

## **Základní terminologie v úpolech**

Zdenko Reguli

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně

reguli@fsps.muni.cz

**Souhrn:** Úpoly ve sportu představují mnohorozměrný fenomén. Autor se zabývá základní terminologií, která od dob Tyršových, ale i v posledních letech zaznamenala několik změn způsobených rozvojem nových, předtím u nás téměř neznámých úpolových sportů, jako i změnou pohledu na sport a jeho cíle. V příspěvku je objasněn samotný pojem úpoly a jejich základní kategorie – průpravné úpoly, úpolové sporty a sebeobrana.

**Klíčová slova:** úpoly, průpravné úpoly, základní úpolová technika, základní úpoly, úpolové sporty, bojová umění, sebeobrana, úpolové hry, úpolová gymnastika.

**Summary:** Combative activities in the sport are multilateral phenomenon. The author explains basic terminology, which is slightly different from Miroslav Tyrš age as well as from the fresh past. It is caused by developing new combative arts and by new sight to aims of sports. There is clarified the combatives term in the article and the basic categories of it – preparing combative exercises, combative sports and self-defense.

**Key words:** combatives, preparing combative exercises, basic combative techniques, basic combative exercises, combative sports, martial arts, self-defense, combative games, combative gymnastics.

Miroslav Tyrš ve své práci Základové tělocviku (Tělocvičná, 1920) chápal úpoly jako jeden ze čtyř odborů tělocvičné soustavy. Úpoly chápal jako tělesná cvičení, které se vykonávají proti odporu jiného cvičence. Rozděloval je (ne příliš čistě) do dvou skupin podle toho, jestli se cvičilo bez náčiní, nebo s náčiním.

A. bez náčiní:

1. Odpory (odpory, přetahy, přetlaky). bez náčiní, s náčiním. Cílem je jenom překonávat odpor spolucvičence, přičemž směr odporu a jeho činnost je dopředu známá.
2. Zápas (přehyby, zdvihy, strhy, podtrhy atd.). Nešlo jen o odpor protivníkovi, ale o to – přemoci protivníka. Shodit ho na zem tak, aby se stal jeho další odpor nemožným.
3. Box – rohování (útoky pažemi, kopy, kryty). Podstata spočívala v útoku pažemi nebo nohami, jako i v odvracení těchto útoků.

B. s náčiním:

1. šerm šavlí,
2. šerm fleuretem (končářem),
3. šerm holí: krátkou (80-100 cm), dlouhou (do výše cvičencovy brady, jednalo se o dřevěný prut, na jedním konci širší, než na druhém),
4. šerm bodákem,
5. šerm dýkou.

Z pohledu sokolského tělocviku byla tato soustava s ohledem na úpoly úplná. Zahrnovala vše, co se z této kategorie cvičení cvičovalo, jinými slovy vše, co bylo známo. Další mezník ve vývoji soustavy a tím i v definici jednotlivých pojmů bylo zobecnění soustavy a zohlednění soutěžních úpolů a zahrnutí džúdó (džúdzucu) pro jeho sebeobraný charakter. V pracích posledních dvaceti pěti let (Roubíček, 1984; Fojtík, 1984, 1990; Ďurech, 2000; Bartík 1999) se setkáváme se strukturou úpolů, chápaných jako tělesná cvičení, kde v kontaktu s protivníkem (někdy prostřednictvím zbraní) se v přímém setkání usiluje o překonání jeho odporu nebo o jeho přemožení.

1. Průpravné (základní) úpoly
2. Sportovní úpoly
3. Bojové akce úpolového charakteru a sebeobrana

V současnosti chápeme úpoly jako taxonomický systém, složený ze tří navazujících částí. Tato systematika (Reguli, 2004) zohledňuje nejen vývoj úpolů ale i současné úpolové reálie ve světle široce a moderně chápaného sportu, jako je zakotvené v Evropské chartě sportu (European, 1992).

## Úpoly

1. úroveň úpolových předpokladů

### **Průpravné úpoly**



2. úroveň úpolových systémů

### **Úpolové sporty**



3. úroveň úpolových aplikací

### **Sebeobrana**

## Úpoly

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

### **Průpravné úpoly**

Průpravné úpoly jsou relativně jednoduché úpolové činnosti, zahrnující úpolové předpoklady, pro cvičení úpolových sportů, sebeobrany, jako i jiných, neúpolových pohybových aktivit, ve kterých dochází ke kontaktu dvou cvičenců (hráčů a podobně). Průpravné úpoly slouží i na rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Rozdělujeme je na základní úpolovou techniku a základní úpoly.

## **Základní úpolová technika**

Základní úpolová technika, je předpokladem pro všechny další pohybové činnosti v úpolech, i když se nemusí vždy nacvičovat s partnerem. Jedná se o specifické polohy, pohyby i celé pohybové akty, jako jsou úpolové polohy, přechody mezi polohami, střehy, pádová technika, základní úpolové pohyby paží, základní úpolové pohyby nohou, obraty těla, způsoby navazování kontaktu, techniky zvedání, nošení a spouštění živého břemene, úpolové přemísťování.

## **Základní úpoly**

Základní úpoly postihují základní úpolové vztahy se spolucvičencem. Nacvičují se s jedním, nebo více partnery a často, ne však vždy, mají kompetitivní povahu. Rozlišujeme je podle průběhu sil a biomechanické složitosti na

- Přetahy: cvičenci navzájem působí odstředivě  $\leftarrow \bullet \rightarrow$ , jeden druhého přetahuje,
- Přetlaky: cvičenci navzájem působí dostředivě  $\rightarrow \bullet \leftarrow$  jeden druhého přetlačuje,
- Odpor: směr působení sil se v průběhu cvičení mění

## **Úpolové sporty**

Úpolové sporty jsou nejobsáhlejší částí úpolů jsou v nich zahrnuty všechny samostatně stojící a navzájem odlišné úpolové systémy. Každý z nich splňuje základní znaky samostatného úpolového odvětví. Mají svůj vlastní název, vývoj, technické i jiné prostředky, pravidla, zastřešující organizaci a podobně. Úpolové sporty jsou seskupeny v různých dalších podřízených kategoriích podle jejich zaměření na soutěž, sebeobranu, nebo komplexní rozvoj.

## **Bojová umění**

Bojová umění jsou zejména pohybové systémy, které se vyvinuli ze starých způsobů boje, a které se dnes provádějí jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví. I když je většina bojových umění současně úpolovými sporty, některá nepracují s přímým kontaktem s partnerem,

byť imaginárním. Kupříkladu japonská lukostřelba kjúdó, nebo umění vrhání zbraní nepatří mezi úpoly, jsou ale hodnotnými bojovými uměními.

### **Sebeobrana**

Sebeobranu tvoří různé úpolové aplikace. Je užitkovou pohybovou činností. Sebeobrana je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací a podobně) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobrana byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byli současně zachovány zájmy chráněné zákonem (a to především život a zdraví člověka). Sebeobranu rozdělujeme na dva základní druhy podle hlavní cílové skupiny, pro kterou jsou úpolové aplikace určeny. Protože je sebeobrana důležitou součástí i některých profesí, dělíme ji na osobní a profesní.

### **Úpolové hry**

Úpolové hry jsou kategorií pohybových her, kdy se k rozvoji cvičenců používají úpolové činnosti, zejména průpravné úpoly. Z hlediska úpolů jde tedy o formu, i když pro svůj zábavní, herní charakter často používanou.

### **Bojové hry**

Bojové hry nejsou součástí úpolů a ani jejich pohybové prostředky nejsou většinou totožné s prostředky úpolů. Zmiňujeme je proto, že bývají často s úpoly spojovány. Bojové (branné) hry jsou herní fikcí bezkontaktního boje. Mají úzký vztah k vojenství, brannosti.

### **Úpolová gymnastika**

Úpolová gymnastika zahrnuje průpravná (většinou akrobatická) cvičení jednotlivců, dvojic i skupin, které slouží na zlepšení některých pohybových dovedností, kupříkladu pro potřeby pádové techniky, technik hodů a podobně. Na rozdíl od gymnastiky zde není kladen tak velký důraz na kvalitu provedení jednotlivých prvků.

## **Gymnastika s úpolovými prvky**

Gymnastika s úpolovými prvky je stále populárnější zejména v posledních letech. Jedná se o převážně aerobní formy cvičení, které využívají některé vybrané prvky průpravných úpolů. Cvičení taebo, kickbox aerobiku, boxercise a podobně ale není zacíleno na kontaktní překonávání partnera. Technické prostředky převzaté z úpolů jsou zde upraveny tak, že sice ztrácejí svoji účinnost pro úpolový střet, ale pozitivně vplývají na pohybový rozvoj člověka.

## **Závěry**

Podobně jako v jiných oblastech lidského poznání, i v úpolech se názory i na samotný předmět vyvíjí. To platí také pro krátký výklad základních pojmů: je nutno chápat je v kontextu tohoto vývoje. Výklad odráží jenom současný stav vědění, neposkytuje definice v jejich absolutním, definitivním smyslu. Věříme, že praxe i teorie v úpolech se budou nadále vyvíjet, i když to bude znamenat opětovné přehodnocení aktuálního výkladu terminologie.

## **Literatura**

- BARTÍK, Pavol. (1999). *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela 1999. 1. vydanie 88 s. ISBN 80-8055-285-1
- ĎURECH, Miroslav et al. (2000). *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80-223-1381-5
- FOJTÍK, Ivan. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově*. Praha : Univerzita Karlova 1984. 142 s.
- FOJTÍK, Ivan. (1990). *Úpoly pro 5. až 8. ročník základní školy*. Praha : SPN 1990. ISBN 80-04-24420-3
- European Sport Charter*. Brusel : European commission 1992
- REGULI, Zdenko. (2004). *Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy*. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. (full text at CD ROM). s. 72. ISBN 80-210-3541-2.
- ROUBÍČEK, Vladimír. (1984). *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry*. Praha : Olympia 1984. 79 s.
- Tělocvičná soustava Sokolská: Dle prací a zásad Ph. Dra Miroslava Tyrše*. ČOS : Praha 1920. 304 s.