

COMENIUS UNIVERSITY IN BRATISLAVA  
Faculty of Physical Education and Sports  
Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava, Slovakia  
<http://www.fsport.uniba.sk>



# ÚPOLY

## charakteristika a systematika

*Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.*

*FTVŠ UK Bratislava*

# Čo sú to úpoly?

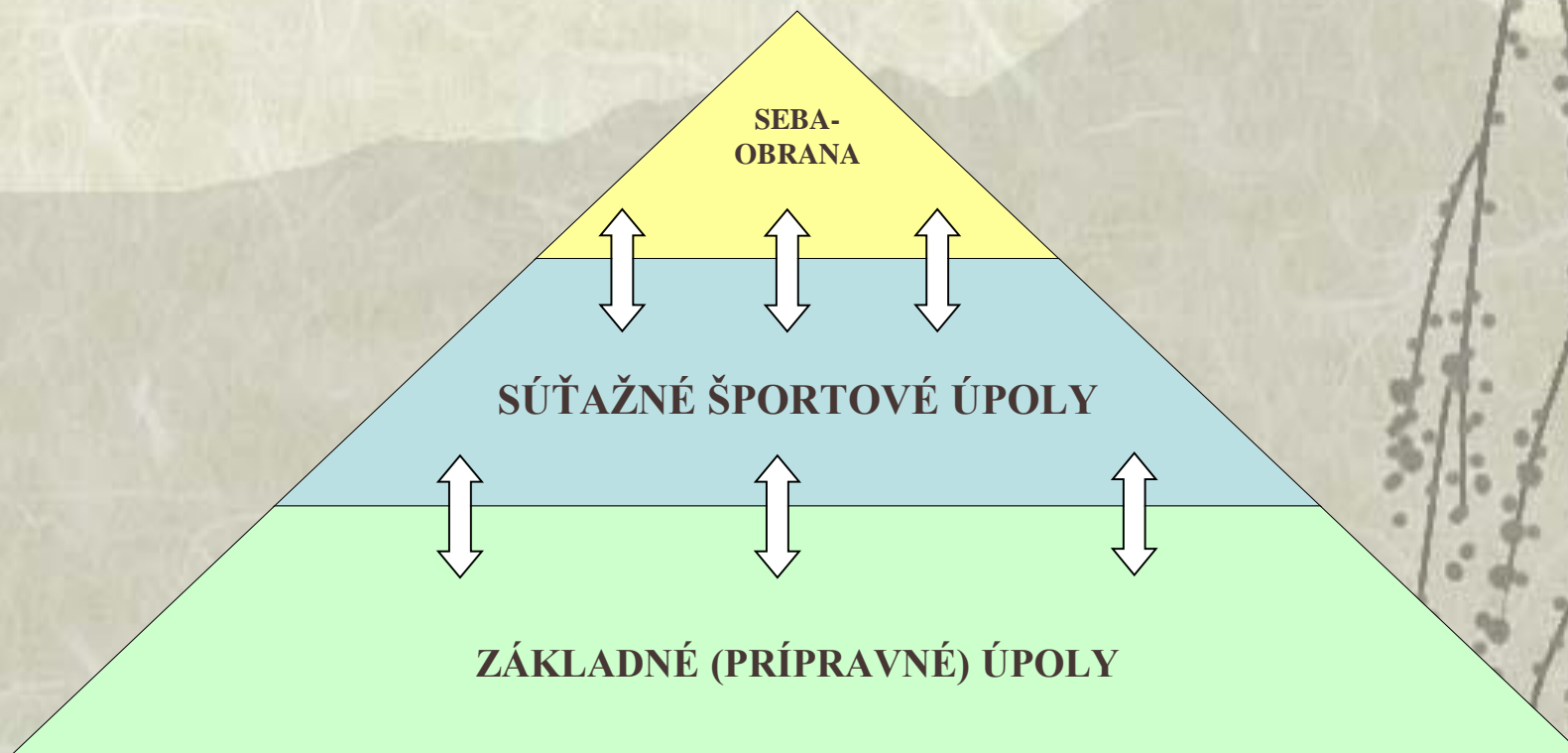
- ❖ Úpoly sú bojové telesné cvičenia, pri ktorých dochádza ku kontaktu so snahou prekonať súperove technicko-taktické, útočné a obranné zámery s cieľom zvíťaziť nad ním (Ďurech, 2000).
- ❖ Kontakt môže byť:
  - *priamy* cez úchopy, údery, kopy, hody, škrtenia, páčenia,
  - *nepriamy* cez rôzne druhy zbraní (teplé a chladné zbrane).

## *Pravidelným a systematickým cvičením úpoly rozvíjajú:*

- ❖ bojovú anticipáciu = predvídavosť,
- ❖ psychickú odolnosť voči tvrdému kontaktu,
- ❖ objektívne sebahodnotenie a reálne riešenie stretových a konfliktných situácií,
- ❖ kondíciu a koordináciu (silu, rýchlosť, vytrvalosť, ohybnosť, reakciu, rovnováhu,...).

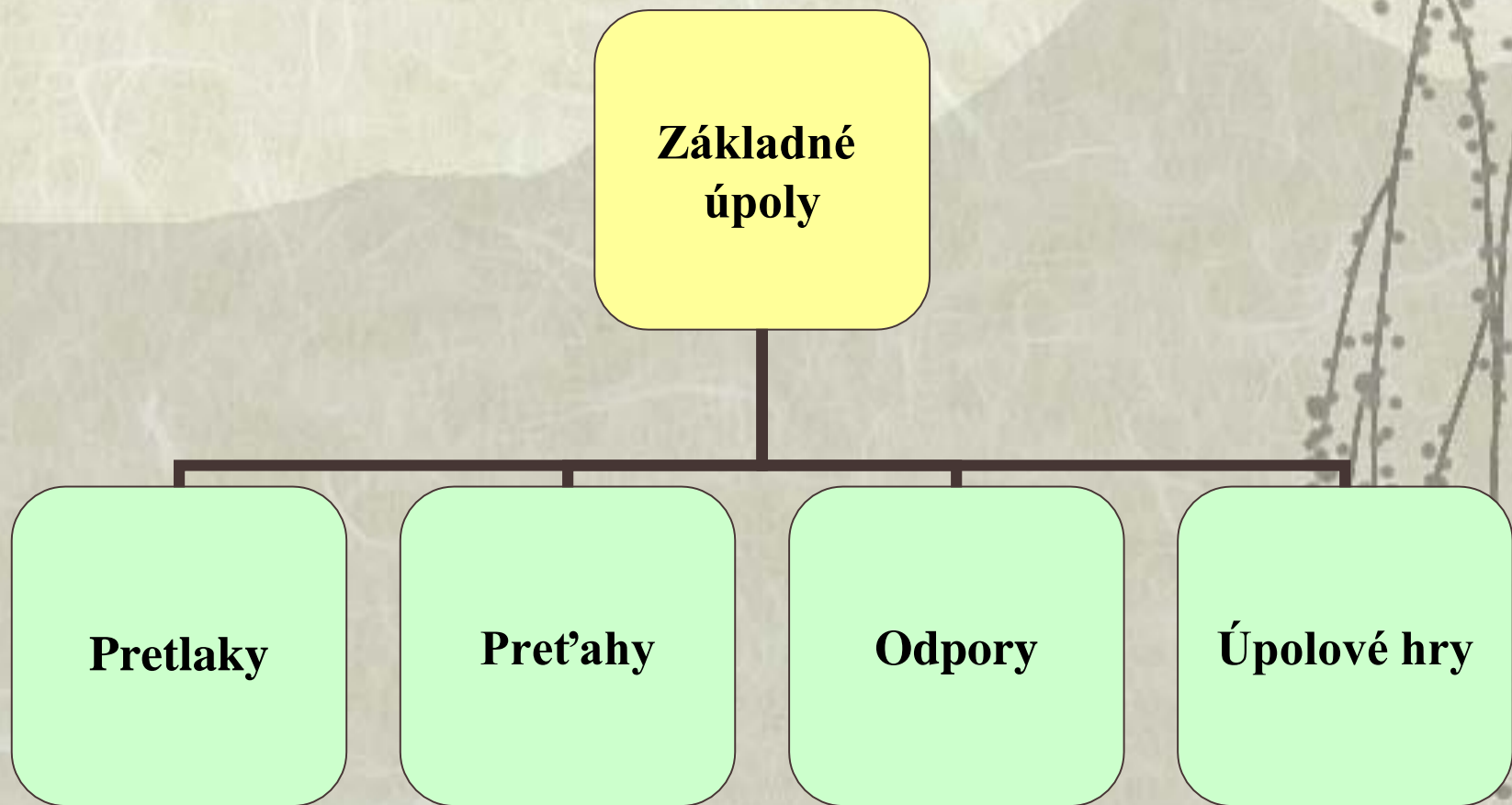


# *Základná systematika úpolov*



*Obr. 1: Základná systematika úpolov podľa telesných cvičení.*

# ***ZÁKLADNÉ (PRÍPRAVNÉ) ÚPOLY***



*Obr. 2: Systematika základných úpolov (Ďurech, 2000; Reguli, 2005).*

- ❖ **Úpolové pret'ahy – sú cvičenia, kde súpera proti jeho vôli premiestňujeme alebo ho vychyl'ujeme smerom k sebe.**





❖ **Úpolové pretlaky** – *sú cvičenia, kde premiestňujeme alebo vychylujeme súpera z pôvodného miesta smerom od seba.*



- ❖ **Úpolové odpory** – kombinujú pret'ahy a pretlaky, zdvihy, údery, kopy, hody, a ďalšie úpolové činnosti v rýchlych zmenách a vo vzájomných kombináciách.
- ❖ **Úpolové odpory** chápeme aj ako telesné cvičenia pri ktorých si dvaja súperia vzájomne bránia v určitej činnosti. Oproti pret'ahom a pretlakom rozvíjajú odpory taktické myslenie jedinca a dávajú priestor aj menej kondične zdatným jedincom zvíťaziť za predpokladu lepšej techniky, taktiky alebo psychiky. Odpory vykonávame vo všetkých polohách (postoj, podrep, kl'ak, ľah), s možnosťou určenia útočníka či obrancu (REGULI – ĎURECH - VÍT, 2007).





- ❖ **Úpolové hry – kolektívne bojové telesné cvičenia, s presne určenými pravidlami.**



# *Súčasťou základných (prípravných) úpolov je ďalej:*

- postoj - streh
- pohyb k súperovi a od neho
- pohyby nôh
- pohyby paží
- pohyby tela
- kontakt so súperom (sprostredkovaný, priamy)
- zdvíhanie, nosenie, skladanie súpera
- pády a pádová technika (plní úlohu prevencie zranení)
- technika základných bojových činností

# *Pády a pádová technika*

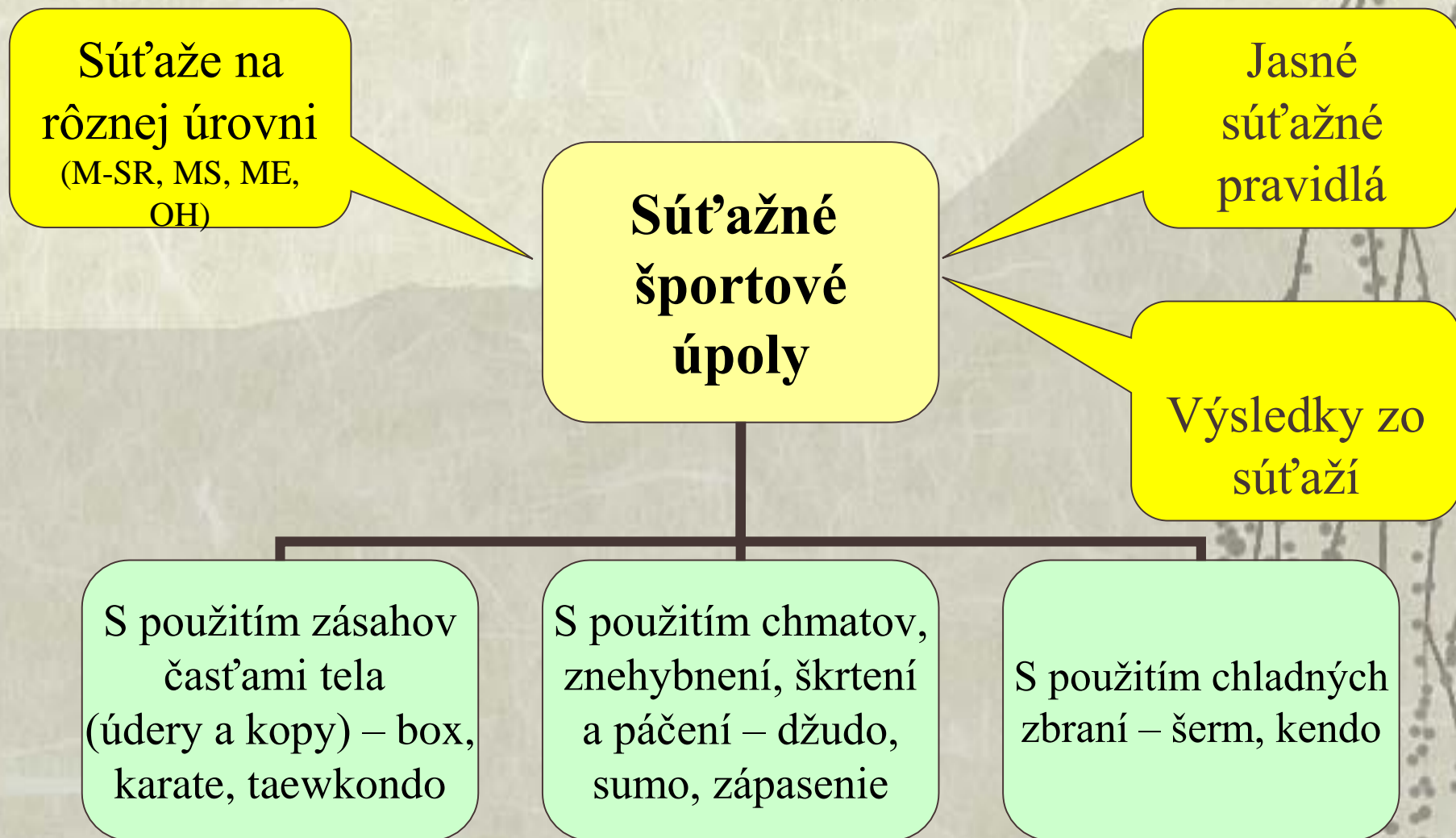
- ❖ prispievajú k zníženiu úrazovosti v stretových situáciách. **Nemajú bojový (úpolový) charakter.** Sú výslednou činnosťou súperovho chmatu. **Pád možno charakterizovať ako pohyb objektu – cvičenca zvislým smerom k podložke, spôsobený zemskou príťažlivosťou a súperovou aktivitou.** Pri páde je hlavným cieľom rozloženie nárazu na čo najväčšiu plochu chrbta a bokov stehien, lýtok a najmä paží.
- ❖ Pády členíme na: pád vpred, pád vpred prevalom cez rameno, pád vzad, pád bokom, pád s postavením.



# *Praktické uplatnenie základných úpolov:*

- ❖ sú bez športového zamerania (zvládne ich aj ne-úpolista)
- ❖ sú veľmi jednoduché a nenáročné na športové náradie, náčinie a vybavenie telocvične
- ❖ ich osvojovanie je veľmi rýchle a nenáročné
- ❖ sú zábavné a emotívne
- ❖ sú vhodné pre deti a mládež na základných i stredných školách, ako aj pre dospelých
- ❖ rozvíjajú silu, taktické myslenie, koordináciu, odolnosť voči tvrdému kontaktu, fair-play

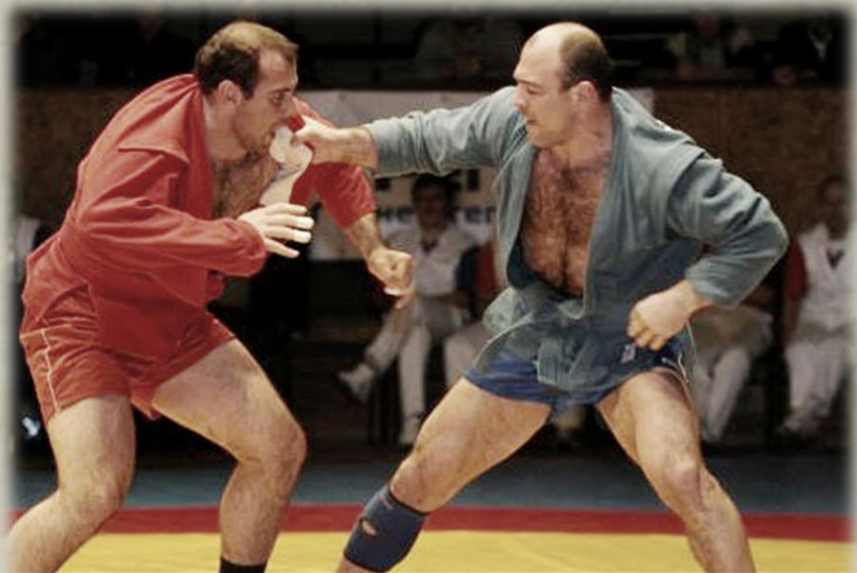
# SÚŤAŽNÉ ŠPORTOVÉ ÚPOLY



*Obr. 3: Systematika súťažných športových úpolov (Ďurech, 2000; Reguli, 2005).*



# *Sút'ažné športové úpoly*



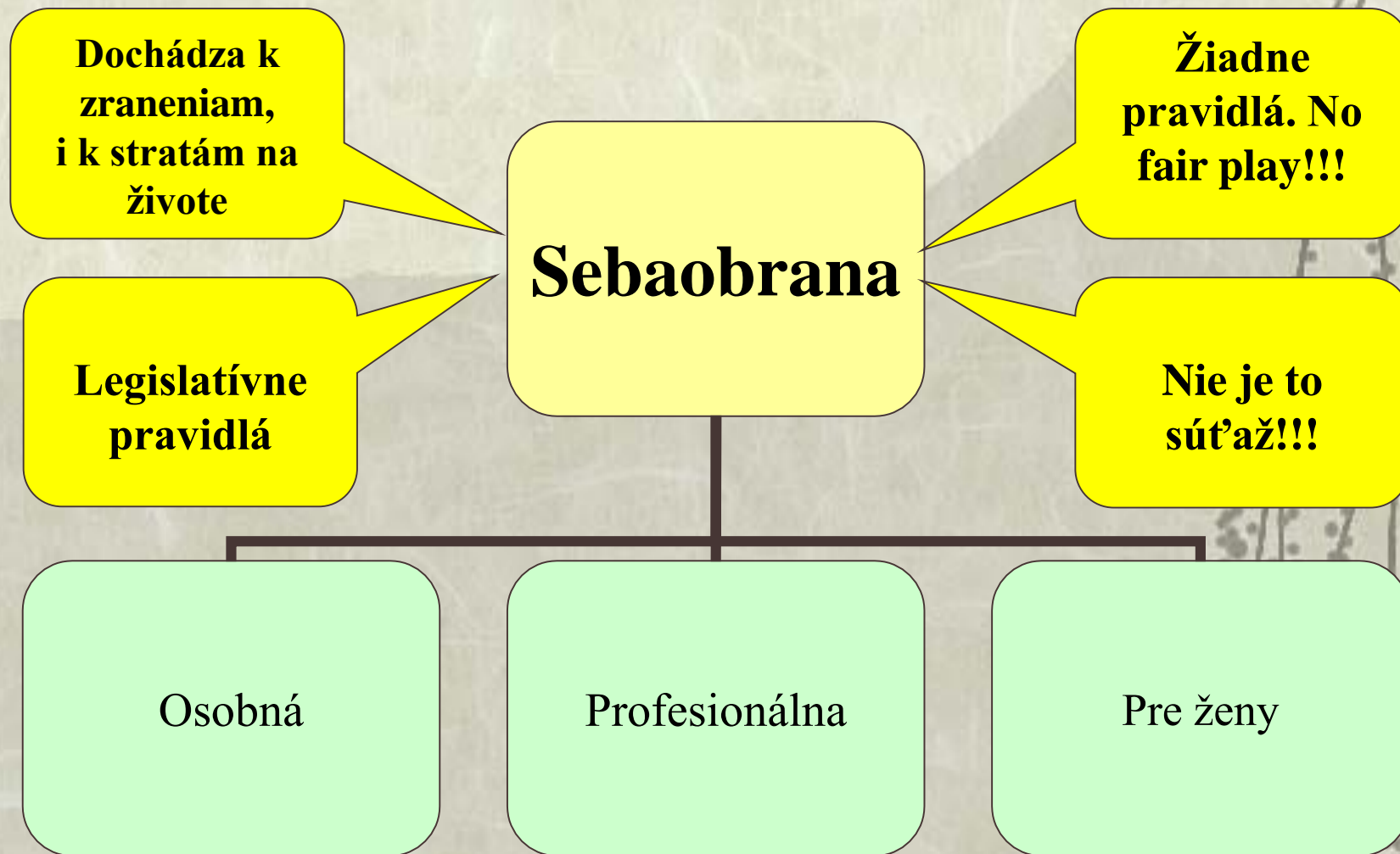
Командный Кубок России по самбо, Москва (11.02.2006).  
Финальный поединок в вк 100 кг: Самвел Саркисов (ЮФО) — Сергей Лоповок (ПФО)  
фото: sambo.ru



# *Sút'ážné športové úpoly*

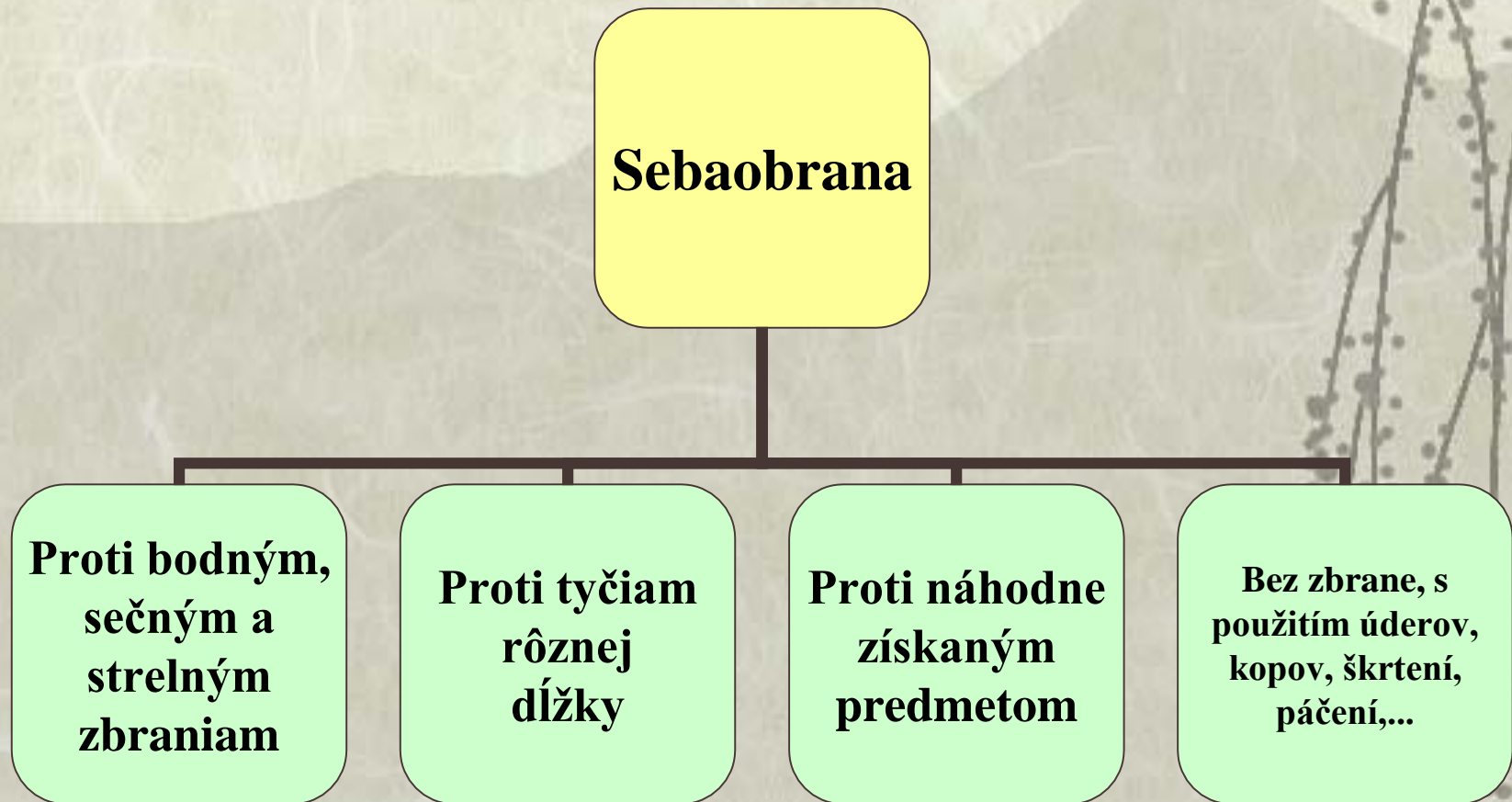


# ***SEBAOBRANA***



*Obr. 4: Systematika sebaobrany (Ďurech, 2000; Reguli, 2005).*

# *Sebaobrana*



*Obr. 5: Systematika sebaobrany (Ďurech, 2000; Reguli, 2005).*



# *Kto používa sebaobranu:*

- ❖ polícia
- ❖ vojenské zložky
- ❖ bezpečnostné zložky
- ❖ tréneri
- ❖ vodní záchranári
- ❖ herci
- ❖ politici... 😊



# *Curriculum sebaobrany:*

- ❖ Správna výučba sebaobrany by mala učiť ľudí **akceptovať realitu**, súčasťou ktorej býva aj násilie
- ❖ Sledovať masovo-komunikačné prostriedky (napr. relácia „112“, policajné prípady, správy, noviny, internet)
- ❖ Hlavným kódexom výučby sebaobrany je **prevencia**
- ❖ Sebaobrana učí používať vlastný strach proti útočníkovi
- ❖ Účinná sebaobranná technika by mala byť **jednoduchá, efektívna a mala by spôsobiť útočníkovi bolesť, ktorá ho paralyzuje a zabráni ďalšiemu násilnému správaniu**



# *Curriculum sebaobrany:*

- ❖ Tréning sebaobrany by mal modelovať reálne situácie (priestor, odev, presilu, strach, handicap, atď.)
- ❖ Tréning by mal byť vedení aj do maximálnej únavy
- ❖ Tréning by mal učiť realistický pohľad na sebaobrannú situáciu



# ***Literatúra:***

ĎURECH, M. 2000. *Úpoly, 2. doplnený vydanie*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. 62 p. ISBN 80-223-1381-5

ĎURECH, M. 2003. *Spoločné znaky úpolov, 2. doplnené vydanie*. Bratislava: FTVŠ UK, 2003. 90 p. ISBN 80-88901-72-3

REGULI, Z. 2005. *Úpolové sporty (distanční studijní text)*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 p. ISBN 80-210-3700-8

ROUBÍČEK, V. 1984. *Kdo s koho: úpolová cvičení a hry*. Praha: Olympia, 1984.

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmi vpohode/kurzy/pady/technika.php>  
- video kurz výučby pádovej techniky