

---

# Didaktika úpolů

---

## ÚVOD

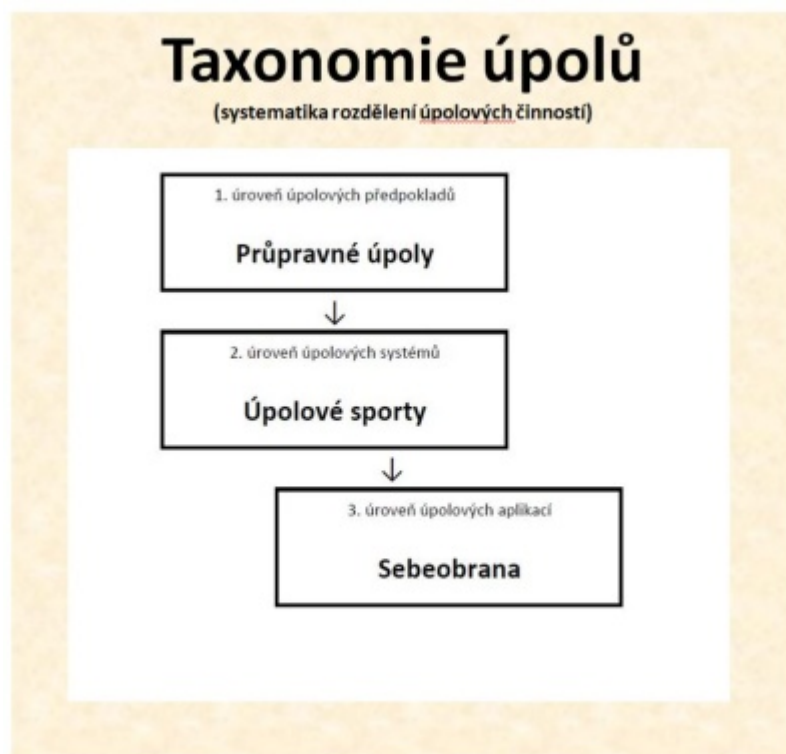
Tento materiál slouží jako podpora k předmětu Didaktika úpoly, povinnému předmětu magisterského studia. Předmět navazuje na povinné Úpoly, které posluchači absolvovali v bakalářském studiu, případně na předmět volitelná Sebeobrana. Materiál předpokládá určité znalosti z oblastí úpolových aktivit. Penzum znalostí může potenciálně rozšiřovat předmět Didaktika Sebeobran, který je volitelný pro magisterské studium.

Materiál rámcuje využití úpolových aktivit pro potřeby školní tělesné výchovy, případně pro další kondiční rozvoj cvičenců v jiných sportovních odvětvích. V nekontaktních sportech slouží jako možnost kompenzace či zpestření tréninkové rutiny. V kontaktních sportech může sloužit jako forma rozvoje aktivity, iniciativy a bojovnosti, pro řešení herních situací a zkvalitnění potenciálu hráčů.

## SYSTEMATIKA ÚPOLOVÝCH AKTIVIT

Do pohybové kategorie úpolů patří činnosti, při kterých je cílem zúčastněných cvičenců fyzicky přemoci soupeře. Také sdružují aktivity, které jedince na fyzický kontakt se soupeřem připravují.

Úpolové aktivity lze rozdělit podle několika kritérií. Velmi přehledný model nabízí Reguli, Ďurech a Vít (2007).



## PRŮPRAVNÉ ÚPOLY

Do této kategorie patří veškerá průpravná cvičení, která cvičence připravují k úpolovým činnostem. Cvičení lze vykonávat samostatně (návčik pádů, zápasnická gymnastika), potom pohyby vycházení z modifikovaných provedení prvků základní gymnastiky. Cvičení vykonávaná ve dvojici mohou mít podobu drobných úpolových her, nebo návčiků na konkrétní situace, které se vyskytují v úpolových sportech nebo sebeobraně. Některé průpravné činnosti mohou být pomocí spolupráce cvičenců orientovány na kondiční posilování, balanc, či smysl pro kooperaci.

## Pády

Technika pádů nám poskytuje bezpečný způsob jak spadnout na zem. Může k tomu dojít vlastní vinou, vinou prostředí, či soupeře. Způsob spočívá ve správné organizaci končetin a trupu tak, aby pád nebyl veden na tvrdé části těla (páteř, hlava, klouby, hrany kostí), ale na měkké, osvalené partie (hýždě, široký zádový sval).

Problematika pádové průpravy je zpracována [zde](#)

## Úpolové hry

Jsou takové činnosti, kterých se účastní minimálně dva cvičenci. Jeden druhého se snaží překonat za dodržování jednoduchých stanovených pravidel. Hry můžeme dělit následovně:

- Dle délky kontaktu
  - S krátkým kontaktem (plácnutí, úder)
  - S dlouhým kontaktem
- Dle role cvičenců
  - Se stejnou rolí cvičenců
  - S nestejnou rolí cvičenců
  - S průběžně se měnící rolí
- Dle počtu cvičenců
  - Párové
  - Hromadné (všichni proti všem)
  - Týmové (vyrovnané x nevyrovnané – přesilovky)
- Dle polohy
  - V postoji
  - V sedu
  - V kleku
  - V lehu
- Dle použití náčiní
  - S náčiním
  - Bez náčiní

## ÚPOLOVÉ SPORTY

Jedná se o rozsáhlé systémy s (často mezinárodně) definovanými pravidly s požadavkem na možnost kvantifikace (bodové hodnocení, atd.). Úpolové sporty jsou sekularizované a racionalizované. Mnoho z nich je zařazeno do programu olympijských her (box, šerm, zápas a další). Systémově do této kategorie patří i bojová umění, která si svou image stále drží mimo soutěžní pole a snaží se o zachování určité dobové tradice. Výuka úpolových sportů je v oblasti školní TV komplikovaná z toho důvodu, že je náročná na výbavu (kimono, rukavice) a tou učitel v praxi bohužel zpravidla neoplyvá. Směrodatné však je, že se z úpolových sportů dají přejímat konkrétní situace a na základě nich opět vymýšlet jednoduché hry. Úpolové sporty tak pro nás představují studnici inspirace pro tvorbu úpolových her, které jsou pro školní TV nejpřínosnější.

Problematika úpolových sportů je zpracována [zde](#)

## SEBEOBRANA

Sebeobrana tvoří komplex preventivního chování, jak předcházet napadení v běžném životě, případně jak odrazit útok při snaze o co nejefektivnější zmírnění škod. Problematika sebeobrany je zakotvená pod § 29 – nutná obrana (Zákon č. 40/2009 Sb. - trestní zákoník). Primárním cílem je vždy problému předcházet. Zařazení výuky sebeobrany do školní TV naplňuje rozvoj několika klíčových kompetencí zakotvených v kurikulu:

- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence občanské

Na základě praxe výuky úpolových aktivit mezi běžnou populací se dá říct, že sebeobrana je přijímána jako velmi atraktivní činnost. Lidé mají tendenci přistupovat

k vzdělávání v této oblasti bez rozsáhlého ospravedlnování, protože cítí, že se týká každého.

Problematika sebeobrany je zpracována [zde](#)

## ÚPOLOVÉ AKTIVITY V KURIKULU

V dokumentu Rámcových vzdělávacích programů (RVP) jsou úpolové aktivity zaneseny na několika místech. O zařazení do Školních vzdělávacích programů (ŠVP) však rozhodují předmětové komise dílčích vzdělávacích institucí a kompetence konkrétního učitele. Každý učitel tělesné výchovy má potom možnost na základě ŠVP využít úpolové aktivity ve svém tematickém plánu. Výběr je určen:

- Vztahem učitele k úpolům

- Jeho kompetencemi a pedagogickými dovednostmi
- Vybaveností prostor, kde probíhá TV
- Počtem žáků přítomných na hodině

RVP pro ZŠ – 1. stupeň	<b>Průpravné úpoly:</b> přetahy a přetlaky
RVP pro ZŠ – 2. stupeň	<b>Úpoly:</b> základy sebeobran, základy aikido, judo, karate
RVP pro gymnázia	<b>Úpoly:</b> sebeobrana, základy judo, aikido, karate ( <i>základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků</i> )
RVP pro střední odborné školy	<b>Úpoly:</b> základy sebeobran <b>Úpoly:</b> pády, základní sebeobrana

Těžištěm náplně úpolových bloků v ŠTV by měly být průpravné úpoly pro svou nenáročnost na pomůcky a snadnou organizaci. Sebeobrana v hodinách ŠTV se přímo podílí v naplňování záměru vzdělávacího oboru „Výchova ke zdraví“. Náplní tohoto oboru je výchova v kompetenci předcházet zdraví škodlivým vlivům, které mohou na člověka působit během života.

## PRINCIP ADAPTACE NA KONTAKT

Úpolové aktivity jsou svojí podstatou velmi kontaktní a nezkušení cvičenci se tak můžou v úvodu cítit nekomfortně. Je proto nutné respektovat určité zákonitosti a nastavit program tak, aby se začínalo činnostmi, které jsou více přijatelné. Při tvorbě úpolového bloku je tedy nutné vzít na vědomí:

- **Věk cvičenců:** zejména úroveň vývinu svalů a kloubů a dále jejich psychického rozvoje. Zda jsou cvičenci schopni regulovat intenzitu a domýšlet důsledky svého chování vzhledem k tělu partnera.
- **Pohlaví:** od pubertální fáze vývoje se začíná lišit pojetí vlastního těla mezi chlapci a děvčaty. U děvčat může trvat déle, než dojde k adaptaci na charakter úpolových činností. Je tedy dobré více vysvětlit účel cvičení, případně provázenost se sebeobrannou situací pro stimulování motivace.
- **Individuální zkušenost a kondice:** tím je myšlena předchozí zkušenost s kontaktní činností. Dále je třeba vyhodnotit, zda mají cvičenci dostatečně stabilizovány klouby, které budou při dané činnosti nejvíce namáhány.
- **Prostředí:** zejména povrch a povětrnostní podmínky. Schopný učitel má kompetenci k tomu, aby přizpůsobil činnost pro pozici v postoj v případě cvičení venku, za stálého zachování fyziologického efektu cvičení.

Pro přizpůsobení konkrétní úpolové aktivity dané skupině a danému prostředí je vhodné použít následující tabulku:

Mediátor kontaktu	Doba trvání kontaktu	Pozice	Plocha kontaktu	Intenzita kontaktu	Taktilní zóna
oděv - oděv	cvičení s krátkým kontaktem (plácnutí)	postoj	jedna část těla	krátký dotyk	ruce
oděv - pokožka	cvičení s dlouhým kontaktem (úchop)	klek / sed	více částí těla	úchop / obětí / držení	záda / nohy
pokožka - pokožka		leh	kontakt trupem	úder	hrudník / břicho / vnitřní strana stehen / obličej

# VÝHODY ÚPOLOVÝCH AKTIVIT

Úpolové aktivity představují jednoduchý a dostupný prostředek pro zpestření výuky v ŠTV, ale i v kondičním tréninku pro různá sportovní odvětví. Obecně by mohly být tyto aktivity považovány za příliš agresivní a zlé. Od toho je tu však učitel aby možné předsudky svojí argumentací vyvrátil a vyzdvihl benefity.

## Funkční trénink 2.0

- Úpolové činnosti se podílejí na rozvoji funkční síly. V rámci manipulace se svým tělem a tělem soupeře se tělo vystavuje variabilním nárokům na udržení stability. Vzniká tak požadavek na stabilizaci a zapojení synergistů. Soupeř představuje volnou váhu, která činí odpor, potažmo nahrazuje balanční pomůcku.
- Nevšedním a zábavným způsobem přispívají k rozvoji mobility.
- Úpoly rozvíjejí schopnost komunikace dotyky a podporují vnímání taktilních podnětů. Činnosti jsou natolik kontaktní, že mnohdy není možná orientace pomocí vizuálních vjemů.
- Rozvíjejí fyzickou frustrační toleranci a pomáhají objevit slabiny i možnosti svého těla. Možnosti jsou totiž mnohem dále, než by si laická veřejnost mohla myslet. Cvičenci si zvyšují odolnost vůči nepříjemným pocitům z aktivní úpolové činnosti soupeře.
- Osvojení pádové techniky má přesah do běžného života. Potenciálně snižuje úrazovost.
- V kontextu sebeobranu přispívají úpoly k zlepšování úrovně brannosti a kompetenci k čelení problémům. Cvičenci tak rozšiřují dovednosti v obraně své osoby, ostatních lidí či demokratických hodnot v obecném smyslu.

## Benefity sociální a psychické

- Učí přijímat odpovědnost za svého partnera a k rozvoji důvěry při provádění potenciálně nebezpečných pohybů. Učí budovat důvěru a empatii. Partner je v jedné chvíli konkurentem, ale z dlouhodobého hlediska pomocníkem v rámci osobního růstu.
- Cvičenci se mohou chovat tak jak nikde jinde a to v bezpečném prostředí. V rámci úpolů jsou dovolené věci, které jsou v běžném životě považovány za nepřijatelné.
- Pohyb v osobní zóně zprostředkovává vzájemné prožitky: bolest, soucit, strach, agrese, radost i možný pocit viny. Činnosti jsou provázeny silnými emocemi, které můžou sloužit jako motivace i zábava.
- Úpolové činnosti přispívají k objektivizaci sebehodnocení žáků. Cvičenci zjistí, jak na tom jsou v situacích, kdy se nedá spolehnout na pomoc z vnějšku.
- Úpolové činnosti pomáhají k reflexi vlastních emocí, ovládnání vzteku a strachu.

## Úpoly a agrese

Na rozdíl od jiných sportovních odvětví je v úpolech agresivita hlavním prostředkem k dosažení cíle. To však primárně není nic špatného, protože agresivita a násilí je běžná součást světa a je všude kolem nás. Bylo by krátkozraké držet žáky v izolovaném prostředí a namlouvat si že je v životě nic takového nečeká. Velmi však záleží na interpretaci celé výuky a rámcování za účelem kvalitní výchovy. Úpoly poskytují učiteli explicitní nástroj k výchově v oblasti hodnot a emocionální inteligence v kontextu výchovy. V rámci výuky se snažíme eliminovat a potlačit veškeré projevy afektivní agrese, která by neměla být k vidění v žádné sportovní činnosti. Naopak by učitel měl vychovávat žáky v dovednosti konstruktivní agrese, která pomůže řešit racionální problém.

# DOPORUČENÍ K ZAŘAZOVÁNÍ ÚPOLŮ DO CVIČENÍ

## Organizace

Při zařazování kompetitivních úpolových cvičení je standardně využíváno rozdělení do dvojic. Je dobré respektovat podobnou výšku a váhu, ale pro zpestření je možné žáky promíchat a organizovaně střídat. Není nutné vždy rozdělovat skupiny do dvojic. V případě, že vyučujeme novou techniku, případně použití techniky s aktivním odporem partnera, je dobré použít organizaci ve trojici v rámci recipročního didaktického stylu. Tento styl může být efektivní pouze tehdy, když má pozorující žák kontrolovat určité stěžejní body techniky nebo pravidel. Tím, že jeden žák pozoruje dění, je v něm rozvíjena dovednost kritiky a hodnocení. Učitel tak rozvíjí více kognitivních procesů a výuka se stává efektivnější.

Úpolové hry je vhodné zařazovat do sekvencí s narůstající náročností. Učitel tedy může vyzvat žáky s určitým pohybovým oslabením, aby zůstali u předchozí činnosti (pozice) a zdatnějším jedincům poskytnout výzvu v podobě náročnější aktivity.

Při realizaci kondičních úpolových her je vhodné tvořit relativně krátké vstupy (cca 15-20 min). Je naivní myslet si, že udržíme pozornost při stejnorodé aktivitě po celou hodinu. Doba cvičení a odpočinku je vždy založena na pozorování skupiny. V moment, kdy upadne morálka, nebo nastoupí únava, je dobré cvičení přerušit nebo zastavit. Rovněž je třeba hlídat kvalitu provedení a stabilitu v pozicích, ve kterých hra probíhá. Neexistuje univerzální doporučení na délku intervalu. Učitelovo expertní posouzení hraje klíčovou roli. Jiná situace by byla, kdybychom pracovali se skupinou vyspělých cvičenců a přistupovali k tomu, jako k promyšlené a směřované kondiční intervenci. To se nám ale v hodinách TV stává zřídka.

Při demonstraci techniky je dobrá aktivní prostorová organizace cvičenců. Některé detaily jsou skryté a obtížně viditelné z dálky. Učitel tedy musí vyzývat skupinu, aby si neustále úhel pohledu přizpůsobovala. Mnoho technik je potřeba vidět z několika stran.

V určitých situacích je vhodné pracovat s WOW efektem, to znamená demonstrovat techniku v plném, ale kontrolovaném nasazení. Tento prostředek podporuje motivaci. Cvičenci si rovněž mohou vytvořit dobrou představu o smyslu jednotlivých průpravných cvičení (na první pohled to totiž pro laika nemusí být zřetelné).

#### **Komentář k věku**

Sportovní příručky někdy doporučují, jakých aktivit se pro určité věkové kategorie vyvarovat. Je však dobré vždy vnímat, jak přesně vypadá a jak je vyvinutá skupina lidí, s kterou se chystáme pracovat. Pro některé kategorie není doporučená izometrická kontrakce, avšak spousta sportovních specializací tyto cviky zařazuje už od útlého věku, protože to charakter sportovního výkonu přímo vyžaduje. Ohledně úpolových aktivit platí pravidlo, že je vhodné je zařazovat ve všech věkových kategoriích. Důležité je ovšem průběžně sledovat kvalitu provedení a od toho odvozovat přiměřenost objemu.

Praxe ukazuje, že z hlediska kontaktu, je kategorie mladšího školního věku velmi vstřícná. Pohyby a pozice pro tuto kategorii ještě nejsou zavádějící a děti se kontaktu nebojí. V případě cvičení koedukovaných dvojic se však může stát, že dívka přemůže chlapce nebo chlapec přemůže dívku. Díky stereotypnímu sociálnímu vnímání je to situace, která může ve skupině vyvolat posměch či určitou formu opovržení. V ten moment je na učiteli, aby situaci kvalitně moderoval a usměrnil tok emocí správným směrem. Není ostuda prohrát proti komukoliv. Úpolové aktivity by měly představovat bezpečné prostředí, aby bylo dětem umožněno chovat se tak, jak nikde jinde.

#### **Terminologie**

Úpolové sporty čerpají především z japonského názvosloví, které je specifické pro karate nebo judo. Zápas (wrestling) má svůj vlastní slang převážně používaný v českém jazyce. V poslední době vstupuje do kultury těchto odvětví MMA, ve kterém se používají amerikanismy. V kontextu českého tělovýchovného názvosloví je tedy těžké říci, jaké výrazové prostředky je vhodné používat. Nutné však je udržet určitou dlouhodobou konzistenci a svěřence s termíny důkladně seznámit při výkladu. Příkladíme se k používání češtiny, nebo angličtiny (kterou dnes mnoho lidí ovládá a v mnoha oblastech se stala terminologickým standardem). Ve 21. století je pro specifický úpolový poraz poněkud vhodnější název takedown než morote-gari či poraz se záběrem nohy. Při tréninku malých dětí se doporučuje vytvoření vlastní zábavné terminologie (např. opičí úchop, slimák, kohoutí tanec atp.).



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Určité části Textu vznikly v rámci realizace projektu

„Podpora pregraduálního vzdělávání budoucích učitelů na UK“, reg. č. projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19\_068/0016093.

