

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>Teoretická část</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Terminologické otázky zrakového postižení</b>	<b>9</b>
1.1.1 Jak chápat člověka se zrakovým postižením	9
1.1.2 Klasifikace postižení zraku s ohledem na uplatňování pohybových aktivit	16
<b>1.2 Vizuální informace a jejich deficit v kultivaci pohybu</b>	<b>19</b>
1.2.1 Pohybová aktivita člověka jako proces interakce s prostředím	19
1.2.2 Nedostatek relevantních informací v zajištění interakce	22
1.2.3 Regulace pohybu a vytváření představ o pohybu	24
1.2.4 Důsledky specifických podmínek interakce s prostředím pro jedince se zrakovým postižením	27
1.2.4.1 Problémy v pohybových projevech při zrakovém postižení	27
1.2.4.2 Důsledek absence vizuálních podnětů v rozvoji motoriky dítěte	28
1.2.4.3 Omezený příjem vizuálních podnětů ve vykonávání pohybových činností	30
<b>1.3 Projevy pohybových schopností a dovedností u osob se zrakovým postižením</b>	<b>31</b>
1.3.1 Terminologie pro účely pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením	31
1.3.2 Koordinační pohybové schopnosti ve vazbě na zrakové postižení	33
<b>1.4 Pohybové učení u osob se zrakovým postižením</b>	<b>36</b>
1.4.1 Utváření pohybových dovedností jako průvodního jevu vývoje koordinačních schopností	36
1.4.2 Pohybová dovednost jako výsledek procesů zajišťujících interakci s prostředím	38
1.4.3 Problémy v osvojování a kultivaci pohybových dovedností ve vztahu k motorické kompetenci	39
1.4.4 Proces osvojování pohybových dovedností u osob se zrakovým postižením	42
1.4.4.1 Druhy učení senzomotorickým dovednostem	42
1.4.4.2 Postupy ve fázích pohybového učení u osob s postižením	45
1.4.4.3 Pohyb v prostoru jako výsledek optimální regulace pohybu, vnitřní prezentace pohybu a představy o pohybu	48
1.4.4.4 Utváření pohybové představy a její uplatnění v pohybových dovednostech	49
1.4.4.5 Úloha jazyka ve vytváření pohybových představ	54
<b>1.5 Důsledky a projevy zrakového postižení v uplatňování pohybových aktivit</b>	<b>56</b>
<b>1.6 Pohyb v prostoru se zrakovým postižením</b>	<b>63</b>
1.6.1 Podstata pohybu v prostoru z hlediska pohybových schopností a dovedností	63
1.6.2 Lokomoce bez kontroly zrakem a prezentace pohybu v prostoru	65

1.6.3	Role vizuálních zkušeností při pohybu v prostoru	68
1.6.4	Řešení lokomočních úloh pomocí nevizuální navigace	70
1.6.5	Orientace v úlohách lokomočního charakteru jako předpoklad uplatnění chodeckých aktivit	73
<b>Výzkumná část</b>		
2.1	<b>Pohybové aktivity jako předpoklad udržení zdraví, zvýšení kvality života a možnosti integrace do společnosti – uvedení do diagnostické části práce</b>	75
2.1.1	Problém zdraví a životního stylu v moderní společnosti	75
2.1.2	Zájem o pohybové aktivity jako důležité součásti životního stylu	77
2.1.3	K problému uplatňování aktivního životního stylu u osob se zrakovým postižením	81
2.1.3.1	Udržení zdraví u osoby s postižením	83
2.1.3.2	Předpoklady nárůstu hypokinezy a rizika nedostatku pohybu	83
2.1.3.3	Specifika transportu a mobility u osob se zrakovým postižením	84
2.1.3.4	Potenciál používaných dovedností a znalostí o pohybu	85
2.1.3.5	Otázky ekonomických a sociálních podmínek, životní úrovně	85
2.1.3.6	Organizační zabezpečení a legislativní rámec k provozování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením	86
2.1.3.7	Vybraná zdravotní rizika při provozování pohybových aktivit	88
2.1.3.8	Socializační působení provozování pohybových aktivit	89
2.2	<b>Hodnocení úrovně uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením v komparaci s běžnou populací</b>	90
2.2.1	Metodika sběru dat o výskytu pohybových aktivit v kontextu podmínek života běžné populace a osob se zrakovým postižením	90
2.2.2	Oblast šetření – charakteristika regionu realizace šetření	91
2.2.3	Popis šetření za pomoci dotazníků IPAQ-short	93
2.2.3.1	Popis dotazníku IPAQ-short	94
2.2.3.2	Způsob hodnocení položek dotazníku	94
2.2.4	Výsledky šetření z aplikace IPAQ-short	95
2.2.5	Diskuse k výsledkům šetření s IPAQ-short	120
2.2.6	Závěry z šetření s IPAQ-short	124
2.3	<b>Význam běžných lokomočních aktivit pro osoby se zrakovým postižením</b>	126
2.3.1	Úvod do problému uplatňování lokomočních aktivit	126
2.3.2	Problémové okruhy aplikace chůze u osob se zrakovým postižením	128
2.3.3	Popis realizovaného šetření s pedometry	132
2.3.4	Cíl šetření s uplatněním pedometrů	133
2.3.5	Metodologická konstrukce šetření, použité metody a postupy	133
2.3.6	Výsledky z šetření pedometry	135
2.3.7	Diskuse a závěry z šetření pedometry	141
2.4	<b>Problémy účasti na pohybových aktivitách ze strany osob se zrakovým postižením</b>	143
2.4.1	Možnosti účasti na pohybových aktivitách osobami se zrakovým postižením	143
2.4.2	Potenciální oblasti změn pohledu na možnou participaci na	146

	pohybových aktivitách	
2.4.3	Cíl šetření diagnostikujícího okolnosti účasti na pohybových aktivitách	149
2.4.4	Metody v šetření okolností účasti na pohybových aktivitách	149
2.4.5	Výsledky a diskuse k šetření	150
2.4.5.1	Vztah k pohybovým aktivitám a jejich uplatňování	151
2.4.5.2	Důvody k neprovozování nebo neúčasti na pohybových aktivitách	155
2.4.5.3	Možná řešení a kultivace podmínek	160
2.4.6	Závěry šetření okolností účasti na pohybových aktivitách	164
<b>2.5</b>	<b>Možnosti participace na pohybových programech, případové studie k udržení a realizaci pohybových aktivit</b>	<b>166</b>
2.5.1	Hodnocení vybraných okolností doprovázejících přístup k pohybovým aktivitám žáků se zrakovým postižením	166
2.5.2	Možnosti participace na vybraných pohybových aktivitách účastníky se zrakovým postižením	168
2.5.3	Metodika šetření	175
2.5.4	Šetřené osoby a průběh šetření	177
2.5.5	Výsledky – popis pohybového režimu vybraných dětí se zrakovým postižením a prostředí pro utváření jejich životního stylu	178
2.5.6	Diskuse a závěry	187
<b>Závěry</b>		<b>189</b>
3.1	Hlavní závěry práce	222
3.2	Přínos práce pro praxi a odbornou komunitu	193
3.3	Perspektivy a možná doporučení	193
3.4	Limity práce a její omezení	194
<b>Souhrn</b>		<b>196</b>
<b>Summary</b>		<b>197</b>
<b>Referenční seznam</b>		<b>199</b>
<b>Seznam použitých zkratk</b>		<b>221</b>
<b>Rejstřík</b>		<b>222</b>
<b>Seznam příloh</b>		<b>224</b>