

Inovovaná systematika úpolov

V praxi i teórii sa stretávame s nejednotným a často rozporným chápaním systému úpolov a jeho jednotlivých zložiek. Jednou z najnaliehavejších úloh je v súčasnosti kritické zhodnotenie, rekonštrukcia a inovácia samotnej systematiky úpolov, čo bolo aj cieľom širšej práce, výsledky ktorej v stručnosti prináša tento príspevok.

Vychádzali sme z troch postupných krokov, ako je znázornené v matici projektu (obr. 1). V prvom je to preskúmanie vývoja úpolových činností, a to komplexne, teda nielen v našej kultúre a v našom časovom horizonte, ale tak, aby sa zohľadnilo aj fylogenetické, aj kultúrno-historické hľadisko. Druhým krokom je analýza súčasných úpolových reálií, s prihliadnutím na naše (české i slovenské) podmienky. Práve v tejto oblasti nastal v poslednom desaťročí výrazný boom. Pri triedení, klasifikácii a kategorizácii jednotlivých úpolových činností je východiskom aj etymológia a súčasná sémantika jednotlivých termínov tak, aby vyhovovali požiadavkám súčasného jazyka a súčasného stavu predmetu, ktorého sa týkajú. Predpokladom je aj to, že štruktúra úpolov ako celku, chápaná ako makrosystém, je v zásade totožná so štruktúrou jednotlivých úpolových mikrosystémov (úpolových športov). Ďalším predpokladom je, že aj v úpoloch chápe- me v súlade s BERKOM (1972) klasifikáciu ako rozklad určitej triedy na jednotlivé navzájom rozdielne podtriedy, pričom súčet všetkých podtried musí byť opäť celou triedou.

Všetky cvičenia a pohyby, ktoré sa

cvičia v úpoloch a len v úpoloch, musia byť v systematike obsiahnuté.

Z vývojového hľadiska je zaujímavá spätosť človeka od jeho prehistorickej minulosti s úpolovými činnosťami. Môžeme sa s niektorými paleoantropológmi domnievať, že vznik samotného rodu Homo bol týmito činnosťami podmienený (LEAKEY, 1996). Bojové činnosti, či už vo forme skutočného boja, alebo vo forme lovu či hier a zábavy boli od ranej minulosti súčasťou života ľudí vo všetkých neskôr utvorených spoločenských vrstvách.

Pokiaľ je známe, všetky vyspelé staroveké civilizácie sa venovali aj športu. Z jeho druhov sa vyzdvihovali najmä tie, ktoré zdôrazňovali silu, zručnosť a moc, teda aj činnosti úpolového charakteru. Najviac záznamov zo staroveku existuje z heľnistickeho obdobia. Zápasenie, box a neskôr i pankration (všeboj, spojenie zápasenia a boxu) boli súčasťou rôznych, aj panhelénskych hier. Úpolová zručnosť sa pozdvihla na úroveň nadprirodzena, mýtov (CAMPBELL, 2000).

Aj európski rytieri boli pochopiteľne vychovávaní v úpolových zručnostiach (SEMAN, 2003). Imitácie rytierskych turnajov existovali aj v mešťanskej a ľudovej kultúre. Nešlo len o preukázanie väčšej šikovnosti a prevahy nad ostatnými, ale aj o nácvik činností nevyhnutných pre každodenný život v rôznych pasovačkách, pretláčaníach, preťahovaníach a pod.

Ideál rytierstva a rytierskej telesnej prípravy sa uchoval aj neskôr v rytierskych akadémiách (17. - 18. stor.), ako aj vo filantropínach. Výberovo sa tam vyučovali predmety, ako šerm a jazda na koni. Úpolové činnosti boli obsahom i novovznikajúcich telovýchovných smerov 19. storočia, napríklad v turnerskom hnutí v Nemecku, vo švédskom smere (H. Ling), vo Francúzsku (F. Amoros). V Anglicku nastal rozvoj rôznych športov s úpolovou charak-

teristikou. Známy je najmä box a ragby.

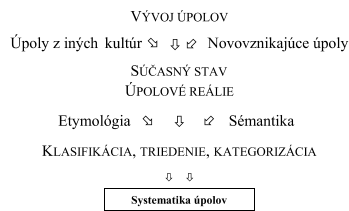
Na Slovensku sa u I. B. Zocha (1873) stretávame už s viac-menej vypracovanými osnovami vyučovania úpolov na školách (BARTÍK, 1999). V Čechách boli v 19. storočí založené viaceré telocvičné ústavy. Pre úpoly mal najväčší význam vznik organizácie Sokol (1862) vedenej M. Tyršom, ktorá úpoly zaradila do samostatného odboru (TĚLOCVIČNÁ SOUSTAVA SOKOLSKÁ, 1920).

Socialistický šport po druhej svetovej vojne výrazne smeroval na prezentáciu výsledkov jednotlivcov vo vrcholovom športe. V tomto dlhom období sa rozvíjali najmä súťažné úpolové športy a úpoly v školskej telesnej výchove.

Po r. 1989 sa najmä z Ázie aj do Československa dostávajú desiatky úpolov s výchovným zameraním (napr. čínske tchai tí, rôzne školy kungfu (wušu), wing čun, čchin na, japonské aikidó, kendó, iaidó, džódó, aikidžucu, naginatadó, hanbodžucu, kobudó, nindžucu, taekwondo, capoeira a mnohé ďalšie). Bojové umenia sa chápu ako výchovné systémy, plnia funkciu telesnú (celkový rozvoj fyzickej podstaty človeka), duševnú (psychohygienu, relaxácia, sebarealizácia a pod.), sociálnu (prosociálnosť, komunikácia, spoločenská realizácia) a duchovnú (sebaznanie, čistota, prechod za vnímateľný svet). Bojové umenia zahŕňajú mnohé bojové činnosti, najmä úpolové (v neozbrojenom i ozbrojenom boji), ale i neúpolové (lukostrelba, bojové plávanie a pod.)

Úpoly ako telocvičná sústava vznikli z pôvodných bojových užitočných cvičení. Jednotlivé úpolové systémy boli v minulosti sebaobranou, súťažný aspekt bol k niektorým z nich pripojený až v poslednom storočí. Existujú viaceré prístupy k chápaniu sebaobrany. Chápe sa ako aplikatívna časť úpolových športov, alebo ako samostatný systém. Problematika sebaobrany je širšia o jej použitie v špecifických profesiách, napríklad bezpečnostných zložkách, armáde a pod.

Obr. 1 Matrica výskumného projektu



Na chápanie systematiky úpolov v súčasnom športe je nutné prijať niektorú z definícií športu. Pre potreby systematiky úpolov sa prijala definícia z Európskej charty športu (EUROPEAN, 1992). V priebehu vývoja športu sa úpoly chápali rôzne. Väčšinou však zaujímali osobitné miesto v systematike športu.

Do konca 2. svetovej vojny boli úpoly ako ucelený systém prepracovávané iba v sokolskej telocvičnej sústave (TĚLOCVIČNÁ SOUSTA VA SOKOLSKÁ, 1920). Povojnové systematiky, ako ukázala ich analýza, na ňu nadviazali vo vývojovom kontinuu až do súčasnosti (PAVLÍČEK, 1953; ROUBÍČEK, 1980; FOJTÍK 1984; ĎURECH, 1993). Jednotlivé kategórie sa však chápali rôzne a pojmy u jednotlivých autorov a v rôznom čase nejednotne, niekedy diametrálne odlišne. Ďalším nedostatkom je aj v posledných ucelených prácach (s výnimkou ĎURECHA, 2003) nedostatočné reflektovanie nových úpolových reálií a špecifických cvičení, ktoré sa vykonávajú bez partnera, ale sú nevyhnutným predpokladom pre cvičenia s partnerom, napríklad pády, postoje, premiestnenia atď.

V rozbere vybraných úpolových športov (aikidó, džudo, karate, zápasenie) sa preukázalo, že každý z nich používa špecifické cvičenia ako prípravu pre vlastné technické prostriedky. Vybrané technické prostriedky sú pritom aplikovateľné v sebaobrane. Problematika úpolových športov je široká, na najvyššej úrovni vo svetovom športovom hnutí (Medzinárodný olympijský výbor a Medzinárodné združenie svetových hier) je zaradených jedenásť rôznych úpolových športov.

Podľa predchádzajúcich záverov bola vypracovaná systematika úpolov. Úpoly v inovovanej systematike sa chápu ako pohybové aktivity zacielené na kontaktné fyzické prekonanie partnera. Do úpolov zaraďujeme aj špecifické cvičenia, ktoré sú priamou prípravou na kontaktné prekonanie partnera.

Systematika je zostavená taxonomicky v troch úrovniach, ako je sche-

maticky znázornené na obr. 2. Prvou úrovňou je úroveň úpolových predpokladov. Tvoria ju bazálne úpolové činnosti (pohybové aktivity v kontakte s jedným alebo viacerými partnermi), ktoré sú nevyhnutným predpokladom pre ďalšie dve úrovne a takisto základná technika (postoj, streh, pády, ...), ktorá je predpokladom pre všetky úpolové činnosti. Sú teda prípravou a základom, nazývame ich prípravné úpoly.

Druhá úroveň zahŕňa jednotlivé samostatne stojace a navzájom odlišné úpolové systémy. Každý z nich je relatívne samostatnou jednotkou, spĺňa základné znaky samostatného úpolového odvetvia. Nazývame ich úpolové športy a sú zoskupené v ďalších podriadených kategóriách.

Tretia úroveň je úrovňou aplikovaných úpolových činností na použitie v nevyhnutnej obrane podľa príslušných právnych, etických, spoločenských a iných noriem. V systematike je použitý zaužívaný termín sebaobrana. Táto kategória je čiastočne mimo systému úpolov, pretože nemusí byť cieľovou kategóriou a navyše, úzko súvisí s inými, najmä technickými činiteľmi mimo oblasti športu (najmä s použitím strelných a iných zbraní).

Prípravné úpoly rozdeľujeme na základné úpoly a základnú úpolovú techniku:

- základné úpoly:
 - preťahy
 - pretlaky
 - odpory
- základná úpolová technika:
 - polohy
 - prechody (medzi polohami)
 - pohyby paží
 - pohyby nôh
 - pohyby tela
 - premiestnenia
 - nadviazanie kontaktu
 - dvíhanie, nosenie a spúšťanie živého bremena (partnera)
 - pády

Úpolové športy sú systémy vykazujúce znaky, ako sú napr.: názov, prostriedky, členská základňa, organizácia, metódy a formy výcviku, vzdelávania a výchovy, súťažné športy, systém súťaží a pravidiel a pod.

Obr. 2 Taxonómia úpolov

1. úroveň úpolových predpokladov

Prípravné úpoly



2. úroveň úpolových systémov

Úpolové športy



3. úroveň úpolových aplikácií

Sebaobrana

Možno ich rozdeliť podľa rôznych kritérií. Najvhodnejším sa javí kritérium zamerania. Jednotlivé skupiny vyjadrujú cieľ, kvôli ktorému sa najmä cvičia:

1. Súťažné (zápas, box, kendó atď.). Hlavným znakom je systém súťaží a príprava na ne s cieľom dosiahnuť vrcholný výkon v týchto súťažiach podľa pravidiel.
2. Sebaobrané (džúdzucu, gošín džucu, krav maga atď.). Hlavným znakom je zameranie na aplikáciu úpolového športu pre potreby sebaobrany.
3. Komplexne rozvíjajúce (aikidó, tchai tí atď.). Hlavným znakom je celoživotný rozmer a viacdimenzionálny rozvoj človeka v oblasti telesnej, duševnej, sociálnej i spirituálnej.

Jednotlivé úpolové športy nepatria vždy výlučne práve do jednej zo skupín. Navyše niektoré úpolové športy vo svojej šírke umožňujú v rôznych etapách sa venovať rôznym aspektom.

Bojové umenia sa chápu širšie než úpolové činnosti. Zahŕňajú všetky činnosti vzťahujúce sa na boj, povýšené na umenie. Zahŕňajú nielen systémy, v ktorých sú praktikanti v kontakte (priamom alebo prostredníctvom zbraní), teda úpoly, ale aj také, kde je partner iba imaginárny alebo celkom chýba (vrhanie zbraní, bojové plávanie atď.). Niektoré bojové umenia sú úpolmi, niektoré sa k nim približujú (pracujú aspoň s predstavou kontaktu) a niektoré sú od úpolov vzdialené.

Sebaobrana, ako aplikovaná úpolová činnosť, by sa nemala príliš viazať na nejaký rigorózný, uzavretý systém. Sebaobrana je otvoreným systémom, v ktorom je možné a nevyhnutné podľa okolností meniť konkrétne úpolové činnosti tak, aby sebaobrana bola dostatočne účinná a rýchla, aby sa zachovali záujmy chránené zákonom.

Sebaobranu rozdeľujeme na základné druhy:

- osobnú (so špecifickou skupinou sebaobrany žien),
- profesijnú (pre bezpečnostné zložky, ozbrojené zložky, iné špecifické profesijné skupiny).

Pretože systematika reflektuje usporiadanie prvkov spôsobom, akým sú zoradené v jednotlivých úpolových športoch, je prirodzená aj z hľadiska ich didaktiky a z hľadiska fáz motorického učenia. Rozbor systematiky ukázal (REGULI, 2004), že aj taxonomické rozdelenie úpolov na prípravné úpoly, úpolové športy a sebaobranu je vhodné aj vzhľadom na školskú telesnú výchovu a jej didaktiku.

Literatúra

1. BARTÍK, P.: Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy. Banská Bystrica : UMB, 1999, 1. vyd., 88 s.
2. BERKA, K.: Škály měření: Kritický rozbor pojetí škál v teorii měření a jejich funkce. Praha : Ústav pro filozofii a sociologii ČSAV, 1972, 99 s.
3. CAMPBELL, J.: Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věků. Praha : Portál, 2000, 339 s.
4. ĎURECH, M. a kol.: Úpoly. Bratislava : UK, 1993, 1. vyd., 76 s.
5. ĎURECH, M.: Společné základy úpolov. Bratislava : FTVŠ UK, 2003, 2. doplnené vyd., 90 s.
6. European Sport Chart. Brussel : European commission, 1992.
7. FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově. Praha : UK, 1984, 142 s.
8. LEAKEY, R.: Původ ľudstva. Bratislava : Archa, 1996, 167 s.
9. PAVLÍČEK, J.: Úpoly. Praha : SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně, 1953, 66 s.
10. REGULI, Z.: 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.
11. ROUBÍČEK, V.: Základní (průpravné) úpoly. Praha : UK, SPN, 1980, 108 s.

12. SEMAN, F.: Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre. In: Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka. Bratislava : FTVŠ UK, 2003, s. 58 - 60.
13. Tělocvičná soustava Sokolská: Dle

prací a zásad Ph. Dr. Miroslava Tyrše. ČOS : Praha, 1920, 304 s.

Zdenko Reguli
Fakulta športových štúdií
Masarykovej univerzity, Brno