



SAIKI – TENZO

 734 457 017 nebo 777 590 474

CO TO JSOU ÚPOLY

„Úpoly v rámci sportu“

Mgr. Viktor Brebera
Mgr. Martin Karabec
prosinec 2010

SPORT

Dvojí chápání sportu jako:

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

EVROPSKÁ CHARTA SPORTU 1992

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

DEFINICE ÚPOLŮ

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

HISTORICKÉ PODÁNÍ ÚPOLŮ



Jijitsu 1921

DEFINICE DNES

Úpoly jsou pohybové aktivity zaměřené na přímé kontaktní fyzické překonání partnera v rámci pravidel daného sportu.

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

SCHÉMA SYSTEMATIKY ÚPOLŮ

1. úroveň úpolových předpokladů

Průpravné úpoly



2. úroveň úpolových systémů

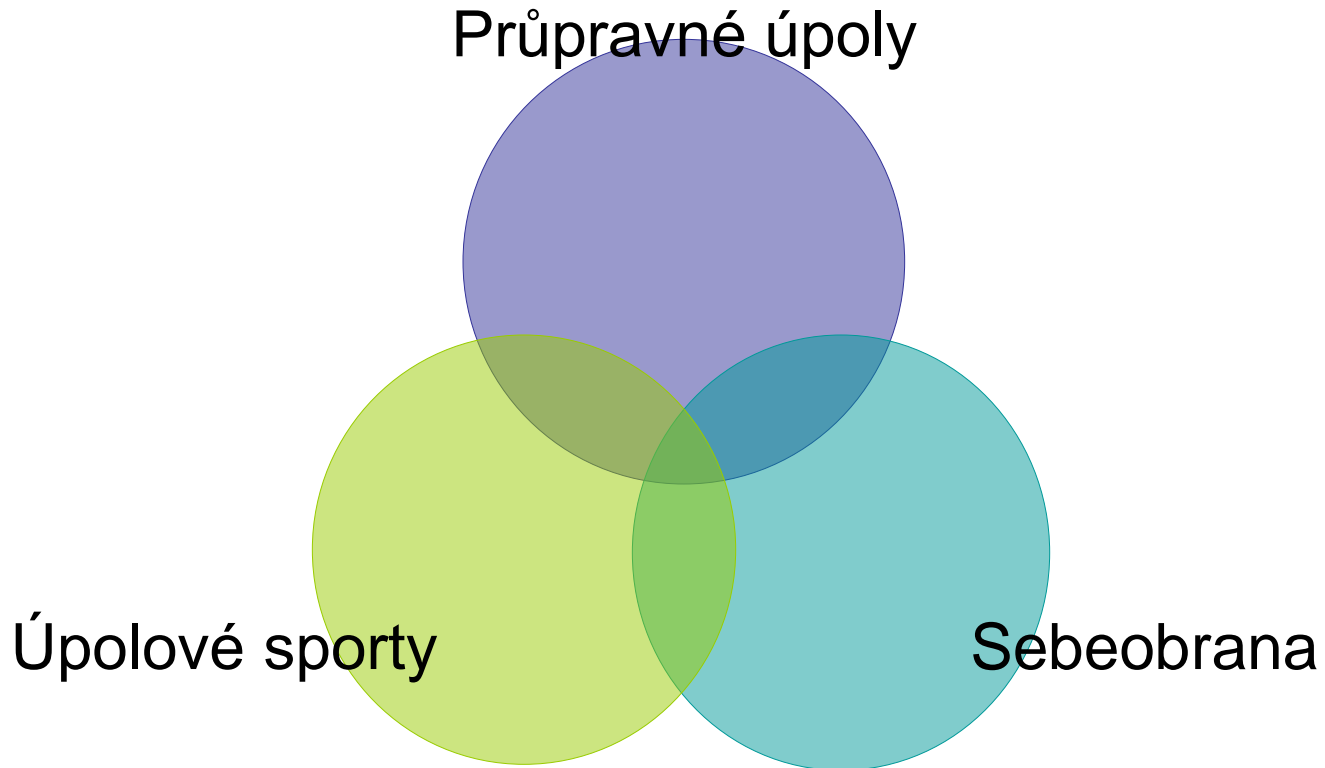
Úpolové sporty



3. úroveň úpolových aplikací

Sebeobrana

VZÁJEMNÉ VZTAHY



PRŮPRAVNÉ ÚPOLY

Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty, sebeobranu a tělesnou výchovu a sport.

Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany.

Rozdělení:

- Základní úpolová technika
- Základní úpoly



ÚPOLOVÉ SPORTY

Největší a rozhodující skupina úpolů.

Samostatné úpolové systémy. Vzájemně se odlišují znaky, jako např.: název, vývoj, technické prostředky, organizace, a další.

Rozdělení (podle zaměření) na:

- **Soutěžní** (judo, karate, box, zápas, sumo, taekwondo,...)
- **Sebeobranné** (krav maga, systémá, jujutsu,.....)
- **Komplexně rozvíjející** (aikido, tachi tchi, iaido,.....)



SEBEOBRANA

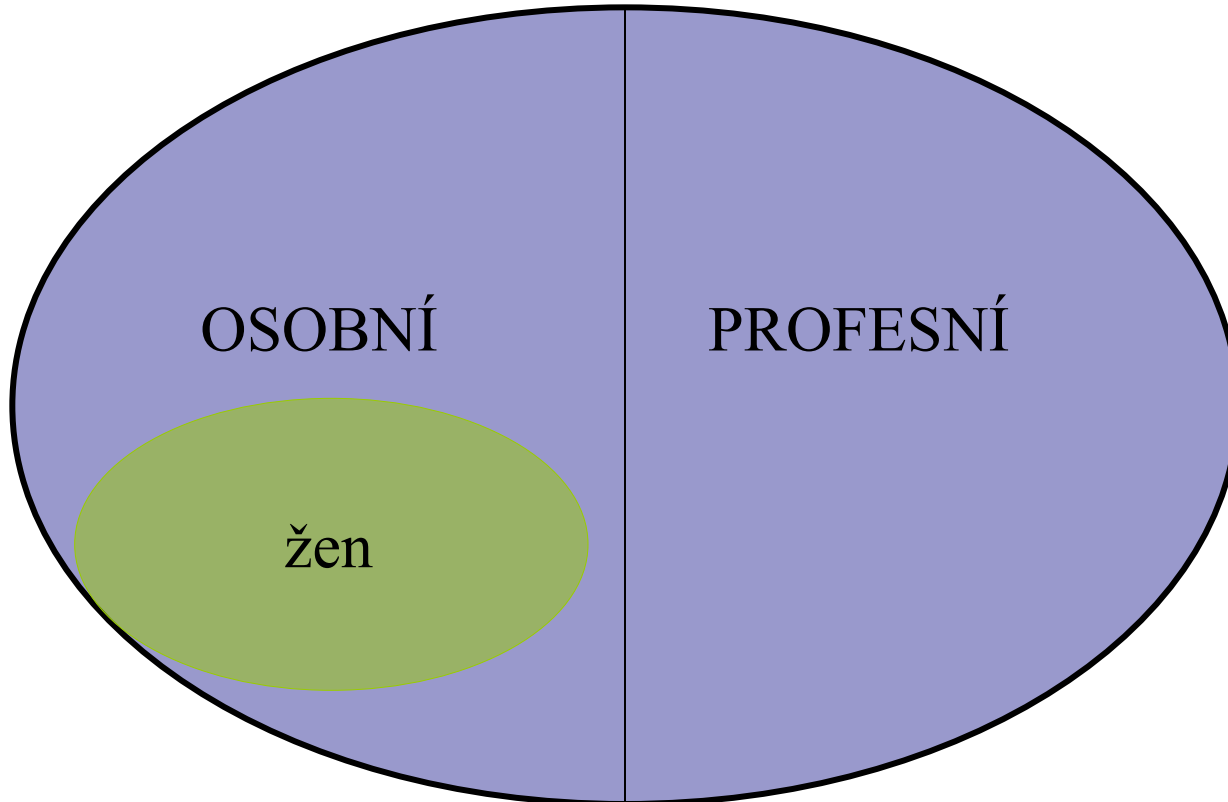
Vzniká aplikací úpolů pro potřeby nutné obrany

Rozdělení:

- **osobní** (+ sebeobrana žen)
- **profesní**



VZÁJEMNÉ VZTAHY





TOTO NEJSOU ÚPOLY



Materiály, podklady, literatura

- Prezentace a přednášky PhDr. Bc. Zdenko Reguli, PhD.
- Reguli, Z. *Úpolové sporty*, MU Brno 2005. ISBN 80-210-3700-8