

# OBSAH

<b>1. ÚVOD</b> .....	7
<b>2. PROBLEMATIKA OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM</b> .....	9
2.1 ANATOMIE ZRAKOVÉHO ORGÁNU .....	9
2.2 VYŠETŘENÍ ZRAKU .....	10
2.3 NEJČASTĚJŠÍ ZRAKOVÉ VADY .....	12
2.4 OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM .....	13
2.4.1 Osoby nevidomé .....	14
2.4.2 Osoby se zrakovým postižením a pohybová aktivita .....	15
2.4.3 Zásady přístupu k osobám se zrakovým postižením .....	17
2.4.4 Vývoj zrakově postiženého dítěte .....	19
2.5 SPORTOVNÍ KLASIFIKACE OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM .....	20
<b>3. PARALYMPIJSKÉ A VYBRANÉ SPORTY OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM</b> .....	22
3.1 ATLETIKA .....	23
3.1.1 Skok daleký, trojskok .....	23
3.1.2 Skok vysoký .....	24
3.1.3 Vrh a hody .....	24
3.1.3.1 <i>Vrh koulí</i> .....	24
3.1.3.2 <i>Hod oštěpem</i> .....	26
3.1.3.3 <i>Hod diskem</i> .....	27
3.1.4 Běžecské disciplíny .....	27
3.1.5 Disciplíny dle International Paralympic Committee (IPC) .....	29
3.1.6 Atletika osob se zrakovým postižením – specifika .....	30
3.1.7 Rizika .....	31
3.2 PLAVÁNÍ .....	31
3.2.1 Tapping .....	32
3.2.2 Start .....	33
3.2.3 Plavecké způsoby – specifická pravidla .....	33
3.2.4 Disciplíny dle International Paralympic Committee (IPC) .....	34
3.2.5 Plavecká výuka osob se zrakovým postižením .....	35
3.2.5.1 <i>Zásady plavecké výuky osob se zrakovým postižením</i> .....	35
3.2.5.2 <i>Pravidla plavecké výuky osob se zrakovým postižením</i> .....	37

3.3	LYŽOVÁNÍ .....	37
3.3.1	Běh na lyžích .....	37
3.3.1.1	<i>Disciplíny dle International Paralympic Committee (IPC)</i> .....	39
3.3.1.2	<i>Běh na lyžích osob se zrakovým postižením – specifika</i> .....	39
3.3.1.3	<i>Běh na lyžích osob se zrakovým postižením – praktické zkušenosti</i> ....	40
3.3.2	Sjezdové lyžování .....	44
3.3.2.1	<i>Disciplíny dle International Paralympic Committee (IPC)</i> .....	45
3.3.2.2	<i>Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením – specifika</i> .....	45
3.3.3	Lyžování osob nevidomých – specifika .....	47
3.3.4	Rizika .....	48
3.4	CYKLISTIKA .....	48
3.4.1	Požadavky na pilota dle Union Cycliste Internationale (UCI) .....	49
3.4.2	Disciplíny dle Union Cycliste Internationale (UCI) .....	50
3.4.3	Cyklistika osob se zrakovým postižením – specifika .....	50
3.4.4	Rizika .....	52
3.5	GOALBALL .....	52
3.5.1	Základní pravidla goalballu .....	52
3.5.2	Porušení pravidel .....	55
3.5.3	Tresty .....	55
3.5.4	Volné hody .....	58
3.5.5	Rizika .....	59
3.6	SHOWDOWN .....	59
3.6.1	Základní pravidla showdownu .....	59
3.7	ZVUKOVÁ STŘELBA .....	62
3.7.1	Základní pravidla zvukové střelby .....	62
3.7.2	Disciplíny .....	63
3.7.3	Tresty .....	64
3.7.4	Technické požadavky .....	64
3.8	KUŽELKY .....	65
3.8.1	Základní pravidla kuželkářského sportu .....	65
3.8.2	Porušení pravidel .....	68
3.8.3	Tresty .....	68

#### 4. ORGANIZACE SPORTU OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM .....

4.1	UNIE ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců ČESKÉ REPUBLIKY .....	69
4.2	ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR .....	70
4.3	ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců .....	71
4.3.1	Historické resumé .....	72
4.3.2	Sportovní kluby a tělovýchovné jednoty .....	72

#### 5. POUŽITÁ LITERATURA .....

#### PŘÍLOHA .....