

Abstrakt

- Název:** Analýza techniky a metodiky běhu na lyžích zrakově postižených.
- Cíl:** Cílem práce je vytvořit soubor průpravných cvičení na sněhu pro nácvik klasické techniky běhu na lyžích zrakově postižených.
- Metody:** Jedná se o empiricko-teoretickou práci, která je založená na analýze pohybu zrakově postižených při běhu na lyžích klasickou technikou. Struktura práce je vedena jako kvalitativní výzkum. Pro dosažení stanoveného cíle jsme použili pozorování, měření v terénu, foto a video dokumentaci prostřednictvím digitální kamery značky GoPro. Na základě analýzy pohybu byl každý proband z jednotlivých sledovaných cvičení ohodnocen a na základě ohodnocení mu bylo přiřazeno doporučení pro průpravná cvičení na sněhu.
- Výsledky:** Zpracováním a následným vyhodnocením rovnovážných a koordinačních kontrolních cvičení jsme zjistili, že zrakové postižení má rozhodující vliv na rovnováhu na jedné lyži a koordinaci práce paží a dolních končetin, a z toho vyplývající technické nedostatky.
- Závěr:** Na základě výsledků naší práce jsme navrhli doplňující průpravná rovnovážná a koordinační cvičení.
- Klíčová slova:** zrakové postižení, klasická technika, běh na lyžích