

# **ABSTRAKT**

## **Název práce:**

Rovnovážná cvičení v přípravě na výuku běhu na lyžích dětí se zrakovým postižením

## **Cíl práce:**

Cílem této práce je ověřit možnost aplikace vybraných rovnovážných cvičení u dětí se zrakovým postižením.

## **Metoda:**

Výzkumný soubor byl tvořen šesti žáky Základní školy pro zrakově postižené ve věku 14 a 15 let. Deset týdnů jsme u nich aplikovali vybraná rovnovážná cvičení zaměřená na nácvik běžeckého lyžování. Pro zhodnocení změny vybraných rovnovážných parametrů před a po cvičební intervenci jsme použili metodu hodnocení stability postojů na tlakové desce Footscan a terénní test chůze po slepu.

## **Výsledky a závěry:**

Práce poukázala na možnost pohybové intervence formou rovnovážných cvičení v předsezónní přípravě běhu na lyžích. Prokázalo se, že vybraná rovnovážná cvičení lze aplikovat v plném rozsahu v hodinách školní TV u žáků se zrakovým postižením. U většiny jedinců ze sledovaného souboru došlo po pohybové intervenci ke zlepšení úrovně dynamické rovnováhy (vyjádřené terénním testem chůze po slepu). Ve studii se nepotvrdila možnost pozitivního ovlivnění sledovaných parametrů stability postojů desetitýdenní pohybovou intervencí.

## **Klíčová slova:**

Zrakové postižení, rovnovážná cvičení, běh na lyžích, stabilita postojů, Footscan