konania. Nástup do stretu vo všetkých úpolových aktivitách začína v prípravnej fáze osvojovania si techniky, pričom jedinec zaujíma optimálne bojové postavenie s t r e h. Je to druh postoja, ktorý zabezpečuje jedincovi optimálnu rovnováhu a stabilitu. Streh musí zodpovedať zamýšľanej činnosti a preto základný postoj jedinca je taký, pri ktorom sú čo najekonomickejšie zamestnané posturálne svaly, ktoré udržiavajú vpriamené telo. Táto poloha rieši priestorový vzťah tela jedinca k vonkajšiemu prostrediu a to hlavne k ploche opory a k súperovi. Jedinec, ktorý nie je zvyknutý na stretovú siruáciu, zaujíma nevýhodnú základnú polohu, čím umožňuje súperovi získať jednoducho prevahu. Pri využívaní vnútorných a vonkajších síl jedinec stretu vytvára z obyčajného východiskového postavenia útočný alebo obranný streh. V takomto postavení využija

jedinec pri realizácii technik acyklické pohybové celky so špecifickými priestorovo-časovými vzťahmi. Každá útočná, obranná i protiútočná aktivita začína vždy v strehu, pričom sa po ukončení tejto činnosti jedinec vždy do strehu vracia.

Každý účastník stretu sa snaží porušiť súperovu rovnovážnu polohu /stabilitu/, snaží sa dosiahnuť zmenu postavenia súpera vo vzťahu k podložke. Aktér túto zmenu realizuje zmanami postojov za pomoci rôznych technických činností pažami, nohami, trupom, hlavou, zbraňou a pod. Použitý druh strehu je ovplyvňovaný poznatkami z biomechaniky najmä vo vzťahu polohy ťažiska cvičenca k ploche opory. V dôsledku použitia rôznych pohybovej činnosti aktéri používajú čelný, ľavý alebo pravý streh. Podľa spôsobu činnosti streh prirodzený, základný bojový, ktorý môže byť útočný alebo obranný.

Pri správnom strehu, ktorý je závislý od postavenia nôh, ovplyvňuje stabilitu alebo labilitu tela veľkosť plochy opory a postavenie ťažiska nad ňou. Stabilitu podporuje vhodné striedanie tenzie

svalstva s jeho relaxáciou. Okrem toho na streh pôsobia aj vnútorné a vonkajšie sily stretu a vlastné hmotnosti zainteresovaných.

Veľmi dôležitá pre správny streh je činnosť hlavy aktéra, ktorá má tendenciu padat' dopredu, časté predklony trupu, činnosť nôh, paží a pánvy trupu. Preto úpolisti by mali mať v príprave posilňovanie šijového svalstva, vzpriamovačov trupu, sedacích svalov, priamého svalu stehna, trojhlavého svalu lýtky. Svalstvo v členkovom kĺbe je dôležité pri presúvaní jeho telesnej hmotnosti a pri udržiavaní stability.

1.3.2. Premiestňovanie k súperovi a od neho

Statický spôsob vedenia stretu nie je najoptimálnejším riešením tejto situácie. Pre maximálnu účinnosť aktér zapája kostrové svalstvo a hospodárny výdaj energie, dosahuje to dynmaickým spôsobom. Aktér využíva pohyb k súperovi alebo od súpera. Podľa mechaniky pohybu tela je vhodne použiť:

- chôdzu - sunom, polkrokom uskutočňovanú posunom vpred
odsunom vzad
úsunom doboku
- kmihom, krokom uskutočňujeme vpred, vzad, bočne, diagonálne
- preskočením uskutočňujeme skrižmo, bočne
- skok - obidvomi nohami - prosto vpred, vzad
- otočne predskokom, odskokom, úskokom
- výpad - jednou nohou vpred i diagonálne
- obrat - vľavo, vpravo

Na zmenu miesta polohy aktér v strete využíva chôdzu ako základný pohybový prostriedok. Netreba zabudnúť na to, že aktér vykonáva zložitú pohybovú činnosť so zložitou pohybovou štruktúrou. Pri jej vykonávaní trup aktéra sa pohybuje vo všetkých troch rovinách /vertikálnej, sagitálnej, frontálnej/. Svalová sila je hlavnou pohybovou silou – predovšetkým sila extenzorov a flexorov dolných končatín a trupu.

1.3.3. Kontak so súperom

V kontaktnom strete úlohu vlastného výkonu aktér uskutočňuje veľkým množstvom zručností, ktoré majú veľmi zložitú pohybovú štruktúru. Uskutočňovaná je dynamickou činnosťou paží, nôh a celého tela. Kontak medzi účastníkmi stretu sa uskutočňuje prostredníctvom chytu, záberu a úchopu bezprostredne za niektorý segment alebo úbor. Používame rôzne kombinácie chytov, záberov a uchopov prakticky na všetky časti tela a ich kombinácie počas stretu. Charakter vonkajších faktorov /úbor, zápasisko, pravidlá/ predurčujú veľkú premenlivosť pohybového obsahu stretových činností. V dôsledku rozmanitosti techník používajú aktéry špecifické dynamické činnosti paží, dynamické činnosti nohami a v mnohých prípadoch špeciálne technické činnosti celým telom.

Kontak so súperom je základná podmienka uskutočnenia úpolovej činnosti. Býva obyčajne jednou z hlavných technicko-taktických úloh v strete.

Pre výsledok je dôležitý spôsob kontaktu. Nie je vhodné ho vykonávať s veľkou silou, nakoľko dochádza ku krčovitému stavu kontakujúceho elementu, čo umožňuje súperovi nástup na útok. Vyžaduje sa pružná regulácia intenzity kontaktu. Nadviazanie kontaktu úderom, kopom, krytom a pod. umožňuje prenos rýchlosti a intenzity kontaktu na súpera v predpokladanom celi. Pri tom je rozhodujúci impulz nárazovej sily. Aksa rovná spôsobenej zámene hybnosti, je nárazová sila tým väčšia, čím je kretší čas trvania dotyku, tzv. suchý úder, t.j. čím sú tvrdšie a menšie stretové plochy. Pri kontaktnom strete sa súperová časť tela vychýľuje určitým smerom, ktorý závisí od smeru úderu, kopu, krytu a pod. a jeho energie. Ide tu zväčša o excentrické útočné pohyby. Pri bezprostrednom kontakte je potrebné usilovať sa o primeranú rýchlosť kontaktu, voliť jeho správny smer a nezabúdať na možnosti elasticity zasiahnutej časti. Vo fázovej štruktúre pohybu je vhodný náprah – natiahnutie svalov vykonávajúcich kontakt. Pri kontakte v určitom okamihu dochádza k pribrzdzeniu činnosti, kedy dochádza k spevnieniu konatktovaných častí vplyvo napätie celej biokinetickej reťaze. Prejavuje sa to fixáciou príslušných kĺbov. Dochádza k zapojeniu činnosti antagonisticých skupín svalov, ktoré tlmia pohyb po kontakte.

1.3.4. Technika pádov

Pády sú v úpolových aktivitách spôsobené nielen hodením súpera, ale často aj po údere, alebo kope. Mnohé základné úpolové činnosti často končia v páde. Po kontakte, ktorý je spravádzaný veľkou kinetickou energiou a presnosťou vykonania, dochádza k zmene polohy súpera z vertikálnej do horizontálnej polohy. Tieto zmeny riešime pádovými technikami-pádmi. Sú dôležitou súčasťou úpolových aktivít, nakoľko umožňujú vykonať zložitú techniku a sú aj prostriedkom predchádzania úrazovosti pri úpolových aktivitách a majú význam v bežnom živote ako protiúrazová zábrana.

Pád je v podstate pohyb aktéra zvislým smerom k podložke, spôsobený zemskou gravitáciou. Rýchlosť pádu redukuje rezistencia prostredia, ktorá s rýchlosťou narastá. Pri dopade je dôležité rozloženie sily nárazu na čo najväčšiu plochu tela aktéra a v mnohých prípadoch ho zmeniť na valivý pohyb. Fyzický pád je výsledkom komplexu predchádzajúcich činností padajúceho súpera. Pri nácviku úpolových aktivít /technik/ účastníci prijímajú pohyby tak, aby nedošlo ku zraneniu, ale technika je osvojovaná bez straty pocitu reality, t.j. s kinetickými a dynamickými charakteristikami blízky k úpolovej realite. V dnešnej realite skutočné nebezpečenstvo hroziace „na

ulici“ upozorňuje na to, že viac ako úpolové techniky môžu aktérovi stretu chrániť zdravie a život schopnosť sprýťávne padat’ /Schifflett, 2003/.

Pri využívaní pádových techník dodržiavame všeobecné zásady:

- valivého pohybu bez vyčnievajúcich častí tela /končatiny, hlava/
- postupného dopadu na čo najväčšiu plochu svalnatých častí tela/
- tlmenie pádu v čo najdlhšom časovom úseku
- využitie anatomicky a fyziologicky prirodzeného pohybu
- využitie kinetickej energie pádu na opätovné zaujatie stabilného strehu /Roubiček, 1970; Reguli, 2001/.

Pádová technika nemá výslovne charakter úpolovej aktivity, nakoľko pád ľudského tela na zem nie je úpolová aktivita. Pád vzniká súčtom vektorov síl - gravitácie, ktorá pôsobí v smere k podložke

- vnútorných síl, ktoré vytvára padajúci
- vonkajších síl spôsobených útočníkom, nárazom a pod.

Pri páde dochádza k náhlej zmene pohybovej štruktúry, zapríčinením stratou statickej alebo dynamickej rovnováhy, na ktorú zväčša pôsobí gravitácia. Pohybová štruktúra sa prejaví obnovením novej plochy opory i inou časťou ako sú chodidlá.

V úpolových a iných aktivitách využívame pádov podľa dominantného smeru pádu a podľa otočení okolo osy pliec /ramien/ podľa spôsobu tlmenia dopadovej energie:

- 1 - pád priamy /vpred/ - s prevrátením so alebo bez zarazenia
 - bez prevrátenia so alebo bez zara
- 2 - pád dozadu /vzad/ - s prevrátením bez zarazenia
 - bez prevrátenia so zarazením
- 3 - pád doboku so zarazením
- 4 - kombinované pády - dozadu /vzad/ s pohybovou štruktúrou pádu
 - priamy /vpred/ s prevrátením
 - vzad s obratom o 180 °
 - „padajúci list“

Pri osvojovaní si pádových techník je potrebné sa riadiť s najväčším počtom zásad, ktorých počet je závislý od charakteru vnútorných –endogénnych /kontramotívacia, taktické správanie.../, a vonkajších –axogénnych /terén, výstroj, iná osoba.../ faktorov.

1.3.5. Techniky zdvíhania, nosenia a skladania

V strete pri získavaní prevahy nad súperom aktéri využívajú rôzne techniky s určitou postupnosťou, rýchlosťou, razanciou, amplitúdou a pod. Cieľom je narušenie stability okrem iného aj zdvíhaním a prenášaním. Táto problematika je náročná z pohľadu analýzy biomechanických procesov. Správnosť vhodného postavenia útočníka je závislá od vnútornej a vonkajšej stability chrbtice. Umožňujú to pevné a elasticke zložky spolu viazané systémami ligamentov. V dôsledku toho, že kritické zaťaženie izolovanej ligamentóznej chrbtice fixovanej o pánvu je okolo 2 kg a hmotnosť tela nad ňou je oveľa väčšia, musíme dodržať pri jej záťaži určité pravidlá. Pri ďalšom narastaní hmotnosti

bremena, chrbtica je flektovaná. Jej stabilitu udržiava dobre rozvinuté svalstvo trupu. Pri dvíhaní je najviac zaťažená lumbálna časť chrbtice, ktorá je aj najflexibilnejšou časťou trupu. Preto pripadá až 95 % poškodení platničiek na najviac používanú platničku medzi 5 lumbálnym stavcom a krížovou kosťou. To je miesto najväčšej flexibility a najväčších tlakov! Pri úpolových aktivitách /rôznych zdvihoch, nadvihovaní a pod./ treba lumbálnu časť chrbtice správne zaťažovať, aby nedošlo k trvalej deformácii platničiek v dôsledku nadmerných tlakov.

Pri technikách zaťažujúcich chrbticu, je potrebné pri dvíhaní a nosení bremien dodržať optimálny bedrový predklon trupu v rozsahu 30°- 40° ! V stretových situáciách je potrebné brať do úvahy statické a dynamické zaťaženie chrbtice /akcelerácia pri počiatočnom dvíhaní/. Dvíhať treba začať silnejšími kolennými a bedrovými extenzormi – nie slabšími erektorami chrbtice. Chrbát má byť čo možno najviac vystretý /toporný/ a vzpriamený, čím nedochádza k nadmernému zaťaženiu platničiek. Vhodné je pri dvíhaní, nosení a skladaní bremena-súpera:

- zapájať ako prvé najsilnejšie svalové skupiny dolných končatín, ktoré dajú počiatočný impulz, ktorý privodí a uľahčí činnosť trupu a paží
- správna práca trupu – chrbát je vplyvom kontrakcie erektorov vystretý a nie veľmi predklonený do vertikály
- zabezpečenie dostatočnej stability strehu, aby nedošlo k pádu
- vhodné polohy paží pri kontakte tak, aby boli vertikálne na spoluaktéra a záber nebol veľmi široký, držať ho čo najtesnejšie
- pri dvíhaní je vhodné objek nadľahčiť využitím vzostupnej rýchlosti dvíhaného dobrou činnosťou nôh
- dodržiavať vzájomné vzťahy medzi ťažiskami zainteresovaných, ťažnica obidvoch má byť v rovnakej vertikálnej rovine, alebo aspoň čo najbližšie
- nedvíhať svoju váhu, využiť možnosť horizontálnej roviny – skrátiť dráhu dvíhania
- pri nosení mať bremeno čo najbližšie pri svojom ťažisku, presúvať sa strednou rýchlosťou
- pri skladaní na podložku použiť zásady ako pri dvíhaní; využívať spôsoby vyplývajúce z použitých techník /Vítázka, 1973; Ďurech, 2003; Bartík a kol.,2007; Reguli a kol., 2007/.

1.3.6. Techniky základných bojových činností

V stretovom kontakte aktéri riešia pomocou systemových činností /základných bojových techník/ zvýhodnenie jedného nad druhým za cieľom jeho čiastočnej alebo úplnej eliminácie. Pre tento účel používame určitú optimálnu techniku – sled úpolových činností, ktoré získavame a v nich sa ďalej zdokonaľujeme, aby sme ich aplikovali v premenlivých podmienkach stretu. Sem zaradíme zručnosti s prevážne zložitou pohybovou štruktúrou acyklického charakteru. Najviac sú to činnosti stretu v základnej polohe postoj a činnosti niektorých úpolových športov pre prechod do ľahu na podložke. Výber týchto prostriedkov ovplyvňujú fyziologické zákonitosti pohybového návyku, zákonitosti biomechaniky, stavba ľudského tela, proces myslenia, pamäti a pocit účastníka stretu. Je potrebné sa sústrediť na anticipáciu – správne predvídať možnosti

aplikácie defenzívnych činností, protiútočných ale najviac ústretových činností súpera. K riešeniu sebaobrannej situácie /aby brániaci sa jedinec bol schopný vyradiť útočníka zo stretu/ je potrebné:

- ovládať bojové techniky, ktorými možno vyradiť útočníka z akcie a tiež znemožniť protivníkovi vyradiť obrancu
- vedieť ako použiť vhodné úpolové techniky
- vedieť realizovať svoje vedomosti a zručnosti k pacifikovaniu útočníka /navodenie vhodného psychického stavu pre danú situáciu
 - mentálna príprava/.

V strete z pohľadu sebaobranu, v podstate neplatia žiadne pravidlá ! Ak v strete útočník použije neobvyklú techniku a taktiku, brániaci

môže byť veľmi ľahko paralyzovaný i keď je výborný športový úpolista. Potvrďuje to aj komparácia taktickej schémy sebaobranu – klasický úpolista nemá celý rad vyskytujúcich sa činností vôbec vo svojom registri ofenzívnych a defenzívnych techník boja. V dôsledku toho dochádza k výraznému zhoršeniu psychického stavu obráncu, ktorý na základe inštinktívnych reakcií začne produkovať svoje činnosti nekoordinovane a neadekvátne k danej situácii. Techniky úpolových aktivít vytvárajú pre sebaobranný stret základy pochopenia mechanizmu činností, ktoré správnu aplikáciou sú účinné v tomto spôsobe stretu /Muller, 1973; Vaněk, 1983; Schubert, 1987; Srdínko, 1987; Náchodský, 1992; Ďurech, 2003; Bartík a kol. , 2007; Reguli a kol., 2007/.

2. SYSTEMATIKA ÚPOLOV

Systematika úpolových aktivít je usporiadaná tak, aby bol vytvorený jednoduchý, zrozumiteľný a v každodennej praxi použiteľný pohľad. V súčasnosti systematika úpolov má tri úrovne, ktoré sú začlenené v ich taxonomii.

Úpolové aktivity /úpoly/ v inovovanej systematike vnímame ako pohybové aktivity zacielené na kontaktné fyzické prekonanie súpera. Zaradíme sem aj špecifické pohybové aktivity, ktoré sú priamou prípravou na kontaktné prekonávanie súpera.

1 - Najjednoduchšie úpolové aktivity tvoria „úroveň úpolových predpokladov“-

prípravné úpoly, ktoré zahrňujú:

- základné úpoly - bazálne úpolové činnosti – činnosti v kontakte s jedným alebo viacerými súpermi, sú radené v prvej úrovni. Sú nevyhnutným predpokladom pre aktivity radené v druhej a tretej úrovni
- základnu techniku, ktorá je predpokladom pre všetky úpolové aktivity

2 - Najviac rozšírené a najdôležitejšie časti úpolových aktivít tvoria „úroveň úpolových systémov“ –

úpolové športy, ktoré zahrňujú:

- súťažné – hlavným znakom je systém súťaží a príprava na ne s cieľom dosahovania vrcholných výkonov podľa pravidiel
- sebaobranne – hlavným znakom je zameranie na aplikáciu úpolového športu pre potreby sebaobrany
- komplexne rozvíjajúce – hlavným znakom je celoživotný rozmer a viacdimenzionálny rozvoj jedinca v oblasti telesnej, duševnej, sociálnej a spirituálnej.

3 – Úpolové aktivity používané v nutnej obrane podľa príslušných právnych, etických, spoločenských a iných noriem, tvoria „úroveň úpolových aplikácií“-

sebaobrana, ktorá zahrňuje:

- osobnú sebaobranu – pre najširšiu oblasť záujemcov, ktorá je rozsiahlá a z pohľadu úpolových aktivít veľmi dôležitá skupina
- sebaobranu žien – špecifická skupina osobnej sebaobrany

s požiadavkami na zvláštnosti dievčat a žien
-profesijnú sebaobranu – určená pre profesie vyžadujúce
špeciálne úpolové zručnosti. Úpolové aktivity sa stali pre nich
povolaním !

Podľa charakteru používaných techník a poslanie aktérov
delíme na:

- sebaobranu bezpečnostných zložiek
- sebaobranu ozbrojených zložiek
- sebaobranu pre ostatné zložky.

2.1. Prípravné úpoly

Zaradujeme ich do prvej úrovne systematiky úpolov – úroveň úpolových predpokladov, ktorú nimi rozvíjame. Vytvárame ich úpolovými aktivitami v kontakte s jedným alebo viacerými spolu cvičiacimi.

Tieto aktivity sú jednoduché úpolové telesné cvičenia, ktoré môžeme vykonávať bezprostredne bez akejkoľvek špeciálnej prípravy. Technika ich používania má svoje opodstatnenie. Majú súťažný, zábavný, herný i bojový charakter. Pri pohybovom výkone ide o víťazstvo dosiahnuté jednoduchou činnosťou. Spôsob a priebeh tejto činnosti je určený jasnými jednoduchými pravidlami.

Prípravné úpoly sú základnou požiadavkou osvojovania si všetkých úpolových aktivít, nakoľko obsahujú základnú úpolovú techniku, ale aj jednoduché činnosti úpolového charakteru. Majú široké možnosti využitia vo všetkých oblastiach ľudskej činnosti. Rozvíjajú schopnosti účelného využitia ľudského tela v stretových situáciách – v boji so súperom.

Pre všetky uvedené klady sú predurčené k bezprostrednému zaradeniu do základnej prípravy všetkých kontaktných aktivít /športov, bojových umení, sebaobrany/.

Všetky systémy úpolových aktivít sú sústavami vysoko prepracovaných techník, špecializovaných preťahov, pretlakov, odporov aj úpolových hier. Sú uskutočňované v optimálnom postoji, optimálnom nadviazaní kontaktu s danými činnosťami horných a dolných končatín, celého tela a pod.

Prípravné úpoly sú vhodné pre mužov i ženy, deti, juniorov i seniorov. Pomáhajú rozvoju kondičných a koordinačných pohybových schopností, odvahy, sebakontroly, bojovnosti, súťaživosti. Pri ich osvojovaní je každý zainteresovaný bezprostredný, otvorený a uplatňuje svoje povahové vlastnosti. Sú vhodné pre všetkých pre svoju emocionalitu, dynamiku, mnohotvárnosť. Realizujú sa bez špeciálnych zariadení a pomôcok, vhodné sa uskutočňujú v telocvični, mimo nej, v hociakom prostredí, vo vode, snehu, piesku, v každom poveternostnom prostredí. Ich výkonnostne náročnejšie zamerania sú využívané v príprave nastavbových činnostiach úpolového charakteru a dopĺňujú ostatné špeciálne činnosti iných telovýchovno športových aktivít. Dostatočne ovplyvňujú osvojovanie si základov taktickej činnosti.

Tieto aktivity umožňujú čeliť súperovi energicky, veľkou fyzickou silou, poddajne a uvedomelo. Umožňujú využiť aktivitu súpera /jeho hmotnosť, hybnosť a pod./ k narušeniu jeho stability. Poskytujú veľa možností ku skupinovej spolupráci, taktike pri riešení stretových situácií. Správnym výberom ovplyvňujú zmeny intenzity

a zamerania na rozvoj pohybových schopností, ovplyvňujú rozvoj citu pre hmotnosť súpera, pre jeho reakcie a predvídavosť budúcej činnosti súpera.

Pri ich využívaní v počiatkoch prípravy používame aktivity dynamické, náročné na pozornosť a rýchlosť. V závere činnosti požívame aktivity statické na rozvoj rovnovážnych schopností, bez nárokov na rýchle premiestňovanie, silu a rýchlosť. Aktivity sú náročné, spôsobujú únavu /sledovať stav únavy/ a tým nepriaznivo vplyvajú na osvojovanie si techniky a taktiky osvojovanej činnosti.

Pri využívaní prípravných aktivít je vhodná aktivácia k bojovnosti a brzdenie prípadnej bezohľadnej aktivity! Vždy je vhodné preferovať aktivity čestného boja a fair play. Sú sústavami s veľmi dobre prepracovanými technikami špecializovaných preťahov, pretlakov a odporov pre optimálny postoj-streh a ostatných spoločných znakov úpolových aktivít. Sú v podstate základom jednotlivých systémov týchto aktivít – delíme ich na:

- základné úpolové aktivity
- základnú úpolovú techniku

2.1.1 Základné úpolové aktivity -

vyskytujú sa v základných úpolových vzťahoch. Ich osvojovanie a zdokonaľovanie je uskutočňované vo vzťahu s jedným alebo viacerými súpermi a zväčša sú súťažného charakteru.

Delíme ich podľa pohybových a bojových činností na základe biomechanickej zložitosti priebehu ich pôsobenia síl:

- **p r e ť a h y** - súpera premiestňujeme, vychylujeme smerom k sebe.
Aktéri pôsobia navzájom odstredivo – sila preťahovania pôsobí vždy v smere od súpera v predo - zadnom smere.
Smer pôsobenia síl je pre obidvoch aktérov rovnaký.
Vykonávajú sa v postoji, kľaku, drepe, sede, ľahu.
- **p r e t l a k y** – súpera premiestňujeme, vychylujeme v smere od seba.
Aktéri pôsobia navzájom dostredivo – sila pretláčania pôsobí vždy v smere do súpera v predo - zadnom smere.
Smer pôsobenia síl je pre obidvoch aktérov rovnaký.
Z pohľadu pôsobenia síl aktérov sú pretlaky opakom preťahov. Vykonávajú sa v postoji, kľaku, drepe, sede, ľahu.
- **o d p o r y** - aktéri bránia si vzájomnej činnosti. Smer pôsobenia síl sa stále mení, nakoľko

dochádza k rýchlemu striedaniu preťahovania a pretláčania vo vzájomných kombináciach v rôznych smeroch. K týmto jednoduchým, súťaživým a hravým aktivitám priradíme pohybové a výkonnostne náročnejšie ciele. Niektoré aktivity sú náročnejšie na koordinačné schopnosti, čo umožňuje väčší priestor pre taktizovanie a umožňuje zlepšovať sa aj jednotlivcom s menej rozvinutými pohybovými schopnosťami, ale zdatnejším technicky, psychicky, takticky. Cieľový výkon je podmienený výberom činností, výberom techník pre obranu a útok.

Praktizujeme ich v postoji, kľaku, drepe, sede, ľahu.

Používame:- odpory s charakterom preťahov
- odpory s charakterom pretlakov
- vlastné odpory

Odpory s charakterom preťahov a pretlakov sú prechodnými formami medzi pretlakmi a preťahmi na jednej strane a vlastnými odpormi na druhej strane. Sú to aktivity, pri ktorých je prevládajúcou aktivitou ťahanie alebo pretláčanie, nie je to však jediná aktivita.

Vlastné odpory sú najzložitejšími časťami základných aktivít. Úpolovým cieľom môžu byť rôzne činnosti:

- premiestnenie - vychýlenie súpera z rovnováhy horizontálne i vertikálne

- zmeniť polohu určitej časti tela
- premiestniť predmet držaný súperom
- držanie - udržať súpera horizontálne i vertikálne
 - udržať polohu určenej časti tela
 - udržať držaný predmet
- nadviazanie kontaktu – dotknúť, uchopiť súpera, určenú časť jeho tela alebo predmetu, ktorý drží
- zabránenie kontaktu – zabrániť dotyku, úchopu

Uvedené aktivity sú užitočná hlavne z hľadiska učenia sa úpolovým pohybovým schopnostiam. Ich prostredníctvom je rozvíjajú sa tiež kreativita úpolového pohybu a úpolového vzťahu so súperom. Sú užitočné aj v rozvoji niektorých pohybových schopností, nakoľko sú veľmi variabilné. Ide predovšetkým o koordinačné pohybové schopnosti. Využívaním týchto aktivít môžeme zamerať na rozvoj statickej a dynamickej rovnovážnej schopnosti, na rozvoj jednoduchej a disjunktívnej

diferenciačnej schopnosti a pod. – záleží na celi, ktorý chceme aktivitami dosiahnuť /Reguli a kol., 2007/.

2.1.2. Základné úpolové techniky

Pre ovládanie jednotlivých úpolových systémov je dôležitá základná úpolová technika, ktorá je uskutočňovaná bez súpera. Pri praktizovaní so súperom nie je cieľom ho premôcť, ale zdokonaľiť u neho prvky techniky. Základná úpolová technika zahŕňa:

- p o l o h y :

sú to priestorové vzťahy tela aktérov k vonkajšiemu prostrediu – podložke /základni/ a k najbližším spolucvičencom alebo predmetom. U jednotlivých častí tela – paže, nohy, trup, hlava, je to vzájomný priestorový vzťah týchto častí – predpaženie, zanoženie, predklonenie, uklonenie hlavy vľavo a pod. Polohy naznačujú priestorový vzťah v určitom okamžiku, alebo počas nejakej doby nezmenene trvajúcej nemeniacej sa v čase. O polohe tela alebo jeho častí hovoríme hlavne vtedy, keď je telo v kľude. V úpolových aktivitách ide o základné východzie postavenie pri riešení kontaktných situácií. Táto poloha umožňuje vyradiť súpera z tejto situácie použitím čo najefektívnejšej aktivity /techniky/. Vytváranie optimálnej polohy začína vo všetkých formách úpolových aktivít v prípravnej časti osvojovania si techniky, kde sa snažíme zaujať vhodnú polohu bojového strehu vo vzťahu k sebe a k súperovi.

Voľba druhu polohy je určená zamýšľanou činnosťou útoku alebo obrany. Pri tom je potrebné, aby aktéri stretu použili takú polohu postoja-strehu, pri ktorom sú čo najekonomickejšie zamestnané posturálne svaly, kedy hladnú úlohu udržiavania tela majú kosti, kĺbové väzy a chrupavky. Vtedy aktéri majú vyriešené priestorové vzťahy svojich tiel k vonkajšiemu prostrediu – ploche opory a k súperovi.

Každý, kto nie je zvyknutý na stretové situácie, zaujíma nevýhodnú polohu, čím vytvára pre súpera minimálnu prekážku pred získaním jeho víťazstva. Nakoľko činnosť v stretových situáciách je pohybovo náročná, používame okrem prirodzenej polohy postoja základnú a bojovú polohu postoja - strehu.

Základná poloha postoj - streh je východiskom každej útočnej, obrannej, protiútočnej aktivity a po jej ukončení je aktivistom znovu vytváraná.

Každá aktivita zo strehu do inej činnosti je realizovaná jednoducho vo veľmi krátkom časovom úseku, alebo zložito s nárokom na väčší časový limit. Základný postoj - streh je východiskom realizácie technických aktivít acyklickými pohybovými celkami, vyznačujúce sa špecifickými priestorovo-časovými vzťahmi.

K narušeniu rovnovážnej polohy súpera využívame rôznych kombinácií technických aktivít pažami, nohami, trupom, hlavou, zbraňou, čím pôsobíme na vzťah výšky ťažiska súpera k ploche opory na podložke.

Ovplyvňuje to postavenie nôh a trupu v základnej polohe v :

- č e l n o m , - ľ a v o m , - p r a v o m strehu.

Podľa spôsobu aktivity úpolista používa streh :

- p r i r o d z e n ý, - z á k l a d n ý, - b o j o v ý - ú t o č n ý
- o b r a n ý

V kontaktných stretoch podľa útoku aktivista eliminuje jeho účinnosť rôznym prispôbením výšky strehu svojim postavením ťažiska :

- v y s o k ý, - s t r e d n ý, - n í z k ý

Strehové postavenie aktivista okrem v postoji využíva aj v :

- d r e p e, - k ľ a k u, - s e d e, - ľ a h u,

ktoré vytvára dotykom prstov nôh, kolenami, páňvou, celou plochou tela, pričom paže sú pripravené k bojovému kontaktu. Mobilita a schopnosť tela k rôznym aktivitám je zachovaná v každej situácii.

Polohy v úpolových aktivitách sú základom pre nástup do útočnej i obrannej aktivity jedinca. Podstata stretových situácií spočíva v narušení súperovej stability /rovnováhy/, na základe čoho súper stráca rovnovážnu polohu, ktorú cvičenec využíva použitím rôznych techník na víťazstvo nad nim. Dôležitú úlohu zohráva postavenie nôh /chodidiel/, ktoré sa dostávajú pri stretoch do najrôznejších postavení, no k fixným postaveniam dochádza veľmi zriedkavo. Postoj –streh má svoje charakteristiky a svoju variabilitu potrebnú pre riešenie každej stretovej situácie.

Stabilita aktivistu je závislá od optimálneho postoja – strehu, pri ktorom je udržiavané optimálne rozloženie hmotnosti na chodidlá. Oni vytvárajú o p o r n ú plochu na podložke a stabilita je závislá aj od v ý š k y ťažiska aktéra. Tieto veličiny vytvárajú u h o l stability. Aktivista bude stabilný pri dostatočnej veľkosti plochy opory, čo najnižšej výške ťažiska, čo zabezpečí čo najväčší uhol stability. Pri udržovaní stability je vhodné striedať relaxáciu svalstva s jeho tenziou. Variabilita postoja podporuje dynamiku techniky v stretovej situácii.

Pri osvojovaní si základov postoja, je potrebné sa venovať aj ostatným činiteľom ovplyvňujúcim stabilitu aktéra:

- h l a v a aktéra má tendenciu padať dopredu, čomu zabraňuje adekvátne šijové svalstvo
- t r u p vo vzpriamenej prispôbenej polohe udržiavajú hlavne vzpriamovače trupu, sedacie svaly a priamy sval stehna
- k vzpriamenej polohe postoja prispieva v členkovom kĺbe hlavne trojhlavý sval lýtka;

- p r e c h o d y

Sú dynamické zmeny medzi základnými polohami, postojmi, strehmi, na základné polohy sed, ľah. Tieto prechody okrem používania v stretových situáciách sú vhodné aj pre rozvoj zdravých každodenných pohybových návykov jedinca.

Pri prechodoch aktér sa pohybuje vzpriamene, nenekláňa sa do boku /vľavo, vpravo/, nepredkláňa sa, nezakláňa sa – stále udržiava rovnováhu /stabilitu/ a má uvoľnené celé telo.

Používajú sa prechody do sedu, prechody zo sedu;

- p o h y b y p a ž í

Sú dynamické činnosti, ktorými je uskutočňovaný kontakt so súperom. Používame :

- **c h y t** kontakt so súperom jednou rukou za zápästie, šiju, driek a pod.
- **z á b e r** kontakt s obidvomi rukami za rôzne časti súperovho tela
- **ú c h o p** kontakt spojením obidvoch rúk objatím tela súpera alebo jeho častí. Pri úchope je výhodné spojenie rúk na háčik, za zápästie, predlaktie a pod. Nespájať ruky zakliesnutím prstov.

Pri pohyboch paží v niektorých úpolových aktivitách je potrebné dodržiavať určité princípy: - šermiarských pohybov

- rotácie predlaktia
- nezohnutej paže
- zachovania stredu ;

- **p o h y b n ô h**

Obsahuje základné aktivity nôh v rámci stretových činností. Zásadne sa uskutočňujú p r e k r o č e n í m alebo s u n o m v rôznych smeroch. Základ pohybu nôh je k r o k, pri ktorom si uvedomujeme zložitú pohybovú štruktúru. Z pohľadu fázovej štruktúry si uvedomujeme opornú fázu, kedy jedna alebo obidve nohy sú v kontakte s podložkou. Pohyby nôh používame do ôsmich smerov – symboliku celého priestoru okolo aktéra. Ten si uvedomuje priestor a jeho maximálne využitie materiálnych a nemateriálnych prvkov /konkrétne priestorové podmienky, charakter povrchu podložky, taktika a pod./. Charakter použitej techniky určuje pohyby nôh v postoji alebo na kolenách. Vertikálne pohyby ťažiska obmedzujeme čo najviac a sú využívané len pre účelné použitie. Pohyby vykonávame mätko, kĺzavo. Pri obratoch venujeme pozornosť odstredivej sile, pričom os otáčania posúvame do ťažiska aktéra. Stále evidujeme centrum tela /ťažisko/, ktoré pôsobí v danom smere. Nohy napredbiehajú telo, pohyb je v celom tele, používame pri tom ľavé, pravé garde /vykročenie nohy/;

- **o b r a t y t e l a**

Je to otáčanie okolo pozdĺžnej osi tela, pričom udržujeme vertikálnu stabilitu. Sú technickými činnosťami pevne spojené s pohybmi nôh. Pri otáčaní odľahčujeme nohy tak, aby nedochádzalo k prenosu tretej sily medzi podložkou a chodidlom na kĺby nôh. V podrepe sú nohy veľmi citlivé na rotačné pohyby. Obraty uskutočňujeme v rôznych zmysloch otáčania buď do vonkajšieho alebo vnútorného priestoru. Podľa zmeny v postavení aktérov používame obraty so zachovaním orientácie, alebo so zmenou orientácie. Obraty používame aj v rôznych uhloch, vo výskoku

i v spojení s údermi a kopmi.

- **p r e m i e s t ň o v a n i e**

je pohyb k súperovi alebo od súpera z východiskového a naspäť do východiskového postoja /strehu/ a do rôznych smerov vzhľadom k predchádzajúcemu postoju. Uskutočňujeme ho činnosťou nôh obyčajnou chôdzou. Je to dynamický spôsob činnosti, pri ktorej dochádza k zmenám polohy ťažiska cvičenca v horizontálnej

rovine pri súčasnej zmene plochy opory. Premiestňovaním dosahujeme v strete východiskovú situáciu pre vedenie útoku, obrany i protiútok.

Podľa mechaniky pohybu tela k premiestňovaniu využívame:

- chôdzu - sunom a polkrokom /vykonávame posunom vpred, odsunom vzad, úsunom do boku/
 - kmihom a krokom /vykonávame vpred, vzad, bočne, diagonálne/
 - preskočením /skrižmo, bočne/
- skok - obidvomi nohami ako - prostý /vpred, vzad/
 - točný /predskok, odskok, úskok/
- výpad - jednou nohou /vpred, diagonálne/
- obrat.

Chôdza je základným prostriedkom, ktorým aktéri stretu menia miesto svojej polohy. Je to cyklický pohyb, ktorého základom je krok. Pri tejto činnosti sa dolné končatiny pohybujú striedavo, pričom stabilitu udržiava pánva svojim natočením a ramená nesúhlasným výkyvom. Trup aktéra sa pohybuje vo:

- vertikálnej roviny pri striedavom zvyšovaní a znižovaní ťažiska v priemere o 4-6 cm
- sagitálnej sa striedavo predkláňa a zakláňa
- frontálnej ťažisko sa vychýľuje do bokov.

Hlavnou hybnou silou je predovšetkým svalová sila extenzorov a flexorov dolných končatín a trupu. Od účinkov pôsobenia síl závisí rýchlosť chôdze, ktorá je 4 km/hod a pri úpolových aktivitách je vystupňovaná na 8-10 km/hod. Rozhodujúce je časové trvanie kroku, ktoré je asi 0,68 s pri rýchlosti 4 km/hod a frekvencii 120 krokov/min.

Pri využívaní skoku, predskoku i kmihovej chôdzi stráca aktér čas a veľkosť plochy opory, stráca stabilitu. Pri skoku využívajú aktéri kinetickú energiu na ďalšiu činnosť – kop, úder a pod. Pri odraze je potrebné získať zvýšenie rýchlosti pohybu pri správnom uhle odrazu.

Pri niektorých úpolových aktivitách je vhodné používať činnosť paží a nôh, nôh a paží, ktoré dosť ovplyvňujú biomechaniku celého premiestňovania. V mnohých technikách využívame vhodne premiestňovanie na kolenách, kedy je výhodné pri pohybe udržiavať ťažisko tela nad kolenami.

S pohyb nôh súvisí i pohyb celého tela, ktoré môže vykonávať rôzne obraty a otáčania. Všetky nepravidelnosti v dynamike premiestňovania limitujú celkovú efektivitu stretu.

- n a d v i a z a n i e k o n t a k t u

je rozhodujúcou časťou základnej úpolovej techniky. Vykonávame ho bezprostredným kontaktom hociktorej časti tela alebo prostredníctvom zbrane. Získaný kontakt ch y t, z á b e r, ú c h o p umožňuje dobre ovládať súpera a vykonať s ním techniku – chmat. Každá stretová činnosť vyžaduje iný druh kontaktu s inou časťou súperovho tela. Útok na súpera, alebo eliminovanie jeho útoku, vyžaduje efektívny kontakt, pri ktorom paže,

nohy, trup sú uvoľnené a hlavnú záberovú silu kontaktu bezprostredne sústredujeme na miesto kontaktu. Vyžaduje si to pružnú reguláciu intenzity kontaktu a dobrú kontrolu súpera. Pri kontakte /kop, úder, kryt a pod./ dochádza k prenosu energie na súpera priamo, kedy nie je účelný bezprostredný dlhodobjší kontak /spojenie/. Alebo dochádza kontaktom ku spojeniu so súperom za účelom realizácie techniky /prehod, zdvih a pod./.

Prenos energie nie je tu veľmi výrazný, zato je sprevádzaný pevným ukotvením sa na súperovi /chyt, záber/. Táto činnosť je rozhodujúcim momentom ovplyvňujúcim úspešnosť stretu.

Pri úderoch a kopoch prenášame pažami a nohami rýchlosť na súpera vo veľmi krátkom časovom intervale. Vykonávame ich s predchádzajúcim náprahom, bez neho v kontakte s podložkou, alebo vo výskoku s maximálnou razantnosťou a dôrazom na presnosť zásahu. Týmto dosiahneme narušenie súperovej stability. Pritom dochádza k zmene pohybového stavu zapríčinenej nárazovými silami. Dochádza k elastickej deformácii postihnutej oblasti.

- d v í h a n i e , n o s e n i e a s p ú š ť a n i e

súpera /živého bremena/ využívame v stretových situáciach pre narušenie stability a zmeny postavenia súpera ku podložke. To vyžaduje optimalizáciu používania techník s určitou následnosťou, rýchlosťou, razanciou, amplitúdou a pod. v konkrétnom kontakte. Základnou podmienkou týchto činností je základná poloha – streh. Správnosť tejto činnosti je závislá na chrbtici s vnútornou a vonkajšou stabilitou. Vnútornú stabilitu chrbtice zabezpečujú pevné a elasticke zložky spolu viazané systémami ligamentov. Pretože kritické zaťaženie izolovanej ligamentóznej chrbtice fixovanej o panvu je veľmi malá /okolo 2 kg/, oveľa menšia ako je hmotnosť tela nad panvou! Pri ďalšom narastaní záťaže, chrbtica je flektovaná. Stabilita chrbtice je predovšetkým závislá od podpory svalstvom trupu. Pri záťaži chrbtice a hlavne lumbálnych stavcov a platničiek, zabraňuje ich poškodeniu thorakálna a abdominálna dutina. Pri záťaži chrbtice dvíhaním súpera dôležitú funkciu majú intrathorakálne a intraabdominálne tlaky, ktoré dopĺňujú priamy brušný, medzirebrové, šikmé, brušné erektoory chrbtice. Najviac zaťažená lumbálna časť chrbtice je aj najflexibilnejšou časťou trupu. Preto pri nesprávnej technológii dvíhania pripadá až 95% poškodení na platničku medzi 5 lumbálnym stavcom a krížovou kosťou! V úpolových aktivitách zaťažujúcich chrbticu /zdvihy, prenášanie a pod./ využívame optimálnu techniku dvíhania a nosenia cvičencov.

Táto spočíva : - v bedrovom predklone trupu 30°- 40°
- začať dvíhať silnejšími kolennými a bedrovými extenzormi – chrbát má byť čo najviac vystretý /toporný/ a vzpriamený /obr. /

Pri úpolových technikách so zreteľom na anatomicko-fyziologické podmienky cvičencov rešpektujeme zásady správneho dvíhania, nosenia a skladania súpera:

- do činnosti zapájame ako prvé najsilnejšie svalové skupiny dolných končatín
- dodržiavame správnu prácu trupu
- zabezpečujeme dostatočnú stabilitu
- využívame vhodné kontakty paží-rúk so súperom
- využívame nadľahčenie súpera
- využívame vzájomnosť vzťahov ťažísk cvičiacich
- využívame možnosti horizontálnej roviny
- umiestňujeme držanie súpera čo najbližšie k jeho ťažisku
- pri skladaní súpera využívame tie isté zásady ako pri dvíhaní

- p á d y

sú súčasťou pohybových návykov väčšiny úpolových aktivít, ktorými prispievame k zníženiu úrazovosti. Majú význam aj v iných pohybových aktivitách, ako aj v bežnom každodennom živote ako proti úrazová zábrana. Ich technika nemá výslovne úpolový charakter, nakoľko pád ľudského tela na podložku neklasifikujeme ako úpolovú činnosť. Touto je technika-chmat, ktorým zapríčiňujeme pád súpera. Pád v podstate je pohyb cvičenca zvislým smerom k podložke, zapríčinený zemskou príťažlivosťou. Jeho rýchlosť redukuje rezistencia prostredia. Pád vzniká súčtom vektorov niekoľkých síl:

- gravitáciou, ktorá pôsobí smerom k podložke
- vonkajšou silou vytváranou padajúcim
- vonkajšou silou pôsobiacou útočníkom.

Pri páde dochádza k náhlej zmene pohybovej štruktúry, spôsobenou stratou statickej alebo dynamickej rovnováhy s prevládajúcim pôsobením gravitácie. Pohybová štruktúra sa prejaví obnovením rovnováhy vytvorením novej plochy opory hoci i inou časťou tela než chodidlami.

Pri páde hlavným cieľom je rozložiť náraz na čo najväčšiu plochu tela a súčasne ho zmeniť do valivého pohybu. K pádom dochádza stratou stability vynútenou úpolovou činnosťou. Pri niektorých pádoch cvičenec ostáva bez kontaktu s podložkou, alebo podložky sa dotýka niektorou časťou tela. Silné a rýchle pády, z ktorých nie je možné okamžite vstať, treba tlmiť zarazením paží, ostatné jemné nezarážame. Pády pri hodoch obyčajne vykonávame s prevalením, pri znehybneniach bez prevalenia. Môžeme ich vykonávať zo stoja-strehu a zo sedu.

Poznáme pády : - priame vpred,

- vzad
- do boku
- kombinované.

Pri pádoch je dôležité dodržiavať biomechanické princípy :

- silu rozložiť na plochu
- zabrániť kontaktu zraniteľnými časťami s podložkou
- uskutočniť pád valivým spôsobom
- predĺžiť vykonanie pádu

- využiť energiu pádu na znovu zaujatie postoja-strehu
 - použiť jednoduchú a prirodzenú techniku.
- /Ďurech, 2003; Reguli, 2005/

2.2. Úpolové športy

Šport sme chápali ako činnosť, ktorej výsledkom mala byť čo najväčšia výkonnosť a jej uplatnenie v súťažiach. Mnoho športujúcich však nešportuje pre dosahovanie najvyšších športových výsledkov a ocenení, ale pre svoje potešenie, zdravie, zábavu. Dnes pod športom rozumieme podľa Európskej charty športu /1992/:

„všetky formy telesnej činnosti, ktoré buď prostredníctvom organizovanej činnosti alebo bez nej, majú za cieľ prejavenie alebo zdokonalenie telesnej i psychickej kondície, rozvoj spoločenských vzťahov, alebo dosiahnutie výsledkov v súťažiach na všetkých úrovniach“.

Ú p o l o v é š p o r t y sú telesné aktivity s priamym kontaktom so súperom, niekedy prostredníctvom náčinia /zbrane/, ktorých cieľom je prekonanie súpera podľa určitých pravidiel. Charakteristické pre ne je:

- ohraničenie činnosti presnými p r a v i d l a m i
- pravidelné e v i d e n c i e výsledkov súťaži všetkých stupňov
- pravidelné u s k u t o č ň o v a n i e súťaži rôznych typov.

Šport chápeme ako činnosť, ktorej výsledkom je čo najväčšia v ý k o n n o s ť a jej u p l a t n e n i e v súťažení.

V systematike úpolových aktivít sú úpolové športy zastrešené úrovňou úpolových systémov. Nie je to len súhrn určitých prvkov, ale sú medzi nimi vzájomné súvislosti.

Každý úpolový šport je nositeľom z n a k o v , ktorými sa odlišuje od ostatných úpolových športov:

- názov – aikido, karate...
- vývoj – zrod v určitých historických súvislostiach

- prostriedky – technické, taktické, materiálne
- členská základňa a jej vnútorná hierarchia
- zastrešujúce organizácie a systém národných a regionálnych organizácií
- metódy a formy prípravy, vzdelávania a výchovy
- súťažné úpolové športy a ich systém, pravidlá a evidencia výsledkov
- nesúťažné úpolové športy, systém skúšok, titulov a hodností.

Popri spoločných znakoch každý úpolový šport má svoje k r i t é r i a zamerania, ktoré vyjadruje to, čo hlavne môže konkrétny úpolový šport pre cvičiacich ponúknuť:

- podľa vyjadrenia cieľa, ku ktorému je príprava zameraná –
 - * súťažné – hlavným znakom je systém súťaží a príprava na ne s cieľom získať vrcholové výsledky v týchto súťažiach podľa platných pravidiel a evidencie výsledkov/box, kendo, zápasenie .../
 - * sebaobránné – hlavným znakom je zameranie na aplikáciu úpolového športu pre využitie v sebaobrane /džúdžucu, krav maga, musado .../
 - * komplexne rozvíjajúce – hlavným znakom je celoživotný rozmer a veľadimenzionálny rozvoj človeka v oblasti telesnej, duševnej, sociálnej a spirituálnej/aikidó, tchaj či .../
- podľa spôsobu kontaktu so súperom –
 - * ku kontaktu sa využívajú rôzne časti tela –ruka, lakeť, koleno... s rôznym spôsobom – úder, kop, záber... /box, francúzsky box, kick box, thajský box, rôzne druhy karate, kung fu, taekwondo, tai či čuan, armwrestling.../
 - * ku kontaktu sa využívajú chmaty a znehybnenia /aikidó, džudó, sambo, sumo, zápasenie.../
 - * ku kontaktu sa využíva náčinie, náradie, zbraň /kendo, kobudo, šerm.../

- podľa ich vzťahu k športovej súťaži, ktoré je dôležité pre

medzinárodné športové hnutie –

* súťažné úpolové športy, ktoré uskutočňujú súťaže rôznych úrovní

* nesúťažné úpolové športy, v ktorých sa neuskutočňujú žiadne súťaže

- podľa kultúrnych konotácií zaraďujúce podľa rozdielného vývoja a príčin vzniku v jednotlivých kultúrach. Mnohé úpolové športy okrem cvičení majú svoje filozofické zázemie, ktoré sprostredkováva ich vnímanie v kontexte doby svojho vzniku vo vzťahu ku vtedajšej kultúre –

* európske - savate, šerm, zápasenie ...

* americké - capoeira, gracie, karate kempo, wrestling ...

* ázijské - čínske - tchai či, pakua...

korejské - hapkido, taekwondo...

japonské - aikidó, sumó ...

indické - kalaripajutta, vadžrámušti ...

thajské - muati thai ...

indonézske - pentjak silat ...

filipínske - amis, kali ...

a ďalšie ...

2.3. Bojové umenia

Sú to pohybové systémy, ktoré sa vyvinuli zo starých spôsobov boja a dnes sa uplatňujú ako súčasť životnej cesty, pre šport, sebaobranu, alebo ich cieľom je udržanie tradícií a kultúrneho dedičstva.

Bojové umenia sa od ostatných úpolových aktivít odlišujú hlavne vnútorným obsahom, svojou filozofiou a tiež zmyslom cvičenia. Chápeme ich širšie ako úpolové aktivity, nakoľko zahrňujú všetky aktivity so vzťahom k boju, povýšené na umenie. Zahrňuje všetko, čo by mohol bojovník v konflikte použiť. Uvedomujeme si, že v o j e n s k é umenie má vzťah k vojne ako takej. Ide o otázky stratégie,

logistiky, použitia zbraní a pod. B o j o v é umenia riešia viacej praktických zručnosti / likvidácia súpera, znemožniť ho k boju. V 17. stor. zjednotenie Japonska zapríčinilo strácanie bojových umení na význame – ich aktivita už nebola otázkou prežitia. Postupne dochádza k sakralizácii, čím dostali duchovnú silu a význam. Koncom 19.stor. táto činnosť zosilnela a budžucu sa premenilo na b u d ó. Bojové umenia sa už neboli len spôsob ako bojovať, ale sa stali umením životnej cesty, metódou využitia bojovej tradície a taktiky k úspešnému životu moderného človeka.

Vtedajšia kultúra vplývala na bojovníkov a bojovníci ovplyvňovali kultúru. V dôsledku týchto vzťahov v bojových umeniach sú tri dôležité hľadiská: * etiky * estetiky * viery:

- e t i k u v bojových japonských umeniach zahŕňa „sedem ctností“, ktorých pôvod je v čínskom konfuciánskom spise „O piatich cnostiach“ – veľkorysosť, spravodlivosť, určité správanie, múdrosť, dobrá viera.

Neskoršie sem zaradili – pokoru, pravdivosť srdcu/duchu, úctu. Budhizmu vďaka bojové umenia za preferovanie súcitu, kladnej neodmysliteľnej vlastnosti bojovníka. Platí tu viditeľná vlastnosť etiketa, predpísané spôsoby správania sa. Vojenský systém vyzdvihol disciplínu, poriadok.

- e s t e t i k a - osobitný prístup stredovekej a najmä novovekej japonskej kultúry v oblasti estetiky, krásna, bol pretváraný transformáciou čínskych vplyvov na japonské chápanie. Určujúci vplyv mala jednoduchosť a snaha o skryté vyjadrenie významu, pričom sa napodobňovala sama príroda.

Ideálom bol osamelý, trochu ošumelý, avšak dobre oblečený záhadný bojovník, s ľahkým, presným a nenapodobiteľnými pohybmi a majstrovským ovládaním zbrane, ktorá ako by bez námahy a bez starostí plával životom.

Estetické ideály sú priblížené heslovite v jednotlivých princípoch: sabi - opustenosť, patina veku, staroba
wabi - všednosť, zdržanlivosť, skromnosť
šibui - prirodzenosť, elegancia, harmónia
júgen - odmlčanie, náznak, podtext

iki - jednoduchosť a kvalita
sui - umenie užívať život bez záväzkov
s týmito pôžikami
aware - prázne miesto, zastavený pohyb
s potenciou zvuku, farby, tvaru,
pohybu a pod.
fúrjú - schopnosť plynulej intuitívnej tvorby
mudžó- prchavosť a pominuteľnosť
karumi- nenásilná inšpiratívna ľahkosť

- v i e r a - náboženstvá v Japonsku sa stretávajú, premiešávajú, navzájom sa doplňujú.

Taoizmus sa pretavil v niektorých filozofických koncepciách – napr. jednoty protikladov jin - jang /in-jó/ ; Konfucianizmus má dosah už v etike – nekonfuciánske učenie Ču-Siho prinieslo koncepciu tzv. “energie“ čchi /ki/; Pôvodné japonské animistické predstavy boli zhrnuté pod šintó – šintóizmus. Samurajovia stále uctievali svojich predkov a stále verili, že ich zbrane, meč má dušu; Budhizmus okrem iných podôb sa do Japonska dostal ako zenový budhizmus, ktorý ovplyvnil veľa koncepcií hlavne v taktike a zmyslu boja.

Bojové umenia sú podľa reči procesom očisťovania – misogi. Adept musí vydať veľa energie, aby jeho vnútorné zrkadlo bolo čisté, aby sa v ňom uvidel sám seba tak, aký je. Čím je čistejšie zrkadlo, tým vernejší je odraz sveta v ňom. Očisťovanie súvisí s duchovnou sebarealizáciou – najvyšším cieľom bojových umení. V bojových umeniach sa pohybové aktivity, jednotlivé techniky, používajú ako prostriedok vnútorného sebaopozorovania, vnútorného očistenia. Telesnou prácou pôsobíme na telo a ducha seba samého.

F u n k c i e a c i e l e bojových umení - bojové umenia plnia v živote aktivistov rôzne funkcie, napr. technickú taktickú, fyzickú, brannú, morálnu, seba výchovnu, sociálnu, zdravotnú a pod. Z týchto funkcií vyplýva aj cieľ bojových umení. Jednoduchšie určenie vychádza zo štvordimenziálnej charakteristiky osobnosti

aktéra bojových umení, ktorá zahrňuje jeho telesnú, psychickú, sociálnu a duchovnú zložku. Trojuholník ducha, mysle a tela, teda človeka-jednotlivca, v základni rozšírený o sociálnu oblasť, spoločenstvo iných ľudí, vytvára trojboký ihlan. Je symbolom človeka, ktorý stojí pevne medzi nebom a zemou.

Z á k l a d n é f u n k c i e bojového umenia sú viazané k jednotlivým zložkám:

- funkcia telesná – biosféra (B) – rozvoj fyzickej podstaty človeka, fyzického zdravia, rozvoj pohybových schopností a zručností
- funkcia duševná – psychosféra (P) – pschohygiena, relaxácia, sebarealizácia, sebaaktualizácia
- funkcia sociálna – sociosféra (S) – prosociálnosť, komunikácia, spoločenská realizácia
- funkcia duchovná – nonosféra (N) – sebaopoznanie, vnútorná čistota, transcedencia i náboženská realizácia.

Ciele bojových umení sú spojené s ich jednotlivými funkciami. Podľa toho charakterizujeme ciele v telesnej, duševnej, sociálnej a duchovnej oblasti.

Z hľadiska času – dôležité ciele dlhodobé pred krátkodobými. Naplnenie v bojových umeniach je možné a zmysluplné len vtedy ak sa vykonávajú dlhodobo, po celý život, lebo cesta k dosiahnutiu výsledkov hlavne v duševnej, sociálnej a duchovnej oblasti je podmienená veľkými životnými skúsenosťami.

Bojové umenia majú c e l o ž i v o t n ý /biodromálny/ charakter. Až potom je možné naplniť ciele vo všetkých sférach rozvoja človeka aktéra.

S y s t e m a t i k a bojových umení – má za úlohu kategorizovať množstvo poznaných bojových umení. Kategorizácia je nasmerovaná k sledovanému účelu a je charakterizovaná orientáciou na najdôležitejší znak.

Bojové umenia delíme :

- podľa jednoduchosti:

- b u d ž u c u – bojové, vojenské techniky a spôsoby

- b u d ó – bojové cesty /ang. Martial ways/, najznámejšie

sú: budo, aikido, džodo, iaido, kendo, kjúdo, džúdo.

- podľa používaných t e c h n i c k ý c h p r o d t r i e d k o v

a to:

* so zbraňou - používajúce prevažne zbrane:

sečné, bodné, úderové, hádzacie, mechanické,
strelné, s použitím pomocných bojových
prostriedkov /napr. spútanie.../

* bez zbrane - používajúce hlavne:

úderov rôznymi časťami tela, sácaním
a hádzaním, páčením kĺbov, škrtením, držaním,
výkrikmi

- podľa v ý z n a m u z b r a n í bojové umenia:

* hlavné – lukostreľba, šerm mečom, kopijou...

* vedľajšie – používanie tyčí, vejárov...

* súbežné – boj s poľnohospodárskymi nástrojmi

* komplexne aktívne – využívajúce uvedené typy

- podľa p r í s l u š n o s t i ku spoločenskej skupine:

/u japonských bojových umení/ - aristokratická šľachta – kuge

- mnísi

- samuraji – ši

- poľnohospodári – nó

- remeselníci – kó

- obchodníci – šó

- tzv. nečistí – eta

- podľa g e o g r a f i c k é h o delenia:

Okinawa, Japonsko, Kórea, Čína, India, Pakistan,
Barma, Thajsko, Indonézia, Maloazia, Filipíny,

Argentína... /aj novo objavené bojové umenia z Ameriky, Afriky i Európy/

Bojové umenia v systéme zahrňujú aktivity, pri ktorých sú aktivisti v kontakte, sú aj imaginárni, alebo vôbec neexistuje.

Bojové umenia majú inakší vzťah k boju ako úpolové aktivity. No veľa úpolových športov sa z bojových umení vyvinulo a charakter bojového umenia stratili zjednodušením svojich cieľov len na víťazstvo v súťaži a tiež ohraničenie prostriedkov súťažnými pravidlami /Reguli, 2003, 2005/.

2.4. S e b a o b r a n a

Úžitkovo - pohybová činnosť, ktorá je tvorená rôznymi úpolovými aplikáciami, ktorými riešime konfliktné situácie fyzických stretov. Je to otvorený systém, v ktorom podľa okolností môžeme meniť konkrétne úpolové aktivity tak, aby akcia bola dostatočne účinná, rýchla so zachovaním záujmov v hraniciach zákona. V strete môžeme použiť akýkoľvek v danej situácii najúčinnější prostriedok, ktorý musí byť primeraný stupňu nebezpečia útoku.

Sebaobrana je optimalizujúci prostriedok každého občana v boji proti porušovaniu zákonitosti. Pri nej dochádza k porušeniu rovnosti podmienok v neprospech napadnutého. Sebaobrana sa uskutočňuje mimo všetkých pravidiel a ohrozená osoba používa všetky dostupné prostriedky /úpolové aktivity, pripravené zbrane, náhodné predmety/. Nie je možné dopredu určiť, akými prostriedkami bude obrana vykonávaná.

Podľa cieľovej skupiny, pre ktorú sú úpolové aplikácie určené, delíme ju na :

- o s o b n ú, ktorá je určená širokej oblasti záujemcov. V zmysle príslušných právnych noriem /nutná obrana/ okrem vlastnej seba obrany ide aj o pomoc pri napadnutí iných osôb, ochrane majetku -všeobecne o zabraňovanie protiprávnej činnosti.

Používanie rôznych úpolových techník vedie k spôsobeniu bolesti až k ublíženiu na zdraví. Toto si vyžaduje prísne dodržiavanie pravidiel už pri nácviku a osvojené techniky sebaobrany môžeme používať v rámci vymedzených podmienok nutnej obrany! Zneužitie fyzickej prevahy získanej osvojením si sebaobránných techník na znevýhodnenie iného občana, odporuje zásadám *f a i r p l a y* a zásadám platným v ľudskej spoločnosti. Takéto jednanie má aj trestnoprávne následky.

Príprava a výcvik technickej zložky sebaobrany sú determinované zásadami :

- * príslušných právnych noriem /krajná núdza, nutná obrana/, ktoré musíme rešpektovať a dodržiavať
- * nezaručenosťou existencie telesných predpokladov – stav úrovne pohybových schopností bežnej populácie a neznáma úroveň všeobecnej a špeciálnej prípravy
- * krátkosťou trvania prípravy a výcviku, čo závisí od motivácie, nedostatku voľného času a fyzickej neschopnosti absolvovania objemom a intenzitou náročný výcvik.

V populácii je potrebné venovať sa sebaobrane špecifickej skupine občanov – *ž e n á m* , ktoré sú ohrozenejšou skupinou napádané často špecifickým spôsobom /sexuálna agresia/. Okrem nácviku sebaobránných techník vytvárame psychickú odolnosť, potlačanie strachu z kontaktu, zdvihnutie sebavedomia a istoty viery schopnosti sa ubrániť.

- *p r o f e s n ú* - pre profesionálov, ktorých profesia vyžaduje špeciálne úpolové zručnosti, ktoré sú pre nich súčasťou ich zamestnania. Podľa charakteru používaných techník poznáme sebaobranu pre:

- * *b e z p e č n o s t n é* zložky -
v ktorých využívame úpolové aktivity pre použitie v štátnej, mestskej, železničnej, vojenskej polícii pre strážne služby, civilné bezpečnostné služby, informátorov vo vstupných

halách podnikov, poriadkové a usporiadateľské služby v reštauráciách a zábavných podnikoch a pod. Úpolové aktivity sú zamerané predovšetkým na techniky znehybnení. Ostatné aktivity /úder, kopy/ sú mierne v úzadí, pričom ich prípadné použitie je zamerané k dosiahnutiu znehybnenia a odvádzacim technikám mobilným alebo imobilným. S úspechom sa dajú použiť aplikácie techník úderových zbraní /obušok, teleskopický obušok, tonfa/

* o z b r o j e n é zložky -

vyžadujú uplatnenie iných úpolových aktivít ako v ostatných oblastiach sebaobrany. Je to dané inštitúciou vojny /zlegalizované zabíjanie!/ Preto sú tu poskytované techniky zamerané na väčšie používanie úderov, kopov, tlakov na zraniteľné miesta, páčení a škrtení, predovšetkým v krčnej oblasti chrbtice. Využívané sú tu chladné zbrane /bodák, nôž, dýka, poľná lopatka a pod./. V krízových situáciách možnosti použitia náhodných zbraní /rôzne predmety použiteľné na hádzanie, udieranie a pod./. Celá činnosť smeruje k osvojeniu si takých technických prístupov, ktoré umožnia rýchlo a bezpečne uskutočniť úplnú alebo čiastočnú elimináciu účastníka stretu.

* o s t a t n é š p e c i f i c k é skupiny -

začleňujú rozsah profesií, kde sebaobrana nie je súčasťou povolania, ale pracovisko i práca je tak exponovaná, že vzniká vyššia pravdepodobnosť fyzického napadnutia - zdravotnícky personál, záchranári, hasiči /práca v teréne, mentálne a psychicky postihnutí ľudia a pod./, - sociálni pracovníci, poštovní doručovatelia, pracovníci na čerpadlách pohonných hmôt, vodiči nočných a diaľkových spojov, nákladnej prepravy, prevozu peňazí a pod. Doteraz sú len čiastočne spracované systémy a metodika jednotlivých spomínaných skupín /Reguli, 2003/.

3. Zaradenie úpolových aktivít v profesionálnej činnosti

Profesionálna činnosť bezpečnostných zložiek je mnohostranná a obsahuje množstvo rozmanitých činností vyplývajúcich z úloh, ktoré spĺňajú vytýčený obsah. Prvé kontakty s cieľom a úlohami svojej profesie získava jedinec bezpečnostnej služby /JBS/ **v služobnej a telesnej príprave**. Táto je zameraná na získanie a skvalitnenie základných znalostí a praktických zručností, ktoré sú nevyhnutné pre jej uplatnenie v praxi.

Poznatky všestrannej telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti JBS v priamom výkone služby, profesionálne ovládanie služobných zbraní, taktiky, sebaobrany a vykonávanie služobných zákrokov sú nevyhnutným predpokladom v boji s kriminalitou, ktorá neustále narastá a prezentuje sa stále v agresívnejšej forme.

Telesná a služobná príprava je cieľavedome riadená činnosť teoreticko – praktického charakteru, počas ktorej JBS rôznymi prostriedkami rozvíja svoje pohybové /fyzické/ schopnosti, ktoré sú potrebné atribúty na zvládnutie špeciálnych činností :

- techniky profesionálnej sebaobrany
- práca s útočníkom /páchateľom/
- použitie pút a iných technických prostriedkov používaných počas služobného zákroku.

-

Každý JBS potrebuje sa zaradiť do skupiny osôb s priemernou všeobecnou úrovňou zdatnosti. Táto vyžaduje dlhodobú pohybovo – profesionálnu aktivitu. JSB má dosahovať priemernú telesnú kondíciu, ktorá mu zabezpečuje bezproblémové previerky zdatnosti, a čo je podstatné, zabezpečuje mu optimálne zvládnutie plnenia úloh hlavne pohybovo – odborného charakteru.

JBS sa stáva často účastníkom konfliktnej situácie, ktorú musí profesionálne riešiť. Na základne registrovanej postupnosti znakov /signálov, podnetov prichádzajúcich z vonku/ vzniknutej stretovej situácie ju s predvídavosťou a určitou pravdepodobnosťou rieši hlavne vývoj správania sa útočníka a podľa toho včas reaguje na jeho zámery. Vytvára si určitú schématickú taktickú činnosť vo vzniknutej konfliktnej situácii. Na tomto základe zabezpečí si kvalitnejšiu a efektívnejšiu technickú pripravenosť k uskutočneniu

svojej služobnej činnosti /zadržanie, predvedenie, zneškodnenie/ proti útočníkovi. V dôsledku riešenia konfliktných situácií JBS sa musí zaoberať aplikovanými:

- trestno – právnymi
- kriminalisticko – bezpečnostnými
- psychologickými hľadiskami.

JBS vo svojej služobnej činnosti spája plnenie úloh podľa zákona republiky o policajných a bezpečnostných zložkách a ich všeobecne záväzných predpisov. Pri vykonávaní služobnej činnosti je JBS povinný dbať na česť, vážnosť a dôstojnosť osoby i svoju vlastnú a nepripustiť, aby v súvislosti s touto činnosťou vznikla osobe bezdôvodná ujma a aby prípadný zákrok do jej práv a slobôd prekročil mieru nevyhnutnú na dosiahnutie účelu sledovaného jeho služobnou činnosťou.

Služobný zákrok je zákonom ustanovená a v jeho medziach vykonávaná činnosť JSB, pri ktorej bezprostredne zasahuje do základných práv a slobôd osoby. Je to veľmi špecifická a náročná činnosť, ktorou zasahuje do základných práv občanov a presadzuje zákon.

3.1. Aplikácia úpolových aktivít v profesionálnej činnosti JBS

Základom, okrem iných činností, je v podstate telesná príprava, ktorá najviac pre rozvoj kondície využíva a zdokonaľuje sa prostriedkami úpolových aktivít zameraných na sebaobranu. Dôležité je aplikovať:

- sebaobranu v služobnej činnosti
- okolnosti, ktoré vylučujú protiprávnosť a vzťah k sebaobrane.

Sebaobranu riešime ako súčasť „miernejších prostriedkov“, ktoré umožňujú plnenie základného poslania JBS a tiež otázky vybočenia racionálnej obrany a útoku z ohraničenia okolností, ktoré vylučujú protiprávnosť - nutná obrana, krajná núdza, oprávnenie použitia zbrane.

Do oblasti „primeraných prostriedkov“ zaraďujeme racionálnu obranu a útok sebaobrany – kde ide o miernejšie prostriedky /chmaty - techniky/, ktorých použitie je závislé od primeranosti a okolnosti konkrétneho zákroku riešenia konfliktnej situácie.

Dlhodobá príprava v úpolových aktivitách vyžaduje dodržiavanie všetkých zásad, princípov, metód i prostriedkov platných vo sfére pohybových aktivít v športe. V úpolových aktivitách je dlhodobá príprava celkovo odlišná od bežných pohybových aktivít. Vždy je na zreteli bezprostredný kontakt, predvídavosť, prekonanie psychických bariér, hlavne z tvrdosti kontaktov, nasadenia a vykonania techník /chmatov/, pádov, sebaovládania, sebadisciplíny a pod.

Je dobre sa zaoberať rozsahom rôznorodosti

- rozsahu pohybov v kĺboch
- sile jednotlivých skupín svalov
- špecifickej stavbe kostry a svalstva
- kvalite receptorov a pod.

Niektoré rôznorodosti sú skryté, no sú dôležité:

- osobné preferencie v pohybe – výdrž, vytrvalosť vo vykonávaní úloh /pracovať v rôznych stupňoch nepohody, nepríjemné pocity – bolesť, únava, nuda.../ Toto všetko ovplyvňuje prípravu a hlavne výkon JBS. Spolu s rýchlosťou pohybu, ktorú jedinec preferuje, je určujúca pre výslednú dynamiku pohybu /pohyb po zápasišti, individuálna dynamika cvičení/. Vplyv má aj veľkosť priestoru vybraného pre cvičenie techník, podobne aj použitá sila pri každom pohybe;
- schopnosti a schopnostné črty - je to všeobecná kvalita, špecifickejšia charakteristika /individuálny pohybový výkon môže byť extrémne rozdielny u dvoch rovnakých jedincov/; - hrubá povrchová zručnosť, ktorá má niekoľko faktorov:
 - rýchlosť zmeny smeru
 - rovnováha s vizuálnymi kľúčmi
 - dynamická flexibilita
 - rozsahová flexibilita hraničná
 - rýchlosť pohybu končatín;

- podobné faktory má aj sila, ktorá je pre nás limitujúca: dynamická, statická, výbušná, sila trupu, rovnováha so záťažou;
- kinestézia – vnímanie pohybu vlastného tela, končatín, ich polohy a zmeny vo svalovom napätí, ktorá je tiež pre nás limitujúcou.

Výkon JBS podobne ako výkon úpolistu, je modifikovaný množstvom vnútorných a vonkajších faktorov:

- individuálne rozdiely
- motivácia
- sociálne motívy
- stres a napätie.

JBS v príprave potrebuje sa venovať aj problematike taktiky, ktorá by mala byť vynaliezavá a tvorivá. Obyčajne býva vysoko individuálna, odvážna s nezlomným úsilím vyriešiť riešenú situáciu, s veľkou zásobou zámerov ich bezpodmienečného uskutočnenia, rozvážna hodnotenie situácie a účelné uplatňovanie bojových prostriedkov. V príprave je potrebné spájať taktiku s technikou, nakoľko čím je bohatšia, čím ju viac ovláda jedinec, vie optimálne spájať časti techniky, tým je predpoklad lepšieho výsledku riešenej situácie. Dobré ovládanie prostriedkov, foriem, spôsobov riešenia stretovej situácie, umožňuje optimalizovať svoj plán akcií s využitím svojich schopností a vedomostí proti zvláštnostiam útočníka v riešenej situácii.

Náročná služba v bezpečnostných zložkách /dopravnej, železničnej, poriadkovej, finančnej, justičnej a kriminálnej, hraničnej a cudzineckej,, polícii, armáde a iných zložkách, súkromnej bezpečnostnej službe, hasičskom a záchranárskom zbore/ vyžaduje z pohľadu kvality **dobre pripraveného** každého jedinca. Dobre pripravený jedinec /DPJ/ má:

- primeranú až nadpriemernú fyzickú zdatnosť
- dobrú mentálnu prípravu
- psychicky je nad priemerom.

Každý DPJ ovláda: -právne
-služobné

- anatomické
- športovo - technické
- úpolové
- iné predpisy obsiahnuté v profesionálnom vykonávaní činnosti.

Z nášho pohľadu DPJ musí ovládať systém sebaobrany proti:

- dlhým úderným predmetom
- nožom
- viacerým útočníkom
- škrteniu /spredu, zozadu, zboku, za hlavu/
- uchopeniam /ruky, zápästia, zozadu, dvomi útočníkmi, za oblečenie, za opasok, pod pazuchami
- úderom /päšťou, palicou, stoličkou, nožom, sekerou,.../
- postrčeniam a kopnutiam
- v strážnej službe
- získovaní totožnosti
- spútaniu a predvedeniu.

DPJ podobne ako aktivista úpolov musí plniť hlavný cieľ:

- telesný rozvoj
- súťažnú – kvalifikačnú zručnosť
- duševný rozvoj.

Pre získavanie zručností v úpolových aktivitách využívame systém formálnych cvičení vo vopred dohodnutých podmienkach v súbore obranných a útočných cvičení – technik, kedy presne nacvičujeme predpísané aktivity „kata“.

Voľné cvičenia uskutočňujeme v súhrne foriem cvičení techniky / chmaty/ a ostatných zručností v podmienkach skutočného stretu, rozvíjame v súbore cvičení miernejšej a voľnejšej aktivity cvičení bez charakteru boja a s charakterom boja. Každý pohyb vykonávame prirodzene, so svojím účelom a sústredeným úsilím!

Cvičenia na rozvoj techniky /chmatov/ je vhodné používať:

- formou nácviku a zdokonaľovania techník a zručností bez súpera
- formou rýchleho, koordinovaného a výbušného vykonávania

- opakovaných nástupov na chmat so súperom
- formou precvičovania techniky počas voľného pohybu, bez väčšieho odporu, pružne a ľahko
- formou opakovaného hádzania so striedaním súpera
- formou prijímania techniky od vyspelejšieho, bez odporu súpera
- formou súčasného vybojovania spôsobu úchopov pre osobnú techniku
- formou precvičovania základných pádov.

Pre rozvoj psychických a pretekových /profesionálnych/ vlastností využívame:

- cvičebný boj, kde určený aktér prekonáva obranu súpera s cieľom jeho hodenia
- voľný cvičebný boj s využitím všetkých techník útočných, obranných, proti útočných v postoji i na zemi.

V celkovej príprave netreba zabúdať na cvičenia pre aktívny odpočinok:

- masáž
- voľný výbeh
- športová hra /najviac úpolová/.
-

Z pohľadu upevňovania rýchlych reflexov, arytmie a dynamiky pohybov, rýchlych prechodov z kľudu a opačne, je potrebné zaradiť do prípravy cvičenia iných športov a špecifickú gymnastiku /základné úpoly/ /Náchodský, 1984; Reguli, 2003/.

3.2. Dlhodobá príprava úpolových aktivít v profesionálnej činnosti bezpečnostných zložiek

Dlhodobá príprava JBS sa nedá zrovnávať s prípravou v športových úpolových aktivitách všeobecného charakteru, ktorá vychádza z dĺžky olympijského obdobia štyroch rokov. V profesionálnej dlhodobej príprave JBS vychádzame z ročného obdobia pôsobenia v náročnej službe, pre ktorú sú najdôležitejšie pohybové schopnosti, ktoré sú pre ňu limitujúce!

Z pohľadu zaťaženia JBS, je potrebné rozvíjať a udržiavať:

- „svalová zdatnosť“ je to dostatočná úroveň svalovej sily, vytrvalosti, rýchlosti a pohyblivosti, ktorá JBS umožňuje bez problémov sa vyrovnáť s nárokmi kladenými zamestnaním:

- svalová sila je schopnosť prekonať odpor, ktorý je:

-vnútorný /viskozita tkanív, trenie medzi kĺbovými plochami a pod./

-vonkajší /gravitácia, odpor súpera, reakcia opory tlaku/

V závislosti od druhu svalovej činnosti poznáme:

- dynamickú činnosť - izotonickú /zmena dĺžky svalov

v spojení s kĺbovou pohyblivosťou a relatívne stabilným napätím.

Podľa vzťahu dynamickej činnosti svalov /vnútorné sily/

k vonkajšiemu prostrediu /vonkajšie sily/ pohyby sú diferencované na:

- koncentrické - myometrické -

svalové úsilie je väčšie ako proti pôsobiaci odpor /dvíhanie, prechod z ľahu do sedu/ uskutočňuje sa skracovanie svalov a kĺbovým pohybom

- excentrické – plyometrické –

prekonávaný odpor je väčší ako svalové úsilie /brzdí sa vystieranie v kĺbe, spúšťanie bremien/

- statickú činnosť - izometrickú /nemení sa dĺžka svalu – mení sa napätie - tonus/

- izokinetickú /prekonávanie konštantného odporu v celom pohybovom rozsahu/

V praxi poznáme:

- maximálnu – absolútnu silu – najväčší odpor, ktorý môže sval prekonať. Pozitívne koreluje s hmotnosťou jedinca;

- relatívnu silu – podiel absolútnej sily a hmotnosti. S hmotnosťou sa znižuje;
- výbušnú – plyometrickú silu – odpor je prekonávaný v čo najkratšom čase;
- vytrvalostná sila – prekonávanie odporu po dlhú dobu;
- objemovú silu – prekonávame odpor zo 75 % maxima

Na rozvoj sily vplýva:

- podráždenie receptorov
- predchádzajúca činnosť
- denný čas a ročné obdobie
- ultrafialové žiarenie
- bielkovinová výživa

Silu, dolných končatín môžeme považovať za limitujúcu, rozvíjame ju metódami:

- opakovania a sérií – stredné tempo, dlhšie prestávky medzi sériami
- postupné zaťažovanie - pre budovanie objemu
 - získanie sily
 - získanie svalového reliefu a redukcie tuku

Jej úroveň zisťujeme testom – skok do diaľky z miesta /odrazom znožmo skočiť čo najďalej/;

- vytrvalosť – vytvára predpoklady vykonávať určitú pohybovú aktivitu relatívne dlhý čas bez zníženia kvality a intenzity pohybu, poznáme vytrvalosť:
 - všeobecnú – a e r ó b n u, ktorá môže vykonávať obsahovo ľubovoľnú pohybovú činnosť v miernej a strednej intenzite a v trvaní od 2-3 min. do niekoľkých hodín, pri čom sa potrebné množstvo energie v organizme uvoľňuje prevažne mierne oxidatívnou cestou.
 - všeobecnú - a n a e r ó b n u, ktorá obsahuje tzv.:
 - krátkodobú vytrvalosť s hornou hranicou trvania 2-3 min.
 - vytrvalosť v rýchlosti trvajúcu v rozpätí 5-20 s.
 - vytrvalosť v sile s modifikáciou

predchádzajúcich dvoch foriem

U vytrvalosti limitujúcu považujeme:

- vytrvalosť v sile /brušné svalstvo/, pri čom ide o prekonanie odporu vonkajšieho zaťaženia /na úrovni 50-60 % max/. Maximálny možný čas/max. počet opakovaní s nemennou záťažou bez ohľadu na čas – až do vyčerpania energetických zásob/.
Úroveň zisťujeme testom – ľah/sed po dobu 2 min.
- vytrvalosť v sile /horné končatiny/, pričom ide o prekonanie odporu vonkajšieho zaťaženia /na úrovni 50-60 % max/. Maximálny možný čas /max. počet opakovaní s nemennou záťažou bez ohľadu na čas – až do vyčerpania energetických zásob/.
Úroveň zisťujeme testom – opakované zhyby /počet/;
- rýchlosť – vytvára predpoklady umožniť vykonávať isté pohybové aktivity alebo riešiť pohybovú úlohu v čo najkratšom čase, približne do 20 s v daných podmienkach /konštantná dráha alebo čas, bez odporu, alebo len s malým odporom/.
V štruktúre rýchlostných schopností používame existenciu relatívne samostatných prejavov:
 - rýchlosť reakcie /začať aktivitu na podnet v najkratšom čase/
 - rýchlosť jednotlivého pohybu /rýchlosť svalovej kontrakcie so sústredením na prejav veľkého úsilia v krátkom čase – akcie v boxe, karate, šerme/
 - rýchlosť komplexného pohybového prejavu /frekvenčná, akceleračná, rýchlosť so zmenou smeru/ najčastejšie v rýchlosti lokomócie /max. rýchly začiatok pohybu zo stavu klúdu v najrýchlejšom čase/.

Tieto schopnosti sú veľmi ťažko rozvíjateľné s vysokou mierou genetickej podmienenosti /začať už od 10-14 rokov/. Na jej rozvoj má vplyv a j technicko-taktická vyspelosť jedinca.

Nepriamo ovplyvňuje nadmerná ohybnosť.

Úroveň zisťujeme testom – 100 m hladký beh;

- pohyblivosť – umožňuje organizmu vykonávať pohyby celého tela a jeho jednotlivých častí vo veľkom rozsahu – amplitúde.

Poznáme:

- statickú, ktorá je určená krajnými polohami pohybu, v ktorých je možné zotrvať dlhší čas
- dynamickú,, ktorú určuje krajná poloha, ktorej trvanie je obmedzené len na veľmi krátky čas

Pohyblivosť závisí predovšetkým od anatomickej stavby jednotlivých kĺbov, pružnosti väziva, šliach a svalov, a od ich sily. Môže sa meniť nie len vplyvom námahy svalov, ale aj vplyvom nízkej teploty, únavy, morfológickými osobitosťami /atrófiou svalstva, poúrazových stavov príslušných oblastí, zväčšovaním hmotnosti a pod./ Cvičenia ohybnosti zvyšujú pružnosť svalstva.

Meradlom pohyblivosti je amplitúda pohybu, ktorú objektívne meriame vzdialenosťou častí tela alebo pomocou uhlov, ktoré zvierajú tieto časti;

- plávanie – nezabúdajme na plaveckú zručnosť, ktorú získame plaveckou gramotnosťou jedinca /plavecké štýly, čas preplávania vzdialenosti/

Úroveň zisťujeme testom - zaplávať na čas 50 m, resp. 100 m možnosťou voľby štýlov – delfín, kraul, prsia, znak /Poláček, 2006; Štefanovský, 2007/.

4. Športová príprava

V obsahu všeobecnej aktivity a dlhodobého pôsobenia v náročných profesionálnych podmienkach jedinec bezpečnostnej služby potrebuje sa pripravovať a zdokonaľovať, okrem iných oblastí, aj v celkovej telesnej kondíci. Vo všeobecnosti môžeme hovoriť o kondičnej

príprave, ktorá sa riadi určitými pravidlami vyplývajúcimi z obsahu klasickej športovej prípravy.

Športová príprava v širšom zmysle je zameraná na všestranný rozvoj fyzických schopností jedinca. Je to špecializovaný telovýchovný proces, ktorého cieľom je dosahovanie maximálnej športovej výkonnosti v určitej oblasti. Z pohľadu aktivít oblasti bezpečnostných zložiek športovú prípravu smerujeme do problematiky

- zabezpečenia dobrej fyzickej zdatnosti
- využitia poznatkov z aktivít úpolového charakteru
- využitia štruktúry športovej prípravy pre osobnú dlhodobú prípravu jedinca bezpečnostných zložiek.

4.1. Dlhodobá športová príprava v úpolových aktivitách

Dlhodobá príprava v športe a v úpolových aktivitách zahŕňa obdobie štyroch rokov, ktoré súvisí so zlepšovaním športového výkonu na súťaže Olympijských hier.

Športová príprava je zložitý a účelne organizovaný proces rozvoja špecializovanej výkonnosti jedinca. Je procesom športového zdokonaľovania, riadenia podľa vedeckých a zvlášť pedagogických zásad. Plánovitým a systematickým rozvojom vrodenej a získanej vlastností, schopností a vôľových vlastností sa jedinec usiluje dosiahnuť najvyššiu hranicu vo svojej disciplíne.

Športovú prípravu rieši „teória športovej prípravy“ /tréningu/, ktorá v jednej časti sa zaoberá športovou prípravou ako systémom a v druhej časti ako procesom /kde rieši interakcie tréner a športovec/. Problematiku teórie a vzťahu praxe rieši v dvoch úrovniach:

- obecná teória športovej prípravy rieši obecné zákonitosti biologického, psychologického a sociálneho rozvoja jedinca, pričom rešpektuje cieľové zameranie na výchovu všestranne a harmonicky rozvinutého jedinca
- špeciálna teória športovej prípravy uplatňuje všetky uvedené obecné zákonitosti prípravy v konkrétnej disciplíne. V našom prípade v úpolových aktivitách a bezprostredne v profesionálnej činnosti bezpečnostných zložiek.

Cieľom športovej prípravy je stála snaha zvyšovať športovú výkonnosť /profesionálnu výkonnosť/, alebo aspoň ju udržiavať na dosiahnutej úrovni, čo sa odzrkadľuje v:

- obsahu prípravy – kde sa odzrkadľuje výrazne profesionalita jedinca, ktorá vyžaduje zameranie a proporcionalitu všetkých zložiek prípravy. Tie sú závislé na úrovni výkonnosti, veku jedinca a obdobie prípravy
- metodike – ktorá je závislá od veku jedinca, úrovne jeho trénovanosti a výkonnosti. Využívajú sa základné princípy všestrannosti, systematičnosti, zvyšujúceho sa zaťaženia a cykličnosti
- organizácii prípravy – kde uplatňujeme formy kolektívne, skupinové i individuálne vychádzajúce z profesionality a úrovne jedinca – rozhodujúca je vždy racionalita, veľkosť zaťaženia /objem, intenzita, frekvencia/ a kvalita zotavenia /regenerácia/. Má vždy zaručovať komplexný účinok na jedinca
- riadení prípravy – je závislé na náročnosti určeného cieľa, miere plánovitosti, čo závisí od postavenia trénera /samotrénera/.

Športová príprava v úpolových aktivitách vyžaduje charakteristiku športového výkonu, ktorý je v podstate rovnaký u všetkých zložiek úpolových aktivít, ale je podľa druhu činnosti rozdielny – box, džudo, karate a iné. Je to aktuálny prejav športovej výkonnosti jedinca, ktorého obsahom je uvedomelá činnosť zameraná na riešenie úloh určenými pravidlami.

Vychádzajúc z používania prostriedkov úpolových aktivít, ktoré sú uplatňované v profesionálnej činnosti bezpečnostných zložiek, môžeme povedať, že športový - profesionálny výkon jedinca bezpečnostných zložiek spočíva v jeho profesionálnej výkonnosti, ktorej obsahom je uvedomelá činnosť zameraná na riešenie vzniknutých stretových aktivít, pri riešení ktorých jedinec musí dodržať ostatné pravidlá /trestný zákon, psychické riešenie stretu, uplatnenie úpolových aktivít a pod./Šimonek, 2000/.

Profesionálna činnosť bezpečnostných zložiek vyžaduje od jedinca aplikovať do svojho výkonu riešenie trestno-právneho,

kriminalisticko-bezpečnostného a psychologické hľadiska pri nadpriemernej kondícii a ovládanie prvkov úpolových aktivít, najčastejšie sebaobrany. Ide o súhrn zručností a vedomostí zväčša acyklickej štruktúry, výbušnej sily vo vytrvalosti, postavenej na vysokých rezervách anaeróbnej vytrvalosti a kapacity. Profesionálna činnosť jedinca bezpečnostných zložiek sa vyznačuje krátkou dobou trvania, vysokou intenzitou submaximálneho až maximálneho charakteru a prerušovanou aktivitou. Interval zaťaženia a odpočinku býva rôznych, no najčastejšie podobne ako v džude :10-30 s zaťaženie a 10-15 s odpočinku, samozrejme v sťaženom prostredí a profesionálnom oblečení. Môžeme naznačiť, že primárnym energetickým zdrojom môže byť anaeróbna glykolýza.

V strete vznikajú nepredvídané situácie, ktoré sú uskutočňované bez akýchkoľvek pravidiel. V tejto sfére riešenia vznikajúcich situácií jedinca bezpečnostných zložiek k prekonaniu útočníka musí využívať najefektívnejšie technické úpolové prostriedky, ktoré si osvojoval v dlhodobej príprave. Tu vznikajúce vysoké zaťaženie sa pohybuje od submaximálneho k maximálnemu a kladie mimoriadne nároky na vysokú úroveň technicko – taktických zručností a pohybových schopností jedinca.

Z pohybových schopností zohráva pri riešení stretu dôležitú úlohu výbušná a vytrvalostná sila horných a dolných končatín a statická sila trupu paží. Podobne aj rýchlosť v spojení s reakčnou rýchlosťou zvlášť pri kontakte, ktorý uskutočňujeme až po zvládnutí bezprostredného nebezpečia má veľký význam. V tomto riešení nasadení často dochádza i podvedome k zmenám svalového napätia, zmene polohy ťažiska je jedinca schopný predvídať ďalšie útočnickové zámery. Nesmieme zabúdať na vlastnú stabilitu pri dosahovaní straty rovnováhy útočníka, kedy dosť často stojíme na jednej nohe a druhou vykonávame rôzne činnosti s rozsiahlou amplitúdou. Dĺžka zlikvidovania stretovej situácie ovplyvňuje požiadavky na vysokú úroveň rozvoja aeróbného systému. Optimum likvidácie stretu je medzi 10-15 minútami.

Koordináčne schopnosti jedinca sa rozvíjajú vo vzťahu k použitým technikám a prejavujú sa vo variabilite, prispôbovaní úpolových

aktivít k vzrastu útočníka, pohybovým zručnosti a pod. Od rozvoja pohyblivosti a ohybnosti /najväčšie nároky sú na pohyblivosť bedrového kĺbu a ohybnosť chrbtice/ závisí kvalita a účinnosť využitia úpolových aktivít v strete.

Profesionálna výkonnosť umožňuje jedincovi bezpečnostných zložiek podávať profesionálny výkon opakovane a v danom časovom období na pomerne stabilnej úrovni. Táto je krátkodobá a pozostáva z viacerých opakovaných výkonov pri riešení jednej stretovej udalosti. Dlhodobá pozostáva z výkonov na riešení stretových udalosti počas celej služby.

Výkon počas služby jedinca bezpečnostnej zložky je závislý podobne ako výkon úpolistu /športovca/, od množstva faktorov, ktoré pôsobia na rôznych úrovniach s rôznou intenzitou. Všetky faktory spolu súvisia a vzájomne sa prelínajú. Tie, ktoré najviac vplývajú na výkon služby – sú limitujúce a sú v ďalších úrovniach dopňované faktormi podmieňujúcimi a nepriamo podmieňujúcimi.

Vychádzajúc zo športovej prípravy, aj v činnosti jedinca bezpečnostných zložiek, môžeme aplikovať tieto faktory výkonu služby:

- motorické – z nich na výkon služby /športový výkon/, podľa zistenia mnohonásobnou korelačnou a regresnou analýzou /Zemková, 2006; Štefanovský, 2009/, významný vplyv majú najmä:
 - + rýchlosť pohybovej reakcie
 - + vytrvalosť v rýchlosti a koordinácii
 - + výbušná sila končatín
 - + kinesteticko – diferenčné schopnosti
 - + časovo - priestorová orientácia
 - + dynamická rovnováha
 - + kĺbová pohyblivosť
- technicko – taktické – z praxe vieme, že kvalita a presnosť vykonania likvidačných techník, čo pri porovnaní s džudistami pri ich vykonaní chmatov /Štefanovský, 2008/ je porovnateľné, radíme do limitujúcich faktorov. V tejto situácii kedy a akú činnosť /úpolovú

aktivitu – chmat/ je vhodné použiť, rieši taktika vedenia stretu. Tieto faktory zohrávajú významnú úlohu už v počiatočných osvojovaní si úpolových aktivít – chmatov, techník a podobne pri stabilizácii a tvorivej asociácii osobnej škály techník;

- psychologické - od ktorých dosť vysoko, podľa poznatkov z praxe, závisí služobný výkon – ide o emočnú stabilitu, koncentráciu pozornosti, stres i napätie a pod. V športoch a úpolových aktivitách odhad vplyvu na výkon je v rozpätí 20 – 90 % /Gurský, 2005/;
- fyziologické – ktoré ovplyvňujú aktivitu jedinca bezpečnostných zložiek, z hľadiska energetického krytia sú krátkodobé maximálne výkony, pri ktorých rozhoduje sila, ktorú jedinec je schopný vyvinúť v relatívne krátkom čase / ako úder u pokročilého karatistu /. Táto činnosť je krytá anaeróbnym alaktátovým systémom. V služobnom výkone je potrebné realizovať sériu útočných a obranných akcií v krátkom časovom slede bez zníženia intenzity a efektivity. Tu je významným zdrojom energie anaeróbna glykolýza. Pri dlhšej aktivite jedinca sa uplatňujú aj aeróbne procesy /Zemková, 2006/;
- somatické – neovplyvňujú v podstatnej miere služobný výkon, pokiaľ sú hodnoty sledovaných znakov v určitom variačnom rozpätí základného súboru. V činnosti jedinca bezpečnostných zložiek nie sú určené rozdielnosti hmotnosti útočníka a jedinca, ako je to v úpolových aktivitách. Je potrebné si uvedomiť logickosť závislosti medzi dĺžkou končatín, polohou ťažiska, telesnou výškou a služobným výkonom. Optimálnym somatotypom jedinca by mohol byť somatotyp džudistov, ktorí sú mezomorfné a mezoektomorfné typy /Grasgruber - Cacek, 2008/.

4.2. Profesionálna športovo-služobná príprava

Profesionálna príprava je zložitý a účelne organizovaný pedagogický proces orientovaný na rozvoj osobnosti jedinca bezpečnostných zložiek a rozvoj špeciálneho výkonu. Cieľom v bezpečnostných zložkách je rozvoj osobnosti jedinca v súlade s morálnymi a etickými zásadami našej spoločnosti a dosiahnutie čo možno riešenia najväčšieho počtu stretových situácií.

Základným podnetom na rozvoj pohybových schopností a zručností je tréningové zaťaženie, rozlišujeme:

* vonkajšie, ktoré obsahuje:

objem, intenzitu, koordinačné zložky, psychickú náročnosť a spôsob organizácie zaťaženia

* vnútorné, ktoré obsahuje:

srdcovú frekvenciu, hladinu laktátu v krvi, hladinu kreatinkinázy, urei a pod.

Rozdeľujeme ho podľa veľkosti na: - malé 30-50%

- stredné 50-70 %

- veľké 70-80 %

- submaximálne 80-90 %

- maximálne 90-100 %.

Veľkosť môžeme meniť prostredníctvom jeho intenzity a objemu, ktoré sú rozhodujúce pri zmenách stavu trénovanosti a ich prejavom je rast profesionálnej výkonnosti jedinca.

Kvantitatívnym ukazovateľom tréningového zaťaženia je objem, ktorého ukazovateľmi sú - čas trvania akcie

- počty jednotlivých akcií.

-

Vzťah medzi objemom a intenzitou zaťaženia je v počiatkoch nástupu do bezpečnostných služieb je vysoký objem – nižšia intenzita. V dlhodobejšom pôsobení v službe je vysoký objem – maximálna intenzita.

Intenzita je charakterizovaná rýchlosťou uskutočňovania akcií, ktorá býva submaximálna až maximálna, v príprave používame i zaťaženie nižšej intenzity. Ovplyvňovaná je spôsobom priebehu akcie, neustálym menením pravidiel vedenia stretu, kvalitou útočníka a jeho bojovým nasadením.

Intenzita zaťaženia profesionálnych aktivít je zhodná s intenzitou výdaja energie, čo nám hovorí, že zmena intenzity vôľového úsilia jedinca v akcii vyvoláva i zodpovedajúce zmeny v úrovniach energetického výdaja /nárast hladiny krvného laktátu/. Pri porovnaní činnosti jedinca s činnosťou džudistov, môžeme povedať, že výkon

jedinca je limitovaný zväčša prácou anaeróbného charakteru /Žára, 1982; Pullkinen, 2001/.

K o o r d i n a č n á zložitosť predstavuje stupeň náročnosti pohybovej činnosti na uvedomé riadenie a reguláciu pohybov /Moravec, 2007/. Profesionálne aktivity jedinca bezpečnostných zložiek radíme do skupiny rýchlostno – silových aktivít prevážne zložitej acyklickej štruktúry. V tejto činnosti sa koordinačná zložitosť prejavuje v úspešnom optimálnom reagovaní na útočné alebo obranné aktivity útočníka.

S touto aktivitou rastú aj požiadavky na koncentráciu pozornosti, vôľové vlastnosti a výdaj psychickej energie jedinca. **P s y c h i c k á** náročnosť je súhrnom požiadaviek na vedomie, psychiku, morálne a vôľové vlastnosti jedinca /Moravec, 2007/.

4.3. Športovo profesionálna príprava

Pre osvojovanie a zdokonaľovanie profesionálnych aktivít bezpečnostných zložiek je potrebné osvojiť si bežný systém prípravy uplatňovaný v športovej príprave. Sú to základné atribúty, ktoré môže jedinec uplatňovať vo svojej osobnej príprave a zdokonaľovaní svojej kondície a získaných prvkov úpolových aktivít, potrebných pre zdarné zvládnutie svojej profesionality.

Realizovaný program prípravy ovplyvňuje simbiózu tréner – športovec, ktorí zabezpečujú fungovaniu športovej prípravy. Riadiacim prvkom je tréner a hlavným objektom pôsobenia je športovec. Program je hlavným činiteľom pri celkovom usmerňovaní tréningovej práce trénera a športovca, predovšetkým z hľadiska:

- plánovaných cieľov
- obsahu
- prostriedkov
- podmienok
- zásad
- metód
- foriem
- periodizácie športovej prípravy.

Obsah tejto prípravy zahŕňa zložky: kondičnej, technickej, taktickej, teoretickej a psychickej prípravy;

Prostriedkami základnými, ktorými jedinec systematicky zaťažuje organizmus v rámci jednotlivých zložiek prípravy sú zväčša pohybové činnosti, presnejšie vymedzené tréningové cvičenia:

všeobecné, špeciálne – profesionálne, vlastné /používané v stretoch/, cvičenia aktívnej regenerácie;

všeobecné – cvičenia na rozvoj sily, gymnastické na rozvoj všeobecnej koordinácie, úpolové na rozvoj profesionálnej kondície, atletické na rozvoj rýchlostných a vytrvalostných schopností

špecifické – profesionálne cvičenia sa realizujú priamo v tréningu:

- na rozvoj techniky úpolových aktivít
- na rozvoj udržania a narušenia stability
- techniky bez odporu súpera
- cvičenia s kontaktom súpera

vlastné - používané v stretoch – rozdiel s cvičeniami špecifickými- profesionálnymi je v tom, že majú komplexný, globálny charakter /môžeme využiť systém randori v džuda/

cvičenia aktívnej regenerácie – na podporu procesu zotavenia, ich aktivita pomáha odstraňovať látky spôsobujúce únavu organizmu.

Sú to cvičenia: kompenzačné, cvičenia na svalové prepätie, ktoré v tréningu neboli dominantne zapájané, cvičenia strečingové a naťahovacie

Podmienky – je to súbor materiálnych, ekonomických, sociálnych, právnych, vedecko – metodických, lekárskeho – náležitostí, ktoré pomáhajú realizovať plánované ciele

Zásady – najvšeobecnejšie pravidlá usmerňujúce prípravu predovšetkým k tréningovému zaťaženiu, jeho účinnosti, špecifickosti a proporcionality:

- systematickosti
- cyklickosti
- špecifickosti
- postupného narastania zaťaženia
- individualizácie
- proporcionality všestrannej a špeciálnej

prípravy
- rozvoja faktorov určujúcich profesionálny výkon

Metódy – sú postupy dosiahnutia vytýčeného cieľa. Súvisia s cieľavedomým usporiadaním obsahu prípravy čo do intenzity cvičenia, času trvania záťaže a odpočinku, počtu opakovaní a charakteru zotavenia.

Pre prípravu jedinca bezpečnostných zložiek používame najmä metódu:

pri rozvoji kondičných schopností:

- neprerušovaného zaťaženia
- prerušovaného – intervalového zaťaženia;

pri rozvoji nácviku a zdokonaľovania techník:

- slovné metódy
- praktické cvičenia
- analyticko – syntetické
- názorné ukážky
- komplexné
- iné, môžeme použiť aj:
 - diagnostikovania úrovne trénovanosti
 - kontrasná metóda
 - plyometrická a pod.

Formy – zabezpečujú organizačne realizáciu tréningového procesu.

Vzťahujú sa na: - usporiadanie cvičencov /hromadná, skupinová, individuálna/

- samotnú tréningovú jednotku /základná, súťažná, kontrolná, regeneračná, sústredenie a pod./

Periodizácia – rozdelenie prípravy do určitých časových úsekov a ich opakovateľnosť za účelom vyvolania požadovaných adaptačných zmien v organizme cvičenca /ide o základné prvky stavby tréningového procesu a cyklov rozličnej dĺžky//Moravec,2004; Štefanovský, 2009/.

Základná jednotka prípravy – je organizačným celkom prípravného procesu, v ktorej sa v konkrétnej podobe uskutočňujú ciele prípravy v časti: - prípravnej - hlavnej - záverečnej.

Úlohou prípravnej časti je príprava psychiky a organizmu jedinca na tréningové zaťaženie. Je zameraná hlavne na zahriatie organizmu, naťahovacie a uvoľňovacie cvičenia pre zvýšenie flexibility pohybu potrebného k uskutočneniu profesionálnych techník používaných pri riešení stretových situácií. Časovo má rozsah 10 – 20 min.

Cieľom hlavnej časti je rast alebo stabilizácia profesionálnej výkonnosti jedinca. Tu sa realizuje technická a taktická príprava, rozvíjajú sa kondičné a koordinačné schopnosti, psychická odolnosť. Na obsah má vplyv obdobie celého prípravného cyklu.

- V prvej polovici obdobia používame náročné koordinačné cvičenia s využitím maximálnej presnosti a koncentrácie /útočné a obranné techniky/, a cvičenia na rozvoj reakčnej rýchlosti /techniky rúk a nôh/ a výbušnej sily /prudké zmeny pohybu s vykonávaním útokov, obrán alebo protiútokom/.

- V druhej polovici využívame pre rozvoj vytrvalosti v rýchlosti /modelové akcie s kombináciou špecifických posilňovacích cvičení/. Časovo má rozsah 40 – 60 min.

V záverečnej časti realizujeme plynulý prechod z vysokého zaťaženia do kľudového stavu. Správna realizácia tejto časti výrazne ovplyvňuje regeneráciu fyzických a psychických síl jedinca.

Využívame loptové hry, nenáročné gymnastické aktivity a strečing. Časovo má rozsah 5 – 15 min. /Zemková, 2006/.

5. TRVORBA PROFESIONÁLNO – ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Poznatky o štruktúre profesionálno – športového výkonu umožňujú nám celú prípravu rozdeliť na:

- pohybové schopnosti – ich rozvoj realizujeme v kondičnej príprave
- pohybové zručnosti – ktoré rozvíjame v procese technicko – taktickej prípravy
- psychika jedinca profesionála – riešime v oblasti psychologickéj prípravy

Táto tvorba je v podstate tvorivý proces, v ktorom je podstata určená obecnými zákonitosťami, ktoré sú závislé na vedomostiach, schopnostiach a zručnostiach a skúsenostiach trénera, resp. každého jedinca bezpečnostných zložiek, ktorý sa podujal využiť túto prípravu. Rozsiahle a rôznorodé úlohy tejto tvorby sa členia teoreticky podľa povahy do jednotlivých druhov príprave do z l o ž i e k . Je samozrejmé, že na riešenie hociktorej úlohy sa skoro vždy zúčastňujú všetky zložky. Z praktického využitia delíme rozhodujúce úlohy tvorby v zložkách:

- kondičná príprava - zdokonaľujeme všestranný pohybový základ:
 - rozširovaním počtu osvojených pohybových zručností a návykov
 - rozvojom pohybových schopností v najrôznejších kvalitách ich prejavu;
 - rozvíjame silu, rýchlosť, vytrvalosť a pohyblivosť na základe príslušných fyziologických funkčných systémov a zodpovedajúcich psychických procesov;
 - rozvíjame špeciálne pohybové schopnosti v súlade s potrebami techniky príslušných profesionálno-športových činností a energetických režimov ich uskutočnenia

- technická príprava - rozvíjame koordinačné schopnosti ako základ účinnej techniky
 - osvojujeme profesionálno-športové zručnosti a stabilizujeme ich
 - zdokonaľujeme profesionálno-športové zručnosti v podmienkach riešenia stretov

- taktická príprava - osvojujeme taktické vedomosti
 - osvojujeme a zdokonaľujeme varianty riešenia typických stretových situácií
 - rozvíjame schopnosti výberu optimálnych variantov riešenia stretových situácií
 - rozvíjame tvorivé schopnosti

- rozvíjame taktické myslenie v rozsahu plánov vyššej úrovne /taktický plán stretov, strategický plán a pod./

- psychologická príprava - rozvíjame výkonovú motiváciu
 - regulujeme emočné procesy
- v podmienkách
 - stretových situácií
 - vytvárame vedomostný základ
- uvedomelého
 - jednania
 - formujeme charakter a sociálnu úlohu jedinca.

Obsah zložiek športovej prípravy úpolistov má úzky vzťah s obsahom činnosti jedinca bezpečnostných zložiek v profesionálno-športovej tvorbe /príprave/. Výchádzajúc z týchto poznatkov sme dospeli k približnému obsahu zložiek, ktoré platia v profesionálno-športovej tvorbe jedinca bezpečnostných zložiek.

K o n d i č n á príprava – má za úlohu vyvolať adaptačné zmeny v organizme jedinca, predovšetkým so zameraním na rozvoj pohybových schopností kondičného a koordinačného charakteru.

Tak ako jedinci úpolových aktivít sú závislí od dobrého rozvoja **s i l o v ý c h** schopností, sú aj jedinci bezpečnostných zložiek, nakoľko od nej závisí prejav ostatných schopností a vlastnej kvality ostatných zložiek dôležitých

pre riešenie stretových situácií. Výkon jedinca je okrem sily, ktorú je jedinec schopný vyvinúť pri vysokých rýchlostiach svalovej kontrakcie, závislý aj od mobilizácie v čo najkratšom čase /údery, kopy//Zemková, 2006/.

Pre profesionálno-športový výkon jedinca je rozhodujúca úroveň:

- maximálnej sily – je to spojenie s najvyšším možným odporom a býva realizovaná pri svalovej dynamickej alebo statickej činnosti

- explozívnej /výbušnej/ sily – je to spojenie s prekonávaním nemaximálneho odporu vysokou až maximálnou rýchlosťou a býva realizovaná pri dynamickej svalovej činnosti. Je predpokladom úspešného vykonania každej techniky v postoji, pri nástupoch, hodoch, uhýbaní, vychyľovania z rovnováhy a pod. Môžeme ju radiť medzi rozhodujúce faktory profesionálno-športovej činnosti jedinca
- vytrvalostnej sily – je to prekonávanie nemaximálneho odporu opakovaním pohybu v daných podmienkach alebo dlhodobo udržovať odpor. Je realizovaná pri dynamickej alebo statickej svalovej činnosti.

Silové schopnosti môžeme rozvíjať v rýchlostno-silových aktivitách, medzi ktoré zaradujeme aj profesionálno-športovú aktivitu jedinca bezpečnostných zložiek, komplexné vzpieračské cvičenia /trh, premiestnenie, výťahy/ pred izolovanými kulturistickými. Ide o maximálne zrýchlenie odporu alebo hmotnosti. Optimálny efekt pre jedinca prináša postupná kombinácia vytrvalostnej, maximálnej a rýchlej sily.

Silová príprava vyvoláva v organizme jedinca adaptácie:

- zhrubnutie /hypertrofia/ svalových vlákien. Zväčšuje sa ich prierez na báze zvýšenia kontraktálnych proteínov aktínu a myozínu.
- neurálna adaptácia je zapájanie väčšieho množstva motorických jednotiek, čím narastá silový výkon
- neuromuskulárna adaptácia zlepšuje medzi svalovú koordináciu
- transformácia svalových vlákien – najznámejšia je transformácia oxidatívne-glykolitických vlákien na rýchlejšie glykolitické /Štefanovský, 2009/.

Pri rozvoji všeobecnej sily je potrebné dodržiavať metodické zásady rozvoja silových schopností /Kampmiller-Vanderka, 2007/:

Typ zaťaženia	Intenzita	Objem		Odpočinok	Frekvencia
	% max. váhy	Opakovania	série	Minút	Počet TJ v týždni
maximálna sila I	95 - 100	1 - 2	3 - 6	1 - 2	2 - 3
maximálna sila II	85 - 90	3 - 6	3 - 6	2	3 - 4
rýchla sila	45 - 65	5 - 8	3 - 4	2 - 3	2

rýchla opakovaná sila	30 – 45	15 – 30	3 – 4	2 – 3	1 – 2
výbušná sila I	60 – 80	5 – 20	3 – 4	2 – 3	1 – 2
výbušná sila II	0 – 30	5 – 20	3 – 4	2	2 – 3
dynamická pomalá sila	60 – 80	8 – 15	3 – 4	1 – 2	2
dynamická vytrvalostná sila	20 – 40	15 – 40	3 – 4	2 – 3	3

Na rozvoj sily používame množstvo špecifických cvičení.

R ý c h l o s ť umožňuje vykonávať krátko trvajúcu pohybovú činnosť maximálnej intenzity v určitých podmienkach v čo najkratšom časovom úseku s vysokou koncentráciou vôľového úsilia. Z hľadiska štruktúry rýchlostných schopností je pre profesionálno-športovú činnosť jedinca rozhodujúca:

- rýchlosť jednorázových pohybov - ktorú tvorí rýchlosť veľkého úsilia v krátkom čase. Využívame ju pri uskutočňovaní hodov, ktoré ovplyvňuje priebeh /časová dĺžka použitej techniky/ a dĺžka uskutočnenia /závisí od hmotnosti súpera/
- špeciálna anaeróbna vytrvalosť v rýchlosti – je charakteristická maximálnou intenzitou technik, ako aj ich počet pri riešení jedného stretu. Pri tom sa aktivujú predovšetkým rýchle glykolitické vlákna, ktoré sú enzymaticky vybavené na anaeróbne uvoľňovanie energie. Pri zvyšovaní podielu anaeróbnej glykolýzy dochádza i k výraznej tvorbe laktátu – svaly pracujú v podmienkach vysokej acidózy. Znášať takéto zaťaženie anaerobného charakteru vyžaduje práve schopnosť vytrvať v rýchlosti
- reakčná rýchlosť – pri riešení stretu uplatňovaná je zložitá motorická reakcia – reakcia neštandardnou pohybovou činnosťou v situácii, kedy je potrebné vybrať optimálne riešenie a použiť ho v čo najkratšom čase. Jedinec reaguje najčastejšie na dotykové /taktilné/

podnety. Rozvinutá schopnosť vnímať tieto podnety pri riešení stretu umožňuje, často podvedome, reagovať na

zmeny súperoveho svalového napätia, dýchania, zmeny polohy ťažiska, poprípade anticipovať jeho úmysly. Reakcia na pohyb súpera podmieňuje rýchlosť pohybu a schopnosť anticipácie, ktorá umožňuje jedincovi predvídať začiatok, priebeh, trvanie a výsledok akcie v strete.

Rýchlostné schopnosti rozvíjame všeobecnými prostriedkami zaťaženia, z ktorých najviac využívame cvičenia bežecko-atletické, ktoré vyžadujú plnenie metodických zásad /Kampmiller-Vanderka, 2007/:

Akceleračná a maximálna bežecká rýchlosť	Intenzita	Objem opakovania		Celkový objem v TJ		Interval odpočinku
	z aktuálneho maxima v %	sekúnd	metrov	sekúnd	metrov	
Priamočiare bežecké cvičenia	97 - 100	do 5 - 7	do 50 - 60	do 40 - 60	do 400 - 600	Pri trvaní do 2 s 0,5-1 min. Pri trvaní do 4 s 1,5-2 min. Pri trvaní do 6 s 2,5-3 min.
Cvičenia so zmenami smeru	95 - 100	do 10 - 12	do 40 - 60	do 200-300	do 600-800	1 – 2 min.
Vytrvalosť v rýchlosti – krátkoúseková I	95 - 100	3-5 x (2 - 3)	20 - 40	90 - 120	250-400	Medzi opakovaniami 10-15 s medzi sériami 4 – 6 s
Vytrvalosť v rýchlosti – krátkoúseková II	93 - 95	4 - 5 x (5 – 7)	50 - 60	90 - 120	900-1200	Medzi opakovaniami 2 min. medzi sériami 6 – 10 min.
Vytrvalosť v rýchlosti – klasické dlhšie úseky	90	do 40	do 300	250-300	1000-1500	6 – 10 min.

Vytrvalosť v rýchlosti – so zmenami smeru	90 - 95	do 40	100-150	do 300	500-600	2 – 4 min. (aktívny odpočinok)
---	---------	-------	---------	--------	---------	--------------------------------

Pre rozvoj a upevnenie rýchlosti jedno rázového pohybu, rýchlosti vo vytrvalosti, reakčnej rýchlosti môžeme využívať techniky hodov, úderov, /ktoré musia byť zvládnuté na veľmi dobrej úrovni/ v rôznych časových a sériových dávkach s intervalmi odpočinku.

V y t r v a l o s ť - jej schopnosti sú v dlhotrvajúcom vykonávaní aktivity na určitej úrovni intenzity bez zníženia jej efektívnosti. Opierajú sa hlavne o aktiváciu oxidatívneho /aeróbneho/ energetického systému pri krátko /35 s. až 2 min./ a strednodobej /2 min. až 10 min./ vytrvalosti.

Vytrvalostné schopnosti môže rozvíjať:

- neprerušovanými metódami – sú súvislé s konštantnou, striedavou a stupňovanou intenzitou. Využívame súbory techník v čase 10-30 min., kruhové tréningy a pod.
- prerušovanými metódami - pomalá /extenzívna/
- rýchla /intenzívna/ s rôznou dĺžkou trvania.

Využívame aktivity približujúce sa k štruktúre reálneho stretu.

O h y b n o s ť vo vzťahu k svalovému aparátu a **p o h y b l i v o s ť** vplývajúca na kĺbový systém jedinca. Pri používaní švihových techník je uplatňovaná dynamická pohyblivosť charakteristická pre zotrvanie jednotlivých segmentov tela v krajnej polohe v riešení stretu.

Riešenie stretových aktivít môžeme tiež charakterizovať ako aktivity koordinačne náročné. Pritom si uvedomujeme, že každá aktivita jedinca má osobitnú štruktúru, časové, priestorové i dynamické charakteristiky. Sú to acyklické pohybové celky, ktoré v riešení stretu sa striedajú, kombinujú, prispôsobujú vzhľadom k priebehu stretu, ako aktivity koordinačne náročné. Pritom si uvedomujeme, že každá aktivita jedinca má osobitnú štruktúru, časové, priestorové i dynamické charakteristiky. Sú to acyklické pohybové celky, ktoré

v riešení stretu sa striedajú, kombinujú, prispôsobujú vzhľadom k priebehu riešenia stretu.

K o o r d i n a č n é schopnosti predstavujú komplex integrovaných vlastností, ktoré sa spájajú s procesom riadenia a regulácie pohybovej činnosti. Sú to vlastne predpoklady jedinca na zosúladenie jednotlivých častí pohybu do jedného celku pri riešení konkrétneho stretu.

V stretových aktivitách využívame základné koordinačné schopnosti:

- rovnováhová – je to relatívne upevnená a generalizovaná kvalita udržania a navrátenia do pôvodnej polohy vzťahov pri zmenách okolitých podmienok. Pri udržaní tela v určenej pokojovej polohe dosahujeme statickou rovnováhou;
Pri vykonávaní a obnovovaní aktivity čo najrýchlejšie po jej narušení dosahujeme dynamickou rovnováhou;
Dôležitá je pri hodoch a pádoch;
- kinesteticko-diferenciačná - /presnosť pohybu/ má vplyv na schopnosť hodnotenia, merania, diferencovania a realizovania priestorových, časových a silových parametrov pohybu. Pri stretových situáciách rozhoduje o presnosti, súlade, precízności, ekonomickosti techník, fáz a činností pri časovom deficite a spolupôsobení útočníka;
- orientačná /priestorová orientácia/ - je to relatívne upevnená a generalizovaná kvalita určenia cieľa adekvátnej zmeny polohy a pohybu tela ako celku v priestore, v zmysle riadenia pohybového konania počas jeho priebehu. Z priestorového hľadiska ide o určenie postavenia v trojdimenzálnom koordinačnom systéme. Významne vplýva zrakový analyzátor, vestibulárny aparát a pohybové skúsenosti;
- spájanie pohybov /kombinačná schopnosť/ - ide o časovo-priestorové a dynamické usporiadanie už skôr osvojených pohybových aktivít v zložitejšej činnosti;
- prispôsobenie - /prestavba pohybu/ - rozvíjame vo vzťahu k použitej technike riešenia stretu. Ide o variabilitu, prispôsobivosť techniky rozdielnemu vzrastu, typu reakcie, technickým činnostiam a iným vlastnostiam útočníka;

- rytmus – schopnosť vystihnúť, napodobniť časové a dynamické členenie priebehu pohybu – realizácia vhodného rytmu pohybu zvnútorneňého vo vlastných predstavách.

T e c h n i c k á príprava – je zameraná na osvojenie si a zdokonaľovanie pohybových a profesionálno-športových zručností jedinca bezpečnostných zložiek. Základom jeho pohybového obsahu sú pohybové zručnosti s prevážne zložitou štruktúrou. Vonkajšia forma i vnútorná dynamika jednotlivých techník je veľmi rôznorodá. Určité aktivity majú však rovnaký biomechanický základ a podobajú sa aj vonkajšou formou.

Pohybovú náplň jedinca bezpečnostných zložiek tvoria jednotlivé techniky úpolového charakteru, ich kombinácie a špecifické techniky profesionálnej sebaobrany a ďalšie nemenej dôležité zručnosti /postoj, úchop, pohyb k súperovi a od neho, obraty, vychyľovania, nástup do riešenia stretu, hod, pád/, ktoré sa opakujú v pomerne ustálenej forme vo všetkých spomínaných technikách a fázach kontaktu.

Acyklické pohybové celky predstavuje technika jedinca a vyznačujú sa špecifickými priestorovo-časovými vzťahmi. Pri ich vykonávaní pôsobia určité biomechanické princípy a zákonitosti:

- | | | | |
|--------------------|-----------------|---------------|---------------|
| - moment stability | - skladanie síl | - moment sily | - dvojica síl |
| - impulz sily | - hybnosť | - sila tiaže | - trenie |
| - akcia a reakcia | - zotrvačnosť | a ďalšie | |

Zvládnutie technických zručností je záležitosť celoživotnej profesionálnej prípravy jedinca a patri k limitujúcim faktorom jeho profesionálneho výkonu. Všetky techniky z úpolových aktivít a profesionálnej sebaobrany sú v metodických radoch prípravy. Pri osvojovaní techník rôzneho rozsahu máme používať zaužívané metódy:

- ukážku
 - slovnú metódu
 - praktické cvičenia
 - ideomotorická,
- Pri čom používame postup:
- komplexný
 - analyticko-syntetický
 - synteticko-analytický.

Dôležitou časťou prípravy je osvojovanie si pádovej techniky, na ktorú nadväzuje technika hodov.

K zvládnutiu náročného a dlhodobého nácviku a zdokonaľovaniu profesionálno-športových techník je potrebné dodržiavať určité kroky /algoritmy/, ktoré napomáhajú si ich osvojiť a zdokonaľiť pri dodržovaní všeobecných pedagogických zásad /primeranosť, postup od jednoduchého k zložitému, názornosti, primeranosti/:

- 1 fáza osvojovania - názorná ukážka
- 2 fáza osvojovania - nácvik so súperom na mieste, základný kontakt
- 3 fáza osvojovania - zrýchlenie s regulovaným odporom
- 4 fáza osvojovania - v pohybe s maximálnym odporom
- 5 fáza osvojovania - v kombináciách v priestore.

Na činnosť jedinca v profesionálnom riešení stretových situácií vyžaduje od neho technickú variabilitu a tvorivosť. Základom je vyššia úroveň skúsenosti jedinca, kde si v konfrontácii s týmito skúsenosťami vyberá sám riešenie daného stretového problému, realizuje svoje rozhodnutie a následne zhodnotí jeho výhodnosť.

T a k t i c k á príprava – je vedenie stretu, ktorého cieľom je dosiahnutie správneho rozuzlenia riešeného stretu. Je to v podstate súbor poznatkov, zovšeobecňujúcich skúsenosti, pravidiel a návodov konania, ktoré je možné v strete využívať na tvorbu taktického plánu. Ide o možnosť voľby optimálneho riešenia v praxi realizovateľného. Pri konkrétnom riešení stretu taktickým konaním je:

- vnímanie a analýza vzniknutej situácie
- myšlienkové riešenie vzniknutej situácie, ktoré vyžaduje prijať rozhodnutie v časovej tiesni
- pohybové riešenie situácie s výsledkom uplatnenia vybraného riešenia .

V riešení stretu dochádza k veľkej premenlivosti bojových situácií, môžeme však rozlíšiť určité štandardné, typické situácie, ktoré sa pravidelné opakujú a na ne sa pripravíť:

- otvorenia boja - labilita súpera - boj v postoji - boj na zemi
- boj v rohových priestoroch a v obmedzenom priestore

- prechod z boja v postoji do boja na zemi
- podľa priebehu stretu / . jedinec kladne rieši stret
 - . nedarí sa mu stret zvládnuť
 - . pomer síl je nerozhodný/
- iná situácia.

Možné je aj plánovanie stratégie riešenia stretu – to vyžaduje dokonale poznať útočníka, jeho silné a slabé stránky, kontakty počas stretu a osobné techniky vo vedení stretu.

P s y c h o l o g i c k á príprava – vytvára optimálne psychické predpoklady, od ktorých bezprostredne závisí schopnosť jedinca uplatniť celý jeho potenciál pri riešení stretovej situácie.

Rieši: - formovanie komplexu osobnostných vlastností jedinca a zvyšuje jeho psychickú odolnosť vzhľadom na požiadavky profesionálnej činnosti riešenia stretu, najmä pomocou pevných princípov, etických a právnych zásad spoločnosti

- reguluje aktuálne psychické stavy a procesy v podmienkach prípravy, pri riešení stretu a po ňom.

Podiel psychiky jedinca bezpečnostných zložiek na aktuálnom stave riešenia stretov sa mení podľa stresových faktorov:

- sledovanosť činnosti bezpečnostných zložiek
- mediálny a verejný tlak
- kvalita prípravy /schopnosť riešenia stretov/
- druh a dôležitosť riešenia závažnosti stretu
- vyrovnanosť v možnostiach riešenia stretu
- zranenia, finančné riziká, materiálne škody a pod./

Pri náročnej aktivite jedinca pri riešení stretu, dochádza k jeho psychickému stresu a to až po prekročení vlastného stresového prahu. Zvládnutie stresu a stresových faktorov pomáha riešiť dlhodobá, strednodobá a krátkodobá psychologická príprava:

* dlhodobá psychická príprava – cieľom je pripravovať postupne jedinca na vysokú profesionálnu výkonnosť, čo znamená z časového hľadiska roky práce s ním.

Tieto zámery sú v oblastiach:

- utváranie pozitívnych charakterových vlastností a morálnych kvalít
- rozvoj celkovej psychickej odolnosti a vyrovnanosti
- rozvoj zdravej sebadôvery a ctižiadostivosti
- zvyšovanie úrovne vlastností potrebných na autoreguláciu vlastného správania, myslenia a cítenia
- zdokonalenie poznávacích procesov a špecifického vnímania pre prácu bezpečnostných zložiek

Obsahom by malo byť:

- jasné definovanie cieľa /prečo som v bezpečnostných zložkách/
- neustále pripomínanie určeného cieľa
- rozvoj pozitívneho myslenia
- vytváranie predstavivosti
- vyhľadávanie motivujúcich okolností
- modelová príprava

* strednodobá psychická príprava – zaoberá sa psychickou adaptáciou na nasledujúcu akciu jedinca, získavať informácie, ktoré by mali obsahovať záťažové faktory:

- organizačné - časové - materiálne
- o potenciálnom útočníkovi
- o dejisku a priebehu stretu
- klimatické podmienky

Jedinec sa musí sústrediť hlavne na maximálnu účinnosť a rýchlosť

vykonania likvidačných techník. V príprave v správnej komunikácii

jedincov k blížiaccej sa udalosti – stretu je potrebné:

- prispievať k uvedomeniu si reálnych šancí uspieť
- prispievať k uvedomeniu so dobrých doterajších výkonov
- určiť správnu taktiku na likvidáciu stretu
- modelovať v príprave situačné podmienky

budúceho stretu

- zamerať sa len na najbližšiu akciu.

Hlavnou príčinou psychickej neistoty a nervozity pred stretom je vedomie zanedbanej a nedostatočnej prípravy.

* krátkodobá psychická príprava – je vyladením fyzického ale hlavne psychického stavu jedinca do optimálneho stavu v momente začatia stretu a tiež zvládnutie pred stretových, stretových a postretových psychických stavov.

Je potrebné podporiť psychoreguláciu, vnútornú schopnosť sebakontroly emócií, myslenia a koncentrácie každého jedinca počas zásahu a v strese.

Ide o: - aktiváciu – nabudenie, mobilizácia;

- relaxáciu – utlmenie, vychladnutie, deaktiváciu;

- koncentráciu – zameranie, zvládnutie kritických

a nečakaných

situácií. Veľmi dôležité je z psychologického hľadiska zaoberať sa s jedincom po skončení zásahu, nakoľko ide o prekonanie traumy z nevydarenej akcie a vytvorenie ďalšej motivácie k príprave.

V stretových situáciách psychologická príprava rieši vzťah medzi aktuálnym psychickým stavom a aktuálnou činnosťou riešenia stretu. V príprave je jedinec pod tlakom telesno-psychologickým, kým v strete je to zaťaženie psychicko-telesné. Preto jedinec sa má adaptovať na psychické záťaž, k čomu využívame

m o d e l o v ú p r í p r a v u, ktorá sa týka všetkých zložiek prípravy: kondičnej, technickej, taktickej, psychologickéj.

Bez modelovania kondičného, technicko-taktického a psychologického zaťaženia sa jedinec stretáva v riešení stretu s neočakávanými situáciami, ktoré môžu mať deprimujúci účinok, môžu zablokovat intelektuálne riadený proces adaptácie a narušiť koordináciu činností

/ Laszo, 1976, Moravec, 2004; Měkota, 2000/.

5.1. Plánovanie profesionálno-športovej prípravy

Systém dlhodobého zaťažovania uskutočňujeme cieľavedome ako prostriedok postupného zvyšovania výkonnosti jedinca bezpečnostných zložiek. V tomto systéme musíme plne rešpektovať mechanizmus základného vzťahu: zaťaženie – zotavenie a ich účinnosť. Čiže tento systém dlhodobého zaťažovania je tréningový proces s vysoko plánovaným obsahom.

Dlhodobé zaťažovanie jedinca je optimálne na ročné obdobie, nakoľko ide o prípravu jedinca pre výkon dennej bežnej služby v priebehu roka. A práve preto je potrebné v tomto systéme dodržiavať všeobecné platné požiadavky s presne vymedzenými úlohami a zásadami.

Z dlhodobého systému prípravy, ktorý v športe je rozdelený do obdobia štvorročného olympijského cyklu, výhodne využijeme v období jedného roka, v dôsledku udržiavania dosiahnutých výsledkov u jedinca bezpečnostných zložiek, podstatnú organizáciu a obsah:

- organizácia:

- cieľ – dosahovanie individuálne najvyššej telesnej zdatnosti – kondície pre zvládnutie náročnej služby v teréne
- úlohy – príprava na individuálne najlepšie služobné výsledky na základe všestranného a harmonického rozvoja jedinca
- podmienky – spoločenské, organizačné, materiálne
- kontrola – pedagogická, lekárska, sebakontrola, kontrolné testy
- stavba prípravy - viacročná /dlhodobé zlepšovanie kondície/
 - jednoročná -prípravné obdobie
 - hlavné obdobie-makrocikly -
 - viactýždenné

-mikrocikly-

viacdenné
- jednotka prípravy
- prechodné obdobie

- obsah:

- * cieľ - dosiahnutie individuálne najvyššej kondície
- * úlohy – príprava jedinca po kondičnej a duševnej stránke pre plnenie povinností
- * proces prípravy - druh prípravného procesu:
 - osvojovanie a zdokonaľovanie zručností a vedomostí
 - rozvoj vzdelávacej stránky pohybových schopností
 - výchova vôľových a morálnych vlastností s požiadavkami bezpečnostných zložiek
 - formovanie osobnosti jedinca v súlade s demokratickými potrebami spoločnosti
- * zložky prípravy - telesná /rozvoj pohybových schopností/
 - technická /osvojovanie zručností/
 - taktická /rozvoj schopností tvorivo riešiť dané úlohy/
 - psychická /rozvoj schopností podmieňujúce daný výkon/

V jednoročnom časovom úseku /makrocykle/ riešime úlohy rôzneho rozsahu a nadväznosti v strednodobom cykle /mezocykle/ obyčajne 4 týždne alebo 2 týždne až 5 – 6 týždne. Náš ročný cyklus obsahuje obyčajne 13 mezocyklov. Krátkodobé cykly /mikrocykly/ sú obyčajne týždenné a mezocyklus obsahuje obyčajne 4 mikrocykly.

Za základ v príprave jedinca považujeme ročný tréningový cyklus, v ktorom riešime rozhodujúce úlohy dlhodobého rastu výkonnosti /kondície/ jedinca.

Z tohto dôvodu ho členíme na obdobie:

- prípravné

- hlavné

- prechodné

- **prípravné** obdobie – je najdôležitejšie z pohľadu dlhodobého rastu výkonnosti jedinca. Celú činnosť zameriavame na vytváranie širokých všestranných základov profesionálno-športovej výkonnosti jedinca. Vhodne voleným zaťažením prípravy rozvíjame príslušné funkčné systémy organizmu jedinca. Počas tohto obdobia by sme mali dosiahnuť kvantitatívnych a kvalitatívnych zmien vo funkcii orgánov jedinca:

- kvantitatívne zmeny – zvyšovať funkčné stropy jednotlivých orgánov a ich systémov
- kvalitatívne zmeny – prispôsobenie zvýšených funkčných možností organizmu špecifickým požiadavkám profesionálno-športového výkonu.

Toto prípravné obdobie v súlade s plánovanými úlohami obsahuje:

- všeobecné zameranie – hlavne zvyšovať funkčné stropy jednotlivých

orgánov a ich systémov

zvyšovaním

objemu

prípravy.

Následkom je

zvyšovanie predpokladov v oblasti

pohybových schopností, psychických

vlastností a schopností, techniky a taktiky

- špeciálne zameranie – previesť vysokú všeobecnú tréňovanosť v tréňovanosť špeciálnu. Toto vyžaduje

určitý

čas a je potrebné ju uskutočňovať

postupne

a obozretne.

- **hlavné** obdobie – v tomto období jedinec preukazuje svoju výkonnosť v stretových situáciách dennej služby. Jeho dĺžka je závislá od profesionálnych činností, no rozhodujúce je, aby jedinec bol pripravený tak, aby mohol podávať najlepšie výkony počas vzniknutých stretových situácií a po dobu ich trvania. Predpokladom úspešnosti je získanie profesionálno-športovej formy, jej stabilizácia a udržanie po celý potrebný čas. Načasovanie formy na riešenie dôležitých akcií má individuálny charakter, ale je podstatne ľahšie ako jej udržanie po celý čas. Takáto situácia vyžaduje upravovať obsah prípravy podľa aktuálnych možností riešenia stretov.. V zásade znižujeme objem prípravy a zvyšujeme intenzitu a udržujeme jedinca na pohotovostnej úrovni.
- **prechodné** obdobie – toto obdobie je pre jedinca príležitosťou k odpočinku, regenerácii síl po namáhavom fyzicky a psychicky vyčerpávajúcom období služby – ide o obdobie dovolenky. V tomto období je dobre si naplánovať predpoklady pre budúročné obdobie služby s jej zadelením do priebežnej ročnej prípravy. Celkové zaťaženie znižujeme hlavne v objeme a frekvencii prípravy, ale aj v inenzite. Obsah prípravy by mal spočívať v oddychových a rekreačných aktivitách.

V ročnej príprave jedinca bezpečnostných zložiek úlohy realizuje v 4 týždenných obdobiach, počas ktorých rieši:

- plánovité striedanie veľkosti zaťaženia, ktoré má spravidla vlnovitý priebeh
- určenie optimálneho pomeru medzi objemom a intenzitou prípravy
- kombinovanie všeobecne rozvíjajúcich a špeciálnych cvičení.

Základným organizačným celkom prípravného procesu je tréningová

jednotka, prostredníctvom ktorej sa uskutočňujú v konkrétnej podobe zámery pre prípravu jedinca. Tréningová jednotka má:

- prípravnú časť – v nej je potrebné pripraviť organizmus a psychiku jedinca na zaťaženie v príprave. Plní úlohy:
 - psychologickú prípravu, ktorá jedinca oboznámi s úlohami prípravy, pochopí jeho podstatu a zásady a umožní koncentrovať sa na rozhodujúce momenty
 - pripraví pohybový aparát, srdcovo-obehový a dýchací systém prostredníctvom cvičení na pretiahnutie svalov, šliach a kĺbov. Ich intenzita postupne stúpa, aby vyvolala odozvu vo funkčných systémoch organizmu
 - pripraví k pohybovej činnosti, ktoré bude venovaná hlavnej časti tréningovej jednotky. Dĺžka prípravnej časti býva premenlivá - v zásade býva 15 – 20 min.
- hlavnú časť – plní:

- rozvíja alebo udržuje jednotlivé pohybové schopnosti alebo kondíciu ako celok
 - nacvičuje a stabilizuje profesionálno-športovú techniku a taktiku
 - upevňuje štruktúru profesionálneho výkonu jedinca.
- V príprave používame postupnosť cvičení, ktoré vychádzajú z logiky únavy CNS a zapojovania zón energetického krytia:
- koordinačno náročné cvičenia – obratnostné schopnosti /ich
- základom je činnosť CNS, ktorá nesmie byť unavená, aby
- cvičenia mali prínos pre ich rozvoj/
 - cvičenia rozvíjajúce rýchlostné a rýchlostno-silové schopnosti /oni potrebujú veľké množstvo energie.

Keby sme ju vyčerpali napr. vytrvalostným zaťažením, neprišlo by k žiadnemu rozvoju rýchlostných schopností, ale rýchlostno-vytrvalostných a krátkodobo vytrvalostných/

- cvičenia posilňovacie – rozvíjajú silové schopnosti /vyžadujú určité množstvo energie, ktoré nemusí byť tak vysoké ako u rýchlostných schopnosti/
- cvičenia na rozvoj vytrvalostných schopností / sú zaradované až na záver hlavnej časti. Vyčerpané zásoby energie ich negatívne neovplyvňujú/.

- záverečná časť – zaisťuje plynulý prechod od vysokého tréningového zaťaženia k postupnému ukludneniu a návratu všetkých funkcií do pôvodného stavu. Jej správna organizácia prispieva k urýchleniu regeneračných procesov. Jej obsah závisí od charakteru zaťaženia v hlavnej časti a mal by byť s ním v súlade.

P l á n o v a n i e je písomne vytýčené ciele, úlohy a metódy pre jeden rok profesionálno-športovej prípravy jedinca v spojitosti s postupným zabezpečovaním rastu jeho výkonnosti. Spolu s evidenciou a kontrolou tvoria ucelený súbor opatrení, ktoré musia dôsledne vychádzať z profesionálno-športovej činnosti jedinca bezpečnostných zložiek. Obsahom plánovania a hodnotenia tohto procesu sú objektívne zákonitosti výkonnostného vývoja osobnosti jedinca.

Tvorba plánu prípravy vyžaduje určitú koncepciu, ktorá obsahuje:

- jasné a konkrétne ciele a úlohy
- cestu, po ktorej dané ciele a úlohy môžeme dosiahnuť.

V príprave podľa dĺžky obdobia používame:

- plán perspektívny /na 4 roky/ u jedinca bezpečnostných zložiek málo použiteľný
- plán ročný – konkretizuje ciele a úlohy na rok činnosti jedinca bezpečnostných zložiek. Zahrňuje len objektívnu predpoveď

výkonnostného rastu jedinca. Má kvantifikovať tréningové jednotky, formy a prostriedky na jednotlivé obdobia v spojitosti s dosahovaním maximálnych výsledkov riešenia stretových udalostí.

- operatívny plán – konkretizuje zameranie prípravy v rámci jednotlivých makrocyklov. Rozpracováva prípravu na jednotlivé týždne a zabezpečuje ich kontinuitu. Dynamika zaťaženia prípravy umožňuje plánovať ďalšiu etapu prípravy. V hlavnom období majú zameriavací charakter vzhľadom na stretové situácie
- týždenný plán - rozpracováva operatívny plán na jeden týždeň – mikrocykly. Detailne obsahuje rozpracovania zaťaženia prípravy, metódy, formy a prostriedky na jednotlivé dni.
- tréningová jednotka – obsahuje konkrétne dávky, série, intenzitu, atď., čo súvisí s praktickou realizáciou hodiny.

Profesionálno-športová príprava jedinca je v dôsledku správnosti prípravy a jej realizácie evidovaná a kontrolovaná. Jedinec si v evidencii zahŕňa všetky záznamy, t.j. plány všetkých druhov, ako aj tréningový denník. V p r e d b e ž n e j evidencii sú všetky vopred pripravované plány, ktorých cieľom je realizácia vytýčenej koncepcie prípravy pomocou konkrétnych úloh, rozpracovaných pre jednotlivé úseky. P r i e b e ž n á evidencia je vlastne konkrétna príprava tréningových jednotiek a v nich realizované úlohy s prihliadnutím na momentálny stav jedinca.

V y h o d n o c o v a c i a evidencia ukazuje systematické doplňovanie priebežnej evidencie o splnení, nesplnení úloh prípravy

a vyhodnotenia dlhších období ročného plánu. Zhodnotenie ovplyvňuje zostavovanie plánu pre ďalšie obdobie prípravy. Pre jedinca je vhodné, aby si viedol o s o b n ý list , v ktorom by mal mať základné údaje o sebe, ako aj svoju profesionálno-športovú charakteristiku.

Športovú prípravu a jej vplyv na jedinca kontrolujeme všeobecnými a špeciálnymi t e s t a m i :

- všeobecné testy – testy na zistenie funkcií /funkčné skúšky/ sú:
 - testy na zistenie antropomotorických údajov
 - testy na zistenie motorických /pohybových/ údajov
 - testy na zistenie psychických a vôľových vlastností.
- špeciálne testy – sú zamerané na profesionálno-športovú prípravu a nimi zisťujeme úroveň pripravenosti jedinca. Podkladom pre spôsob a hodnotenie špeciálnych testov je analýza výkonu jednotlivca pri stretových situáciách s prihliadnutím na činitele, ktoré určujú výsledok pri stretoch.

Celoročná príprava a jej vplyv na riešenie služobných stretových situácií jednotlivca vyžaduje od neho jej v y h o d n o t e n i e . Jednotlivec musí stále vedieť, čo sa trénuje, ako je jeho príprava organizovaná, aké používa metódy, či to všetko vedie ku zmenám jeho pripravenosti. Ide v podstate o vzťah prípravy, jej zmeny a zmeny výsledkov v stretových situáciách. To ukáže, či príprava bola zodpovedajúca požiadavkám alebo nie a prečo. Je to funkcia spätnej väzby v praxi /Moravec, 2004; Peťovský, 1998/.

5.2. Využitie biomechanických podmienok v príprave jedinca

Obsah profesionálno-športovej zložky prípravy jedinca bezpečnostných zložiek zahrňuje profesionálnu techniku vychádzajúca zo základov úpolových aktivít. Úpolové aktivity – všetky činnosti, či už pohyby i polohy sú dopredu premyslené a nacvičené. Sú to účelové pohybové prejavy, ktoré sú obsiahnuté v základnej činnosti všetkých úpolových aktivít. Z týchto základných činností si účastník stretu skladá vlastné pohybové aktivity úpolového charakteru, ktoré používa pri ich riešení. Tým vytvára chmaty, útoky, výpady, obrany a pod. a ich neporušený sled ďalších činností.

Základné aktivity bojového charakteru takto formuje samotné stretové situácie, ktoré vedú k bezprostrednému ukončeniu stretu. Okamžité konanie účastníka stretu je závislé od:

- aplikácie technických schopností jedinca a jeho súpera
- aplikácie ich taktických schopností
- správnej diferenciacie jednotlivých pozícií v určitom časovom úseku.

Pohybové aktivity jedinca zamerané na získavanie prevahy nad súperom majú spoločný znak ich vzniku v priebehu bazálnych úpolových aktivít /zaujatie základného postoja-strehu, sledovanie pohybu ťažiska súpera vo vzťahu k jeho stabilite a pod./[Durech, 2003/.

Pohybové aktivity jedinca predstavujú acyklické pohybové celky, ktoré sa vyznačujú špecifickými priestorovo-časovými vzťahmi. V úpolových aktivitách sú vymedzené určité biomechanické princípy a pohybové zákony, ktoré jedinec uplatňuje pri jednotlivých riešeníach stretu /techniky-chmaty, polohy, pohyby a pod./.

Jedným z najdôležitejších je **m o m e n t s t a b i l i t y** - jedinec v strete narušuje cielenými technikami stabilitu útočníka a vlastnú stabilitu sa snaží po útokoch útočníka rýchlo obnoviť. Je závislý od:

- plochy opory – priestor vytvorený kontaktom časťami tela na podložke
- hmotnosti jedinca
- polohy ťažiska – výška ťažiska nad podložkou a jeho priemetu do plochy opory.

Vonkajšia sila **s i l a t i a ť e**, ktorej podlieha každá hmota počas pohybu i pokoja. Pôsobí v ťažisku jedinca. V stretových aktivitách je tiaž tela jedinca problematická pri pohybe sním v horizontálnej i vertikálnej rovine. Výhodou je pri vychýlení útočníka, keď priemet ťažiska dostane jedinec mimo plochu opory. Vtedy naň pôsobí tiež a zákonite musí padať na podložku. So silou tiaže útočníka treba rátať pri jeho výslednom pohybe i pri veľkosti sily.

Pri uplatňovaní úpolových aktivít jedinec potrebuje využívať účinnosť pohybových zákonov:

- **z o t r v a č n o s ť** /pohybový zákon č.1./ - je schopnosť telies zachovávať rýchlosť a smer pohybu. Útočník zotráva v pokoji alebo v rovnomernej priamočiariom pohybe, ak nie je nútený pôsobením síl jedinca tento stav zmeniť
- **z á k o n s i l y** /pohybový zákon č.2./ - sila je priamoúmerná súčinu

hmotnosti útočníka a zrýchleniu, ktoré telesu jedinec udelí / $F = m \cdot a$./

Zrýchlenie útočníka je priamoúmerné sile, ktorá na neho pôsobí a

smer pôsobiacej sily. Nie je výhodou pre ľahších jedincov, ktorí môžu ťažšie porušiť stabilitu ťažšiemu útočníkovi

- zákon akcie a reakcie /pohybový zákon č.3./ -
akou veľkou silou pôsobí jedinec na útočníka, mal by aj on tlačiť
takou istou veľkou silou na jedinca, aby nedošlo k porušeniu
stability

Pri náhlom prerušení tlaku a zmene na ťahanie, dochádza ku sklada
naniu síl – ak útočník sa pohybuje v určitom smere vlastnou silou
a jedinec začne pôsobiť na neho silou v smere jeho pohybu, použitá
výsledná sila sa rovná súčtu obidvoch síl.

Pri riešení stretu jedinec pôsobí okrem iného na útočníka určitou silou
po určitý čas – výsledok: určitou rýchlosťou útočník sa pohybuje
v smere pôsobiacej sily. Súčin sily a času pôsobenia tvorí impulz
sily. Súčin hmotnosti a rýchlosti je hybnosť.

Riešenie stretu si vyžaduje pohyb aktérov po podložke, ktorí
vytvárajú trenie. Jeho veľkosť je priamo úmerná sile, ktorou sú
obidve plochy k sebe tlačené. Pri riešení stretu trenie sa uplatňuje
v útoku, kedy sa ju snažíme znižovať, i v obrane ju zväčšujeme.

Jednotlivé techniky používané v strete realizujú účinok sily na pevný
bod /os/ je otáčavý a je daný momentom síly, ktorý závisí od
jej veľkosti a ramena a rovná sa ich súčinu. Jeho veľkosť rastie
s použitím väčšej sily, alebo taký smer jej pôsobenia, aby rameno bolo
čo najdlhšie.

Ak v strete pôsobí jedinec dvomi rovnako veľkými, ale opačnými
silami v rôznych pôsobiskách s rovnakým bodom otáčania vzniká dvoj
vojica síl. Veľkosť otáčavého účinku je daná momentom
dvojice síl v použitej technike.

K lepšiemu využitiu úpolových aktivít jedinec potrebuje sledovať
priestorovo-časové vzťahy, účinky vonkajších a vnútorných síl,

optimálne pracovné uhly jednotlivých kĺbov, uhlové zmeny za časovú jednotku a pod. /Vachun, 1983; Štefanovský, 2009/.

5.3. Zaťaženie v príprave jedinca bezpečnostných zložiek

Zaťaženie v profesionálno-športovej príprave jedinca je základným podnetom na rozvoj pohybových schopností a zručností. Aplikované pohybové činnosti vyvolávajú väčšinou špecifické zmeny funkčnej aktivity v organizme jedinca ako celku i v jednotlivých systémoch a orgánoch. Adaptácia organizmu na toto zaťaženie je závislá od druhu a veľkosti podnetu, času jeho pôsobenia a frekvencie opakovania. K zdarenej príprave má aj dĺžka a kvalita regeneračného procesu v prípravnej jednotke a tiež medzi jednotkami v mikrocykle.

Účinnosť zaťaženia v príprave z pohľadu adaptačných procesov je závislá od jeho veľkosti a stavu prípravy jedinca. Vyžaduje si to neprevyšovanie funkčných možností, potrebné je vytvoriť optimálne zaťaženie v príprave. Jedinca by si mal uvedomiť, že problematika cyklického zaťaženia v príprave je úzko spätá so zotavením a regeneráciou.

Prirodzený dôsledok zaťaženia je únava, prejaví sa v dočasnom znížení činnosti jednotlivých funkcií, systémov a tým aj výkonnosti /poruchy koordinácie, mimického a drobného svalstva, potenie, zmeny v psychických reakciách, dýchania, vnímania, farby kože a poruchy rečových prejavov/. Objektivizovať stupeň únavy môže pomocou fyziologických a biochemických parametrov – špecifická hmotnosť moču, urea, kreatínfosfát, kreatínkináza, laktát, bielkovinový dusík, testoterón/kortizol, srdcová frekvencia a jej variabilita a pod.

Prirodzeným dôsledkom prípravy je fyziologická únava, ktorá sa môže zmeniť na patologickú – prepätie a pretrénovanie. Vyvoláva ich

nedostatok času na regeneráciu organizmu jedinca po zaťažení v štádiu vyčerpania

zdrojov energie. Tieto klinické syndrómy únavy chránia do určitej miery organizmus pred poškodením v dôsledku nadmerného zaťaženia, ktoré opakovane presahuje jeho individuálny prah tolerancie /Schiffer, 2001; Dovalil, 2001/.

P r e p ä t i e - dočasný, krátkodobý stav spôsobený jednorázovým narušením normálnej činnosti jednotlivých funkcií organizmu. Následky /zvýšenie srdcovej frekvencie, zníženie variability srdcovej frekvencie, zníženie krvného tlaku, výskyt extrasystol / sú sprevádzané svalovou horúčkou, narušením normálnej činnosti obehového systému, odstránime dostatočným odpočinkom, znížením veľkosti zaťaženia a zaradením regenerácie.

P r e t r é n o v a n i e - celkový negatívny stav zapríčinený dlhodobým preťažovaním organizmu jedinca. Následky /nechuť vykonávať - riešiť strety, podstupovať jednostranné, monotónne zaťažovanie, poruchy spánku, bolesti hlavy, podráždenosť, zlá nálada, strata chuti do jedla, trvalejšie zhoršenie všetkých ukazovateľov prípravy a výkonnosti/ sa odstraňujú dlhodobejšie a niekedy je potrebná konzultácia s lekárom, psychológom a pod.

Po únave je potrebný oddych **a k t í v n y** - zameraný na resyntézu energetických zdrojov už počas prípravy; resp. **p a s í v n y** - potrebný k jej odstráneniu /Moravec, 2004/.

V príprave jedinca je vhodné zaoberať sa zaťažením:

- vonkajším – objem, intenzita, koordinačná zložitosť a psychická náročnosť. Závisí od jedinca ako si bezprostredne manipuluje a určuje konkrétnu náplň prípravy. Rozlišujeme ho:

- vo vzťahu k činnosti jedinca /špecifické a nešpecifické/
- podľa pôsobenia na organizmus /lokálne, celkové/
- podľa veľkosti /malé – asi 30-50%, stredné 51-70 %, veľké 71-85 %, submaximálne a maximálne 86-100 %, supramaximálne nad 100 %/

- podľa striedania práce a odpočinku /jednorázové, opakované s kumulatívnym efektom prípravy/
- podľa charakteru prípravnej práce /rýchlostné, silové, rýchlostno silové, vytrvalostné, koordinačné a pod./
- na základe aktivácie energetických systémov /anaeróbne alaktátové, anaeróbne laktátové,, zmiešané alebo aeróbne/
- vnútorným – fyziologické a biochemické hodnoty: srdcová frekvencia, hladina laktátu, zmeny vo výsledkoch motorických testov, rôzne vyšetrenia prejavov únavy.

Charakter zaťaženia v príprave jedinca určuje jeho zameranie na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a ich kombinácií. Osobitnú oblasť tvorí zaťaženie zamerané na osvojovanie si a zdokonaľovanie techniky a na získavanie poznatkov.

O b j e m - zaťaženia v príprave jedinca ako kvantitatívny ukazovateľ sa vzťahuje na trvanie jeho vplyvu a celkové množstvo prípravy vykonávanej počas cvičení alebo sérií cvičení. Evidujeme ho vo forme:

- **v š e o b e c n ý c h** /počet prípravných dní - prípravných jednotiek, hodín prípravy i hodín riešenia stretov, hodín pre regeneráciu/
- **š p e c i á l n ý c h** /napr. počet techník, opakovaní, útokov a pod./

I n t e n z i t a - súvisí so stupňom vynakladaného úsilia, funkčnou náročnosťou v každom momente prípravy, prípadne koncentráciou objemu práce v príprave v určitom čase. Kritériom je energetický výdaj za určitý čas /minútu/, vyjadrujeme ju veľkosťou rýchlosťou lokomócie, prekonaného odporu, počtom opakovaní za časovú jednotku a pod.

Členíme ju podľa energetického krytia pohybových činností:

- maximálna – anaeróbna-alaktátová /dĺžka trvania činnosti 10-15 s,
pomer medzi časom činnosti a odpočinkom 1:3, medzi opakovaniami
1:4,4-6 min. intervaly medzi sériami, HR okolo 170 impulzov/min./
- submaximálna – aeróbne-laktátová /dĺžka trvania činnosti 30-90 s,
91- 95 % max. individuálnej HR, cca. nad 180 pulzov/min./
- stredná – aeróbno-anaeróbne /dĺžka trvania činnosti 6-15 min., 90 s,
76-90 % max. individuálnej HR, 150-180 pulzov/min./
- nízka – aeróbne / dĺžka trvania činnosti až niekoľko hodín, do 75 %
max. individuálnej HR, okolo 150 pulzov/min./

Pri objektivizácii intenzity zaťaženia v činnosti jedinca môže nám pomôcť registrácia a vyhodnocovanie záznamov pulzovej /srdcovej/

frekvencie /heart rate –HR/, ktoré niekedy môže byť doplnené aj o meranie laktátu. Pri individuálnej príprave je potrebné pri raste výkonnosti jedinca citlivo si prispôbovať intenzitu zaťaženia počas prípravy /Moravec, 2004/.

6. ZLOŽKY PROFESIONÁLNO - ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY JEDINCA

Na základe uvedomenia si, že šport je celospoločensky fenomén, ktorý vznikal pod vplyvom výrazných ekonomických a sociálnych zmien a od pôvodného označenia hier a zábavy určitých spoločenských vrstiev vplýva na určité pohybové činnosti, ktoré si v historickom vývoji získali vyhranený charakter, formu a obsah, sa stal okrem iného i masovou záležitosťou s orientáciou na zážitok. V duchu Európskej charty o športe /1992/ používame šport na pomenovanie celej telovýchovnej reality. Zahŕňa všetky vhodné formy organizovaných

a neorganizovaných pohybových aktivít, ktorých cieľom je podporiť u ľudí starostlivosť o svoje zdravie, duševnú pohodu, telesný, funkčný, pohybový a psychický rozvoj, formovať sociálne vzťahy a zvýšiť ich športovú výkonnosť /Moravec, 2004/.

Súčasťou vnútornej správy na úseku verejného poriadku a bezpečnosti je polícia, ktorá musí umožniť ochranu verejného poriadku a bezpečnosti, predchádzať ich narušeniu a bezprostredne odstraňovať nedostatky /Encykl. Diderot, 1999/. Pre náročnú a zodpovednú činnosť príslušníci polície a všetkých bezpečnostných zložiek musia disponovať výraznými technickými, taktickými a psychickými prostriedkami, ktorých základom je dobrá telesná zdatnosť – kondícia. Je to stav organizmu podmienený radom funkčných, motorických a psychických faktorov, ktoré ovplyvňujú ich výkonnosť. Proces zameraný na jej získanie, t.j. žiaduceho pohybového potenciálu – vysokej úrovne rozhodujúcich pohybových kondičných a koordinačných schopností, ktoré sa prejavujú v súlade s pohybovými zručnosťami a psychickými vlastnosťami jedinca, je súčasťou celkovej prípravy jedinca bezpečnostných zložiek.

Tento pedagogický proces zameraný na zvýšenie funkčných a psychických možností jedinca, upevnenie zdravia, všestranný telesný rozvoj a vytvorenie motorického potenciálu racionálnej techniky a taktiky chápeme ako optimálne využitie osobnostných predpokladov pri dosiahnutí vysokej úrovne jeho profesionálno-športovej prípravy.

Princípy takejto prípravy sú napodobovaním dlhodobej prípravy športovca na dosahovanie optimálnych vrcholových výsledkov na súťažiach. Športová príprava športovca zameraná na dosahovanie športových výsledkov v dlhodobej – štvorročnej príprave je náročná

a pre požiadavky jedinca bezpečnostných zložiek nie najvyhovejúcejšia.

Príprava jedinca je založená na osobnej filozofii /vytýčení cieľa a dôverou v princípy, ktoré umožnia splniť ciele/, nakoľko v príprave bude sám sebe trénerom i zverencom. V celej príprave ide o individuálne získavanie všeobecnej kondície a optimalizujúcej profesionálno-športovej /úpolovej/ Výkonnosti pre objektívne riešenie stretových situácií.

Pre zabezpečenie rastu kondície, jedinec by mal rozvíjať svoju:

- fyzickú kondíciu – rozvíjať zdravé návyky, vyhýbať sa zraneniam
- psychickú kondíciu – naučiť sa kontrolovať emócie a rozvíjať sebahodnotenie
- spoločenskú kondíciu – naučiť sa spolupráce s inými a vhodnému spoločenskému chovaniu.

6.1. Kondičná príprava

Súčasťou dlhodobej, u jedinca bezpečnostných zložiek, ročnej individuálnej prípravy príprava, ktorá je zameraná na vyvolanie adaptačných zmien v jeho organizme, predovšetkým so zameraním na rozvoj pohybových schopností kondičného charakteru. Je nevyhnutnou podmienkou realizácie ostatných zložiek prípravy – technická a taktická.

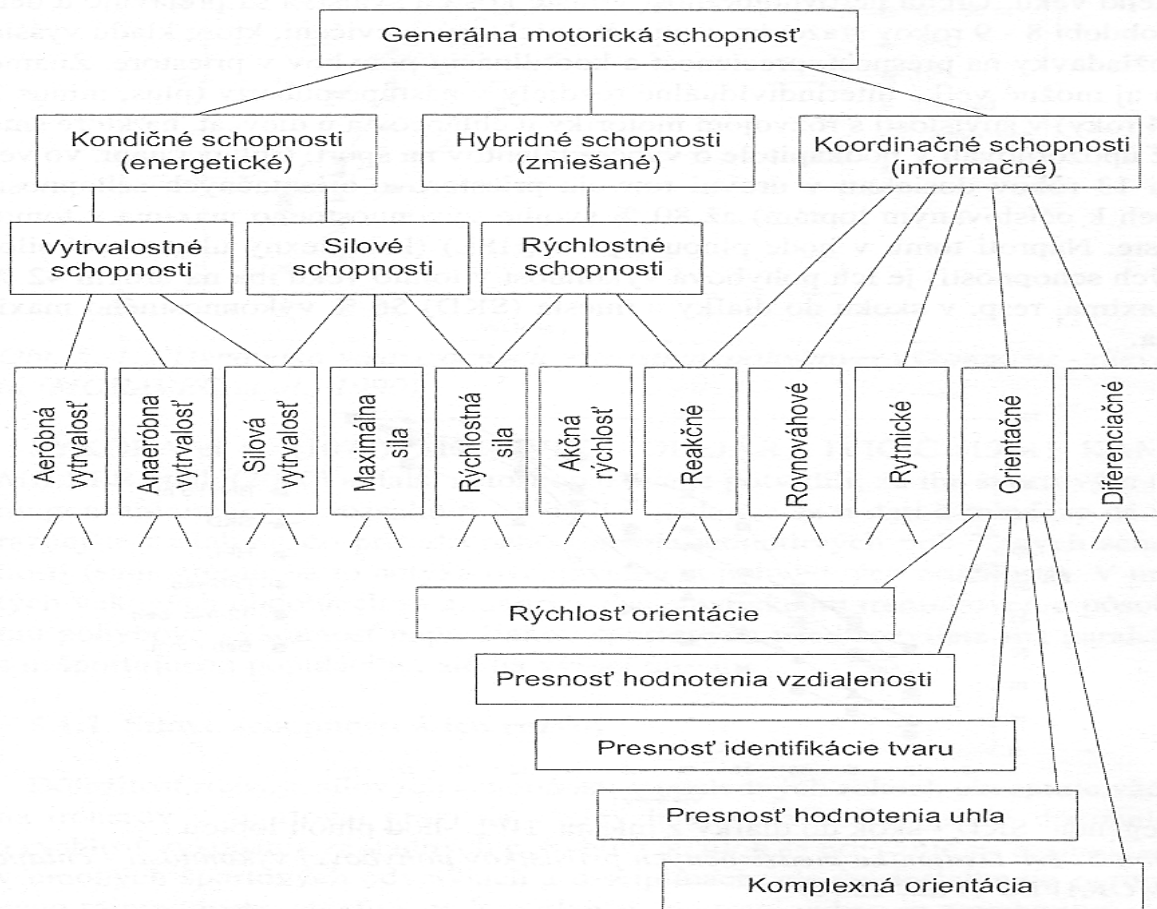
Kondičná príprava je zameraná na získanie energetického a funkčného potenciálu jedinca. Jedinec sa zameriava na rozvoj silových, vytrvalostných, rýchlostných schopností a na rozvoj kĺbovej pohyblivosti, resp. ohybnosti a pružnosti.

V príprave sa prikláňame k súčasným modelom komplexu pohybových schopností –

- energetické / vytrvalostné a silové/
- hybridné - zmiešané /rýchlostné a koordinačné (reakčné, rovnováhove, rytmické, orientačné, diferenciačné)//Měkota, 2000/.

Kondičná príprava plní úlohy:

- v širšom zmysle zabezpečí zodpovedajúcu úroveň rozvoja všestranného pohybového potenciálu jedinca /kondičných a koordinačných schopností, pohyblivosti a širokého spektra pohybových zručností a návykov/, ktorý mu umožní osvojenie si racionálnej techniky, taktiky a využitie osobnostných predpokladov na dosiahnutie vysokej úrovne riešenia stretov;
- v užšom zmysle rozvinie energetický a funkčný potenciál jedinca a systematicky pôsobí v smere rozvoja všeobecných a špeciálnych pohybových schopností v súlade s požiadavkami profesionálno-športového výkonu riešenia stretov;
- zvýši schopnosť organizmu jedinca znášať narastajúce zaťaženie prípravy a prevencie pred zraneniami /t.j. rozvoj funkčných a psychických predpokladov, upevňovanie zdravia a prevencie pred zranením, pôsobiť ako kompenzácia proti jednostrannému špeciálnemu zaťaženiu/.



Model hierarchie štruktúry pohybových schopností /Měkota, 2000/

6.1.1. Svalová zdatnosť

Dostatočná úroveň svalovej sily, vytrvalosti, rýchlosti a pohyblivosti, ktorá jedincovi umožňuje bez problémov sa vyrovnat' s nárokmi na riešenie profesionálno-športovej - stretovej činnosti, je v podstate svalová zdatnosť.

Základom svalovej zdatnosti je maximálna sila /je to maximálne množstvo sily, ktoré sval vyvinie pri jednoduchom pohybe/. Je podstatná pre rozvoj vytrvalosti, rýchlosti i rýchlej sily. Zvyšujeme ju rôznymi typmi zaťaženia, kde každé nové zaťaženie má byť väčšie ako predchádzajúce, na ktoré sú svaly už adaptované.

Schopnosť svalu opakovane sa sťahovať alebo v tomto sťahu vydržať dlhšiu dobu je silová vytrvalosť. Pri tom ide o ľahšie zaťaženie ako je úroveň maximálnej svalovej sily.

Najrýchlejší pohyb z jedného miesta do druhého je rýchlosť. Táto sa skladá z reakčného času a z času pohybu.

Kombinácia sily a rýchlosti vytvára rýchlu silu. Umožňuje vykonávať veľmi rýchle pohyby.

Dobrá schopnosť pohybu v kĺboch v potrebnom rozsahu je pohyblivosť. Jej nedostatočnosť limituje pohyb, znižuje rýchlosť a zvyšuje možnosť svalového zranenia.

V úpolových aktivitách, teda aj v príprave jedinca bezpečnostných zložiek, musíme pri rozvoji svalovej zdatnosti vychádzať zo:

- špecifickosti činnosti jedinca
- z výsledkov testov silových schopností
- princípov tvorby programu jej rozvoja.

Svalovú zdatnosť rozvíjame:

- metódou preťahovacích cvičení – podporujú zlepšenie flexibility, rozsah pohybov a tým výkonnosť jedinca;

- metódou posilňovacej prípravy /rozvoj maximálnej sily, silovej vytrvalosti, rýchlosti a rýchlej sily/- používame odporovú prípravu

- primárny prostriedok rozvoja svalovej zdatnosti; rozvíja silu, vytrvalosť a rýchlosť bez znižovania pohyblivosti. Potrebné je dodržiavať princíp

postupného

zaťažovania !

Odporová príprava svaly rozvíja:

- zväčšovanie veľkosti svalových vlákien rýchlo st'ahujúcich svalov /v začiatkoch prípravy/
 - vedením nervového a svalového systému k zapojovaniu svalových vlákien v správnom čase aby vyprovokoval čo najviac sily /po začiatkoch prípravy/

Táto príprava zlepšuje silovú vytrvalosť – schopnosť pracovať

aeróbne. Krátkodobá vytrvalosť rozvíja silu a vytrvalosť a vytrvalostná príprava rozvíja aeróbny energetický systém.

Z mnoho možností tejto prípravy pre jedinca sú najoptimálnejšie :

- voľné zaťažovanie /činka a pod./, odporovanie s elastickými pomôckami, odporovanie s dopomocou spolucvičenca
- variabilné odporovacie stroje /vytvárajú trvalý odpor počas celého pohybu/ stacionárne klasické posilňovacie stroje/nemajú tento účinok/ .

Pre jedinca pri posúdení jeho profesionálno-športovej aktivity je vhodné zaoberať sa rozvojom svalovej zdatnosti v oblasti:

- maximálnej sily – osem základných odporových testov:

Cvičenie	Ako	Časť tela	Zapojené svaly
výtlačok v ľahu na lavičke-bench press výtlačok od prs v sede	vz ps	hrudník a ramená	prsne svaly a deltový sval
pritiahnutia činky v predklone pritiahnutia v sede	vz ps	horná časť chrbta a zadná časť ramien	sval rombický, trapézový, široký chrbtový sval a ďalšie
vytlačenia v stoji vytlačenia v ľahu	vz ps	ramená	deltový sval a triceps
extenzia tricepsu tlačenie tricepsu dolu	vz ps	paže	triceps
flexia v lakti v sede flexia v lakti v stoji	vz ps	paže	biceps
drep s činkou vytlačenie s nohami	vz ps	stehná	štvorhlavý sval stehna
flexia v kolene v ľahu	ps	stehná, kolená	veľký sval bedrový
šikmé svaly brucha v sede priame brušné svaly v sede	vz ps	brucho	svaly a šľachy okolo kolena, priamy sval brucha, vonkajší a vnútorný sval brucha

vz – voľné zaťaženie, ps – posilňovacie stroje

- výbušnej /explozívnej/ sily

- vertikálne výskoky:

pohlavie	ú r o v e ň		
	nízka	stredná	vysoká
muži	pod 43 cm	43 – 58 cm	nad 58 cm
ženy	pod 25 cm	25 – 38 cm	nad 38 cm

- beh do schodov :

pohlavie	v ý k o n n o s ť		
	nízka	priemerná	vysoká
muži	pod 97	97 - 124	nad 124
ženy	pod 69	69 – 104	nad 104

- silovej vytrvalosti – testujeme určením počtu opakovania daného cvičenia, ktorý je o niečo nižší ako maximálny

počet opakovaní:

- test pre hornú časť tela sú kľuky

pohlavie	v ý k o n n o s ť		
	nízka	priemerná	vysoká
muži	menej 20	21-34	35 +
ženy	menej 15	16-26	27 +

- test pre brušné svaly ľah - sed alebo sklápačky

pohlavie	v ý k o n n o s ť		
	nízka	priemerná	vysoká
muži	do 40	41-59	60+
ženy	do 35	36-55	56 +

- pohyblivosti - pre ohodnotenie pánvových kĺbov a svalov chrbta je

test dosiahnutia v stoji

- pre ohodnotenie paží a ramien je

test dosiahnutia v sede:

pohlavie	p o h y b l i v o s ť		
	nízka	stredná	vysoká
muži	menej 38	38-47	48 +
ženy	menej 44	44-50	51 +

- rýchlosti - testujeme 60 m behom

pohlavie	v ý k o n n o s ť		
	nízka	priemerná	v ý b o r n á
muži	9,5	9	8,5

ženy	10	9,5	9
------	----	-----	---

/Všetky tabuľky Martens, 2006/

Pre vykonávanie tejto aktivity jedinec si prostredníctvom testov zistí hodnoty úrovne svojej prípravy, na základe toho pokračuje v individuálnej príprave.

V tejto príprave jedinec má sa venovať rozvoju a udržiavaniu svojej pohyblivosti strečingom:

- pred každou aktivitou je potrebné zahriatie svalov aeróbnym rozcvičením
- svaly pred každou aktivitou treba preťahovať
- strečing vykonávať denne, ak jedinec má svalstvo stuhnuté vykonávať ho dva razy
- po každej príprave aspoň 10 min. preťahovať svalstvo
- svalstvo preťahovať čo možno najviac až k hranici bolesti, ale ju neprekročiť
- pri aktivite pravidelne dýchať
- každý prvok strečingu je pomalý, výdrž v pretiahnutí je asi 30 s. s pomalým návratom do počiatočnej polohy
- každý prvok opakovať aspoň 3 krát
- všetky aktivity vykonávať obojstranne /striedať ľavú a pravú stranu tela/
- nezvyšovať rozsah pohybu násilím.

/Zemková, 1998; Náchodský,

1992/.

6.2. Technická príprava

Podanie maximálneho profesionálno-športového výkonu vyžaduje dokonalé zvládnutie určitej profesionálno-športovej, trestno-právnej, kriminalisticko-bezpečnostnej a psychologickej techniky, ktoré

jedincovi umožnia v plnej miere realizovať jeho aktuálny pohybový a psychický

potenciál pri riešení stretových situácií. V štýle sa odrážajú individuálne osobitosti jedinca pri technickom riešení konkrétneho stretu. Spôsob využitia a vykonania zručností veľkého rozsahu a zamerania je bezprostredne zviazaný s dobrým rozvojom koordinačných schopností, lebo kladie požiadavky na precízne riadenie a reguláciu pohybov v akcii.

Technická príprava je zameraná na osvojenie si a na zdokonaľovanie pohybových profesionálno-športových zručností. Jediniec ich realizuje nácvikom a výcvikom techniky v súlade s poznatkami o motorickom učení. V technickej príprave, ktorá sa mení s vekom, etapou a úrovňou výkonnosti, vychádzame z poznania hierarchie faktorov určujúcich profesionálno-športový výkon jedinca. Nezabúdame ani na technicko-taktické riešenia a energetické zabezpečenie pohybovej činnosti.

Technická príprava zabezpečuje:

- osvojenie a stabilizovanie širokého rozsahu pohybových zručností v súvislosti s rozvojom koordinačných schopností
- nácvik, zdokonaľovanie a stabilizáciu profesionálno-športovej techniky prispôsobovanej individuálnym schopnostiam jedinca
- rozširovanie variability profesionálno-športových zručností v súvislosti s ich uplatňovaním v podmienkach stretu.

Osvojovanie a zdokonaľovanie profesionálno-športovej techniky sa uskutočňuje v procese motorického učenia vo fáze:

- generalizácie/iradiácie – oboznámenie jedinca s novými pohybmi. Nervový systém jedinca sa rýchlo unavuje, preto nie je dobré učiť sa v rýchlom slede s veľkým počtom opakovaní /nácvik jednej zručnosti skoncentrovať do niekoľkých po sebe nasledujúcich jednotiek prípravy s krátkym časovým odstupom/
- koncentrácia/diferenciácia – praktické opakovanie v stabilných podmienkach /jedinec dostáva po dráhach priamej a spätnej väzby ďalšie slovné, zrakové, kinestetické informácie. Premyslene treba zvyšovať počet opakovaní, systematicky odstraňovať chyby, dochádza ku konkrétnej predrave jedinca o vykonávanej činnosti/
- stabilizácia/automatizácia – dokončovanie technicko-taktickej prípravy, jedinec získava spôsobilosť vykonávať pohybovú činnosť správne, úsporne v relatívne stálych podmienkach, automatizovane a so zníženou kontrolou vedomia. Technika je stabilná, variabilná a nedochádza už k jej zhoršeniu pod vplyvom vonkajších podnetov
- tvorivá asociácia/tvorivá koordinácia – proces učenia je ukončený nácvikom pohybových zručností v premenlivých podmienkach a dosiahnutím vysokej úrovne variability. Jedinec rýchlo vníma, myšlienково programuje a anticipuje meniace sa situácie a správne reaguje na ne v špecifických podmienkach stretov.

Úspešnosť procesu motorického učenia zabezpečuje:

- tempo – počet pokusov, ktoré sú potrebné na jeho zvládnutie

- kvalita – hodnotíme ju biomechanickou analýzou, alebo expertíznym posudzovaním
- pohybová pamäť – schopnosť reprodukcie osvojeného pohybu v príprave alebo po nejakom čase.

V technickej príprave uplatňujeme tieto prostriedky:

- prípravné a imitačné cvičenia
- cvičenia na trenažéroch
- cvičenia v zľahčených podmienkach
- cvičenia v sťažených podmienkach /Moravec, 2004/

6.2.1. Obsah technickej prípravy jedinca

V technickej príprave jedinca bezpečnostných zložiek je v podstate odbornosť, ktorá má multidisciplinárny charakter a vzťahuje sa k ostatným odborom ľudskej činnosti charakter úpolových aktivít. Jedinec zabezpečuje moderným spôsobom efektívne, účelne, racionálne obrany a útoky účinného zásahu proti fyzickému napadnutiu v priamej súvislosti s určitým uplatnením vedomostí a zručností profesionálno-športovej prípravy.

Spoločným obsahom tejto prípravy je súhrn úpolových aktivít, ktoré sú obsahom **s e b a o b r a n y**. Táto rieši základne techniky **k r a j n e j**

n ú d z e – stav nebezpečia, ktoré ohrozuje hlavne záujmy chránené zákonom. Vylučuje trestnosť činu inakšie trestnej a občiansko-právnej zodpovednosti v jednaní krajnej núdze; a **n u t n e j o b r a n y** – odvrátenie priamo hroziaceho alebo trvajúceho útoku na záujmy chránené zákonom. Jednanie uskutočnené pri splnení podmienok a medzi **nutnej obrany** nie je trestným činom. Obrana

však nesmie byť celkom zjavne neprimeraná spôsobu útoku. Kto spôsobí škodu, keď sa takémuto útoku bránil, nie je za ňu zodpovedný.

Sebaobrana je súčasťou miernejších prostriedkov, ktoré umožňujú jedincovi bezpečnostných zložiek vykonávať podstatu jeho činnosti – zabezpečiť ochranu verejného poriadku a bezpečnosti, predchádzať ich narušeniu a bezprostredne odstraňovať nedostatky a chyby. V riešení stretových situácií jedinec je oprávnený použiť:

- chmaty – techniky úpolových aktivít
- slzotvorných prostriedkov
- obušku
- putá

- služobného psa
- prúd vody
- vytlačanie vozidlami
- údermi zbraňami
- výstrahy a varovania výstrelom do vzduchu.

Sebaobrana vystihuje obsah využitia úpolových aktivít v činnosti jedinca, i keď v podstate riešime stretovú situáciu, ktorá mnohokrát je riešením boja zblízka, niekedy možno nazvať zložitú situáciu aj racionálnou obranou a poprípade aj útek.

Šírka techník úpolových aktivít používaných v riešení stretu má svoje miesto v súhrne zákrokov jedinca. Najčastejšie používa zákroky hlavne proti :

- výtržníkom
- vo verejných dopravných prostriedkoch
- v byte, v motorovom vozidle

- proti podnapitým a osobám mladším ako 15 rokov
- proti osobám pod vplyvom omamných drog a duševne chorým
- proti cudzincom a osobám s diplomatickou imunitou
- proti osobám s nepredvídanou činnosťou /zbraň, rukojemník a pod./
- proti zhromaždeniam, manifestáciám, štrajkom..

Jedinec používa rôzne druhy technických prvkov v stretoch podľa jeho situácie postavenia: hmat, chmat, páčenie, bolestivý úchop, úder a kop.

V riešení stretov jedinec najviac používa zákroky, znehybnenia, blokovania, vyvádzania, predvádzania, presun.

Pred použitím uvádzaných technických prvkov sebaobrany, jedinec má využiť ešte tzv. miernejšie prostriedky, ktoré nepoužíva v prípade napadnutia, ohrozenia života alebo zdravia, alebo závažnej škody – dohovorenie, napomenutie, vyzvanie s výstrahou.

Technické prvky racionálnej obrany a útoku sú jediným miernejším prostriedkom, ktorý je možno použiť proti všetkým osobám, bez akéhokoľvek obmedzenia! /Náchodský, 1984/.

6.2.2. Sebaobrana

Sebaobranu, ako súčasť úpolových aktivít, charakterizujeme z pohľadu jedinca bezpečnostných zložiek, ako nezákonnú činnosť útočníka a jeho /obrancu/ vykazujúcu činnosť podobnú trestnej činnosti, ale ktorou nie je, nakoľko chráni záujem chránený zákonom. Aktivita jedinca je podmienená tým, že jeho činnosť musí trvať alebo bezprostredne ohrozovať útočníka a nesmie byť väčšia ako je potrebná k bezprostrednému znemožneniu útoku. Môže byť aj väčšia, ale nie neúmerne väčšia ako je škoda, ktorá hrozí z dokonania útoku.

Jedinec v sebaobrane je viazaný podmienkami nutnej obrany. Útočník je v pozícii skutočného boja, volí si podmienky, spôsob boja, čas a využíva moment prekvapenia.

V sebaobrane jedinec má za úlohu stretovú situáciu eliminovať v minimálnom čase a bez ďalšieho kontaktu, pod negatívnym psychickým tlakom s racionálnym myslením. O úspešnosti akcie jedinec rozhoduje zvládnutím negatívneho psychického zaťaženia.

Zahájenie akcie má rozhodujúci vplyv na priebeh, ale i na výsledok činnosti. Podnetom k akcii je:

- prepadnutie zo zálohy alebo podľa situácie.
- bojový stret.

Pohyb útočníka býva signálom začatia akcie. Jedinec vznikajúce množstvo pohybov útočníka /ideomotorické pohyby/ musí vyhodnotiť a na ne reagovať:

- reaguje na činnosti, ktoré už boli – nemá možnosť úspešnému odrazeniu rýchlych úderových útokov
- reaguje na činnosti, ktoré len budú – má možnosť úspešnej obrany aj rýchlym útokom a úderom

- reaguje na jeden univerzálny signál – /pohyb ťažiska a pod./, reakcia je minimálna, vzniká málo chýb predvídania boja
- reaguje na činnosti, ktoré nemôžu vzniknúť – úspešná činnosť pri útoku jedinca

Na riešenie sebaobrannej situácie a dosiahnutie víťazstva vplývajú na jedinca prostriedky technické, taktické a psychické.

T e c h n i c k é prostriedky stretu používa jedinec k pohybu počas vzniknutej bojovej situácii a hlavne k vyradeniu útočníka z boja minimálne na čas potrebný na priebeh sebaobrannej situácie. Každý jedinec používa ohraničený počet prvkov, ktoré mu z hľadiska jeho fyzických a psychických možností vyhovujú a sú vhodné z jeho dosahu, účinnosti, obtiažnosti, univerzálnosti a pod.

Jedinec využíva hlavne k pohybu v strete **p a s í v n e** činnosti:

- postoje a strehy – základné a bojové
- premiestňovania – vykročenie šikmo vpred /výpad/ a krok dozadu /odsun/

- vzdialenosti a reakčné časy
 - dôležitá je hranica zásahu /asi 1,2 m/ pre kopy bez výpadu
 - vzdialenosť nad hranicu zásahu /asi 1,3 m/ pre kopy s výpadom
 - dlhá vzdialenosť /1 m/ zásah bez premiestnenia
 - stredná vzdialenosť /na dosah natiahnutej paže/
 - krátka vzdialenosť /asi 30-40 cm/
 - tesná - blízka vzdialenosť /dotyk s veľkou plochou tela/.
 -

Pozícia jedinca, kedy môže optimálne a účinne použiť svoju techniku je sféra zása hu. Ak jedinec použije techniku až po premiestnení, je v sfére sťa ženéh o zása hu.

S a k t í v n y m i činnosťami jedinec vyradí útočníka z boja minimálne počas trvania akcie:

- ú d e r y bez zbrane a so zbraňou vykonávané pažou alebo nohou - podľa úderovej plochy
 - podľa dráhy pohybu
- /priamy úder, priamy úder dlaňou; úder lakt'om/;

Dôležitým predpokladom pre zvládnutie úderových techník je :

- správne dýchanie
- spevnenie tela v konečnej fáze

Účinky úderu regulujeme využitím:

- intenzity úderu
 - vhodnou úderovou a cieľovou plochou
- k o p y vpred, kolenom, bokom nohy – sú najúčinnjšou technikou v boji bez zbrane.

- ú d e r u v o ľ ň o v a c í - cieľom je prekonať odpor útočníka

a umožniť vykonať vlastnú sebaobrannú techniku

- p á k a m i dosiahneme kĺbové plochy za hranicu ich normálnej pohyblivosti kĺbu, spôsobujeme len bolesť. Pri ďalšom pokračovaní v činnosti uskutočníme distorziu,

alebo luxáciu kĺbu /pozor na zdravotné následky/ .
Používame: páky na prsty, páky na ramenný kĺb;

- príležitostné predmety – predmety, ktoré nie sú výslovne uvedené v zákone, ale ich použitie zákon nevyklučuje:
 - blokovanie zraku – zmenšenie zorného pola útočníka
 - a narušenie jeho orientácie v bojovej akcii
 - hodené predmety – účinnosť ako u úderov
- /rozhoduje
- hodenia
- a pod./
 - údery zbraňou - sú prísne posudzované – len v závažných prípadoch
 - bodnutie stoličkou – pri vykrytí útoku aj pri útoku.

/Metod. mat., 1986/

6.3. Taktická príprava

Činnosť jedinca bezpečnostných zložiek v dlhodobej príprave je riadená súhrnom skúsenosti a poznatkov o možných spôsoboch vedenia boja s cieľom dosiahnuť pri riešení stretov optimálny výsledok. Táto činnosť – taktika, má veľký význam v úpolových aktivitách jedinca, kde ide o využitie vlastných silných a súperových slabých stránok a vonkajších podmienok.

Taktika v tejto oblasti je dôležitá z pohľadu:

- získania informácií a správnosti posúdenia situácie stretu
/pozorovanie, vyzvedanie .../
- ponúknutie súperovi málo informácií alebo nesprávnych informácií
/utajovanie činnosti, rozhodnutie v poslednej chvíli, fintovanie činnosti...
- vytvorenie vhodných podmienok na realizáciu likvidácie stretu
/manévrovanie, atakovanie.../ /Schnabel, Harre, Borde, 1998/

V príprave a činnosti jedinca bezpečnostných zložiek je optimálna individuálna taktika, v ktorej ide o správanie, konanie a operácie jedinca. Výhodná je taktika útočná, nakoľko jedinec sa snaží získať výhodu nad útočníkom. Netreba zabúdať aj na taktiku obrannú, nakoľko jedinec sa snaží, aby výhodu nezískal útočník.

Taktika je samoučelná ak jedinec ju nevie využiť v riešení stretu. Je potrebné, aby jedinec ju uplatnil v praxi – má mať taktické konanie:

- vie využiť praktické skúsenosti a vedomosti zo stratégie vedenia stretu
- má schopnosť využiť svoje špeciálne senzomotorické schopnosti/rýchlo a presne postrehne, vyhodnotí a vyrieši stretovú situáciu/
- uplatní svoje intelektuálne schopnosti /anticipáciu, tvorivé myslenie a rozhodovanie.

Obsah taktickej prípravy koncentrujeme na rozvoj taktického myslenia a konania jedinca stretovej situácii, vyžaduje riešiť:

- osvojenie si vedomosti z teórie taktiky profesionálno-športovej oblasti bezpečnostných zložiek, t.j. poznanie všetkých možností, ktoré sa môžu vyskytnúť v riešení stretov /osvojenie priebehu riešenia stretu, získať poznatky o špecifickosti riešenia stretov v rôznych podmienkach, získať poznatky o štandardnom riešení určitých situácii, získať poznatky o výbere mnohých technik v určitých situáciách/
- praktické zvládnutie rôznych spôsobov riešenia typických stretových situácii /rozvoj vnímania a analýzy, precvičovanie rôznych variantov riešenia/
- systematický rozvoj tvorivých schopností /kreativity/, ktoré umožňujú tvorbu nových spôsobov riešenia stretových situácii na základe kombinácie osvojených variantov, alebo vytvárať nové, originálne riešenia/.

Praktická rovina teoretickej prípravy má veľký význam v úpolových aktivitách, čiže aj v činnostiach jedinca bezpečnostných zložiek. Okrem rozvoja vnímania a schopnosti analyzovať stretové situácie, je potrebné sa zamerať na:

- praktický výcvik taktického konania formou štandardných spôsobov riešenia situácií najskôr
v ľahších, neskôr v sťažených podmienkach rozširujeme varianty a alternatívy riešenia
- rozvoj schopnosti vyberať z niekoľkých variantov, resp. alternatív najúčinnšie riešenie situácie
- rozvoj schopnosti korigovať riešenie čiastkových úloh vo vzťahu k celkovému taktickému plánu
- rozvoj tvorivých schopností, ktoré v sebe zahŕňajú predovšetkým schopnosť pružne a originálne reagovať na zmeny v podmienkach stretu .

/Kačáni, 1993/

V bezprostrednom strete je jedinec nútený reagovať hľadaním optimálneho riešenia i optimálneho spôsobu jeho realizácie. Toto taktické myslenie sa stáva počas stretu súčasťou celej nasledujúcej pohybovej činnosti – u jedinca ide o činnostné myslenie.

Jedinec:

- vníma a analyzuje stretovú situáciu
- myšlienково rieši vzniknutý stav – stret
- realizuje vybrané riešenie /pohybová činnosť – správny výber technických prvkov racionálnej obrany a útoku/

Pri riešení stretu taktickými prvkami umožňujeme obrancovi uplatniť obranu bez nebezpečia vzájomného zásahu.. Výhodnosť je daná dosahom a použiť je možné:

- blokovanie zrakových vnemov – najúčinnějšía taktika, používame na blokovanie:

- využitím, hodením príležitostných predmetov
- striekaním kvapalín alebo plynov
- oslnením

- zrušením útočnej akcie útočníka a využitím útlmu po nevydarenom útoku

- odvedením pozornosti

- využitím terénu

- obecné platné taktické zásady - zvýšená pozornosť

- nepodceňovať nikdy útočníka a predpokladať jeho najhoršiu

schopnosť

- udržiavať dostatočný priestor okolo

seba

- príprava miernejších prostriedkov
- overenie, zistenie možnosti zaujať výhodný post

- rešpektovanie výpadovej vzdialenosti a využitie terénu.

Pri udržaní štatútu sebaobrannej situácie /nutná obrana/, musí útok bezprostredne hroziť alebo trvať ! Preto čakáme útok pri rešpektovaní taktických zásad:

- pokiaľ bezprostredne útok hrozí – voliť situčný prepred
- pri rýchlom a prekvapivom útoku obnoviť výpadovú vzdialenosť a používame obranné prvky
- pri voľbe techniky vychádzame z jeho dosahu a oprávnenosti ho použiť z hľadiska zákona !

Jedinec sa riadi taktickými zásadami pre vylúčenie prepadnutia od útočníka. Uplatňuje ich na málo frekventovaných miestach, v noci, alebo pri predpokladaní možnosti vzniku stretu:

- nechodíme tesne okolo výklenkov, brán, dverí ak sú zvlášť pootvorené, prejazdov, rohov, hrubých stromov, po druhej strane chodníka – situácia sa celkom mení
- v noci sa vyhýbame členitým miestam s tmavými tieňmi, alebo si dopredu nasvietíme
- pri vstupe do tmavých priestorov počítať s určitým časom adaptácie zraku miesta presvietiť
- pri prechodu z tmy do svetla dochádza k oslepeniu
- pri jednaní s útočníkom máme vzdialenosť nad medzou zásahu,
inakšie musíme byť pripravený ustúpiť do sféry sťaženého zásahu.

V riešení stretovej situácie jedinec využíva časti taktiky:

- obranu
- útočenie v prvom momente stretu
- útočenie v druhom momente stretu – protiútok
- predstierané útoky – fínty
- prekabátenie, chytáka /pasce/, výzvy
- taktický plán vedenia stretovej aktivity a jeho stavba

V riešení stretových situácii jedinec maximálne využíva spojitosť technickej, taktickej, fyzickej a psychickej stránky prípravy, ktoré umožňujú riešiť i zložité a nepredvídané stretové a útočné aktivity útočníkov /Měkota, 2000/.

6.3. Psychologická príprava

V tejto príprave jedinec si vytvára optimálne psychické predpoklady, od ktorých bezprostredne závislý jeho schopnosť uplatniť celý svoj potenciál pri riešení stretu. Vonkajšie vplyvy pôsobia nielen na činnosť stretov ale aj na súkromie a spoločenský život jedinca.

Pre jedinca bezpečnostných zložiek je dôležité sebavedomie, racionálne myslenie, koncentrácia a pozornosť, sebaovládanie a prekonávanie obáv, nakoľko aktivita riešenia stretových situácií dostáva jedinca do nepredvídateľných situácií. Všetky nepríjemné zážitky a predstavy, veľké citové hnutia, duševné otrasy, konfliktné situácie, zvýšená psychická záťaž významne ovplyvňuje jeho vyššiu nervovú sústavu.

Jedinec je vystavený v stretovej situácii okrem rôznych záťažových vplyvov hlavne psychickej záťaži. Ide v podstate o kritické situácie reálneho nebezpečia s možnosťou ohrozenia vlastného zdravia a života. Pri psychickom kolapse sa dostáva jedinec do situácie poškodenia zdravia alebo usmrtenia útočníka, proti ktorej bola akcia smerovaná. Takéto situácie vytvárajú potom problémy právne, morálne, etické, služobné, sociálne, psychické a zdravotné. Jedinec sa dostáva do problematiky stresu, frustrácie, strachu a obavy.

Jedinec /obranca/ v strete získa psychickú prevahu:

- úpravou psychického stavu – vyžaduje mnohoročnú prípravu,

- dlhšie výsledky prichádzajú automaticky a postupne s nácvikom stretových situácií
- inštinktívnu reakciou – nepriaznivo vplyva na jedinca a predlžuje jeho reakčný čas;
dôležitá je: - orientačná - závisí na zmene hladiny hluku a svetla v priestore stretu
 - strachová – závisí od prekvapenia.

V podstate takýto stav trvá 1-3 sekundy, čo môže ovplyvniť priebeh stretu, výcvikom sa ťažko ovplyvňuje – jednoduchšie je ho vyvolať u útočníka blokovaním zraku.

S t r e s - je stav organizmu, prejavujúci sa ako syndróm určitých telesných zmien – obranná odpoveď organizmu na mimoriadne silný podnet. Cieľom je príprava organizmu na zvýšený výdaj energie / na útok alebo na útek/. Zrýchľuje sa tepová srdečná frekvencia, zvyšuje sa krvný obeh a tlak, prehĺbuje sa dýchanie a mobilizuje sa zdroj energie /glukóza, mastné kyseliny/. Prednostne je zásobovaný krvou mozog, srdce a kostrové svalstvo /Všeob. Encyklopédia 7, 1999/.

Obecný adaptačný syndróm prebieha v troch fázach:

- prvá fáza – **p o p l a c h o v á** reakcia – prejavuje sa pasivitou a znížením schopnosti organizmu adaptovať sa /dochádza k nej pri objavení sa príčin-stresorov, na ktoré sa organizmus ani kvantitatívne, ani kvalitatívne neadaptoval/
- druhá fáza – **r e z i s t e n c i a** - organizmus dosiahol za daných podmienok maximálny stav adaptácie /dochádza k nej súhrnom všetkých nešpecificky vyvolaných reakcií, ktoré boli vyvolané trvajúcim podráždením, na ktoré sa organizmus adaptoval/

- tretia fáza – v y č e r p a n i e - zlyhanie adaptačných mechanizmov a obovený výskyt rôznych, ale teraz ireverzibilných-nevratných symptomov poplachovej reakcie /súhrn všetkých nešpecifických reakcií organizmu, ako trvalý následok pôsobenia príčin-stresorov, na ktorý sa už organizmus adaptoval, ale adaptácia nie je dlhodobo možná /.

S t r a c h – je krátkodobá emócia, alebo trvalejší pocit z hroziaceho nebezpečenstva. Prejavuje sa zblednutím, chvením, zrýchleným dýchaním, bušením srdca, čo súvisí s pohotovosťou k obrane alebo úteku. Jeho stupňovaním vzniká a f e k t /strojenosť, neprirodzenosť – krátkodobé vzplanutie, stav výbušnosti a podráždenosti/. Nadmerným predlžovaním sa mení v ú z k o s ť /príčina stavu nie je známa – je to strach z ničoho/ až v a g r e s i u /obrana útokom-priamy alebo nepriamy útok na prekážku, ktorá stojí v ceste k splneniu cieľa/. Strach sa vyvíja vekom, postupne je spájaný s prežitými skúsenosťami a viac sa viaže na predstavivosť.

Strach z neznámeho, alebo z jeho prekonania sa mení na postojový strach, kedy sa stáva chronickým /jedinec môže používať neprimerané aktivity, alebo úplné zastavenie aktivity/.

Riešenie stretových situácií je pre jedinca náročná činnosť, ktorá je ovplyvnená štruktúrou jeho osobnosti. Závisí od:

- temperamentu – geneticky podmienená dispozícia s významom citového vzrušenia, prejavujúca sa v aktuálnych psychických stavoch a aj v situačných motívoch, ktoré ovplyvňujú priebeh riešenia stretovej situácie. Činnosti priebehu stretu – spôsob útoku, použitá zbraň, finty a pod., prispievajú k vyvolaniu odplaty jedinca

- schopností – najväčší význam majú schopnosti poznávacie v závislosti na pamäti a etike vedenia stretu. Pre stretovú

situáciu sú dôležité schopnosti senzomotorické:

- rýchlosť reakcií, -periférne videnie, - reakcie a hmatové /taktilné/ pocity. Schopnosti umocňuje sebavedomie/ ak je nadmerné– je najnebezpečnejšie pre riešenie stretu/
- sebadôvery – sebahodnotenie, kladný postoj jedinca k sebe,
je spojené s priaznivým hodnotením vlastných možností a aktuálnej výkonnosti.

V náročných riešenia stretových situácii poznáme tzv. stupne psychickej záťaže:

- bežné nároky – hladina rozporov s prostredím je zväčša riešená úplne obyčajnými dlhodobosvojovanými schémami správania a jednania; psychika jedinca nepotrebuje žiadnu podstatnú aktiváciu. Pre potrebné riešenie jedinec má dostatočnú skúsenosť, spôsob života, svoje zvyky /celá osobnostná štruktúra/;
- zvýšené záťaženie – riešenie stretu je pre jedinca nová životná situácia, v ktorej mu nestačia bežne používané spôsoby reagovania – je to pre neho veľká „novota“ a k jej riešeniu potrebuje výraznú aktiváciu psychických síl.;
- hraničné zaťaženie – situácia je v rozpore medzi vzniknutými podmienkami a pripravenosťou jedinca na ne a riešiť ich môže len za mimoriadne veľkého vynaloženia psychických síl – hranica adaptability /prispôsobenia/; jedinec sa stáva nerozhodný, začína obetovať niektoré funkcie činnosti, dochádza k funkčným poruchám – odhaľujú sa skutočné kvality osobnosti jedinca. Subjektívny pocit záťaže dosahuje kulminačného bodu riešenia;

- extrémne zaťaženie – je to kritický bod jedincovej adaptability; rozpor medzi riešením stretovej situácie a pripravenosti jedinca je tak veľký, že jedinec mu nedokáže aktívne vzdorovať – dochádza k psychickému kolapsu.

Pri zvládnutí psychického zaťaženia nie je rozhodujúce či vonkajšia stretová aktivita je skutočná, ale to, či je a ako je tento stav prežívaný jedincom /Náchodský, 1992; Gurský, 2005/..

Jedinec pri riešení reálnych stretových situácií má proti útočníkovi využiť svoje schopnosti ovplyvnenia jeho psychického stavu a tým u neho vyvolať činnosť výhodnú pre úspešné zlikvidovanie tejto situácie. Z dlhodobej praxe jedinec pre úspešné riešenie stretu sa snaží:

- odvieť pozornosť útočníka a dezorientovať ho
- vyprovokovať ho k činnosti výhodnej pre jedinca
- vnucovať vlastné predstavy riešenia stretu útočníkovi
- pripravovať si moment prekvapenia
- neustále pôsobiť - ohrozovať útočníka
- pôsobiť na fyzický, psychický a morálny stav útočníka.

Sám jedinec musí si usmerňovať svoje aktivity v strete:

- vyhodnocovať stretovú situáciu a poznávať útočníka
- zvažovať možné rizika stretu
- využiť anticipačnú formu myslenia /vždy byť o krok vpredu/
- získavať výhody z problémov útočníka
- maskovať vlastné zámery a pripravované akcie
- prebrať iniciatívu a zaistiť variabilitu stretu
- udržať si psychickú stabilitu.

Z dôsledku individuálnej náročnosti prípravy a zdokonaľovania hlavne psychologickéj stránky jedinca, poukazujeme na klasifikáciu strachu a niektorých emociálnych reakcií jedinca vo vrcholovo-psychicky záťažových situáciách /Náchodský, 1992/:

Klasifikácia s t r a c h u :

Druh strachu	Vonkajši, vnútorná príčina	Somatické reakci	Myšlienky	Citové stavy
zľaknutie, akútny strach	neočakávané intenzívne podráždenie, nesprostredkovaná konfrontácia s nebezpečím, poprípade signály nebezpečenstva	obecné autonómne vzrušenie: dominujú procesy založené na parasymptiku, potrebné reakcie defenzívne reflexy	relatívne neexistencia výrazných kognívií /zatemnenie mysle/, primitívne rozhodnutia, hypersugestibilita	stuhnutie, panika, v extrémnych prípadoch depersonalizácia
strach z očakávania, subakútne stavy strachu	anticipácia nepríjemných, ohrozujúcich alebo nebezpečných udalostí	obecné autonómne vzrušenie, dominancia procesov sympatiku v časovej súhre s anticipovanou udalosťou	realistické očakávanie, neistota o intenzite, čase možného vzniku, možnosti prekonaní a následkov	iritovanosť, neprimerané stavy slabosti, útek, chuť sa schovať, symbolická reprezentácia týchto potrieb
fóbia	anticipácia nepríjemných, ohrozujúcich alebo nebezpečných udalostí	obecné autonómne vzrušenie, dominujú procesy založené na sympatiku v časovej zhode s anticipovaným javom či udalosťou	nerealistický strach, ktorý nie je v súlade s podstatou dráždenia, strach zo straty vnútornej kontroly	iritovanosť, neprimerané stavy slabomyselnosti, plačlivosti, útek alebo túžba sa ukryť, symbolická reprezentácia týchto procesov

chronický strach a generalizované fóbie	strach bez vzťahu k objektu, generalizovaný strach pred vonkajšími vplyvmi alebo situáciami	chronické autonómne predráždenie a domináciu sympatiku, poruchy homeostatických procesov	žiadne zistiteľné vzťahy ku kogníciám, obavy zo straty kontroly, zvýšený sebazáujem	chronické napätie, deprimovanosť a sklusosť, príležitostné záchvaty strachu
---	---	--	---	---

/Náchodský,

reakcie	príznaky	Čo robiť	čo nerobiť
normálna	strach, úzkosť, svalové napätie	normálne reakcie vyžadujú	neprejavovať

1992/

Niektoré emocionálne reakcie jedincov vo vrcholových psychických záťažových situáciách:

/Náchodský,

1992/

	s nasledujúcim chvením, sľebosti, Zmetenie, hlboké dýchanie, nevoľnosť, zvracanie, hnačka, časté močenie, prepádanie dýchania, tlkot srdca. Tieto príznaky sa obyčajne stratia s činnosťou tak, ako sa subjekt dokáže vzchopiť	obyčajne len malú starostlivosť, kľudné duševné posilnenie je všetko, čo je potrebné k tomu, aby sa subjekt vzchopil, sledovať ho ako sa ukladňuje, dajte mu užitočnú činnosť, hovorte s ním	extrémne sympatie
anika /hysterický útek, slepý útek/	nerozumná tendencia k strate úsudku, sleposť k realite, nekontrolovateľný plač, hystéria až k vyčerpaniu, bezcieľné pobíhanie s minimálnymi ohľadmi na bezpečnosť Panika, ak nie je zvládnutá, je nákazlivá, kľudné osoby môžu spanikáriť, v momente nakazený inými, ak sú dočasne dezorganizovaní	začať prísne, podajte teplý nápoj a jedlo, prísne ale jemne izolujte od skupiny, poskytnite pomoc, ak je treba, preukážte súcit a nechajte ich rozprávať, sledujte svoje vlastné pocity, ostante chladní, poznajte medze svojej psychiky	nekróťte ich brutálne, nebite ich, nepolievajte vodou, nedávajte sedatíva
prehnaná aktivita	vybuchuje záchvatmi nezmyselnej aktivity, rozbíjačstva, preceňuje schopnosti, rýchlo hovorí, nepočúva, bláznivo žartuje, dáva nekonečné návrhy a požiadavky na iných, urobí viac škody ako úžitku, podrážda organizáciu Prehnaná aktivita je nákazlivá podobne ako panika	nechajte vyhovoriť, dajte mu prácu, ktorá vyžaduje fyzickú činnosť a kontrolujte ju, podajte teplý nápoj a jedlo	nehovorte mu, že jedná nenormálne, nedávajte sedatíva
neaktívna /omámenie, šok, depresia/	nie je schopný zotaviť sa z pôvodného šoku z otupenia, stojí, či sedí potichu, tupý výraz bez emócií: "mne je to jedno" - nálada beznádeje, nezaujímam o okolie, pomaly bez cieľa sa túla, neodpovedá takmer na otázky, uzaviera sa do seba pre ďalším stresom, zmätený, nemôže zastávať zodpovednú prácu bez dohľadu	Jemne navrhnete konzultáciu, Nehajte ho hovoriť o jeho citoch A o tom, čo sa mu stalo, ukážte Sympatie, nehnevajte sa na neho, Dajte mu teplý nápoj a jedlo, Uložte mu jednoduchú prácu /rutinnú/ A kontrolujte ju	Nehovorte mu „vykašli sa na to“, neprejavujte extrémnu lútosť, nedávajte sedatíva, neukazujte, že sa hneváte
silná fyzická reakcia	silná nevoľnosť, subjektívne prevrátená hystéria obracia svoju úzkosť do silnej viery, že časť jeho tela nefunguje, často je táto nefunkčnosť rovnaká aká by bola skutočná	prejavte záujem, najdite dobrú Prácu, aby sa odreagoval od ranení, urobte mu pohodlie lekárske ho ošetríte, sledujte svoje pocity	nehovorte „to nič nie je“, „to je len z tvojej hlavy“, nedávajte mu vinu ani sa mu neposmievaťe, neprivolávajte neprimeranú pozornosť zraneniam, ale neignorujte ich

Literárne pramene:

- Adamčák, Š. : 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

- Buck , Marilyn M. et al : Introduction to Physical Education and Sport: Foundations and Trends.
Belmont:Wadsworth, 2004. 312 s. ISBN 0-534-59850-1
- Bartík, P. :The interests of pupils at basic schools in using combatives at P.E. lessons. In: Sborník příspěvku z XIII. roč. mezinárodní konference „Optimální působení Tělesné zátěže a výživy“. Hradec Králov:PF UHK,2006, ISBN 80-7041-104-X
- Bartík, P.et al.:Teória a didaktika úpolov a bojových umení. Ban. Bystrica:Pedagogická fakulta MB, 2007. 279 s. ISBN 978-80-8083-477-7
- Bednariková, M. : Hraničné situácie v športe. Bratislava:Filozofická Fakulta UK, 2007. 78 s. Diplomová práca
- Campbell, J. :Archetyp hrdiny v proměnách věků. Praha:Portál, 2000, 339 s. ISBN 80-718-354-4
- Cséfalvay, Š. et al. :Náčrt didaktiky služobnej a telesnej prípravy policajtov. Bratislava:APZ SR, 1995. 129 s. ISBN80-88751-46-2
- Darst, P.W. et al.: Dynamic physical education for secondary students. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2006. 529 s. ISBN 0-8053-7882-0
- Dovalil, J. et al: Výkon a trénink ve sportu. Praha:Olympia,2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5
- Drobeček, J. : Jiu – Jitsu. Praha:Naklad.V.Bluma, 1946, 156 s.
- Đurech, M. : Faktory určující športový výkon v zápasení. Bratislava: 1992, TVaŠ, II.č.4,s.10-12
- Đurech, M. : Úpoly v obsahu štúdia FTVŠ UK.Bratislava:PEEM,2008, 210 s. ISBN 978-80-89197-87-3
- Đurech, M. et al: Úpoly. Bratislava: UK FTVŠ , 2000, 62 s. ISBN 80-223-138-5
- Đurech, M. :Spoločné základy úpolov. Bratislava: FTVŠ UK, 2003, 90 s. ISBN 80-88901-72-3
- Đurech, M. :Silová príprava v zápasení. Bratislava:PEEM, 2003, 140 s. ISBN 80-88901-82-0
- Fojtík, I. : Úpoly ve školní tělesné výchově, II. Praha: UK FTVS, 1984,
- Fojtík, I. : Úpoly. Bratislava: SPN, 1990
- Fojtík, I. : Budo. Praha: Naše vojsko, 2001
- Fromel, K. : K problematice vývoje motoriky v dorostenectví a dospělosti. In Ontogeneze lidské motoriky. Oloumouc, U Palackého, 1985,s.191-195
- Fromel, K. et al: Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: U Palackého, FTK, 1999. ISBN 80-7067-945-X
- Gurský, T. : Psychológia športu. Bratislava: TŠ SZTK, 2005
- Grasgruber, P. et al: Sportovní geny. Brno:Computer Press, a.s., 2008.480s
- Choutka, M. et al: Sportovní trénink. Praha:Olympia, 1991,331 s. ISBN80-7033-099-6
- Kagan, M.S. : Lidská činnost'. Bratislava:Pravda, 1977
- Kasa, J. : Pohybová činnosť v telesnej kultúra. Bratislava: U Komenského, 1991,340 s.,ISBN 80-223-0228-7
- Kormaňák, I. : Športová príprava mládeže v zápasení voľným štýlom vo veku 9-20 rokov. Bratislava:SÚV ČSZTV, 1990 98 s., ISBN 80-7096-115-5
- Kosl, J. et al: Dějiny tělesné výchovy. I., II. Praha:Olympia, 1986
- Kent, G. : Pistorial History of Wrestling. Martin:Spring Books, 1986
- Konečný, A.et al: Sebeobrana a úpolová cvičení pro pokročilejší cvičence. Olomouc: U Palackého, FTK, 1996, 100s,
- Konečný, A. : Úpoly. Olomouc:U Palackého. 2001, 187 s.

- Kříž, R. : Soustava a názvocloví zápasu judo a sambo. Praha: STN, 1959, 138 s.
- Kampmiller, T. et al: Metodika a rozvoj rýchlostných schopností. In Moravec et al.:Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava: FTVŠ UK,SVSpTVaŠ,2007, 210 s.
- Kačáni, L. : Futbal. Hra-výkon-tréning. Bratislava: Pamiko, 1993
- Krišandová, Z.:Motivačné faktory žien v džude. Bratislava: FTVŠ UK, 2009.Bak.práca. 54 s.
- Laczo, E. et al: Taória športového tréningu. Bratislava: Šport. 1976, 167 s. ISBN 77-018-76
- Levský, V.L. : Škola sebeobrany. Bratislava: Šport. 1966. 182 s.
- Levský, V.L. : Základy sebaobrany. Bratislava: Obzor. 1973, 185 s. ISBN64-026-73
- Lorenz, V. se al: Sebeobrana.Praha:Naše vojsko. 1963, 171 s. ISBN28-057-63
- Martens, R. : Úspešný tréner. Praha: Grada. 2006, 501 s. ISBN 80-247-1011-0
- Meinel, K. : Bewegugslehre. Berlín: Volk und Wisswn, 1976
- Měkota, K. : Definice a struktúra motorických schopností. Praha: Česká kinantropologie. 4, 2000,č.1,s.59-69. : Metodický materiály – sebeobrana. Praha:STVS FMV, 1986, 23 s.
- Moravec, R. et al: Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004, 208 s., ISBN 80-89075- 22-3
- Morris, D. : Nahá opice. Praha:Mladá fronta. 1971, 154 s.
- Muller, J. et al: Příručka sebeobrany QS-1. Praha:Nae vojsko, 1973,
- Náchodský, Z. et al: Sebeobrana a služební zákroky pro pořádkovou službu VB. Praha: FMV, 1977. 70 s.
- Náchodský, Z.:Racionální obrana a útok ve služební činnosti příslušníku SNB. Praha: Naše vojsko. 1984, 158 s. ISBN 28-115-84
- Náchodský, Z.:Učebnice sebeobrany pro každého. Praha:FUTURE, a.s., 1992, 358 s. ISBN 80-85523-01-09
- Náchodský, Z.:Taktika a policejní akce. Praha: ARMEX, 1993, 233 s.
- Novák, J. et al: Příručka sebeobrany MC-1. Bratislava, Akadémia PZ, 1994, 245 s.
- Olivová, V. : Lidé a hry. Praha: Olympia, 1979,
- Pavlíček, J. : Úpoly. Praha: SPN, 1953, 66 s.
- Perútka, J. : Pokrokové tradície telesnej výchovy v Československu. Bratislava:Šport-Olympia, 1973, 167 s. ISBN 77-026-73
- Perútka, J. : Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku. Bratislava: Šport, 1980, 237 s.
- Peťovský, M. : Metodika vyučovania ebaobrany na A PZ v Bratislave. Bratislava: A PZ, 1998, 117 s.
- Peťovský, M.: Sebaobrana a služobný zákrok. In: Compagnies Républicaines de Sécurité, Paríž:AIRT, 1998,s.181-190
- Plaštiak, I. : Vplyv judo na motorický a hodnotovo-orientačný systém mladého človeka. Bratislava: FTVŠ UK, Diz.práca, 2001
- Poláček, A. : Optimalizácia profilácie príslušníkov PZ prostriedkami Aikido. Bratislava: FTVŠ UK, Diz.práca, 2009
- Poláček, A. et al: Taktika osobnej bezpečnosti. Pezinok: SOŠ PZ, 2006
- Pullkinen, W.J:The sport science of elite judo athletes. Canada: NCCP, 2001, 94 s.
- Regulu, Z. : Aikido. Bratislava: U Komenského, 2000
- Reguli, Z. : Aikidó. Bratislava: CAD Press, 2003, 204 s. ISBN80-88969-08-5
- Reguli, Z. : Systematika úpolov. Brno: FSS MU, 2004, 110 s.
- Reguli, Z. : Úpolové sporty. Brno:MU, 2005, 133 s. ISBN 80-210-3700-8
- Reguli, Z. et al:Teorie a didaktika úpolu. Brno:MU FSS, 2007, 87 s, ISBN 978-80-210-4318-3
- Rubinštejn, S.L.: Základy obecní psychologie. Praha: SPN, 1964

- Roubiček, V. : Pády, jejich výskyt a uplatňování, pádové úrazy, Metodika nácviku. Praha: UK, 1967
- Roubiček, V. : Kdo s koho. Praha: Olympia, 1984, 79 s.
- Seman, F. : 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
- Schubert, F. : Psychológia medzi štartom a cieľom. Bratislava: Šport, 1987
- Shifflett, C.M. : A Sampler oh Ki Excercises. Merryfield: Round Earth Publishing, 2003, 210 s.
ISBN 0-9653425-3-0
- Schnabel, G. et al: Trainingswissnschaft. Berlín: Sportverlag, 1994
- Sližik, M. : Vplyv bojového umania karate na rozvoj niektorých osobnostných vlastností detí ml. školského veku. In: Násielie na školách. Ban.Bystrica: PF UMB, 2006, 271-281 s.
- Srdínko, R, et al: Program sportovní přípravy v TSM JUDO. Praha: ČÚV ČSTV, 1981, 112 s.
- Šimonek, J. et al Základy kondičnej prípravy v športe. Bratislava: UK, 2000, 190 s. ISBN 80-223-15556-7
- Škápik, S. et al: Telesná príprava I. Pezinok: SOŠ PZ, 2003, 112 s.
- Štefanovský, M.: Džudo I. teória a didaktika. Bratislava: PEEM, 2009, 103 s. ISBN 978-80-8113-009-0
- Štefanovský, M.: Hierarchia motorických faktorov v štruktúre športového výkonu v džude dorastencov. Bratislava: FTVŠ UK, 2008, 103 s. Diz.práca
- Štefanovský, M. et al: Objektivizácia intenzity zaťaženia v džude. In: Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu. Bratislava: ICM AGENCY,
- Tyrš, M. : Základové telocviku. Praha: MSP, 1873
- Vachun, M. et al: Základy tréningu JUDO. Bratislava: Šport, 1983, 208 s.
- Vaněk, P. et al: Vrcholový sport JUDO. Praha: ÚV ČSTV, 1985, 130 s.
- Vít, M. : Aikibudó. Brno: MU, 2005, 152 s ISBN 80-210-3863-2
- Vít, M. et al : Psychological Determinants of Didactics of Combatives. In: Materialy MNKPFKiS, Moskva: FARFFKST, 2007, s 182-183, ISBN 978-5-903124-16-9
- Víťazka, J. : Úpoly I. Bratislava: FTVŠ UK, 1973,
- Yang, J. : Čchi-kung pro zdraví a bojová umění. Bratislava: Cad Press, 1995, 186 s.
- Zemková, E. : Štruktúra športového výkonu v karate. Bratislava: FTVŠ UK, Diz.práca, 1998
- Zemková, E. et al: Disjunktívne reakčno-rýchlostné schopnosti u športovcov rôznych špecializácií. Slov. lekár, 9, 1999, č. 4-5.s 145
- Zemková, E. et al: Teória a didaktika karate. Bratislava: FTVŠ UK, 2006, 126 s. ISBN 80-223-2041-2
- Žára, J. : Sledování odezvy organismu na specifické tréninkové a soutěžní zatížení v úpolových sportech. Tréner, 1982, č. 8.s 350-352
: Výsledky a názory dotazníkov študentov III. roč. v predmete TaDúpolov
- SEBS,
Brno-Bratislava: v tlači, 2005-2009.