

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**KONZUMACE ALKOHOLU A POHYBOVÁ AKTIVITA  
U VYTRVALOSTNÍCH BĚŽCŮ**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Josef Kaštil

Rekreologie – Management rekreace a sportu pro Bc.

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2014

**Jméno a příjmení autora:** Josef Kaštil

**Název diplomové práce:** Konzumace alkoholu a pohybová aktivita u vytrvalostních běžců

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie a společenských věd

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Michal Šafář, Ph. D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2014

**Abstrakt:**

Cílem této diplomové práce je prozkoumat situaci v oblasti konzumace alkoholu u vytrvalostních běžců a zjistit, zda lze najít vzájemnou souvislost mezi mírou požívání alkoholických nápojů a pohybovou aktivitou u těchto sportovců. Celkový počet dotazovaných je 132, z toho 72 chlapců/mužů a 60 dívek/žen. Šetření bylo uskutečněno dotazníkovou metodou. Pro jednoduchost a přehlednost byl použit dotazník konzumace alkoholu profesora Losiaka. Zjištěné výsledky ukazují, jaké množství alkoholu konzumují sportovci zaměřeni na vytrvalostní běhy, srovnávají rozdíly v konzumaci alkoholu a míře pohybové aktivity nejen mezi pohlavími. Mimo jiné bylo zjištěno, jak na alkohol vytrvalostní běžci nahlízejí a proč jej požívají.

**Klíčová slova:** alkohol, droga, závislost, prevence, pohybová aktivita, vytrvalostní běh

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

**Author's first name and surname:** Josef Kaštil

**Title of the master thesis:** Alcohol Consumption and Physical Activity among (in) Endurance Runners.

**Department:** Department of Kinanthropology and Social Science

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, Ph. D.

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:**

The aim of this thesis is to explore the situation of alcohol consumption among endurance runners to focus on physical activity and find out what these athletes have experienced with alcohol and if we can find any relationship (correlation) between alcohol consumption and physical activity. The total number of respondents is 132 athletes, including 72 boys/men and 60 girls/women. The research was carried out using questionnaires. For simplicity and clarity was used professor Losiak's questionnaire of alcohol. The results show how much endurance runners consume alcohol, compare differences in alcohol consumption and level of physical activity not only between the sexes. Among other things, it was found out how endurance runners perceive alcohol and why they consume it.

**Keywords:** alcohol, drug, addiction, prevention, physical activity, endurance running

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20.června 2014

.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této bakalářské práce.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>1.    DEFINICE A SYNTÉZA POZNATKŮ</b> .....	<b>9</b>
1.1. Pohybová aktivita.....	9
1.2. Tělesná kultura.....	9
1.3. Tělesná výchova.....	9
1.4. Pohybová (tělocvičná) rekreace.....	10
1.5. Sport.....	10
1.6. Běh.....	10
1.7. Jogging.....	11
1.8. Kondiční běh.....	12
1.9. Vytrvalostní běh.....	12
1.10. Životní styl a životní způsob.....	12
1.11. Droga a alkohol.....	13
<b>2.    VYTRVALOSTNÍ BĚH</b> .....	<b>14</b>
2.1. Historie vytrvalostního běhu.....	14
2.2. Charakteristika vytrvalostního běhu.....	14
<b>3.    BĚH JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU</b> .....	<b>16</b>
3.1. Sociální sítě a životní styl.....	16
3.2. Pozitivní vliv běhu na fyzické i duševní zdraví člověka.....	18
<b>4.    DROGY</b> .....	<b>20</b>
4.1. Historie drog.....	20
4.2. Legální vs. nelegální drogy.....	21
4.3. Alkohol.....	22
<b>5.    CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>25</b>
5.1. Dílčí cíle.....	25
5.2. Výzkumné otázky.....	25
5.3. Organizace výzkumu.....	26
<b>6.    METODIKA</b> .....	<b>27</b>
6.1. Diagnostické metody konzumace alkoholu.....	27
6.2. Diagnostické metody prováděných sportovních aktivit.....	27
6.3. Charakteristika zkoumané skupiny.....	27
6.4. Metody vyhodnocení a interpretace dat.....	28
<b>7.    VÝSLEDKY A DISKUZE</b> .....	<b>31</b>

7.1.	Množství konzumace alkoholu u běžců.....	31
7.2.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.1.....	32
7.3.	Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u běžců mezi ženami a muži.....	33
7.4.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.2.....	34
7.5.	Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii muži.....	35
7.6.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.3.....	36
7.7.	Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii žen.....	37
7.8.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.4.....	38
7.9.	Rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u závodních běžců mezi ženami a muži.....	38
7.10.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.5.....	39
7.11.	Rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u rekreačních běžců mezi ženami a muži.....	40
7.12.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.6.....	41
7.13.	Souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců.....	42
7.14.	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.7.....	44
7.15.	Odpovědi na položené otázky a asociace.....	44
7.15.1.	Odpovědi na položenou otázku a doplnění asociace z oblasti alkoholu.....	44
7.15.2.	Odpovědi na položenou otázku z oblasti běhu .....	44
<b>8.</b>	<b>ZÁVĚRY.....</b>	<b>47</b>
<b>9.</b>	<b>SOUHRN.....</b>	<b>49</b>
<b>10.</b>	<b>SUMMARY.....</b>	<b>50</b>
<b>11.</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>51</b>
<b>12.</b>	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>54</b>

## ÚVOD

Stejně tak, jak je celý vesmír založen na pohybu, je i člověku vlastní pohybová aktivita. Nelze si bez něj představit život jakéhokoliv tvora a to v tuto chvíli není pohybem myšlena pouhá motorika coby lokomoční pohyby. Rodiče mě v mých šesti letech přihlásili do olomoucké atletické přípravky, čímž mě přivedli na dráhu aktivního životního stylu. Až téměř do 20 let jsem závodně běhal středně dlouhé tratě, důsledkem čehož jsem se řadil a stále řadím k vytrvalostním běžcům. Je zapotřebí zde uvést tvrzení, které je podloženo vlastní zkušeností, tedy že člověk dříve vykonávající pohybovou aktivitu ve vyšší míře (pro tento případ každodenní vytrvalostní pohybová aktivita) si na tento trvalý pohyb postupem času zvykne a cítí po ukončení činnosti vnitřní nutkání k následnému vykonávání obdobné pohybové aktivity. Lidský organizmus tedy pohyb i nadále vyžaduje a tělo si za určitou dobu vybuduje určitý typ závislosti na pohybové aktivitě, což potvrzují i mnozí další sportovci.

Po tomto laickém konstatování a vyhodnocení výsledku dlouhodobého působení pohybové aktivity na psychiku člověka by se mohlo zdát, že i sport by bylo možné zařadit mezi drogy. Tento fakt je zde zmíněn záměrně, protože celá tato bakalářská práce se ponese v duchu nalézání informací o míře propojení pohybové aktivity a drog a případné vzájemné míry ovlivňování pohybové aktivity drogami. Jelikož je však prostor této práce omezen, bylo tudíž zapotřebí specifikovat a zúžit téma; proto nelze srovnávat pohybovou aktivitu a drogy v obecné rovině, ale u obou z těchto pojmů došlo k definování vymezené skupiny. Z pohybové aktivity se, i s ohledem na autorovy zkušenosti, přistoupilo k výběru skupiny vytrvalostních běžců, která se dále pro výzkum člení podle pohlaví a se zřetelem, zda běh vykonávají závodně či rekreačně. Dané rozhodnutí bylo také podpořeno faktem, že tento okruh subjektů doposud nebyl s ohledem na stanovené téma prozkoumán. V rámci drog se práce dotkne pouze alkoholu, dnes velmi rozšířenou, mezi lidmi oblíbenou a společensky bezostyšně požívanou a povolenou návykovou látkou.



## **1 DEFINICE A SYNTÉZA POZNATKŮ**

Tak jako většinou v přírodních vědách, ale taktéž ve společenských vědách, existuje i zde, v rámci odvětví zabývajících se pohybovou aktivitou, terminologická obsáhlost, diverzifikace a různorodost. Proto bude vhodnější pro lepší uchopení a pochopení práce zařadit pojmy a termíny spolu s vysvětlením jejich významu a vymezit je hned zpočátku, čímž dojde ke specifikaci, ozřejmění, konkretizaci a ujednocení jednotlivých pojmů obsažených v této práci a nedojde tak k pochybnostem a nesrovnalostem.

Navíc, jak je všeobecně známo, platí pro tak mladou a vědecky doposud velmi málo probádanou oblast zaměřenou na pohybovou aktivitu velká terminologická roztržičnost, která v nejednom případě znesnadňuje orientaci v prostředí, ve kterém se chceme pohybovat.

### **1.1. Pohybová aktivita**

Postupuje-li se logickým výkladem „a maiore ad minus, neboli „od většího k menšímu“, přistoupí se v počátku k pojmu obsahově nejširšímu, kterým je termín, jež byl v textu výše již několikrát použit, termín pohybová aktivita. Tento determinovali ve své práci autoři jako například Frömel, Novosad a Svozil (1999, 132). Tito chápou pohybovou aktivitu coby „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“. Také se lze setkat s definicí pohybové aktivity jako „veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.“ (Pastucha, 2009, str. 98)

### **1.2. Tělesná kultura**

Termínem jen o krůček nižším je tělesná kultura. Profesor Hodaň (2006,110) ji popisuje jako „sociokulturní systém, v jehož rámci se jako výsledek činností, tvorby hodnot, vztahů a norem zabezpečuje specifickými tělocvičnými prostředky (tělesná cvičení) uspokojování zvláštních biologických a sociálních potřeb člověka v oblasti fyzického a z něj vyplývajícího psychického a sociálního rozvoje s cílem jeho socializace a kultivace.“ Z této definice lze vyvodit, že hlavním prostředkem tělesné kultury jsou tělesná cvičení. Tělesná cvičení lze rozčlenit z hlediska historického vývoje do tří základních skupin: tělesná výchova, pohybová (tělocvičná) rekreace a sport.

### **1.3. Tělesná výchova**

Tělesná výchova je profesorem Hodaňem (2006, 146) specifikována coby „souhrn tělesných cvičení mající nesoutěžní charakter, ale záměrem je všestranný rozvoj člověka s přípravou na sociální role, které bude v životě realizovat a s formováním životního stylu.“ Historicky šlo o velmi

důležitou a rozšířenou oblast tělesného cvičení, bohužel v dnešní době tento prvek velmi upadá, což je patrné při pohledu na výuku v hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách.

#### **1.4. Pohybová (tělocvičná) rekreace**

Pohybová (tělocvičná) rekreace je determinována profesorem Hodaňem (2006,148) jako „tělesné cvičení bez sportovního (výkonnostního) charakteru, zaměřené na člověka a souvisící s pudem zachování individua a rodu. Charakterově je zaměřena na další rozvoj člověka, souvisí tedy s jeho regenerací, rekondicí, s kompenzací negativních vlivů práce, s rehabilitací apod.“ Jde o nejvýznamnější oblast tělesné kultury.

#### **1.5. Sport**

O sportu již profesor Hodaň (2006, 148) uvažuje jako o „tělesném cvičení propojeném se soutěživostí a podáváním výkonů, kdy však již nejde pouze o pouhou snahu podat výkon, ale také o záměrný rozvoj.“ V dnešní době je zajímavé se zamyslet nad tím, jak na světě sport funguje. Tak jak většinu světa, tak i sport ovládly peníze, což lze pozorovat na mnohých korupčních kauzách či na vzrůstu dopingového odvětví. Toto bych znázornil jako vlak jedoucí na vedlejší koleji, přesto však o krůček napřed oproti antidopingovým kontrolorům, kteří se snaží vrátit sportu jeho původní společensky přijímaný fair play nádech, kdy jde o podání nejlepšího výkonu, nikoliv však za cenu vnitřního zničení sebe sama chemickými prostředky či uplácením soupeře.

Pro uchopitelnější zacílení a dosažení relevantních hodnot v rámci výzkumné fáze této práce nebude výzkumu podrobena celá oblast tělesné kultury, ale pouze tělesná cvičení v rámci pohybové (tělocvičné) rekreace a sportu a to konkrétně se zaměřením na již v úvodu zmíněný vytrvalostní běh. Do skupiny vytrvalostních běžců budou zařazeni osoby obou pohlaví, ženského i mužského ve věkovém rozpětí od 15 do 60 let s tím, že půjde o běžce, kteří běhají alespoň tratě o délce 800 m a více a pohybují se na území České republiky.

#### **1.6. Běh**

Běh je slovy docenta Zháněla (2011, 28) „jednou ze základních dovedností (například vedle skoku, hodů...), tedy základní motorický proces potřebný pro jednoduché pohybové činnosti.“

Wikipedia o běhu uvádí, že jde o „druh pohybu, při kterém se člověk nebo živočich pohybuje pomocí končetin takovým způsobem (převážně větší rychlostí než při jiných způsobech pohybu), že v určitých fázích pohybu se žádná z končetin nedotýká povrchu, po kterém se pohyb vykonává (na rozdíl např. od chůze nebo plazení).“

V rámci atletických sportovních disciplín lze také označit běh jako jednu z nich. Cílem této atletické disciplíny je uběhnout za co nejkratší čas určitou vzdálenost. Při oficiálních soutěžích se běhá na vzdálenost od 60 metrů (běžecký sprint v hale), 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 3000

metrů, 5 a 10 kilometrů až po maratónský běh, jehož vzdálenost přesahuje 42 kilometrů. Nesmí se opomenout, že v lehké atletice se závodí i v běhu přes překážky.

Lidé běhají také při některých kombinovaných sportovních disciplínách, jako například triatlon, moderní pětiboj, případně atletický víceboj. V běhu se závodí i ve volné přírodě, jako například orientační běh, nebo také přespolní běh, cizím slovem kros. Existují i závody v běhu do vrchu (zde jde obvykle o výběh na vrchol nějaké běžecky vhodné hory, například Lysá Hora, Praděd apod.) nebo po schodech (výběhy výškových budov, např. olomoucký RUN UP).

Podle katedry tělesné a sportovní výchovy Západočeské univerzity v Plzni (web) je běh:

Cyklický pohyb (nohy, paže, trup vykonávají stejné pohyby opakující se ve stejném sledu). Při rozboru a popisu techniky rozlišují 3 fáze a to odraz, let a dokrok. Východiskem k odrazu je moment vertikály. Odrazová noha je mírně pokrčená na plném chodidle, těžiště běžce se nachází nad místem opory, druhá noha je silně ohnutá v kolenní s bérce složeným pod stehnem. Paže jsou na stejné úrovni ohnuty zhruba v pravém úhlu, ruce lehce sevřeny v pěst.

Odraz je nejdůležitější fáze – hnací síla běžeckého pohybu. Odrazová noha se napíná v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu, aktivně se odráží ze špičky. Švihová noha jde ostrým kolenem vzhůru a vpřed. Dochází k protlačení pánve. Vzniká běžecký nápon = běžecký luk. Paže jsou v největším rozšvih. Let je výsledkem odrazu, tělo se pohybuje vpřed setrvačností. Dokrok začíná došlapem na přední malíkovou část chodidla, při dokroku na plné chodidlo a zpět na špičku při odraze (mírné převinutí přes patu).

Práce paží je důležitá, pomáhá nám rozhybat nohy. Paže jsou ohnuty v loktech asi v pravém úhlu a střídavě komíhají podél boků, podle rychlosti se ruka dostává vpředu až k bradě a vzadu k boku. Švihový způsob běhu slouží k udržení získané rychlosti na trati, má stálou délku a frekvenci kroků. Dochází ke střídání jednotlivých fází včetně momentu vertikály.

## **1.7. Jogging**

Jogging je druh nezávodního běhu pro zdraví nebo kondičního běhu. Název původně v angličtině znamenal speciální průpravné běžecké cvičení. Anglické sloveso „to jog“ znamená postrčit, pošťouchnout. Proto také některé moderní automatické pračky nabízejí program praní „jogging“ – tedy ani ždímání, ani praní – prostě „jemné postrkování“, za účelem „rychlého přeprání menšího množství méně špinavého prádla např. sportovního oblečení“.

V každém případě, v nejrozšířenějším významu se joggingem v češtině rozumí velice pomalý běh, který nepřesáhne 20-30 minut, kdy lze ve dvojici za joggingu i rozmlouvat, nejčastěji za účelem rekreace, nebo hubnutí. Přesný překlad výrazu jogging ze současné angličtiny v tomto smyslu rozumí „volný běh s občasným střídáním v chůzi“. Tento mírný poklus přechází místy v rychlou chůzi, tzv. walking.

## **1.8. Kondiční běh**

O kondičním běhu lze hovořit u běžců, kteří dvakrát až třikrát týdně běhají, a to v rozmezí 20 až 50 minut běhu. Takovýto kondiční běžec zvládne asi 20–60 km za týden s časem okolo 5–6 min/km. Pro tento běh je typický volný a přirozený pohyb běžce, ovšem rychlejší než při klasickém joggingu. Na webu běhej.com autoři uvádějí, že „energetický výdej za hodinu kondičního běhu je přibližně 910–3780 kcal (pro 70 kilogramového člověka). Cílem kondičního běhu bývá rozvoj kondice při střední až vysoké intenzitě.“

Kondiční běh je jedním z fyzicky nejnáročnějších sportů. Zatěžuje se jím celá oběhová soustava, svaly, kosti, klouby a všechny orgány. Pro zlepšení kondice a základní vytrvalosti je nutné pravidelně trénovat, aby si tělo na novou zátěž zvyklo.

## **1.9. Vytrvalostní běh**

Josef Smetana (2009,1) tvrdí, že „vytrvalost jako takovou můžeme zjednodušeně definovat jako schopnost odolávat únavě, aniž by se snižovala efektivita dané činnosti (běhu). Vytrvalost lze členit na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou.“

Dle Michala Lehnerta a Michala Botka z FTK (2008) je vytrvalost definována jako „schopnost provádět déletrvající pohybovou činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou po stanovenou dobu nebo vzdálenost.“ Co se členění týče, tak oproti Smetanovi navíc uvádějí vytrvalost rychlostní.

V rámci této práce pojem vytrvalostní běh zahrnuje jednak jogging, který praktikují většinou jedinci, kteří běhají spíše pro zábavu, pro redukci tuků či z estetického hlediska, ale též kondiční běh, který spíše realizují profesionální běžci, sportovci, kterým jde o zvýšení kondice a zlepšení výkonu. V případě členění vytrvalostního běhu v závislosti na časovém či vzdálenostním kritériu jsou brány v potaz vytrvalosti krátkodobá, střednědobá i dlouhodobá.

## **1.10. Životní styl a životní způsob**

Životní styl je v Hodaňově učebnici Rekreatologie (2008, 89) definován coby „souhra životních činností, prostřednictvím kterých lidé reprodukují svoji existenci, uspokojují a rozvíjejí svoje potřeby, vstupují do konkrétních ekonomických a sociálních vztahů, zaměřují se na určité cílové hodnoty, při dodržování základních norem. Jde o vyjadřování zájmů a hodnot jedince.“

Životní způsob je brán jako „pojem širší a nadřazený životnímu stylu, oproti kterému v souvislosti s životním způsobem hovoří o hodnotách a zájmech skupiny či společnosti vůbec.“ (Hodaň, Dohnal, 2008, str. 84-100)

### **1.11. Droga a alkohol**

Drogou jsou zde míněny „návykové látky, tedy psychotropně aktivní látky, které jsou schopny navodit stav náruživosti (tj. velmi těžce zvladatelnou potřebu opakovaného nutkavého užívání těchto látek)“, jak to uvádí Fišerová (2000, 288-289) ve svých člancích.

Pojem “droga“ lze též nalézt v Ottově všeobecné Encyklopedii, kde je popsán coby „omamná a psychotropní látka, užívaná za účelem ovlivnění prožívání reality (psychotropní efekt, deformace času a prostoru, pocity odcizení, povzbuzení, útlum, halucinace...), jejíž užívání může vyvolat psychickou či fyzickou závislost.“ (Bulisová a kol., 2003)

Pojem alkohol, spadající pod obecnější pojem droga, je dle Nového akademického slovníku cizích slov definován jako opojný lihový nápoj. (Kraus a kol., 2005)

## **2. VYTRVALOSTNÍ BĚH**

### **2.1. Historie**

Vytrvalostní běh patří mezi přirozený a tisíce let užívaný pohyb velkého množství živočichů, především lidí. Již na základní škole se žáci učí, že vytrvalostního běhu se užívalo již v pravěku (3 mil. př. n. l. - 4. tis. př. n. l.), kdy byl běh nutnou podmínkou pro zajištění základních lidských potřeb, například při shánění potravy. Původně se lidé sice živili coby sběrači plodů, ale následně přišli na to, že maso, navíc tepelně zpracované, dodá člověku více energie a potřebných látek. Proto začali lovit. V rámci lovu byl předpokladem úspěchu běh, navíc mnohdy vytrvalostní.

Ve starověku (4. tis. př. n. l. – 476 n. l.) roku 776 př. n. l. byly pořádány první historické olympijské hry, na kterých se z vytrvaleckých disciplín běhaly běhy na dlouhou vzdálenost, běhy se zbraní a maratón. Maratón byl pořádán jako vítězství Řeků nad Peršany. Vítězem tohoto běhu se stal Spirido Luis, což byl pasák ovcí, který se po tomto závodě stal členem královské gardy a byl uznán za řeckého národního hrdinu.

V průběhu středověku (476 n. l. – 1492 n. l.) docházelo k zanedbávání tělesné kultury kvůli moci církve. Lidé na venkově a ve městech prováděli stará lidová cvičení jako například běhy a skoky. Protože však informace byly vždy velmi cenným artiklem, udrželo se i nadále užívání posílů a vedle jezdců na koních i nadále existovali i ti, kteří se zprávami běželi po svých. V novověku (1476 n. l. – 1492 n. l.) můžeme mluvit o zrodu moderní atletiky. V roce 1740 se běžela první hodinovka a Thomas Carlyle zaběhl 17 300 m. První pravidla atletiky byla sestavena v roce 1880 a téhož roku se konalo v Británii první mistrovství. Mezi vytrvalostní disciplíny, které byly na tomto mistrovství zařazeny, patřily 4 míle, 10 mil a steeplechase. (Chovancová, 2006)

Na našem území se poprvé vytrvalostní běh začal realizovat v roce 1297, kdy se v Praze uskutečnily první běžecké závody. Roku 1475 se další takové závody konaly v Tovačově (nedaleko Olomouce), a to při jarmarku. Roku 1687 proběhl běh mladých svobodných žen a roku 1781 se konaly závody laufců, což byli služebníci šlechty, kteří doručovali dopisy a nahrazovali tak dnešní poštu. V roce 1888 se konal závod v Praze v běhu na 6 hodin. V roce 1897 to byl běh na 10 km z Běchovic do Prahy. První vítěz tohoto běhu byl Jakub Wolf z Plzně, který běžel za AC Sparta. Tento závod je jediný ve světě, který nebyl ani jeden rok za celé století přerušen. V roce 1996 bylo uspořádáno sté výročí. (Chovancová, 2006)

### **2.2. Charakteristika vytrvalostního běhu**

Běh je základem většiny atletických disciplín, jelikož se bez něj neobejde téměř žádné sportovní odvětví. Dá se pokládat za nejdůležitější tělesné cvičení. Učí elementárním návykům koordinace, regulace a hospodárnosti svalových činností, a také je základním prostředkem pro rozvoj funkčních vlastností organismu, zvláště pak rychlosti a vytrvalosti.

Za techniku běhu se považuje účelná, hospodárná a cílevědomá pohybová činnost, která odpovídá základním biomechanickým principům. Mění se s úrovní trénovanosti a postupem času dochází k vytvoření určitého stylu, což je specifický pohyb daného běžce.

Je to cyklický pohyb, který Irena Petříková charakterizuje jako „soustavu skoků, jelikož v určitém okamžiku je chodidlo bez kontaktu se zemí, a to ve fázi letu mezi dvěma opakovanými fázemi. Tento pohyb je doprovázen pohyby paží, hlavy a trupu.“ (Chovancová, 2006)

Jak bylo výše uvedeno, teoretici se shodují v rozložení běhu na tři fáze - fázi odrazovou, letovou a dokrokovou. Za nejdůležitější považují odrazovou fázi, která by měla být co nejmenší a nejúspornější. Letová fáze následuje po fázi odrazové, což znamená, že se tělo hýbe dopředu setrvačností a na rozdíl od odrazové fáze je pasivní. Svaly se postupně uvolňují a přechází se k přípravě na fázi dokrokovou. Tato fáze je neméně důležitá, protože je zapotřebí uskutečnit dopad s co nejmenší ztrátou setrvačnosti. Dokrok by měl být pružný před svislou těžnicí.

U dlouhých tratí je rozsah pohybů horních a dolních končetin v nepřímé úměře, tedy s přibývajícím kilometry jsou pohyby menší, vše samozřejmě úměrné rychlosti, kterou je běh vykonáván. Rychlost běhu je závislá na délce kroku, frekvenci kroků a síle odrazu. U vytrvalosti je oproti běžnému běhu velmi důležitá dlouhodobá příprava, která musí být dostatečně všestranná. Úspěch ve vytrvalosti závisí na úrovni rychlosti, vytrvalosti, síly, obratnosti a pružnosti.

Jednotlivé druhy vytrvalosti jsou specifikovány Michalem Lehnertem (2008) takto:  
Rychlostní vytrvalost jako schopnost udržet maximální intenzitu bez přerušení co nejdéle (do 20-30 sekund), nebo ji opakovaně vyvíjet podle požadavku disciplíny (např. sprint na 200 metrů).  
Krátkodobá vytrvalost jako schopnost vykonávat kontinuální pohybovou činnost co možná nejvyšší intenzity do 2-3 minut, příkladem můžeme uvést běh na 800 metrů.  
Střednědobá vytrvalost jako schopnost vykonávat kontinuální pohybovou činnost co možná nejvyšší intenzity do 8-10 minut, příkladem uvádí běh na 3 kilometry.  
Dlouhodobá vytrvalost jako schopnost vykonávat kontinuální nebo přerušovanou pohybovou činnost stanovenou intenzitou co nejdéle nebo co možná nejvyšší intenzitou po nezbytnou dobu déle jak 8-10 minut, příkladem uvádí běh na 10 kilometrů.



### **3. BĚH JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU**

Postupem času se člověk mění a vyvíjí, stejně tak dochází i k obměnám životního stylu. V mnohém k lepšímu, například v oblasti stravování, oblékání, cestování. Je to samozřejmě dáno dostupnějšími a novými možnostmi, ale do určité míry lze rozpoznat i vliv sportovního odvětví, které zde svoji roli bez pochyby hraje také.

Vzhledem k dlouhodobým hospodářským výsledkům státu si lidé mohou dopřát daleko více materiálních požitků oproti minulosti, díky snadnější komunikaci a informovanosti prostřednictvím internetu, mobilního světa a elektronizace vůbec jsou lidem mnohem více dostupnější končiny světa, o kterých v minulosti neměli ani tušení. Pěší chůzi, běh a jízdu na kole střídá v nemálo případech pohodlnější cestování auty a jinými motorovými vozidly. Bohužel každá mince má dvě strany a tento stav s sebou přináší i ty stinné a méně příznivé dopady na jedince. Doba se stává rychlejší a uspěchanější, lidé přestávají mít čas na své blízké, kamarády a přátele a věnují většinu času získávání finančních prostředků, aby byli schopni zaplatit za základní životní potřeby. Stres, nervozita a pracovní vyčerpání s sebou přináší negativní důsledky projevující se též v podobě užívání cigaret, alkoholu a dalších drog (v největší míře marihuany) coby stimulantů štěstí a stresu.

#### **3.1 Sociální síť a životní styl**

Sociální síť typu Facebook, Skype, ICQ a další mají primárně sloužit jako komunikační prostředky mezi lidmi. Umožňují podělit se se svými přáteli o chvíle, které trávíme bez nich, což by se dalo nazvat jako udržování kontaktu na dálku. Takto nabýváme běžně pocitu, že komunikujeme s čím dál více lidmi, což je možná fakt pravdivý, nicméně jde o komunikaci neosobní, komunikaci skrze obrazovku či klávesnici, která s sebou přináší sedavý způsob života a hrozí nedostatek pohybové aktivity.

Nejnáchylnější jsou k těmto sociálním praktikám mladí lidé. Již dnes dospělo ne nevýrazné procento mladých lidí do stádia, kdy velkou část dne stráví zíráním do monitoru a hraním her či přidáváním příspěvků na sociální síť za účelem seberealizace a sebe prezentace. Dotyčný přispěvatel nemusí vytáhnout "paty z domova", a přesto ví o jeho myšlenkách či virtuálních aktivitách všichni jeho internetoví přátelé.

Společnost se pak ale nemůže divit, když soustavně přibývá informací často zveřejňovaných v titulních člancích periodik o tom, že výsledky některých studií zaměřených na zdravý životní styl jsou tragické, že přibývá lidí s problémem nadváhy, že dochází ke zvýšení počtu onemocnění majících základ v omezení pohybu člověka. Pouhými běžnými onemocněními to ani zdaleka nekončí, omezení pohybové aktivity se samozřejmě promítá i do psychiky jednotlivých lidí, minimálně už jen z toho důvodu, že z fyziologického hlediska se při pohybu člověka do těla uvolňují hormony, které vyvolávají pocit štěstí a spokojenosti. „Pohybová aktivita jinak také



podporuje větší výkonnost srdce, plic a svalů. Aerobní cvičení jsou nejlepším typem aktivity pro zvýšení celkové fyzické zdatnosti, částečně také výkonnosti a účinnosti srdce, svalů a plic“, jak o tom píší Carroll a Smith v jejich publikaci. (1993, str.118)

Sport se dnes obecně stal pro mnoho lidí důležitým prvkem života. Postupem času se životním krédem člověka stává vedle zplození potomků a zajištění rodiny též získání finančních prostředků na volný čas a sport, což svým výrokem potvrzuje též Rojek (2005, 308), který tvrdí, že „sport se dnes stal dominantní hodnotou života mnoha lidí a směřují k němu své životní usilování. Práce je pro ně pouze nezbytností přinášející finance pro sportovní volnočasovou zálibu.“ Sportovní odvětví začíná prostupovat do běžného života také způsobem oblékání, kdy jsou sportovní prvky přejímány do módy.

Je v tuto chvíli na místě položit si otázku, zda se v rámci životního stylu sport, respektive běh jako součást sportovního odvětví, a míra požívání alkoholických nápojů mohou vzájemně ovlivňovat, ať pozitivně či negativně.

Velmi obsáhlá šetření britských adolescentů Hendry et al. (1996) vycházela ze skutečnosti, že v britské společnosti je úzká vazba mezi sociálně třídním zázemím a životními šancemi (tedy i životním stylem) mladých lidí. Tomu také odpovídaly dosažené výsledky. Autoři zjistili, že životní styly mladých lidí se vyvíjejí na základě jasně vymezených třídních rozdílů. Přináležitost ke společenské třídě byla posuzována podle údajů o rodičích vypovídajících o jejich zaměstnání, vzdělání, typu místa bydliště a také podle aspirací sledovaných jedinců v oblasti jejich vzdělání a budoucí profese. Projevy chování mladých lidí jako kuřáctví, užívání drog a alkoholu, společně se zapojením do sportu a pohybových aktivit byly shledány jako faktory, které způsobují významné diference životních stylů mladých lidí. Autoři však dodávají, že uvedené faktory nejsou jedinými, které charakterizují životní styly mladých lidí, protože působí v kombinaci např. s aktuálními individuálními socioekonomickými okolnostmi. Nové technologie sice neobsahují pouze prvky pasivnosti a konzumentství, avšak zabírají časový prostor pro aktivity reálného světa, tedy i vlastní sportovní činnosti, které se tak stávají pro řadu mladých lidí méně atraktivní. Mnohé z uvedených hodnot hledají v jiných činnostech, které je naplňují. A ne vždy se jedná zrovna o činnosti společensky žádoucí (např. uspokojování potřeby sociálního kontaktu v partách inklinujících k sociálně patologickému chování jako užívání drog, vandalismus, kriminalita apod.). (Slepičková, 2008, 17)

Bohužel takovýto stav s sebou nese negativní důsledky, a to pokles zájmu o pohybové aktivity. Rodiče již nedávají své děti do volnočasových kroužků, jako tomu bývalo dříve. V důsledku toho se dětem navyšuje neefektivně či přímo negativně využitý nebo vůbec nevyužitý volný čas, který pak tráví, jak již naznačila Slepičková, v partě kamarádů, kteří zahání nudu

všemožnými způsoby, potřebují si dokázat, že něco znamenají, že mají navrch na své vrstevníky a se svým počínáním mohou zacházet až mimo hranice zákona. Což většinou znamená větší hrozbu, že se tito lidé dostanou do kontaktu s drogami.

Je tedy opět nastolenou otázkou, zda životní styl, ke kterému patří pohybová aktivita, souvisí také s mírou požívání drog (alkoholických nápojů) a naopak, zda na požívání drog (alkoholických nápojů) může být navázán životní styl, který obsahuje určitou míru pohybové aktivity, čehož se mimo jiné také v rámci vědeckovýzkumné části této práce dotkneme.

### **3.2. Pozitivní vliv běhu na fyzické i duševní zdraví člověka**

Hlavní přínosy běhu pro zdraví člověka jsou již dlouho známy a od 70. let minulého století také vědecky podloženy. Tyto znalosti a poznatky byly a jsou neustále doplňovány. Ovšem ani dnes ještě všechny aspekty rekreačního běhu zcela neznáme. A to je zkoumán v rámci oborů fyziologie, biochemie, anatomie, biomechaniky a psychologie. To, že aspekty běhu nejsou doposud zcela probádány, je dáno skutečností, že každý z nás je jiný a jsou tedy dány jiné fyzické i psychické předpoklady.

Aleš Tvrzník (2012, 10-11) svým výzkumem již prokázal, že „pro člověka žijícího v dnešní době je běh vynikající prevencí stále expandujících civilizačních onemocnění. Jejich hlavní příčinou je nedostatečné přirozené pohybové zatížení. Důsledkem nebo jakousi civilizační daní jsou v první řadě choroby srdce a krevního oběhu, často podmíněné i nadváhou (infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice) a další onemocnění, jako např. cukrovka. U běžajících lidí je počet civilizačních onemocnění výrazně nižší.“ Běh je za této situace i lékem dostupným prakticky všem. V dnešní na pohyb chudé době se stal kondiční běh ideálním kompenzačním prostředkem. Běhat lze téměř kdekoliv a kdykoliv. Běh není např. ve srovnání s cyklistikou ani příliš časově, ani finančně náročný. Pro dosažení stejného cíle stačí běhat výrazně kratší dobu.

Tento druh pohybové aktivity je člověku přínosný z mnoha důvodů, některé na začátku této kapitoly uvedla Dr. Stephen Carroll, nicméně širší výčet pozitivních účinků běhání vymezuje opět Aleš Tvrzník, který zmiňuje, že:

Díky běhání dochází totiž k zvětšení a zlepšení výkonnosti srdce, cévy se stávají pružnější a funkčnější, snižuje se tepová frekvence a též krevní tlak, který se tímto stabilizuje, dochází ke zlepšení kapilárního prokrvení organismu a lepšímu přizpůsobování krevního oběhu měnícím se podmínkám. Plíce nabývají a zvyšují jejich kapacitu a výkonnost, zlepšuje se přenos kyslíku a zásobením živinami. Pro většinu lidí asi nejdůležitějším důvodem, proč začínají s běháním, bývá fakt, že dochází k větší spotřebě a využití energie, tedy se snižuje nadváha. Zlepšuje se trávení, pohybové koordinace a držení těla, posiluje se svalstvo a klenba nohy, což se dá považovat jako dobrá prevence proti plochým nohám. Z psychického (duševního) hlediska lze vnímat běh jako

odbourávání napětí a stresů, uvolnění organismu a zlepšení vegetativního (na vůli nezávislého) nervového systému. Je třeba mít na paměti, že sport odráží existující hodnoty, mezi nimiž jsou oceňovány fair play, úsilí dosáhnout výkonu, hodnota kamarádství či schopnost spolupráce a každý jednotlivý běžec či sportovec se těmito hodnotám chtě nechtě v rámci tréninku učí. (Aleš Tvrzník a kol, 2012, 10-11)

Aby nedocházelo pouze k ryze pozitivnímu vnímání běhání na zdraví člověka, je na místě, aby zde zazněly i dopady negativní. Stačí si uvědomit, že přílišné běhání na tvrdém podkladu, kterým může být beton nebo asfalt, hrozí negativními zdravotními důsledky, kdy může dojít k patologickému opotřebením kloubů, zejména kloubu kolenního. S běháním, respektive sportováním vůbec, taktéž bývá provázána zvýšená míra vyčerpání organismu a únava. Jako třetí negativum lze uvést fakt, že běhání, jako každá jiná aktivita, zabírá čas, který pak může chybět. Naopak se však musí nahlížet na tento časový úsek věnovaný běhání též jako na pozitivum, a to pro případ, kdy by dané osoby namísto běhání trávili čas užíváním drog či případným protiprávním jednáním.

## 4 DROGY

### 4.1. Historie drog

Společnost užívá drogy již od doby jejich objevení. Kupříkladu účinky makové šťávy byly známy na území starodávné Mezopotámie již v neolitu, tedy 8000 – 5000 let před naším letopočtem. Ve starém Egyptě (14. století př.n.l.) se pěstoval mák na rozlehlých plochách a byl z něj vyráběn lék proti bolesti, který dnes všichni známe pod pojmem opium. Sošky „bohyní máku a makovic“ ze starověké Kréty (13. století př.n.l.), mají v obličeji výraz extáze v opiovém opojení a tato netradiční vyobrazení obličeje jsou jedním z dokladů toho, že od pradávna byly známy nejen léčebné, ale i opojné vlastnosti opia.

Alkohol (ethylalkohol) má mezi drogami výjimečné postavení, patří mezi nejstarší, nejrozšířenější a nejvíce užívané drogy, jehož nadměrné požívání má velmi závažné důsledky. Tradice výroby alkoholu se datuje od nepaměti. Již mezi prvními doklady o pěstování obilovin byly nalezeny také stopy po výrobě kvašených nápojů.

Jednou z nejstarších rostlin lidmi užívaných k léčbě je konopí. „Pochází pravděpodobně z centrální Asie, odkud se rozšířilo do Afriky a do Číny. Před 5000 lety je konopí v Knize léčiv čínského lékaře Sheng-Nunga popisováno jako droga proti zácpě, revmatismu, malárii a dalším potížím. Indická literatura (800 př.n.l.) konopí uvádí jako lék proti mnoha nemocím a zároveň popisuje jeho užití v duchovní sféře, např. při uctívání boha Višnu.“ (Fišerová, 2000)

Účinky listů keře koky (Eruthroxylon coca - obsahující kokain) znají v Jižní Americe pravděpodobně už 5000 let. Podle starých indiánských legend (14. stol.) byl „božský list“, který zarmoucené rozveselí, vyčerpané posílí a hladové nasytí, přinesen synem Slunce vyvolenému národu Inků. Užívání koky coby prostředku k posílení člověka a usnadnění pohybu ve vysokých horách se udrželo dodnes. Stejně tak využívali běžci, působící jako poslové ve staré Habeši, stimulačních účinků keře Kath (Catha edulis), který dodnes roste vysoko v horách východní Afriky a jižní Arábie. Asi 2000 let je starý další povzbuzující zvyk - žvýkání „betele“, rozšířený a udržovaný od Indie po řadu tichomořských ostrovů. Je to kousek ořechu z arekové palmy (Areca catechu - obsahuje arecolin) s trochou vápna, vše zabaleno do betelového listu (Piper betle). (Fišerová, 2000)

Důležitou součástí dějin náboženství snad ve všech částech světa byly (a někde dosud jsou) halucinogenní drogy.

Houbový kult indiánů střední Ameriky je zhruba 4000 let starý a částečně přežívá doposud (třeba „božské maso“ lysohlávký *Psilocibe mexicana* s dobou největšího rozkvětu u Aztéckých kněží). Mezi tradiční halucinogeny patří i mexický kaktus Peyotl (*Lophophora Williamsi* - obsahuje meskalin) nebo amazonská „epena“ - šňupací prášek z kůry stromu *Virola* (*Virola calophylloidea*).

Námel paličkovice nachové (obsahuje LSD) býval příčinou poměrně častých i hromadných otrav žitem v Evropě v době středověku (epidemie popisované jako „svatý oheň“). Zlou pověst měly i tzv. drogy nočních stínů jako kořen Mandragory, bobule rulíku zlomocného, semena blínu či durmanu atd. (Fišerová, 2000)

Drogy byly užívány nejprve jako léčivé, později jako opojné prostředky. Naši dávní předkové přistupovali k opojným vlastnostem drog většinou s úctou a respektem jako k božským silám. I oni těmto silám ovšem mnohdy podléhali. Nicméně teprve s dobou velkých objevů v 19. století, s rozvojem farmaceutického výzkumu a průmyslu došlo k opravdu masovému rozšiřování drog zejména v Evropě a Severní Americe.

V 19. století byly izolovány alkaloidy např. morfin (1805), kofein (1820), nikotin (1828), atropin (1833), kokain (1859), efedrin (1887). Tabákový průmysl nezůstal příliš pozadu a uvedl v polovině 19. století na trh cigarety. V polovině 19. století podle odhadů pravidelně užívaly drogy stovky milionů lidí (v padesátých letech devatenáctého století užívalo na 400 milionů lidí opium, až 300 milionů konopí a 10 milionů koku). Další dosud neznámé rozměry účinků některých drog přinesl převratný vynález injekční jehly, což lze datovat k roku 1853. Takže opět původně léčebné využití intravenózní aplikace látek zároveň také rozšířilo možnosti a bohužel i nebezpečnost zneužívání drog. Na přelomu dvacátého století a ve dvacátých letech pak bylo možné pozorovat další nárůst drogových závislostí. Současně prudce narůstaly i společenské komplikace a dopady zdravotní i sociální. V této době postupně vznikaly v jednotlivých zemích protidrogové zákony. (Fišerová, 2000)

V důsledku těchto negativních dopadů započalo dvacátým stoletím dělení drog na legální, do kterých spadal například alkohol či nikotin a nelegální například kokain, heroin či konopí. Výroba nelegálních drog byla a stále je zakázána zákonem a trestána (např. výroba heroinu je od roku 1925 nelegální) nebo v případě důležitých léčiv jsou velmi zpřísněna pravidla zacházení s těmito látkami. Stále výrazněji je podporován výzkum mechanismů závislosti a snahy o léčení a prevenci závislosti. Přesto se ve světě stále zvyšuje počet lidí závislých na drogách a dochází k obohacování spektra užívaných drog. (Fišerová, 2000)

#### **4.2. Legální vs. nelegální drogy**

Můžeme nalézt dělení drog na legální (povolené) a nelegální (zakázané), ale také dělení na měkké a tvrdé drogy. Hranice mezi měkkými a tvrdými drogami určuje legálnost drog. Čili u měkkých drog je zákonem povolena dispozice, zatímco u drog tvrdých dispozici s těmito látkami zákonodárce nepovolil. Měkké drogy jsou tedy synonymem pro drogy povolené a tvrdé drogy synonymem drog zakázaných. Mezi měkké drogy řadíme například čaj, kávu, cigarety či alkoholické nápoje. Přesto tyto látky mohou pro lidstvo představovat větší hrozbu než látky

spadající do drog tvrdých. „Důkazem tomu mohou být tabulky ukazující trestné činy způsobené v souvislosti s požíváním tvrdých a měkkých drog, například když se zamyslíme nad tím, kolik se způsobí dopravních nehod v souvislosti s požitím alkoholického nápoje.“ (Kalina, 2003)

Dělení drog mimo Českou republiku, konkrétně v Holandsku popisuje Presl (1994, 27), kde dělí drogy na „ty s přijatelným, akceptovatelným rizikem a ty s vysokým neakceptovatelným rizikem, což téměř odpovídá našemu dělení na legální a nelegální látky (drogy).“

### 4.3. Alkohol

Jak již bylo řečeno v úvodu, vzhledem k možnostem zkoumání a rozsahu bakalářské práce bude výzkum omezen pouze na jeden druh drog. Jelikož nejrozšířenější drogou je alkohol, bude preferovanou drogou právě tato.

Obecná definice alkoholu byla podána v kapitole pojednávající o definicích a syntéze poznatků, v této kapitole si alkohol rozebereme podrobněji. Alkohol neboli odborně etylalkohol vzniká chemickým procesem kvašení ze sacharidů – buďto z jednoduchých cukrů, obsažených v ovoci (nejčastěji plody vinné révy) nebo z polysacharidů z obilných zrn nebo brambor. Vyšší koncentrace se dosahuje destilací.

Samotný alkohol se dělí obdobně jako drogy na tvrdý a měkký. Do měkkého alkoholu řadíme lihoviny s nižším procentuelním obsahem alkoholu, příkladem lze uvést víno nebo pivo. Do tvrdého spadají destiláty z rostlinných produktů, opět příkladem lze uvést slivovici, whisky, burbon a další. Alkohol je v dnešní době jedna z nejrozšířenějších drog světa, čehož je český či německý národ zářným příkladem. O České republice a Německu se téměř po celém světě nehovoří jinak než jako o národech pivařů. Češi se mohou též pyšnit výrobou kvalitních bílých vín či slivovice a Becherovky, k požívání alkoholu jsou velmi tolerantní. Alkohol nesmí chybět při slavnostnějších příležitostech, oslavách a svátcích, stal se de facto součástí kultury nebo domácím všelékem téměř na jakoukoliv nemoc, na chřipku a nachlazení, žaludeční problémy, vysoký nebo nízký tlak, deprese.

„Všechny výzkumy, ať už celoevropské či jen lokální, se nekompromisně shodují na stoupajícím počtu dospívajících nezletilých, kteří mají nemalé zkušenosti s alkoholem, a zároveň výrazně klesá věková hranice, kdy se děti s alkoholem poprvé setkávají. Současně se rozrůstá trend pití alkoholu s cílem opít se.“ (Klevarová, 2009, 5)

Položíme-li si otázku, proč lidstvo užívá alkohol, není na ni jednoduchá ani jednoznačná odpověď. Nicméně jeho výroba je poměrně levnou a i dostupnou záležitostí. Jak bylo uvedeno v historickém úvodu do problematiky drog, tak alkohol patří mezi látky užívané ve zdravotnictví k léčebným účelům při stimulování psychiky. Vedle této však marginální oblasti využití si lidé našli další možnosti využití alkoholu. Jelikož je dle slov Petra Bučka (2005) alkohol anestetikum, které

otupí smyslové vnímání a cítění s doprovodnými účinky jako například zpomalení reflexů (akce a reakce), vybírá si tento prostředek mnoho lidí, kteří s jeho pomocí chtějí zmírnit dopady náročné a obtížné životní situace. Alkohol pomáhá dočasně (než přestane působit) zapomenout na strasti a úskalí života, které právě prožíváme tím, že vytváří kolem nás svět iluzí. O to horší pak ale mnohdy jsou opětovná probuzení do normálního života a připomenutí si našich povinností a životní situace.

Po požití nápoje s obsahem alkoholu se ethanol rychle vstřebává sliznicí žaludeční stěny a tenkého střeva do krve. Tou je pak distribuován do celého těla. Odbourávání etanolu je velmi energeticky náročný proces, který lidský organismus velice zatěžuje. 80% požitého alkoholu se metabolizuje v játrech, 10% na jiných místech těla a zbývajících 10% odchází v nezměněné podobě potem, močí a dýcháním. Již zmiňovaných 90% mají na starosti odpovědné enzymy, které po složitých procesech v konečné fázi vytvoří z původního etanolu vodu, oxid uhličitý a energii. Schopnost metabolizace alkoholu je rozdílná u mužů i u žen. Požitý alkohol působí jak na fyzickou, tak na psychickou stránku člověka. Většina konzumentů očekává příjemné pocity, navození nálady a uvolněním. Takovýto stav s alkoholem opravdu přichází, ale pouze do hranice 0,6 – 0,8‰ (první stádium opilosti) alkoholu v krvi. Do této doby je člověk spokojený, projevuje se veselým výrazem, smíchem, je výřečný a srší vtípem. Obzvláště mladým lidem alkohol přibližuje touha po experimentování, po dobrodružství, touha po prožívání něčeho nového, něčeho módního. Takovýto člověk snadněji navazuje nová přátelství, má pocit zvýšeného sebevědomí. Po požití se může člověk cítit jistější a chytřejší. To bývá dalším důvodem, proč je alkohol užíván. (Skála, 1987)

Pár praktických případů se dá nalézt jak v rámci pozitivního, tak negativního přístupu. Pozitivní přístup se projevuje například při případech, kdy zamilovaný chce sdělit jeho pocity té, ke které je cítí. Případně si občas i někteří řečníci, herci či zpěváci pomohou k snadnějšímu dosažení výkonu povzbuzení a posílení nápojem obsahujícím alkohol. Požívání nápojů s obsahem alkoholu s sebou sice nese v určité míře uvolnění, zvýšení sebevědomí a zábavy, odstraňuje zábrany, nervozitu, špatnou náladu či neschopnost, ale za tato neocenitelná, krátkodobá pozitiva si vybírá svou daň. K alkoholu se kdokoliv může dostat také pod tlakem skupiny, ve které se alkoholické nápoje běžně požívají nebo pouze proto, že dotyčnému zkrátka chutná. Ať už je konzumace alkoholu jakákoliv, podepisuje se na lidském organismu v podobě různých obtíží a komplikací nejen v oblasti zdraví, ale i v oblasti sociální. Těch pak přibývá úměrně se spotřebou.

„Po překročení hranice 0,8‰ se člověk dostává do tzv. druhého stádia opilosti. Stává se nekritickým, netaktním, zpívá, křičí, nebere ohled na okolí. Účinky alkoholu se viditelně projevují navenek a to v negativním slova smyslu. Takto opilí lidé ztrácejí koordinovanost pohybů, vrávorají, vidí dvojité. Při třetím stádiu opilosti, kdy už hladina alkoholu v krvi může dosahovat 3‰, může jít



i o život. Přichází únava, zvracení, může dojít k bezvědomí a v těch nejhorších případech ke smrti. Příčinou je ochrnutí dýchacího centra v prodloužené míše.“ (Klevarová, 2009, 6)

U negativního přístupu bych uvedl příklad z právní praxe „napítí se na kuráž“, který v sobě obsahuje požití alkoholického nápoje, aby se někdo odhodlal učinit například zločin vraždy. V rámci trestního zákona není toto jednání bráno ani jako polehčující okolnost, ani jako přečin opilství, ale má se zato, že dotyčný páchal zločin vraždy. Ale tento případ je spíše výjimečný, mnohem běžnějším negativním dopadem požívání alkoholu jsou již zmíněné dopravní nehody, či se sportem spojená agresivita fanoušků, obzvláště při fotbalových utkáních. A to tu ani není prostor se hlouběji zamyslet nad „souvislostí mezi alkoholem a opožděním nezletilých ve školním vzdělání, tuláctví, útěcích z domova, prostitucí, narkomanií, výskytem chorob přenášených pohlavním stykem, sebevraždami či další trestnou činností.“ (Presl, 1994, 27)

Alkohol je silná návyková látka. U chronických uživatelů může náhlé vysazení alkoholu vést k různým příznakům, jako je úzkost, poruchy vnímání a delirium tremens. Mezi abstinenční příznaky patří pocení, třesavka, nevolnost, halucinace a další příznaky.

V závěru výkladu v této kapitole je příhodné hledat spojitosti mezi pohybovou aktivitou a pojmem alkohol. Adéla Hodúrová (2010) ve své bakalářské práci uvedla, že „dítě, které se aktivně věnuje sportu, ať už na vrcholové úrovni, či jen na úrovni zájmového kroužku, nemá s alkoholem tak výrazné problémy jako jedinec, který nemá zájem o pohybovou aktivitu a svůj volný čas tráví jiným způsobem.“

Smysluplné naplnění volného času je jedna z forem, jak čelit sociálně patologickým jevům. Jako ideálním a smysluplným preventivním prostředkem se jeví právě pohybová aktivita, konkrétně vytrvalostní běh, u kterého se v dalších kapitolách pokusím zjistit, nakolik je provázán s požíváním alkoholických nápojů a rozebrat a nalézt souvislosti, které by mohli vyústit v konstatování, že vytrvalostní běh může mít pozitivní a preventivní vliv chránící jedince před drogami.

Z pohledu pohybové aktivity se na alkohol dá nahlížet jako na doping či opět jen jako na látku, kterou si člověk dodá jistotu a lepší pocit. Ve sportu bývá alkohol konzumován právě pro své potenciální pozitivní účinky na psychologický pocit pohody, pro snížení napětí a úzkosti, zvýšení sebevědomí a pro podporu agresivity. Alkohol je dle seznamu zakázaných látek a metod dopingu pro rok 2014 zakázaný při soutěžích pouze ve sportech, jako je lukostřelba, střelba, karate, letecké sporty, parašutismus, motocyklové a automobilové sporty a vodní motorismus.

„Přiměřené tělesné cvičení snižuje úzkost i lehké a středně těžké deprese. Tedy například běh může být vcelku optimální a bezpečnější alternativou užívání drog.“ (Nešpor, 1999)



## **5. CÍLE A ÚKOLY**

Jako hlavní cíl této bakalářské práce byl vybrán výzkum míry konzumace alkoholu u vytrvalostních běžců ve věku 15 – 60 let a to v rámci celé České republiky, kde nejvýznamnějšími místy sběru informací byla města Olomouc, Ostrava a Praha.

### **5.1. Dílčí cíle**

V návaznosti na obecný hlavní cíl jsou dále v této práci stanoveny také následující dílčí cíle:

1. Zjistit jaké množství alkoholu konzumují vytrvalostní běžci (dále jen běžci).
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu u běžců mezi ženami a muži.
3. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi závodními a rekreačními běžci v kategorii mužů.
4. Porovnat množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii ženy.
5. Porovnat množství konzumovaného alkoholu u závodních běžců mezi ženami a muži.
6. Porovnat množství konzumovaného alkoholu u rekreačních běžců mezi ženami a muži.
7. Zjistit souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců.

### **5.2. Výzkumné otázky**

1. Jaké množství alkoholu konzumují běžci?
2. Existuje rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u běžců mezi ženami a muži?
3. Existuje rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii mužů?
4. Existuje rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii žen?
5. Existuje rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u závodních běžců mezi ženami a muži?
6. Existuje rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u rekreačních běžců mezi ženami a muži?
7. Existuje souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců?

### **5.3. Organizace výzkumu**

V průběhu měsíců března, dubna a května roku 2014 se uskutečnila diagnostika vytrvalostních běžců napříč celou Českou republikou, nejvíce však ve městě Olomouci, dále pak ve větším rozsahu v Praze či Ostravě. Šetření probíhalo v předem dohodnutých termínech buďto přímo v lokalitě jednotlivých sportovních areálů, případně v prostorách školy některých závodních běžců či na pracovišti daných běžců. Po bližším přiblížení výzkumu jednotlivým probandům jim byl následně dodán anonymní dotazník, ke kterému jim bylo podáno řádné poučení pro vyplňování. Nebyl stanoven časový limit pro vyplnění dotazníku.

## **6. METODIKA**

### **6.1. Diagnostické metody konzumace alkoholu**

Konzumace alkoholu byla diagnostikována prostřednictvím dotazníku profesora Losiaka (Čech, 2001), který pomáhá zjistit množství konzumovaného alkoholu.

Dotazník je vyplňován principem zpětného zaznamenávání množství probandem zkonsumovaného alkoholu přepočteného na "sklenice" v průběhu předcházejících sedmi dní. Jedné sklenici odpovídá standardní půl litrová sklenice piva, která odpovídá standardní dvoudecové sklenici vína či standardní sklenici tvrdého alkoholu odpovídající obsahu půl deci.

Proband vyplnil údaje o počtu vypitých standardních sklenic během jednotlivých dnů uplynulého týdne. Dále pak zaznamenal počet vypitých standardních sklenic alkoholu v průměrném týdnu. Závěrem dotazníku respondent doplnil asociaci k otázce: Alkohol je...? Alkohol piju, protože...? (viz příloha). Tento dotazník byl užit pro jeho jednoduchost, časovou nenáročnost a vcelku dobrou srozumitelnost.

### **6.2. Diagnostické metody prováděných sportovních aktivit**

Pro diagnostiku množství vykonávané pohybové aktivity byla zvolena modifikace již zmíněného Losiakova testu množství konzumovaného alkoholu. Probandi zaznamenávají čas, který strávili pohybovou aktivitou v každém dni uplynulého týdne a stejně tak činí následně i v rámci tabulky pro určení množství pohybové aktivity pro průměrný, běžný, týden.

Pro zjištění motivace pro vykonávání pohybové aktivity byla k dotazníku doplněna otázka, proč sportují a aby mohlo dojít k dělení a zkoumání podskupin běžců na závodní a rekreační byla přidána taktéž otázka, zda praktikují sport závodně či nikoliv (viz příloha).

### **6.3. Charakteristika zkoumané skupiny**

Pro výzkumné šetření jsem zvolil sportovce se zaměřením na vytrvalostní běh zcela záměrně, tento sport jsem dříve sám realizoval závodně a i v současnosti vytrvalostní běh provádím. Od toho se odvíjí fakt, že mám povědomí i o dalších, kteří tento běh vykonávají. Věková hranice byla určena od 15 let do důchodového věku, tedy do 60 let. A lokalizace sběru dat směřovala na celou Českou republiku, aby došlo k vychytání lokálních odchylek. Tedy nejvíce dotazníků se nasbíralo v Olomouckém kraji. Ale významná část byla nashromážděna též v Moravskoslezském kraji, Jihočeském kraji nebo v Praze. Pro potřeby výzkumu došlo k rozčlenění na skupiny muži a ženy, kdy mužů se v dotazníkovém šetření vyjádřilo 72, žen se zapojilo o dvanáct méně, tedy pouze 60. Další případná dělení na podskupiny vzniklo na základě odlišnosti věkové, tedy mladší skupina, kdy většina byla tvořena studenty, jak základních škol, tak škol vysokých včetně doktorandů a to je

věková hranice od 15 do 29 let, kterých se vyjádřilo 76. Druhou skupinu tvořili ti, kteří již dosáhli 30 let a více, těch se do šetření zapojilo 56. Ještě lze probandy rozčlenit dle toho, zda sportují v Olomouci, kterých bylo 88 a těch, kteří sportují mimo Olomouc (převážně Praha a Ostrava), který se zapojilo 45. Poslední specifikací je dělení na závodní sportovce, kterých je 29 a ty, kteří běhají relaxačně, kterých je 103. Pro přehlednost uvádím informace také v tabulce.

**Tabulka 1. Počty probandů v rámci jednotlivých skupin**

Muži	72	Ženy	60
15-29 let	76	Více jak 30 let	56
V Olomouci	88	Mimo Olomouc	45
Závodně	29	Relaxačně	103

#### **6.4. Metody vyhodnocení a interpretace dat**

1. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 jsou uvedeny základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, medián, modus, rozptyl, rozložení početnosti - histogram) týkající se množství zkonsumovaného alkoholu u běžců.

Tyto popisné charakteristiky budou uvedeny také pro otázky č. 2, 3, 4, 5 a 6, které zvlášť hodnotí skupiny dle pohlaví nebo zda je běh realizován rekreační či závodní formou.

2. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílů u běžců mezi ženami a muži. Vzhledem k charakteristice souboru bude užít neparametrický Whitney-Mann test.

Formulace statistické hypotézy:

H<sub>0</sub>: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

H<sub>1</sub>: existuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

3. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 3 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílů mezi závodními a rekreačními běžci. Vzhledem k charakteristice souboru bude užít neparametrický Mann-Whitney test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi závodními a rekreačními běžci na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi závodními a rekreačními běžci na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

4. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 4 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílů mezi závodními a rekreačními běžci v kategorii žen. Vzhledem k charakteristice souboru bude užit neparametrický Mann-Whitney test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami, které běhají závodně na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami, které běhají závodně na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

5. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 5 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílů mezi ženami a muži u závodních běžců. Vzhledem k charakteristice souboru bude užit neparametrický Mann-Whitney test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži u rekreačních běžců na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži u rekreačních běžců na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

6. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 6 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílů mezi ženami a muži u rekreačních běžců. Vzhledem k charakteristice souboru bude užit neparametrický Mann-Whitney test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži u rekreačních běžců na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži u rekreačních běžců na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$

7. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 7 bude proveden aritmetický průměr počtu vypitých sklenic a počtu realizovaných hodin pohybové aktivity mezi skupinami závodních běžců a rekreačních běžců.

Formulace hypotézy:

H0: neexistuje souvislost mezi mírou požívání alkoholu a pohybovou aktivitou.....pokud se výsledky počtu realizovaných hodin nebudou lišit alespoň o 25% a zároveň pokud se nebude o více jak 20% lišit počet vypitých sklenic.

H1: existuje souvislost mezi mírou požívání alkoholu a pohybovou aktivitou.....pokud se výsledky počtu realizovaných hodin budou lišit alespoň o 25% a zároveň pokud se bude o více jak 20% lišit počet vypitých sklenic.

**Tabulka 2. Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Chrásky (1993)**

Koeficient korelace	Interpretace
1	naprostá (funkční) závislost
1 – 0,9	velmi vysoká závislost
0,89 – 0,7	vysoká závislost
0,69 – 0,4	střední závislost
0,39 – 0,2	nízká závislost
0,19 – 0	nepoužitelná závislost

Veškeré výpočty a zpracování dat bylo provedeno v programech MS Excel a Statistica 6.0.

## 7. VÝSLEDKY A DISKUZE

### 7.1. Množství konzumovaného alkoholu u běžců

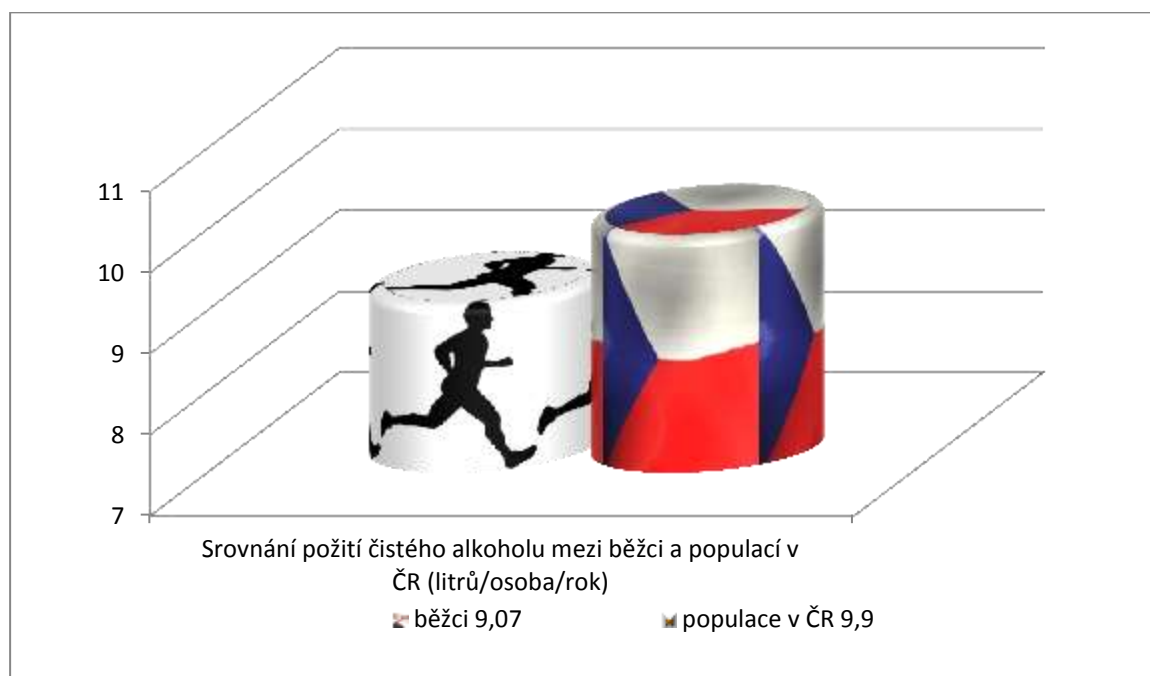
Abychom získali odpověď na položenou otázku č.1, je třeba užít základních popisných charakteristik souboru, tedy především zmíněný aritmetický průměr v souvislosti s množstvím zkonsumovaného alkoholu. Dále v této kapitole bude provedeno srovnání míry požívání alkoholu mezi běžci a průměrným obyvatelem České republiky.

**Tabulka 3. Základní popisné charakteristiky u běžců**

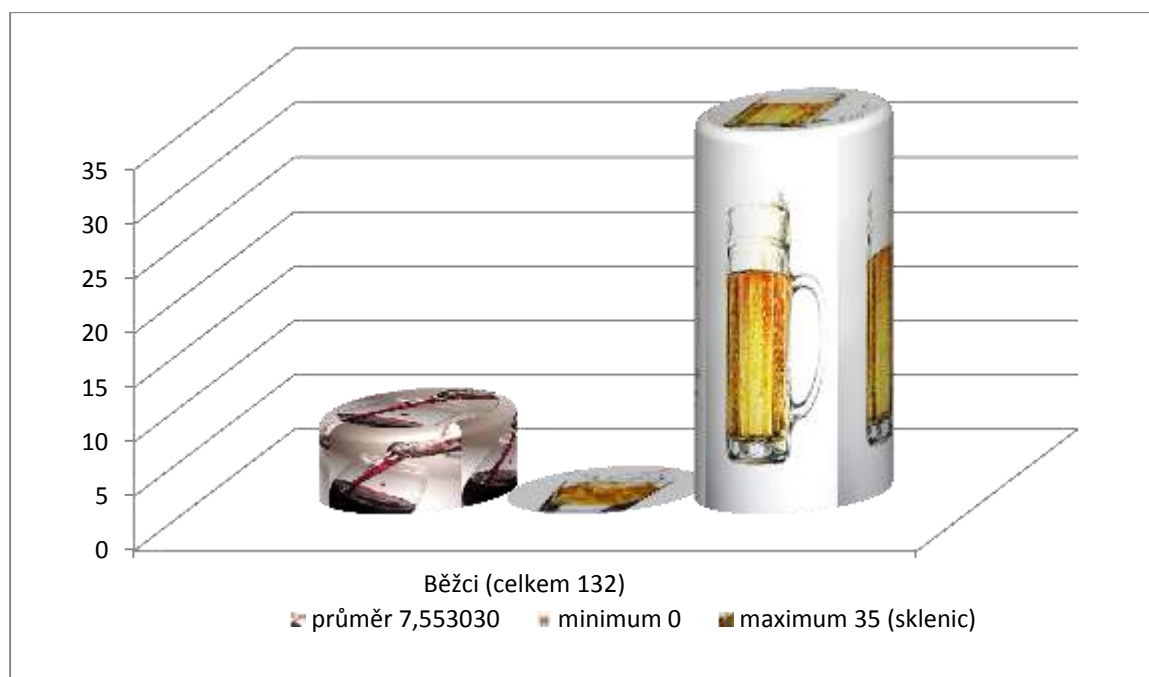
	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice běžci	132	7,553030	6,000	0,000	16	0,000	35,000	7,049784

*Vysvětlivky:* Sklenice běžci = počet sklenic u všech běžců v průměrném týdnu dohromady.

**Graf 1. Spotřeba alkoholických nápojů (čistého alkoholu) běžci a populací v ČR**



**Graf 2. Počet konzumovaných sklenic běžci**



## 7.2. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.1

Graf 1. srovnává míru požívání čistého alkoholu u běžné populace v České republice s běžci za období jednoho roku. Z grafu plyne, že běžci, kteří do svého těla dostanou 9,07 litrů čistého alkoholu, se v jeho požívání nikterak výrazně neliší od běžné populace, která vypije, jak ze zprávy Českého statistického úřadu vyplývá, 9,9 litrů. Běžci za rok vypijí o 0,83 litru méně čistého alkoholu než průměrný český obyvatel.

Graf 2. popisuje v prvním válci průměrný počet vypitých sklenic za týden na jednoho běžce, přičemž jde o 7,553030 sklenic. Prostřední válec ukazuje minimum vypitých sklenic, kdy někteří běžci nepožívají v průměrném týdnu ani jednu sklenici alkoholu a poslední válec naopak ukazuje maximum vypitých sklenic za týden, kdy některý z probandů týdně vypije 35 sklenic alkoholu. Na první pohled lze vidět, že jsou rozdíly v požívání alkoholu u běžců vcelku výrazné. Proto budou v dalších kapitolách řešeny výsledky běžců odděleně v menších skupinách a kategoriích dle jejich pohlaví či závodního či rekreačního zaměření.

Výzkum vycházel ze stanovení standardní sklenice půl litrového piva, dvoudecové sklenice vína či standardní sklenice tvrdého alkoholu o objemu půl deci. Pro zjištění množství alkoholu (měřeno v gramech) obsahuje standardní sklenice, byla použita rovnice:

$$0,8 \text{ (hustota etanolu)} \times \text{obsah sklenice/láhve (ml)} \times \text{koncentrace alkoholu (\% obj.)}$$



**Tabulka 4. Koncentrace alkoholu ve standardizovaných sklenicích**

Standardní sklenice piva	0,5 l	koncentrace alkoholu 5% = 20 g
Standardní sklenice vína	2 dcl	koncentrace alkoholu 12% = 19,2 g
Standardní sklenice destilátu	0,5 dcl	koncentrace alkoholu 40% = 16 g
Průměrná sklenice alkoholu		<b>18,4 g = 0,023 l čistého alkoholu</b>

Převědeme-li tedy standardní sklenici na gramy, obsahuje 23 gramů alkoholu. Dle světové zdravotnické organizace je za nebezpečnou dávku alkoholu pro člověka považována dávka 40 gramů a více čistého alkoholu denně pro muže a 20 gramů a více denně pro ženu. Běžci, kteří byli zapojeni do výzkumu pro tuto práci, vypijí, jak bylo již řečeno, průměrně 7,553030 sklenic týdně, z čehož plyne denní dávka alkoholu na jednoho běžce 24,8170986 gramů. Což u mužů je v normě, ale u žen již překročil, byť jen nepatrně, denní hranici.

### 7.3. Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u běžců mezi ženami a muži

V této kapitole dojde ke zjištění a porovnání rozdílů v konzumaci alkoholu u běžců v kategoriích mezi ženami a muži. Aby byla získána odpověď na výzkumnou otázku č.3 bude třeba ověřit statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi kategorií žen a mužů. Vzhledem k charakteristice souboru bude užít neparametrický Whitney-Mann test.

**Tabulka 5. Základní popisné charakteristiky u běžců v kategorii ženy**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice ženy	60	5,816667	4,000	0,000	10	0,000	27,000	6,193194

*Vysvětlivky:* Sklenice ženy = počet sklenic u běžců v kategorii žen v průměrném týdnu dohromady.

**Tabulka 6. Základní popisné charakteristiky u běžců v kategorii muži**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice muži	72	9,000	7,000	6,000	11	0,000	35,000	7,426636

*Vysvětlivky:* Sklenice muži = počet sklenic u běžců v kategorii muži v průměrném týdnu dohromady.

**Graf 3. Počet konzumovaných sklenic běžců v kategoriích ženy a muži**



**Tabulka 7. Výsledné charakteristiky Mann-Whitney testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu u běžců v kategorii muži a ženy)**

	Sčet poř. Ženy	Sčet poř. Muži	U	Z	Úroveň p	Z upravené	Úroveň p
<b>Sklenice - počet v průměrném týdnu</b>	3328,500	5449,500	1498,500	3,020817	<b>0,002521</b>	3,030056	0,002445

Na základě poznatků plynoucích z Mann-Whitney testu (tabulka 7.) lze říct, že existuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu u běžců mezi kategoriemi žen a mužů v hladině významnosti 0,05.

#### **7.4. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.2**

Graf 3. poukazuje na výsledky zjištěné aritmetickým průměrem a zaznamenané v tabulkách 5. a 6., kdy došlo ke zjištění, že žen ve výzkumu odpovídalo 60 a mužů 72 s tím, že ženám vyšel průměr vypitých sklenic na 5,816667 týdně, zatímco muži vypijí rovných 9 sklenic. U žen i maximální počet vypitých sklenic klesl ze společného maxima 35 sklenic za týden na pouhých 27 sklenic. Lze v tomto případě zaznamenat patrný rozdíl mezi ženami a muži, kdy muži vypijí týdně o 3,183333 sklenice více než ženy. Z toho plyne i množství čistého alkoholu, který žena běžkyně na den průměrně vstřebá a to je 19,112 gramů, což již je pokles pod nebezpečnou hranici dle světové

zdravotnické organizace. Naopak u mužů je patrný nárůst na 29,57 gramů čistého alkoholu za den, což je stále hluboko pod hranicí nebezpečnosti.

### 7.5. Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii muži

V této kapitole bude rozebrána významnost rozdílů v množství konzumovaného alkoholu v kategoriích závodních a rekreačních běžců. Navíc je šetření zaměřeno pouze na kategorii mužů. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 3 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi závodními a rekreačními běžci v kategorii muži. Vzhledem k charakteristice souboru bude užit také neparametrický Whitney-Mann test.

**Tabulka 8. Základní popisné charakteristiky u závodních běžců kategorie muži**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice závodníci muži	22	8,090909	6,000	Vicenás.	5	1,000	29,000	6,774666

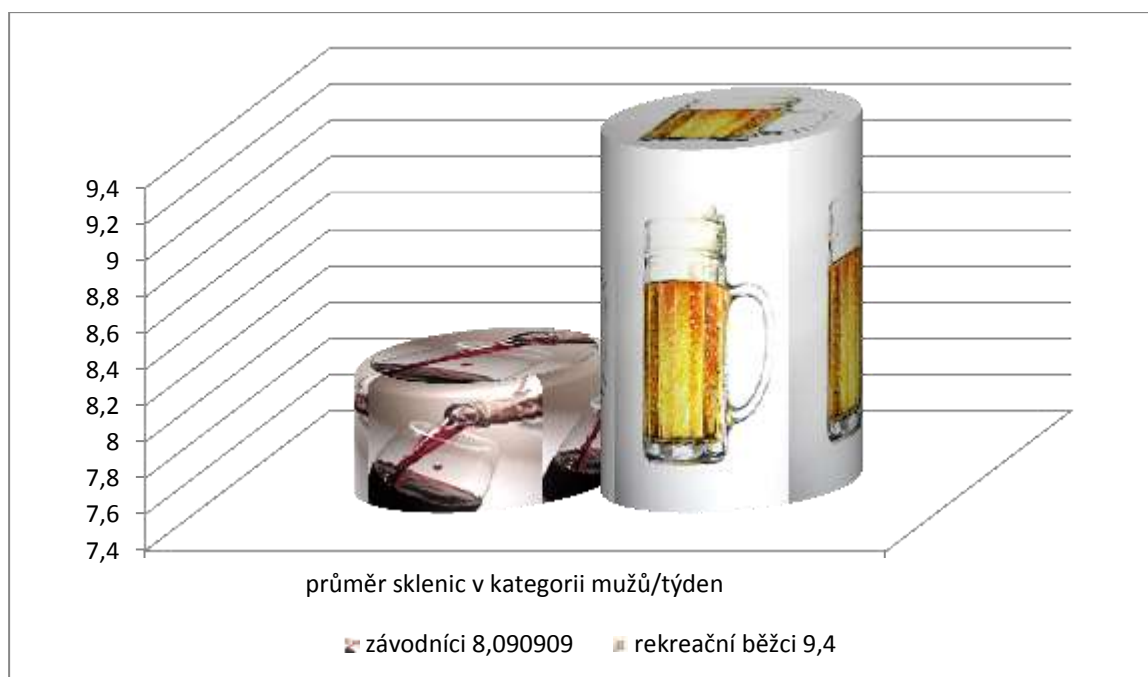
*Vysvětlivky:* Sklenice závodníci muži = počet sklenic u závodních běžců v kategorii mužů v průměrném týdnu dohromady.

**Tabulka 9. Základní popisné charakteristiky u rekreačních běžců kategorie muži**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice rekreatní muži	50	9,400	7,000	Vicenás.	6	0,000	35,000	7,727502

*Vysvětlivky:* Sklenice rekreatní muži = počet sklenic u rekreačních běžců v kategorii mužů v průměrném týdnu dohromady.

**Graf 4. Počet konzumovaných sklenic závodních a rekreačních běžců v kategorii mužů**



**Tabulka 10. Výsledné charakteristiky Mann-Whitney testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii mužů)**

	Sčet poř. závod	Sčet poř. rekre	U	Z	Úroveň p	Z upravené	Úroveň p
<b>Sklenice - počet v průměrném týdnu</b>	747,500	1880,500	494,500	-0,672350	<b>0,501361</b>	-0,674594	0,499934

Na základě poznatků plynoucích z Mann-Whitney testu (tabulka 10.) lze říct, že neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii mužů v hladině významnosti 0,05.

### 7.6. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.3

Mezi závodními a rekreačními běžci v kategorii mužů nelze pozorovat výrazný rozdíl v požívání alkoholu. Mírně vyšší spotřeba lze pozorovat u rekreačních běžců, kteří za týden vypijí 9,4 sklenic alkoholu, zatímco závodní běžci požijí 8,090909 sklenic, tedy rozdíl je zde pouze 1,309091 sklenice, což skutečně není statisticky významný rozdíl.

## 7.7. Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii žen

Zde bude porovnání stejné jak v předešlé kapitole, tedy srovnány budou skupiny závodních a rekreačních běžců, pouze dojde k záměně podskupiny mužů za ženy. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 4 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi závodními a rekreačními běžci v kategorii žen. Vzhledem k charakteristice souboru bude opět užit neparametrický Whitney-Mann test.

**Tabulka 11. Základní popisné charakteristiky u závodních běžců kategorie ženy**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice závodníci ženy	7	6,428571	5,000	Vícenás.	1	0,000	20,000	6,948792

*Vysvětlivky:* Sklenice závodníci ženy = počet sklenic u závodních běžců v kategorii žen v průměrném týdnu dohromady.

**Tabulka 12. Základní popisné charakteristiky u rekreačních běžců kategorie ženy**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice rekreatanti ženy	53	5,735849	4,000	0,000	9	0,000	27,000	6,155520

*Vysvětlivky:* Sklenice rekreatanti ženy = počet sklenic u rekreačních běžců v kategorii žen v průměrném týdnu dohromady.

**Graf 5. Počet konzumovaných sklenic závodních a rekreačních běžců v kategorii žen**



**Tabulka 13. Výsledné charakteristiky Mann-Whitney testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii žen)**

	Sčt poř. závod	Sčt poř. rekre	U	Z	Úroveň p	Z upravené	Úroveň p
Sklenice - počet v průměrném týdnu	223,000	1607,000	176,000	0,207244	<b>0,835820</b>	0,208311	0,834986

Na základě poznatků plynoucích z Mann-Whitney testu (tabulka 13.) lze říct, že neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu u závodních a rekreačních běžců v kategorii žen v hladině významnosti 0,05.

#### 7.8. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.4

Výzkum, který byl proveden k výzkumné otázce č.4, ukázal, že ženy, které běhají závodně, vypijí více alkoholu než ženy, které běhají rekreačně a to tak, že ženy závodnice vypijí 6,428571 sklenice týdně oproti 7,735849 sklenic u žen běhajících rekreačně. Oproti mužům je zde opačná situace, kdy muži závodně běhající požívali méně alkoholu oproti mužům rekreačně běhajícím. Je otázkou, zda to může být ovlivněno například tím, že ženy, které běhají rekreačně, se pohybují kvůli hubnoucí kúře, a proto záměrně omezují požívání alkoholických nápojů, čemuž by mohl napovídat i počet žen v této skupině, které uvedli, že alkohol nepijí vůbec. Takto odpovědělo 9 žen oproti jediné, která takto reagovala ve skupině závodních běžců.

#### 7.9. Rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u závodních běžců mezi ženami a muži

Zde bude provedeno porovnání kategorie žen a mužů pro společnou skupinu, kterou jsou závodní běžci. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 5 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi kategoriemi mužů a žen ve společné skupině, kterou jsou závodní běžci. Vzhledem k charakteristice souboru bude užít neparametrický Whitney-Mann test.

**Tabulka 14. Základní popisné charakteristiky u závodních běžců kategorie ženy**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice závodníci ženy	7	6,428571	5,000	Vicenás.	1	0,000	20,000	6,948792

*Vysvětlivky:* Sklenice závodníci ženy = počet sklenic u závodních běžců v kategorii žen v průměrném týdnu dohromady.

**Tabulka 15. Základní popisné charakteristiky u závodních běžců kategorie muži**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice závodníci muži	22	8,090909	6,000	Vicenás.	5	1,000	29,000	6,774666

*Vysvětlivky:* Sklenice závodníci muži = počet sklenic u závodních běžců v kategorii mužů v průměrném týdnu dohromady.

**Graf 6. Počet konzumovaných sklenic závodních běžců v kategorii žen a mužů**



**Tabulka 16. Výsledné charakteristiky Mann-Whitney testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu u závodních běžců v kategorii žen a mužů)**

	Sčt poř. muži	Sčt poř. ženy	U	Z	Úroveň p	Z upravené	Úroveň p
Sklenice - počet v průměrném týdnu	347,000	88,000	60,000	0,840918	<b>0,400395</b>	0,845933	0,397591

Na základě poznatků plynoucích z Mann-Whitney testu (tabulka 16.) lze říct, že neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu u závodních běžců v kategorii žen a mužů v hladině významnosti 0,05.

### 7.10. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.5

Při pohledu na výsledky ve skupině závodních běžců lze pozorovat, že muži pijí více jak ženy, protože vypijí v průměru 8,090909 sklenic alkoholu za týden oproti ženám, které vypijí pouze 6,428571 sklenic alkoholu, přesto, že jde o rozdíl necelých dvou sklenic na závodníka za týden, neexistuje dle pravidel statistiky významný statistický rozdíl u těchto dvou kategorií. Daný stav je

pravděpodobně dán tím, že jde o závodní běžce, tedy jak muži, tak ženy si budou hlídat míru požívání alkoholických nápojů tak, aby to negativně neovlivňovalo jejich soutěžní výsledky.

### 7.11. Rozdíl v množství konzumovaného alkoholu u rekreačních běžců mezi ženami a muži

Jelikož byli v předchozí kapitole zkoumáni závodní běžci, zcela přirozeně musí být v této kapitole provedeno porovnání kategorie žen a mužů pro skupinu rekreačních běžců. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 5 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílů mezi kategoriemi mužů a žen ve společné skupině, kterou jsou rekreační běžci. Vzhledem k charakteristice souboru bude užit neparametrický Whitney-Mann test.

**Tabulka 17. Základní popisné charakteristiky u rekreačních běžců kategorie ženy**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice rekreatní ženy	53	5,735849	4,000	0,000	9	0,000	27,000	6,155520

*Vysvětlivky:* Sklenice rekreatní ženy = počet sklenic u rekreačních běžců v kategorii žen v průměrném týdnu dohromady.

**Tabulka 18. Základní popisné charakteristiky u rekreačních běžců kategorie muži**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice rekreatní muži	50	9,400	7,000	Vicenás.	6	0,000	35,000	7,727502

*Vysvětlivky:* Sklenice rekreatní muži = počet sklenic u rekreačních běžců v kategorii mužů v průměrném týdnu dohromady.



**Graf 7. Počet konzumovaných sklenic rekreačních běžců v kategorii žen a mužů**



**Tabulka 19. Výsledné charakteristiky Mann-Whitney testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu u rekreačních běžců v kategorii žen a mužů)**

	Sčet poř. muži	Sčet poř. ženy	U	Z	Úroveň p	Z upravené	Úroveň p
Sklenice - počet v průměrném týdnu	3029,500	2326,500	895,500	2,830794	<b>0,004644</b>	2,840992	0,004498

Na základě poznatků plynoucích z Mann-Whitney testu (tabulka 19.) lze říct, že existuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu u rekreačních běžců mezi kategoriemi žen a mužů v hladině významnosti 0,05.

### 7.12. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.6

Výsledky ve skupině rekreačních běžců jsou již mnohem výrazněji diverzifikované než ty předchozí u skupiny závodních běžců. Lze pozorovat, že muži rekreačně běžající pijí výrazně více jak rekreačně běžající ženy. Průměrný počet sklenic alkoholu za týden vyšel u žen 5,735849 oproti mužům, kteří vypijí v průměru 9,4 sklenic alkoholu za týden. Zde tedy již lze pozorovat statisticky významný rozdíl. V rámci otázky “proč se vyskytl takovýto rozdíl v tomto případě“ lze polemizovat nad situací, kdy muži rekreačně neběhají primárně z důvodů hubnutí či zlepšení kondice, zatímco u žen je tato motivace mnohem častější, přesně tak odpovědělo 36,6% probandů ženského pohlaví (viz graf č.12). Protože alkohol po sportu potlačuje svalovou regeneraci a rozvoj, budou to tedy spíše ti s motivací hubnutí, kteří budou alkohol spíše omezovat.

### 7.13. Souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců

Šetření, které bylo provedeno k výzkumné otázce č.7, vyústilo v následující údaje. U rekreačně běhajících sportovců byl, prostřednictvím aritmetického průměru, získán průměrný počet vypitých sklenic s alkoholickými nápoji a to v počtu 7,515 sklenic na běžce na týden. U závodních běžců tento údaj vyšel 7,69 sklenic. Přepočteno na procenta jde u závodníků o 50,58% ze všech sklenic oproti rekreačním běžcům, kteří vypili 49,42% všech sklenic.

Dále došlo ke zjištění průměrného počtu hodin vykonávané pohybové aktivity, který u rekreačních běžců vyšel 6,738 hodin a u závodních běžců 11,59 hodin. Což přepočteno na procenta vychází u závodních běžců na 63,24% všech hodin strávených pohybovou aktivitou oproti rekreačním běžcům, kteří strávili pohybovou aktivitou 36,76% všech hodin.

**Graf 8. Počet konzumovaných sklenic u rekreačních a závodních běžců**



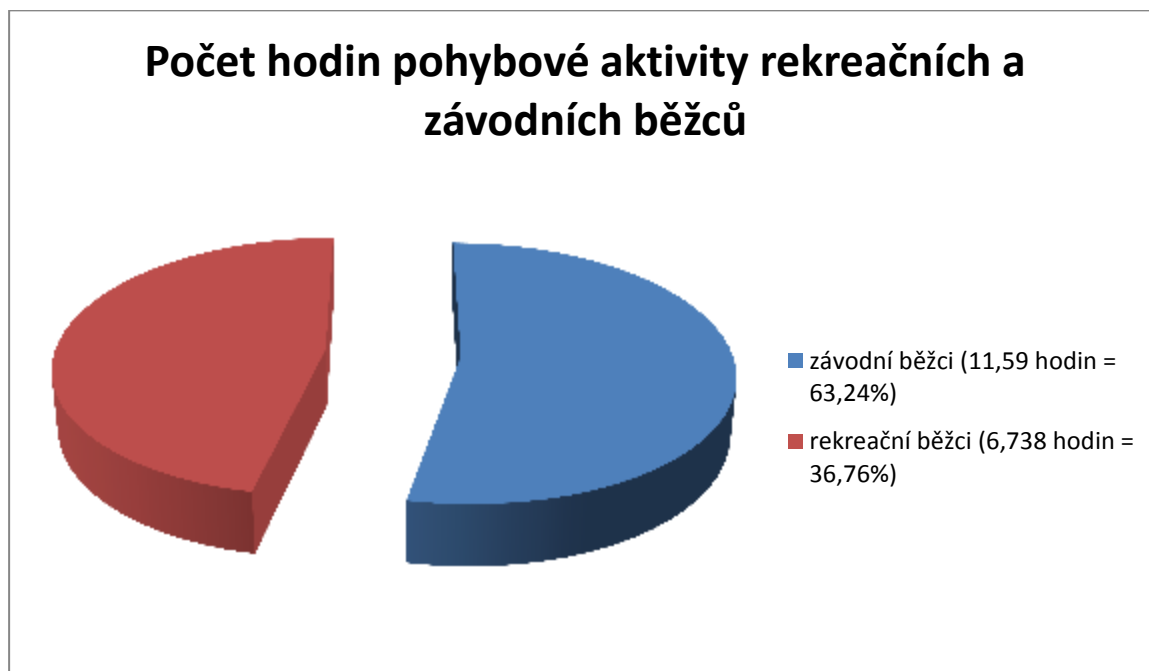
**Graf 9. Počet konzumovaných sklenic u rekreačních a závodních běžců**



**Graf 10. Počet hodin pohybové aktivity rekreačních a závodních běžců**



**Graf 11. Počet hodin pohybové aktivity rekreačních a závodních běžců**



Na základě poznatků plynoucích z výše uvedených výpočtů lze konstatovat, že nebyly naplněny obě podmínky stanovené hypotézou, což mělo důsledek na konstatování celkového závěru k této výzkumné otázce, tedy že neexistuje souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců.

#### **7.14. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.7**

Z grafů č.10 a 11 je patrný vcelku výrazný rozdíl v míře pohybové aktivity mezi závodními běžci a běžci rekreačními. Procentuální rozdíl činí 26,48%. Bylo očekávatelné a dalo se předpokládat, že závodní běžci stráví více času pohybovou aktivitou nežli běžci rekreační. Pro tento případ byla splněna podmínka pro konstatování existence souvislosti mezi mírou požívání alkoholu a pohybovou aktivitou.

Z grafů č.8 a 9 nelze konstatovat, že existuje v konzumaci alkoholu mezi závodními a rekreačními běžci významný rozdíl. Procentuální rozdíl činí 1,16%. Což jinými slovy znamená, že závodní i rekreační běžci konzumují stejné množství alkoholu. Tímto výsledkem nebyl naplněn druhý předpoklad pro konstatování existence souvislosti mezi mírou požívání alkoholu a pohybovou aktivitou což mělo důsledek na konstatování celkového závěru k této výzkumné otázce, tedy že neexistuje souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců.

#### **7.15. Odpovědi na položené otázky a asociace**

Dotazník, ze kterého výzkum vychází a který byl distribuován probandům, vždy po výčtu jednotlivých dní, obsahoval též otázky týkající se jednak alkoholu a posléze také sportovní aktivity.

##### **7.15.1. Odpovědi na položenou otázku a doplnění asociace z oblasti alkoholu**

Probandi jako nejčastější asociaci na pojem "alkohol" uváděli tato slovní spojení: „Metla lidstva“, „Společenská záležitost“, „Návyková látka“, „Droga“, „Je levnější než nealko“, „Zábava“, „Zlo“, „Dobrý“, „Destilát“, „Ethanol“, „Lék“, „Pivo nebo víno“.

Probandi na dotaz: „alkohol piju, protože?“ nejčastěji odpověděli:

„Zlepšuje náladu“, „Lépe se člověk odreaguje, uvolní“, „Uvolní atmosféru“, „Ze společenských důvodů“, „Je dobrý/mně chutná“, „Je v přiměřeném množství zdravý“, „Jsem na něj zvyklý“, „Rád sedím v hospodě“, „Ho pijí i ostatní“.

##### **7.15.2. Odpovědi na položenou otázku z oblasti běhu**

Probandi odpovídali na otázku: „Proč sportuji?“ Vzhledem k některým odlišnostem mezi odpověďmi běžců v kategorii muži a ženy uvádím pro lepší přehlednost jejich odpovědi zvlášť. Ženy obdobně jako muži nejvíce běhají kvůli tomu, že je to baví, u žen 26,8% u mužů dokonce 33,3%. Co však již bylo zmíněno v kapitole týkající se zkoumání rekreačních běžců u kategorií mužů a žen, je zajímavost, že ženy oproti mužům jsou více motivovány snahou snížit svoji váhu a lépe tvarovat postavu. U žen je takto motivováno 36,6% probandů, zatímco mužů takto motivovaných je pouze 5,55%. U mužů i žen patří mezi výrazné motivátory také zdraví, kvůli

kterému běhají. U žen jde o 16,9% a u mužů o 13,9% probandů. Muži oproti ženám, které kladou na druhé místo tvarování postavy, dělí stříbrnou a bronzovou medaili motivátorů vedle již zmíněného zdraví také fyzickou a vytrvalost, kterým přiřkládají se zdravím shodných 13,9%.

**Graf 12. Počet jednotlivých odpovědí běžců v kategorii žen na otázku: „Proč sportuji?“**



*Vysvětlivky:*

Běhání beru jako zábavu: 19 (26,8%)

Kvůli dobré náladě, uvolnění stresu: 9 (12,7%)

Kondice a tvarování postavy: 16 (22,5%)

Kvůli sociálnímu kontaktu: 3 (4,2%)

Pro zdraví: 12 (16,9%)

Naplňuje mě to: 1 (1,4%)

Abych snížila svoji váhu: 10 (14,1%)

Kvůli dobití energie: 1 (1,4%)

**Graf 13. Počet jednotlivých odpovědí běžců v kategorii mužů na otázku: „Proč sportuji?“**



*Vysvětlivky:*

Běhání beru jako zábavu: 24 (33,3%)

Fyzička/vytrvalost: 10 (13,9%)

Pro zdraví: 10 (13,9%)

Kvůli dobré náladě, uvolnění stresu: 9 (12,5%)

Potřebuji pohyb: 7 (9,7%)

Abych snížil svoji váhu: 4 (5,55%)

Kvůli sociálnímu kontaktu: 4 (5,55%)

Chci něčeho dosáhnout: 2 (2,8%)

Naplňuje mě to: 1 (1,4%)

Živí mě to: 1 (1,4%)

## 8. ZÁVĚRY

Oblastí zájmu této bakalářské práce byla konzumace alkoholu a pohybová aktivita u vytrvalostních běžců. Autor v ní vycházel především ze svého zájmu o vytrvalostní běh. Obsah práce byl proto zaměřen na míru požívání alkoholu v této skupině běžců. Důvodem výběru takového tématu byla neustálá hrozba negativních dopadů alkoholu na člověka a snaha zjistit, zda jsou rozdíly mezi vytrvalostními běžci a zbylou populací v České republice v míře požívání alkoholu a také zda jsou rozdíly mezi jednotlivými skupinami vytrvalostních běžců (muži a ženy, rekreatanti oproti závodním běžcům). Předmětem této práce je snaha o co nejsrozumitelnější a nejprehlednější údaje o míře požívání alkoholických nápojů běžci a srovnání jednotlivých skupin a kategorií, neboť tyto informace mohou být přínosem pro další, podrobnější výzkum vytrvalostních běžců při hledání souvislostí s mírou požívání alkoholu a mírou pohybové aktivity. Také se o ně mohou opřít trenéři a jednotliví sportovci, kteří se v rámci pohybové aktivity zaměřují právě na vytrvalostní běh.

Jako zdroj informací posloužily vlastní zkušenosti, dotazníkové šetření prováděné mezi vytrvalostními běžci, učebnice a studentské práce z obdobné zájmové oblasti. Pro vyhodnocení výzkumných výsledků byly použity diagnostické metody, které vycházejí z výše uvedených parametrů a dispozic. Vlastní práce započala zjištěním dosavadního stavu poznání, následně pokračovala jejich shrnutím v teoretické části. Dále bylo provedeno zmíněné dotazníkové šetření, sumace, zpracování a zjištění výsledků, které jsou v práci zřejmé z praktické části, obsahující primárně část výzkumnou. Napsání práce bylo spojeno s mnohými úpravami oproti původnímu plánu a koncepci. Přesto šlo o úpravy konsolidující celý text s konstruktivními a zjednodušujícími prvky. Takovýto text byl následně obohacen o tabulkové a grafické prvky.

Výsledkem práce je souhrn informací, obohacený tabulkami a grafy, které nabízí svým rozsahem a zaměřením shromážděný soubor dat vhodný pro ty, kteří chtějí v obdobném tématu zacházet do větších podrobností. Prospěšný také může být přehled použité literatury a internetových zdrojů.

Zaznamenané a následně zpracované údaje z dotazníků by se dali shrnout následovně:

1. Běžci vypijí průměrně **7,553030 sklenic alkoholu týdně**.
2. Denní dávka čistého alkoholu na jednoho běžce je **24,8170986 gramů**. Což u mužů je v normě, ale u žen již překročila, byť jen nepatrně, denní hranici nebezpečnosti dle Světové zdravotnické organizace.
3. Běžci, vypijí průměrně **9,07 litrů čistého alkoholu za rok**, čímž se v jeho požívání nikterak výrazně neliší od běžné populace, která vypije, jak ze zprávy Českého statistického úřadu vyplývá, 9,9 litrů. Běžci tak za rok vypijí o 0,83 litru méně čistého alkoholu než průměrný český obyvatel.

4. **Muži vypijí týdně o 3,183333 sklenice více než ženy.** Z toho plyne i množství čistého alkoholu, který žena běžkyne na den průměrně vstřebá a to je 19,112 gramů, což již je pokles pod nebezpečnou hranici. U mužů jde o 29,57 gramů čistého alkoholu za den, což je stále hluboko pod hranicí nebezpečnosti. Navíc v tomto případě existuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu na hladině významnosti 0,05.

5. Mezi závodními a rekreačními běžci v kategorii mužů neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu na hladině významnosti 0,05. Mírně vyšší spotřebu lze pozorovat u rekreačních běžců, kteří za týden vypijí 9,4 sklenic alkoholu, zatímco závodní běžci požijí 8,090909 sklenic, tedy rozdíl je zde pouze 1,309091 sklenice.

6. Ženy, které běhají závodně, vypijí více alkoholu než ženy, které běhají rekreačně a to tak, že ženy závodnice vypijí 6,428571 sklenic týdně oproti 7,735849 sklenic u žen běhajících rekreačně. Nicméně ani pro tento případ neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu na hladině významnosti 0,05.

7. Ve skupině závodních běžců pijí muži více než ženy. Vypijí totiž v průměru 8,090909 sklenic alkoholu za týden oproti ženám, které vypijí pouze 6,428571 sklenic, přesto neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu na hladině významnosti 0,05.

8. Průměrný počet sklenic alkoholu za týden u rekreačních běžců vyšel **u žen 5,735849 oproti mužům, kteří vypijí v průměru 9,4 sklenic.** V tomto případě existuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu na hladině významnosti 0,05.

9. Vyšel najevo výrazný rozdíl v míře pohybové aktivity mezi závodními běžci a běžci rekreačními. **Procentuální rozdíl činí 26,48%.** Bylo očekávatelné a dalo se předpokládat, že závodní běžci tráví více času pohybovou aktivitou nežli běžci rekreační.

Procentuální **rozdíl v konzumaci alkoholu mezi závodními a rekreačními běžci činí 1,16%.** To znamená, že závodní i rekreační běžci konzumují téměř stejné množství alkoholu. Tímto výsledkem nebyl naplněn druhý předpoklad pro konstatování existence souvislosti mezi mírou požívání alkoholu a pohybovou aktivitou což mělo důsledek na konstatování celkového závěru k této výzkumné otázce, tedy že neexistuje souvislost mezi mírou pohybové aktivity a konzumací alkoholu u běžců.



## 9. SOUHRN

Pro výzkum byli vybráni vytrvalostní běžci, kterých se napříč celou republikou podařilo pro dotazníkové šetření získat 132. Byl zkoumán vztah běžců k alkoholu v kategoriích dle pohlaví, nebo zda dotyční běhají závodně či rekreačně. Výsledky poukázaly na míru požívání alkoholických nápojů běžci a na rozdíly v jednotlivých kategoriích. Bylo zjištěno, že běžci v porovnání s průměrným obyvatelem České republiky požívají téměř stejné množství alkoholu, z čehož lze soudit, že neexistuje vztah mezi mírou pohybové aktivity a požíváním alkoholu. Dále byly výzkumem zjištěny dva statisticky významné rozdíly v konzumaci alkoholu, a to při porovnávání žen a mužů rekreačně běhajících a žen a mužů, kteří běhají bez ohledu na to, zda závodí či ne.

Alkohol je tedy i u vytrvalostních běžců brán spíše než tolerovaná droga jako záležitost kulturně společenská. Její negativní důsledky jsou brány v potaz spíše u žen provozujících běh rekreačním způsobem.

## **10. SUMMARY**

For the research there were selected 132 endurance runners, who are managed to obtain for survey in all over the country. There was investigated runners relationship to alcohol in categories by sex, or competitors or joggers. Results showed the amount of consumption of alcoholic beverages runners and the differences in the various categories. It was found out that runners drink, compared to the average inhabitant of the Czech Republic, almost the same amount of alcohol from which it can be concluded that there is no relationship between the level of physical activity and alcohol consumption. Furthermore, the research found two statistically significant differences in alcohol consumption and in comparison of women and men joggers and in women and men who run regardless of whether they compete or do not.

Therefore alcohol is also taken into endurance runners rather than tolerated drug as a matter of cultural and social. Its negative effects are taken into account more at women engaged into jogging.

## 11. REFERENČNÍ SEZNAM

### 11.1. Tištěné zdroje

BUČEK, P., *Alkohol a drogy jako sociálně patologický jev: Pohybová aktivita jako jedna z forem prevence*. Bakalářská práce, Olomouc: 2005.

BULISOVÁ, J. a kol., *Ottova všeobecná Encyklopedie*, Ottovo nakladatelství s.r.o. Praha: 2003.

CARROLL, S., SMITH, T., *Rodinná příručka zdravého života*, Quintet, Praha: 1993.

ČECH, S. *Zjišťování konzumace alkoholu u sportující adolescentní mládeže v různých sportovních odvětvích*. Bakalářská práce, Univerzita Jihočeská, Pedagogická fakulta, České Budějovice: 2001.

FIŠEROVÁ, M., Historie, příčiny a léčení drogových závislostí. *Postgraduální medicína*, ročník 2, číslo 3, Praha: 2000.

FRÖMEL, K. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002, ISBN 80-244-0514-8.

FRÖMEL, K., NOVOSAD J., SVOZIL Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

HÁP, P., *Konzumace alkoholu a sportovní aktivita u vybraných sportovních skupin – rugby*. Bakalářská práce, Olomouc: 2010.

HODAŇ, B., *Sociokulturní kinantropologie*. Masarykova univerzita, Brno: 2006.

HODAŇ, B., DOHNAL T., *Rekreologie*. HANEX, Olomouc: 2008.

HODÚROVÁ, A., *Alkohol a sport*. Bakalářská práce. Olomouc: 2010.

CHOVANCOVÁ, J., *Týdenní tréninkový plán mikrocyklu vytrvalkyně Ireny Petříkové*. Praha: 2006.

CHRÁSKA, M. *Základní výzkum v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci: 1993.

KALINA, K. a kol., *Drogy a drogové závislosti I*. Úřad vlády České republiky, Praha: 2003.

KLEVAROVÁ, T., *Postoje dospívajících k alkoholu*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita v Brně, Brno: 2009.

KRAUS, J. a kol., *Nový akademický slovník cizích slov*, ACADEMIA Praha: 2005.

NEKOLA, J. *Doping a sport*. 1. vyd. Olympia Praha: 2000. ISBN 27-087-2000.

NEŠPOR, K., PERNICOVÁ, H. a CSÉMY, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1. vyd. Portál Praha: 1999. ISBN 80-7178-299-8.

PASTUCHA, D. a kol., Porovnání rizikových faktorů ve skupině obézních dětí a skupině atletů, *Tělesná kultura*, Praha: 2010.

PRESL, J., *Drogy, poznej svého nepřítele*. MEDEA KULTUR, s.r.o., Praha: 2004.

ROJEK, C. Leisure and Tourism. In Calhoun, C., Rojek, C. and Turner, B. *The Sage Handbook of Sociology*. London – Thousand Oaks – New Delhi: Sage Publications. London: 2005.

SKÁLA, J. a kol. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Avicenum. Praha: 1987. ISBN 08-077-87.

SLEPIČKOVÁ, I., Sociology of lifestyle. In Slepíčka (Ed.) *Sport and life style*. Karolinum. Praha: 2008. ISBN 978-80-246-1624-7.

TVRZNÍK, A., SOUMAR, L., *Běhání*. Grada Publishing, a.s. Praha: 2012.

VILÍMOVÁ, V., *Didaktika tělesné výchovy*. Paido. Brno: 2002. ISBN 80-7315-033-6.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník ve znění pozdějších předpisů.

ZHÁNĚL, J., *Antropomotorika*, přednáškový materiál. Olomouc: 2011.

## 11.2. Elektronické zdroje:

Český statistický úřad. *Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret (na obyvatele za rok)*. Praha:2013.

Retrieved 2.7.2014 from the World Wide Web:

<http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/p/2139-13>

Katedra tělesné a sportovní výchovy Západočeské univerzity v Plzni, fakulty Pedagogické.

*Technika běhu*. Plzeň: 2014.

<http://tv2.ktv-plzen.cz/zaklady-atletiky/beh-bezecka-pruprava.html>

LEHNERT, M., *Přednáška Vytrvalost*. Olomouc: 2008.

Retrieved 5. 5. 2014 from the World Wide Web:

[https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=0CHoQFjAK&url=http%3A%2F%2Fftk.upol.cz%2Ffileadmin%2Fuser\\_upload%2FFTK-dokumenty%2FKatedra\\_antropomotoriky%2FVytrvalost.ppt&ei=ZMpUU\\_rSOcjZPKDAgZgI&usg=AFQjCNEeouE18YoARYLd4R4QQcsIjY0lKA&sig2=vWrey-eOCayERQn3PEm8Yw](https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=0CHoQFjAK&url=http%3A%2F%2Fftk.upol.cz%2Ffileadmin%2Fuser_upload%2FFTK-dokumenty%2FKatedra_antropomotoriky%2FVytrvalost.ppt&ei=ZMpUU_rSOcjZPKDAgZgI&usg=AFQjCNEeouE18YoARYLd4R4QQcsIjY0lKA&sig2=vWrey-eOCayERQn3PEm8Yw)

*Seznam zakázaných látek a metod dopingů pro rok 2014*, Světový antidopingový kodex. Praha: 2014. Retrieved 5. 5. 2014 from the World Wide Web:

[http://www.antidoping.cz/documents/svetovy\\_antidopingovy\\_kodex\\_2014\\_zakazane\\_latky\\_a\\_mety.pdf](http://www.antidoping.cz/documents/svetovy_antidopingovy_kodex_2014_zakazane_latky_a_mety.pdf)

SMETANA, J., *Proč je důležité trénovat aerobní vytrvalost*, Praha: 2009, 1s.

Retrieved 5. 5. 2014 from the World Wide Web:

<http://www.behej.com/clanek/2859-proc-je-dulezite-trenovat-aerobni-vytrvalost>

Wikipedia. *Běh*. Praha: 2014.

Retrieved 5. 5. 2014 from the World Wide Web:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C4%9Bh>

Wikipedia. *Jogging*. Praha: 2014.

Retrieved 5. 5. 2014 from the World Wide Web:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Jogging>

ZHÁNĚL, J., *Antropomotorika*, přednáškový materiál. Olomouc: 2011.

Retrieved 5. 5. 2014 from the World Wide Web:

<http://www.ktv.zcu.cz/pages/antropa/zhanel.pdf>

## 12. PŘÍLOHY

Dotazníky zjišťující počet sklenic alkoholu a počet hodin sportovní aktivity v průměrném týdnu.

### Dotazník zjišťující počet sklenic alkoholu v průměrném týdnu

žena / muž

věk:

lokalita:

#### **Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu minulého týdne?**

Standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl)

Neděle 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Sobota 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Pátek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Čtvrtek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Středa 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Úterý 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Pondělí 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic

#### **Kolik sklenic alkoholu vypijete obvykle v „průměrném týdnu“?**

Neděle 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Sobota 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Pátek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Čtvrtek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Středa 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Úterý 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic  
Pondělí 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....sklenic

-----  
Doplňte prosím první asociaci (myšlenku), která vás napadne:

Alkohol je .....

Alkohol piju, protože.....

### Dotazník zjišťující počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu

Kolik hodin jste „sportovali“ v průběhu minulého týdne?

Neděle 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Sobota 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Pátek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Čtvrtek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Středa 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Úterý 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Pondělí 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin

Kolik hodin „sportujete“ obvykle v „průměrném“ týdnu?

Neděle 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Sobota 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Pátek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Čtvrtek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Středa 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Úterý 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin  
Pondělí 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, více, tak.....hodin

-----  
Provádíte sportovní aktivitu „závodně“ ANO NE

Proč sportujete? .....