

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**VYBRANÉ SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY
(KONZUMACE ALKOHOLU) U EXTRALIGOVÝCH
DRUŽSTEV VOLEJBALU ŽEN (ŠTERNBERK,
OLOMOUC)**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Michaela Rašková, Management sportu a trenérství

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

Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Michaela Rašková

Název diplomové práce: Vybrané sociálně patologické jevy (konzumace alkoholu) u extraligových družstev volejbalu žen (TJ Sokol Šternberk, SK UP Olomouc)

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt: Má bakalářská práce s názvem „*Vybrané sociálně patologické jevy (konzumace alkoholu) u extraligových družstev volejbalu žen (TJ Sokol Šternberk, SK UP Olomouc)*“ si klade za cíl zmapovat situaci a zjistit rozdíly v rámci konzumace alkoholu a množství prováděné pohybové aktivity mezi lety 2011 a 2013 u dvou extraligových družstev žen, jimiž jsou TJ Sokol Šternberk a SK UP Olomouc. V rámci tohoto šetření byl využit dotazník profesora Losiaka a získaná data byla následně zpracována pomocí Mann-Whitneyova U testu. Z výsledků bylo zjištěno, že konzumace alkoholu obou družstev se pohybuje pod průměrem běžné České populace. Celková spotřeba alkoholu mezi lety 2011 a 2013 se u TJ Sokol Šternberk i u sportovního klubu SK UP Olomouc snížila a nepřekračují rizikovou denní dávku alkoholu. Naopak sportovní aktivita se u těchto družstev od roku 2011 do roku 2013 zvýšila.

Klíčová slova: droga, alkohol, závislost, preventivní opatření, volejbal, sport

Souhlasím s půjčováním diplomové práce (bakalářské práce) v rámci knihovních služeb.

Author's name and surname: Michaela Rašková

Title of the master thesis: Selected social pathologies (consumption of Alcohol) of women extra league volleyball players (TJ Sokol Šternberk and SK UP Olomouc)

Department: Department of Social Sciences in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: : This thesis entitled "Selected socio-pathological phenomena (alcohol consumption) in extra-league women's volleyball teams (Šternberk, Olomouc)" aims to map the situation in the consumption of alcohol and the amount of the undertaken physical activity and to determine the difference between 2011 and 2013 with two extra-league teams of women, which are Šternberk TJ Sokol and SK UP Olomouc. For this investigation was used a questionnaire of Professor Losiak and the data were subsequently analyzed using the Mann-Whitney U test. From the results, it was found that the alcohol consumption of both teams is below average normal of the Czech population. The total alcohol consumption between 2011 and 2013 of TJ Sokol Šternberk and also the SK UP Olomouc sports club has reduced and do not exceed the risk daily dose of alcohol. On the other hand the sporting activity since 2011 to 2013 increased.

Keywords: drug, alcohol, addiction, precautionary measures, volleyball, sport

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

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

V Olomouci dne 30. července 2013

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za pomoc, individuální přístup a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

OBSAH:

1. ÚVOD.....	8
2. SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1. DROGOVÁ PROBLEMATIKA	9
2.1.1. Drogy- základní definice a pojmy.....	9
2.1.2. Základní rozdělení drog.....	9
2.2. ALKOHOL- NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ DROGA	11
2.2.1. Vznik alkoholu.....	11
2.2.2. Vlastnosti alkoholu.....	12
2.2.3. Metabolismus alkoholu (ethanolu)	12
2.2.4. Využití alkoholu.....	13
2.3. ALKOHOL A ČLOVĚK	14
2.3.1. Důležité pojmy, základní pojmy.....	14
2.3.2. Účinky a důsledky alkoholu na člověka	15
2.3.3. Alkohol a žena.....	15
2.3.4. Účinky a důsledky alkoholu na ženu	16
2.3.5. Závislost na alkoholu.....	17
2.3.5.1. Typologie závislosti, Vývojová stádia	17
2.3.6. Závislost žen na alkoholu	18
2.3.7. Prevence a léčba závislosti na alkoholu	19
2.3.8. Léčba.....	20
2.3.8.1. Zvláštnosti léčby u žen.....	20
2.4. ALKOHOL A SPORT	21
2.4.1. Působení alkoholu na sportovní aktivitu	21
2.4.2. Alkohol a doping	22
2.4.3. Alkohol a volejbal.....	22
2.4.4. Charakteristika volejbalu	22
2.4.5. Vznik a vývoj volejbalu.....	23
2.4.6. Současný moderní volejbal	24
2.4.7. Základní pravidla hry	24
2.4.8. Kondiční předpoklady volejbalu	25
2.4.8.1. Rozvoj síly	25
2.4.8.2. Rozvoj rychlosti	25
2.4.8.3. Rozvoj vytrvalosti	26
2.4.8.4. Rozvoj flexibility.....	27
2.4.9. Technicko- taktické předpoklady.....	27
2.4.9.1. Herní činnosti jednotlivce.....	27
2.4.10. Koordinace ve volejbalu	29
2.4.11. Psychologické předpoklady	29
2.4.11.1. Motivace dle Toda, Thatcher a Rahmana (2012)	30
2.4.11.2. Schopnosti a dovednosti dle Pavliše et al. (2000).....	31
2.4.11.3. Osobnost a charakter	31
2.4.11.4. Sociální role	33
2.4.12. Charakteristika vrcholového volejbalu žen.....	33
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	34
3.1. DÍLČÍ CÍLE	34
3.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
3.3. ORGANIZACE VÝZKUMU	35
3.4. DIAGNOSTICKÉ METODY.....	35
3.4.1. Metody diagnostiky konzumace alkoholu.....	35
3.4.2. Metoda diagnostiky množství prováděné sportovní aktivity	35
3.5. POPIS ZKOUMANÉ POPULACE	36
3.6. METODY VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT	36

4.	VÝSLEDKY A DISKUZE	37
4.1.	MNOŽSTVÍ KONZUMOVANÉHO ALKOHOLU A OBJEM SPORTOVNÍ AKTIVITY HRÁČKAMI VOLEJBALU ROKU 2013	37
4.1.1.	<i>Množství konzumace alkoholu TJ Sokola Šternberk 2013</i>	37
4.1.2.	<i>Objem sportovní aktivity TJ Sokola Šternberk 2013</i>	39
4.1.3.	<i>Množství konzumace alkoholu u družstva SK UP Olomouc 2013</i>	40
4.1.4.	<i>Objem sportovní aktivity u družstva SK UP Olomouc 2013</i>	41
4.1.4.1.	<i>Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce číslo 1</i>	42
4.2.	KOMPARACE MNOŽSTVÍ ZKONZUMOVANÉHO ALKOHOLU A OBJEMU SPORTOVNÍ AKTIVITY TJ SOKOLA ŠTERNBERK 2011 A 2013	43
4.2.1.	<i>Komparace množství zkonsumovaného alkoholu u družstva TJ Sokola Šternberk 2011 a 2013</i>	43
4.2.2.	<i>Komparace množství pohybové aktivity u družstva TJ Sokola Šternberk 2011 a 2013</i>	46
4.2.2.1.	<i>Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce 2</i>	47
4.3.	KOMPRACE MNOŽSTVÍ ZKONZUMOVANÉHO ALKOHOLU A OBJEMU SPORTOVNÍ AKTIVITY SK UP OLOMOUC 2011 A 2013	48
4.3.1.	<i>Komparace množství zkonsumovaného alkoholu SK UP Olomouc 2011 a 2013</i>	49
4.3.2.	<i>Komparace množství pohybové aktivity SK UP Olomouc 2011 a 2013</i>	51
4.3.2.1.	<i>Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce 3</i>	52
4.3.2.2.	<i>Asociace k pojmům opilost, alkohol a otázky na provozované sporty z roku 2013</i>	53
5.	ZÁVĚRY	55
6.	SOUHRN	57
7.	SUMMARY	58
8.	REFERENČNÍ SEZNAM	59
9.	PŘÍLOHY	62

1. ÚVOD

S problematikou konzumace alkoholu se setkáváme už v pradávnejší historii. V dnešní době se konzumace alkoholu, s ním spojená závislost a alkoholismus stávají aktuálním fenoménem lidské společnosti, který je sice společností odsuzován, ale není zakázán. Díky toleranci lidské populace a snadné dostupnosti, se čím dál tím více zvyšuje konzumace alkoholu napříč celým věkovým spektrem nevynechávající ani nezletilou část populace. Nadměrná konzumace má svůj dopad na psychické a fyzické zdraví, které je hlavním stavebním pilířem člověka. Nepřiměřená spotřeba alkoholu může vést ke zvýšené agresivitě jedince, která může mít za následek krádeže a násilí. Alkohol je také původcem „zbavování se“ zábran a dochází k nevhodným sociálním situacím či k nechráněnému pohlavnímu styku vyvolávajícímu HIV a jiné pohlavní choroby.

Důležité je dbát na prevenci a ochranu před drogami jako je alkohol. Právě pohybová aktivita spojená s alkoholem se jeví jako jedno z preventivních opatření proti propadnutí alkoholického opojení, které může mít za následek intoxikaci organismu a následnou smrt.

Konzumace alkoholu a objem sportovní aktivity jsou hlavním tématem následující bakalářské práce, rozděluje se na dvě části. První část obsahuje pohled na alkohol a sport z pohledu teoretického. Druhá část obsahuje metodiku a výzkum týkající se právě alkoholu a sportu u družstev TJ Sokol Šternberk a SK UP Olomouc, zaměřující se na množství konzumace a množství prováděné aktivity mezi lety 2011 a 2013.

2. SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1. DROGOVÁ PROBLEMATIKA

Drogy neboli návykové látky jsou staré jako lidstvo samo a doprovázejí lidskou populaci od pradávny historie až do současné společnosti. Tento fakt potvrzuje i svým výrokiem Presl (1994, 8) „ Drogy provázely vývoj naší civilizace od samého počátku a jsou neoddělitelným prvkem našeho současného života a není důvod se domnívat, že by mělo v budoucnosti dojít k nějakým zásadním změnám...“.

Návykové látky, jsou čím dál tím více diskutovanějším problémem ve společnosti. I přes vyspělost dnešního technického světa, kde rychlost informace a komunikace pohltila celou zemi, nedochází k poklesu jejich užívání, naopak lze sledovat nárůst.

2.1.1. Drogy- základní definice a pojmy

V současnosti existuje celá škála definic pojmu návyková látka- droga. Pro účely této práce se budu zabývat pouze některými z nich.

Droga je kterákoliv látka, objekt nebo činnost, která je schopna měnit vnímání a prožívání ať už našeho vnějšího nebo vnitřního světa a může způsobit fyzickou či psychickou závislost (Nešpor, 1995). „V roce 1969 WHO [World Health Organization] zveřejnila definici svých expertů, podle nichž je drogou jakákoliv látka, která, je-li vpravena do živého organismu, může pozměnit jednu nebo více jeho funkcí“ (Zábranský, 2003, 14).

Setkáváme se také z definicí, která definuje drogy jako jakékoliv látky s potencionálně psychotropními vlastnostmi, které mohou mít negativní vliv na společnost a člověka, vzhledem k tomu, že mohou vyvolat závislost (Bergeret, 2001).

Za návykové látky označujeme ty, které ovlivňují psychiku jedince, vyvolávají závislost a mění chování, náladu, prožívání, stav, vědomí a zájmy člověka (Skála, 1988).

2.1.2. Základní rozdělení drog

Díky nezadržitelnému pokroku vědy a technických vymožeností 21. století, se neustále drogy vyvíjejí, mění a modernizují.

Rostoucí populace zvyšuje poptávku po drogách a tím se generuje i zvyšování nabídky množství drog a jejich různorodost na trhu. Mění se i úhly pohledu na staré a nové drogy, které se legalizují nebo naopak kriminalizují, na základě dostupnosti či účinku. Tímto je prakticky nemožné rozdělit nebo sestavit ucelené rozřídění návykových látek do jednoho celku, které by pro nás bylo přehledné a jednoduché.

Za nejzákladnější a nejrozšířenější rozdělení drog se považuje model, který dělí návykové látky podle rizika vzniku závislosti a to tzv. na měkké drogy a tvrdé, či lehké a těžké (Presl, 1994). Presl (1994) také uvádí jednodušší a srozumitelnější dělení drog:

- s vysokým, neakceptovatelným rizikem
- s nízkým, akceptovatelným rizikem

Tabulka 1. Zachycená míra rizikovosti některých návykových látek dle Piňosové (2011)

Míra rizika	„Tvrdot“	Zástupci
Vysoká	„Tvrdé“	Toluen, Heroin, Morfin, Durman, Crack,
Vysoká až střední	„Tvrdé“	Lysohlávky, Kokain, Pervitin
Střední	„Tvrdé“	Alkohol, Extáze, Efedrin, Kodein
Relativně malá	„Měkké“	Marihuana, Hašiš, Kokový čaj
Prakticky bez rizika	„Měkké“	Káva, Čaj

Podle Zvolského et al. (2001), WHO zařazuje drogy do následovných skupin:

- alkoholo-barbiturátový typ,
- amfetaminový typ,
- cannabisový typ,
- kokainový typ,
- halucinogenový typ,
- katový typ,
- opiátový-morfinový typ,
- solvenciový typ,
- tabákový typ,

- kofeinový typ,
- antipyretiko-analgetický typ,
- neuroleptický typ,
- antidepressivový typ.

Minařík (2004) dělí drogy podle účinku do tří skupin:

- tlumivé (narkotické)- vyvolávající útlum nervového systému (opioidy, benzodiazepiny, alkohol, barbituráty...)
- stimulační látky- zvyšující aktivitu duševní i tělesnou (kokain, pervitin ...)
- halucinogeny- vyvolávající změnu ve vnímání reality (LSD, kanabinoidy...)

2.2. ALKOHOL- NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ DROGA

Alkohol patří bezpochyby k nejrozšířenějším a nejlépe dostupným legálním společenským drogám v České republice a ve světě. Je znám už na počátku dějin, kde byl označován jako dar bohů a byl používán při různých obřadech a rituálech. Dnes se konzumuje při různých oslavách a životních událostech. Spousta lidí se k němu uchyluje, aby uklidnili svou duši, zapomněli na starosti a vyvolali zapomnění a pocit dobré nálady. Tito lidé si však neuvědomují, že alkohol patří k tvrdým drogám, která může ve větším množství vážně poškodit lidský organizmus, v nejhorším případě způsobit smrt.

2.2.1. Vznik alkoholu

Alkohol je výsledek přirozeného kvašení různých biologických produktů, provází člověka už od prehistorického času. Je považován za nejstarší psychotropní látku. Ve svých několika základních podobách tj. jako hroznová šťáva- víno, zkvašené ovoce, zkvašený med- medovina a zkvašené obilné produkty- pivo, ho využívali skoro všechny známé starověké národy. Už v těchto dobách lidé přišli na to, že alkohol má zvláštní blahodárné účinky, které ovlivňují jejich mysl a vnímání. Díky těmto lidem jej můžeme nalézt v útržcích legend a mytologických příbězích, které se zmiňují o božských darech, tj. o produktech bohů, ze kterých se alkohol vyráběl.

Jako jeden z nejstarších zdrojů se uvádí Epos o Gilgamešovi, kde se vypráví o boji zla s dobrem, ve kterém vítězné božstvo utrpí velké ztráty a tam kde padají, z jejich těl vyrůstá vinná réva, jako symbolická hodnota krve božstev. (Nociar, 1991)

Objevení samotného alkoholu ve formě chemické podoby látky etanolu (C_2H_5OH) nelze přesně určit. Jak uvádí Nociar (1991,9): „ Ťažko odhadnúť dobu, kedy sa to stalo, pravdepodobne tento objav prišiel podobne jako iné náhodne, spozorovaním farmakologických účinkov po vypití niektorého z prirodzených produktov fermentácie“.

2.2.2. Vlastnosti alkoholu

Alkohol má určité fyzikální a chemické vlastnosti. Z chemického hlediska je alkohol organická sloučenina s hydroxylovou (-OH) skupinou vázanou na uhlíkový atom, který není součástí aromatického kruhu (Skula, 2008).

Podle Popova (2003) vzniká procesem kvašení ze sacharidů a to buď z jednoduchých cukrů, polysacharidů nebo brambor.

Ethanol

Hovorově líh či alkohol. Je to bezbarvá kapalina po zředění příjemné alkoholické vůně, která je hlavní součástí alkoholických nápojů. Je klasifikován jako hořlavina první třídy. V malých dávkách způsobuje euforii a pocit uvolnění, ve větších pak ztrátu koncentrace, vyvolává deprese, utlumuje reakce, schopnost artikulace a zvyšuje agresivitu. Jeho příprava se produkuje zkvašením.

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

Methanol

Neboli také dřevěný líh je nejjednodušší alkohol. Jedná se o alkoholicky páchnoucí bezbarvou kapalinu. Je silně jedovatý, těkavý a hořlavý, což je velmi nebezpečné, protože se lehce může zaměnit s ethanolem. Vzniká kvašením nebo suchou destilací. Povolené množství, které neohrožuje život je 12 gramů na litr

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

2.2.3. Metabolismus alkoholu (ethanolu)

Podle Skály (1986) se alkohol metabolizuje dvěma způsoby:

- Oxidace prostřednictvím ADH (alkoholdehydrogenázy).
- Oxidace prostřednictvím MEOS (mikrosomální ethanol- oxidující systém).

1. Oxidace prostřednictvím ADH, z kvantitativního hlediska, vysoko převažuje nad MEOS oxidací. Dosahuje plné své aktivity teprve u pětiletého dítěte v relaci s dospělým člověkem. Výskyt ADH izoenzymů se u různých ras odlišuje.
2. Na rozdíl od ADH, aktivita MEOS je alkoholem „provokována“. Tento systém nastupuje při zvyšujícím se množství ethanolu kde samotné ADH na jeho metabolizaci nestačí. Tímto se i vysvětluje stoupající tolerance na alkohol (byť často jen dočasná). Poté následuje oxidace acetaldehydu na acetát prostřednictvím ALDH (aldehyddehydrogenazy), (Skála, 1986).

Jednoduchá chemická struktura ethanolu a jeho snadná rozpustnost ve vodě, umožňuje okamžitý průnik do tkání. Jeho částečná rozpustnost v tucích ovlivňuje tekutost membrány, kde dochází ke snížené schopnosti membrán vázat ethanol a jiné narkotické látky. Ethanol postupně ovlivní celkovou propustnost membrány, utlumuje klidový potenciál buňky a snižuje schopnost vedení vzruchu nervstvem. Po přechodu alkoholu cestou jaterního oběhu a po skončeném vstřebávání je možno na základě tělesné hmotnosti člověka a koncentrace alkoholu v krvi vypočítat množství alkoholu, které požil. U nás se používá nejčastěji metoda podle Widmarka nebo plynovou chromatografií. (Skála, 1986)

2.2.4. Využití alkoholu

V dnešní době se s využitím ethanolu můžeme setkat prakticky všude. Veškerá odvětví, ať už zdravotnictví, zemědělství, průmysl aj, využívají ethanol pro své účely. Nejčastěji se však můžeme setkat s touto látkou v obsahu alkoholických nápojů. Skála (1987) definuje tři základní typy alkoholických nápojů:

- Pivo- obsahuje cca. 5 % alkoholu. K výrobě je zapotřebí, chmel, slad, kvasnice a voda. Znaky chutě dodává pivu hlavně chmel. Díky němu pivo získává typické aroma, říznou chuť a chrání ho před infekcí.
- Vino- obsahuje cca. 8-18 % alkoholu. Získává se zkvašením šťávy z vinných hroznů.
- Lihoviny- alkoholické destilované nápoje obsahující více alkoholu než 20%. Hlavní surovinou je zkvašená šťáva. Existují různé druhy lihovin, podle původu zkvašeného materiálu.

2.3. ALKOHOL A ČLOVĚK

Alkohol v nynějším světě neodmyslitelně patří k významným společenským událostem, kde je prostřednictvím něj podtržena slavnost okamžiku nebo je zpestřován jídelníček. Jen zřídka kdy narazíme na člověka, který se alkoholu vyhýbá, ba se ho nikdy ani nedotkl. Navzdory tomu, že společnost je informována o nebezpečnosti alkoholu, často neuznává abstinenci a toleruje chronické pití- alkoholismus či opíjení se na veřejnosti. Podle Kvapilíka a Svobodové (1985) by měla společnost respektovat úplnou abstinenci u jednotlivce, s čímž se bohužel moc nesetkáváme.

Skála (1988) rozděluje lidi na 3 skupiny podle jejich vztahu k alkoholu. Jsou to:

- **Pijáci**- konzumují alkohol ve značné míře kvůli požitku, který jim přináší. Z těchto lidí se po několika letech mohou stát těžce závislí.
- **Konzumenti**- užívají adekvátní nápoj v adekvátním množství a adekvátně k věku. Nejčastějším představitelem konzumentů jsou na prvním místě ženy, poté muži a bohužel i mládež.
- **Abstinenti**- jsou to lidé, kteří nepijí alkohol vůbec nebo přestali požívat alkohol po dobu 3 let.

2.3.1. Důležité pojmy, základní pojmy

V této kapitole uvádím základní pojmy týkající se alkoholu. Řehan (1994) charakterizuje základní pojmy takto:

Úzus- mírné požívání alkoholu, max. 0,6 promile alkoholu.

Misúzus- znamená zneužívání alkoholu; porušuje dané normy- např.: řízení vozidla po požití alkoholu.

Abúzus- nadužívání alkoholu. Jedná se o nadměrné požívání alkoholu. Můžeme jej dělit na občasné (narozeniny, svatby, Silvestr), pravidelné (sociální zvyklosti- návštěvy přátel, víkendové popíjení) a systematické (denní či obdenní užívání alkoholu).

Palimpsest- alkoholické „okénko“, nastává po těžší opilosti. Je to jeden z příznaků funkčního poškození paměti. Jeho častý výskyt po požití alkoholu signalizuje narušení centrální nervové soustavy.

Ranní doušek- potřeba alkoholika doplnit hladinu alkoholu hned po ránu.

Alkoholismus- zastaralý termín pro závislost na alkoholu.

Ebrieta- opilost

Kontrola pití- automatické a přirozené omezení požívání alkoholu při dosažení individuální optimální, žádoucí hladiny jedince.

Narušení kontroly pití- neschopnost kontrolovat vlastní pití.

Racionalizace- přesunutí odpovědnosti mimo sebe pomocí zdánlivě logických tvrzení. Jedná se o obranný mechanismus.

Tolerance- individuální schopnost snášení alkoholu organismem. Mění se podle rozvoje abúzu.

2.3.2. Účinky a důsledky alkoholu na člověka

Tak jako každá droga má i alkohol své dopady a účinky na člověka a to mohu bohužel potvrdit i z vlastních zkušeností. Už od mala jsem vyrůstala v prostředí, kde byl alkohol „kamarád do deště“. Je opravdu zvláštní jak taková malá nevinná sklenička může změnit váš život, osobnost, celkové chování a při dlouhodobém pravidelném užívání i zdraví. Je smutné, že málokterý pijan si uvědomuje, že pokud má rodinu či životního partnera, nemění a neovlivňuje pouze sám sebe, ale přenáší své problémy (ač již vědomé či nikoliv) na ostatní členy rodiny a ničí tím psychické tak i fyzické zdraví ostatním.

Alkohol tlumí všeobecně centrální nervový systém. Zpomaluje úsudek, rozhodování, rychlost reakcí, koordinaci pohybů a odstraňuje zábrany. Požití velkého množství alkoholu může způsobit utlumení krevního oběhu a centra pro dýchání, po kterém může následovat smrt. Při dlouhodobém pití nastávají tyto poruchy:

- fyzické poruchy- poškození funkce jater (cirhóza), vyvolání podvýživy, zánět periferního nervu, oslabení imunitního systému; což může mít za následek rakovinové bujení.
- psychické poruchy- známky vztahovačnosti, žárlivosti, podrážděnosti, poruchy paměti, deprese, sebevražedné sklony. Při postupném odumírání mozkových buněk; alkoholická demence.

<http://www.drogovaporadna.cz/alkohol.html>

2.3.3. Alkohol a žena

Vztah alkohol a žena je jedno z velice zásadních důležitých témat pro mou práci, jelikož se zabývám průzkumem, komparací konzumace alkoholu žen ve sportovním odvětví.

Zatímco před několika desítkami lety bylo požívání alkoholu doménou mužů, dnes už je ženy podle statistických studií velice rychle dohánějí, ne-li předhánějí. Není to nic neobvyklého neboť, se v současnosti stále zmenšuje rozdíl mezi životním stylem muže a ženy. Ženy se dnes dožívají vyššího věku než muži, stávají se emancipovanějšími, nezávislejšími a silnějšími oproti minulosti. To sebou ovšem přináší nejenom radosti, ale bohužel i negativní zkušenosti a vysoké nároky na ně kladené. Vyrovnat se s nimi je náročné a velké množství žen řeší vzniklé problémy alkoholem nebo jinými návykovými látkami. Jak by se mohlo na první pohled zdát, nejedná se o žádná individua či trosky než propadnou alkoholu, bývají chytré, krásné, okouzlující a zdánlivě se jeví bez známek strádání. Na ženě se těžko poznává, zdali pije či ne, neboť většina se jich za nadměrné užívání alkoholu stydí a z tohoto důvodu se oddávají alkoholickému opojení o samotě.

2.3.4. Účinky a důsledky alkoholu na ženu

Skála (1986) tvrdí, že důsledky nadměrného požívání alkoholu a jiných návykových látek, je u žen vážnější, nežli u mužů a jejich úprava je obtížnější, zároveň také říká, že škody na psychickém a fyzickém zdraví se dostavují rychleji a závažněji.

Nešpor a Csémy (1996) zjistili, že u žen při konzumaci stejného množství alkoholu na 1 kg tělesné váhy, dochází ke zvýšení hladiny alkoholu v krvi. Je to následkem vyššího obsahu tuku a nižšího obsahu vody v těle ženy, tím žena reaguje na alkohol méně předvídatelně a silněji nežli muži.

Alkoholismus u žen má dopad na tělesnou a duševní zaostalost, neplodnost a prenatalní úmrtnost dětí. Toto poškození se projevuje již od prvního měsíce těhotenství až dokonce života potomků (Turček & Turček, 1982).

Dopady užívání alkoholu ženami jsou podle mého názoru ze sociálního hlediska vážnější, nežli když alkoholu propadnou muži. Je to zejména z důvodu, že jsou děti ve svém raném věku zcela závislé na péči matky. Děti matek alkoholiček jeví znaky zanedbání jak fyzického tak mentálního a v dospělosti jako vzor výchovy pro další generace používají stejné modely chování. A tak se alkoholismus v rodinách „dělí“ a „táhne jako pomyslná červená nit“.

2.3.5. Závislost na alkoholu

Podle mého názoru závislost na alkoholu vzniká nenápadným způsobem, kde postižený si ani neuvědomuje, že se závislým stává. Většina lidí si kompenzuje pitím své neduhy a využívá alkoholu jako berličku k odstranění svých potíží zejména psychických (bohužel si nejsou vědomi, že alkohol jejich problém nevyřeší). Ze začátku se alkohol jeví jako prostředek k ukojení svých potřeb, kdy člověk ovládá alkohol a požívá ho. Po čase se misky vah obrací a člověk ztrácí kontrolu nad drogou, která se stává pro alkoholika neodmyslitelnou součástí života a vyhledávaným faktorem a tím se na alkoholu stává závislým.

Závislost na alkoholu je trvalá nemoc, která člověka doprovází od prvních příznaků alkoholismu až do konce života (Kvapilík & Svobodová, 1985).

2.3.5.1. Typologie závislosti, Vývojová stádia

Novák (2004) uvádí vývoj abúzu závislosti a alkoholu, rozděluje je na tyto typy:

- **Typ alfa-** alkohol je čas od času používán k odstranění napětí, úzkosti, k získání euforie. Napomáhá ke sblížení s druhými. Většinou nepokračuje do třetího stádia alkoholismu.
- **Typ beta-** tzv. víkendová droga, jež je typická pro příležitostné pití mezi přáteli.
- **Typ gama-** typická závislost, „poruchová kontrola“, závislost je psychického rázu, je zachována schopnost chvíli abstinovat a zdánlivě si tak „poručit“. V České republice je nejčastěji léčených alkoholiků právě tohoto typu.
- **Typ delta-** neschopnost abstinence, člověk má trvalou hladinu alkoholu v krvi. Zvýšené riziko cirhózy nebo deliria.
- **Typ epsilon-** člověk nad sebou nemá prakticky kontrolu.

Kvapilík a Svobodová (1985) popisují rozdělení alkoholové závislosti, psychiatra E. M. Jellinka do čtyř fází z roku 1952, kde jsou též popsána vývojová stádia.

1. Stádium- počáteční (iniciální)- zvětšuje se množství a dávky požitých alkoholických nápojů, přibývá na frekvenci pití.
2. Stádium- varovné (prodromální)
 - Dotyčný myslí trvale na alkohol.
 - Shromažďuje zásoby alkoholu.
 - Pije tajně, bojí se odhalení.
 - Je citlivý na zmínku o alkoholu.
 - Pije dychtivě svoji první dávku.
3. Stádium- rozhodné (kritické)
 - Dotyčný vykazuje výkyvy nálad.
 - Ztrácí spolehlivou kontrolu.
 - Zúžení zájmů.
 - Vyčítavé chování.
 - Vznik sexuálních problémů.
 - Dostavují se fyzické příznaky vlivem abúzu.
 - Dochází k odproštění meziosobních vztahů.
 - Vyhýbá se ovlivnění ze svého okolí.
 - Stádium- konečné (chronické).
 - Výrazné oslabení fyzického a psychického zdraví.
 - Snížená tolerance vůči alkoholu.
 - Dochází k ranním douškům.
 - Vyhledává jiné osoby, které jsou pod jeho sociální úrovní, k příležitosti abúzu.
 - Začíná požívat technické prostředky- Alpa, Okena..

2.3.6. Závislost žen na alkoholu

Podle Nešpora a Csémy (1996) vzniká nejčastěji závislost u žen, které vyrůstaly ve špatném prostředí nebo si prožily nějakou těžkou životní událost v partnerském životě nebo rodině.

Najdou se i ženy, které se staly závislé kvůli muži, který ve vztahu požíval nadměrné množství alkoholu či ženy, které trpí syndromem prázdného hnízda, kde matky nejsou schopny se vyrovnat s odchodem dítěte z rodiny. Tyto ženy jsou náchylnější k podlehnutí násilí či sexuálního zneužívání.

Na základě zjištěných poznatků ze statistik protialkoholních poraden, světové literatury a léčbou protialkoholního oddělení psychiatrické kliniky v Lojovicích je možno říci podle Kvapilíka a Svobodové (1985) o závislosti alkoholu a ženách toto:

- Nespokojenost a sexualita u žen více ovlivňuje rozvoj závislosti a abúzu.
- Na závislosti alkoholu se léčí více rozvedených žen.
- U 800 pacientek se závislost na alkoholu vyskytovala z 50%. Dalších 35% se léčilo na závislosti alkoholu a jiných lécích. Celkově kombinace léků a alkoholu se u žen objevuje častěji než u mužů.

2.3.7. Prevence a léčba závislosti na alkoholu

Cílem prevence je snížit škody napáchané drogami, tedy i alkoholem. K takovým škodám patří nejen vznik závislostí na drogách, ale i mnohé zdravotní komplikace a intoxikace. Za účinnou prevenci se považuje ovlivnění chování tak, aby se podpořilo zdraví jedince. Což znamená předcházet nemoci dříve, než propukne (Nešpor & Csémy, 1996).

Při prevenci se většinou užívají podobné postupy. Vzhledem k rozšířenosti alkoholu a návykových látek na trhu, je zapotřebí snížit poptávku po drogách a zároveň i snížit jejich nabídku. Tyto obecné strategie se navzájem posilují a podporují (Nešpor, Csémy & Pernicová, 1999).

Nešpor a Provazníková (1999) uvádějí, že prevence se rozděluje od 50. let na primární a sekundární v pozdějších letech se mluví i o terciální prevenci.

Primární prevence

Primární prevence klade důraz na předcházení užívání návykových látek, tedy i alkoholu, snaží se oddálit toto užívání do nejpozdějšího možného věku, kdy se organismus jedince stává odolnějším. Dalším cílem je zastavení experimentace mladých lidí s drogami, díky němuž by se předcházelo negativním dopadům na fyzické či psychické zdraví (Nešpor, 2000).

Sekundární prevence

Přichází v úvahu u osob, které již návykové látky užívají, ale ještě si na nich nevypěstovali závislost.

Tato prevence přichází na řadu tehdy, že onemocnění už vzniklo, ale nevyplýnuly z něho žádné důsledky typu poškození organismu (Nešpor & Provazníková, 1999).

Terciální intervence

Tato intervence se aplikuje v případě, kdy u postiženého vzniklo poškození organismu na základě vzniknutého onemocnění. Jeho úlohou je umírnit následky, které s sebou nese užívání drog (Nešpor & Provazníková, 1999).

2.3.8. Léčba

Léčbu lze rozdělit v závislosti alkoholu na dva způsoby- nefarmakologická léčba, která neužívá léků a farmakologická léčba, užívající léky.

Nefarmakologická léčba

Při aplikaci psychosociální léčby se uplatňují různé léčebné postupy. Jedny z nejnámějších jsou např. motivační terapie, hnutí anonymních alkoholiků, kognitivní behaviorální terapie. Základem nefarmakologické léčby jsou krátké intervence- efektivní metoda, která identifikuje osoby s užíváním návykových látek či nadměrné konzumace alkoholu dříve, než se u nich stačí projevit negativní důsledky požívání alkoholu, které mohou ohrozit člověka na životě (Holcnerová, 2000).

Farmakologická léčba

Holcnerová (2000) uvádí, že podle amerického psychiatra Dr. C. Raymonda se používá medikace zejména k léčbě psychiatrických potíží, jako jsou úzkostné nebo afektivní poruchy, odvykacích stavů a neposledně k ovlivnění užívání alkoholu.

V této souvislosti se používají dva typy medikací podle Holcnerové (2000).

- Averzní- svými účinky odrazuje pacienta od další konzumace alkoholu.
- Utlumující- tlumí bažení po alkoholu (snižuje touhu pít alkoholu).

2.3.8.1. Zvláštnosti léčby u žen

Doporučení k ústavní léčbě u žen závislých na alkoholu nebo jiných návykových látkách, by mělo přijít včas, aby se předešlo těžkým zdravotním problémům. U již hospitalizovaných žen je především vhodné zaměřit se na diagnostiku depresivních symptomů, rodinné situaci nebo otázkám na eventuální násilí.

Velký význam v léčení má také rodinná terapie s partnerem. Velký důraz se klade na pozornost věnovanou specifickým problémům ženy (Nešpor & Csémy. 1996).

2.4. ALKOHOL A SPORT

Konzumace alkoholu se stala součástí běžného života a neodmyslitelně pronikla i do sportovního odvětví. Ač se zdá, že sportovci dodržují zdravý životní styl bez známek požívání alkoholu, opak je pravdou. Požívání alkoholu se sportem spolu úzce souvisí. U týmových sportů se většina hráčů po zápase schází v hospodě, kde konzultují průběh zápasu, oslavují výhru nebo pouze doplňují ztracené tekutiny dobře vychlazeným pivem. I když sportovci vědí, že alkohol uškodí jejím sportovním výkonům, nepřestávají alkohol konzumovat ve svém volném čase.

2.4.1. Působení alkoholu na sportovní aktivitu

Vavák (2011, 29) se o působení alkoholu ve sportu vyjadřuje takto: „Alkohol je pro organismus organický jed a játra, která se musí vypořádat se zplodinami ze sportovní činnosti, ještě přitom otrávíme alkoholem“.

Podle Clarkové (2009) pokud už se rozhodneme konzumovat alkohol, a přitom sportovat, měli bychom mít na paměti následující fakta:

- Alkohol zpomaluje reakce a zhoršuje koordinaci, jemnou motoriku a rovnováhu. Díky těmto faktorům nelze při sportu být rychlý, přesný, obratný a zároveň opilý.
- Při požívání piva po tréninku zkracujeme regeneraci a tím ovlivňujeme negativně následující trénink, je to z důvodu diuretického účinku v piva, které má močopudné vlastnosti.
- Energie obsažená v alkoholu vede k nadváze a tím ztrátě na výkonnosti.

Vavák (2011, 29) se o konzumaci alkoholu ve sportu vyjadřuje takto: „Alkohol je pro organismus organický jed a játra, která se musí vypořádat se zplodinami ze sportovní činnosti, ještě přitom otrávíme alkoholem“.

2.4.2. Alkohol a doping

Jak už bylo řečeno, alkohol má negativní účinky na sportovní výkon. Existují však sporty jako automobilový sport, karate, lukostřelba, ve kterých alkohol zastupuje pomocníka k lepším výkonům. Proto se v těchto sportech zakázal a dostal se tímto na listinu zakázaných látek neboli dopingu.

Dopingem se dle Toda, Thatcher a Rahmana (2012) definuje užití jakékoliv zakázané látky určené k tomu, aby dodaly sportovci nespravedlivé a nepřirozené výhody oproti soupeřům.

2.4.3. Alkohol a volejbal

Existuje mnoho studií, které zjistili, že sportovci mají větší sklony k nadměrnému užívání alkoholu než běžná nesportovní populace. Tento problém se týká jak sportu zaměřeného na jednotlivce tak i kolektivních sportů, kde hráči konzumují alkohol v závodním i nezávodním období. Do kolektivních sportů se zařazuje právě volejbal, ve kterém není alkohol zakázaná látka- doping a může se libovolně užívat. Díky alkoholu, který má uklidňující účinky snižuje napětí a úzkost, využívají hráči tuto látku z psychických důvodů.

2.4.4. Charakteristika volejbalu

Dle Kaplana (1999) je volejbal charakterizován jako orientovaná činnost na zušlechtnění lidské osobnosti a fyzického zdokonalování, která bere ohled i na duševní stránku a společenské vztahy. Jedná se o pohybovou aktivitu konanou pro potěšení, v zásadě dobrovolnou, obsahující prvky hry v tom nejobecnějším slova smyslu.

Buchtel et al. (2005,7) definuje volejbal takto: „ Volejbal patří mezi týmové síťové sportovní hry, které jsou charakteristické ovládním společného předmětu- míče. Hráči se naučili tento společný předmět ovládat a spoluprací se snaží míč dopravit přes síť tak, aby jej soupeř nemohl vrátit zpět na jejich stranu.

Volejbal (v minulosti „mintonette“ nebo odbíjená) patří mezi nejrozšířenější sporty na světě. Může za to vděčit svoji přizpůsobivosti, nenáročnosti na materiální vybavení, flexibilitě a možnosti zapojení obojího pohlaví do hry.

O rozšířenost se nezasloužila jenom jednoduchost praktického využití volejbalu, ale oblíbenost tohoto sportu, která lidem poskytuje možnosti uvolnění, oddychu, aktivního pohybu, pocitu kolektivní součinnosti a splynutí (Hančík & Mašlejová, 1990).

Volejbal hrají milióny lidí na světě ve všech věkových kategoriích. Abychom mohli volejbal „pozorovat“ na co nejvyšší úrovni- extraliga volejbalu, musíme se základy začít již v raném věku mladosti, pro rekreační úroveň, lze se jeho základy naučit i ve starším věku. Díky zákazu osobních soubojů je volejbal vhodný i pro lidi se zdravotním znevýhodněním a pro starší generaci Kaplan (1999).

2.4.5. Vznik a vývoj volejbalu

Volejbal vymyslel roku 1895 profesor tělesné výchovy W. G. Morgan, který v americké škole Springfield Massachusetts, rozdělil tělocvičnu tenisovou sítí. Její okraj natáhl do výše 180 cm od zemského povrchu a nechal přes ni hráče odbíjet basketbalovým míčem. Této hře dal jméno „mintonette“ a rozpracoval i její herní pravidla. První hra se uskutečnila ve Springfieldu roku 1896. Později byl „mintonette“ nazván v anglickém jazyce- volelleyball podle odrážení míče rukama- volley the ball. Volejbal se podle původních pravidel hrál na menším hřišti s libovolným počtem hráčů. Hra se po čase rozšířila i do jiných amerických škol a postupně díky své oblíbenosti i do celého světa. Jako další země, která vyzkoušela tuto hru, se stala sousední Kanada roku 1900, ve stejném roce se volejbal dostal i do Indie, střední a jižní Ameriky a během několika let i do celého světa (Hančík & Mašlejová, 1990).

Důležité historické mezníky podle Buchtela et al. (2005)

- 1895 vznik volejbalu („mintonette“).
- 1896 zhotoven první volejbalový míč.
- 1897 první oficiální pravidla volleyballu.
- 1917 volejbal se dostal do Evropy.
- 1921 ustaven první Československý volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS).
- 1947 vznik mezinárodní volejbalové federace (FIVB).
- 1948 první mistrovství Evropy v Itálii.
- 1949 první mistrovství světa mužů.
- 1957 volejbal zařazen MOV mezi olympijské sporty.
- 1993 vznik Českého volejbalového svazu (ČVS).

2.4.6. Současný moderní volejbal

Dnešní volejbal je pojímán zcela, než byl „mintonette“ roku 1895 či volleyball roku 1897, kdy dostal svá první ucelená pravidla. Dřívější chápání hry jako školního doplňujícího sportu se změnilo na hru vysoké kvality, rychlosti, nepředvídatelnosti a pro diváky atraktivní sportovní hry (Buchtel & Ejem, 1981). V současném volejbale se vyžaduje od hráče dobrá tělesná kondice, všestrannost a zvládnutí taktických a technických dovedností s morálně-volními vlastnostmi. Volejbal rozvíjí všechny pohybové schopnosti jako je rychlost, obratnost, vytrvalost a sílu horních a dolních končetin a trupu (Příbramská, 1996).

2.4.7. Základní pravidla hry

Volejbal se hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 18x9 metrů. Povrch hřiště by měl být vodorovný a plochý, rozdělený na čtvercové poloviny dlouhé 9 x 9 m střední čarou, nad kterou je natažena síť ve výšce 2,43 m pro muže a 2,24 m pro ženy. Hřiště vymezují dvě zadní a dvě postranní čáry. Nad postranními čarami jsou připevněny anténky (svisle) ukazující povolený přelet míče po hracím území, umístěné na síti. Síť je zavěšená na sloupcích stojících 0,5- 1 m daleko od postranní čáry. V každé čtvercové polovině je vyznačena přední a zadní polovina pole. Okolo hřiště je vymezená plocha- volná zóna, která musí být alespoň 3m široká. Volejbal se hraje s kulatým míčem z jednobarevné měkké kůže, obvod míče činí 65- 67 cm a hmotnost se uvádí 260- 280 gramů. Na každé straně sítě je sestavené družstvo čítající 6 hráčů, tři stojí vzadu a tři vepředu. Před začátkem hry, kapitáni (vybraní lídři týmu) obou družstev losují o míč. Které družstvo vyhraje, má výhodu prvního podání. Družstvo na druhé straně se snaží zpracovat úvodní úder (podání) tak, aby se míč nedostal do kontaktu se zemí, a zároveň s maximálním počtem třech úderů musí vrátit míč zpět na polovinu podávajícího družstva s cílem umístit míč na zem. Každý hráč se může dotknout míče v jedné rozeře pouze jednou. Družstvo uspěje, pokud se míč na straně soupeře dotkne země – tým jeden bod. Při vypjatých situacích si každé družstvo může vzít oddechový čas tzv. time- out, který slouží k poradě, odpočinku družstva.

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

Cílem hry je dosažení jednoho družstva 25 bodů tak aby zároveň druhé družstvo mělo nejméně o dva body méně (pokud obě družstva dosáhnou stejného počtu bodů, hraje se do té doby, než jedno družstvo vyhraje o dva body, může se tedy stát, že se hra bude hrát až do stavu 40:38), vítězí daná sestava jeden set.

Do druhého setu nastupuje na podání ten tým, který prohrál set. Celkově se volejbal hraje na tři vítězné sety. Pokud nebude ani ve čtvrtém setu rozhodnuto, nastane pátý zkrácený set hrající se do 15 bodů, kde se stále udržuje vítězný odstup dvou míčů.

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

2.4.8. Kondiční předpoklady volejbalu

2.4.8.1. Rozvoj síly

Silou rozumíme „ schopnost člověka překonávat vnější odpor nebo proti němu působit svalovým úsilím (Buchtel & Ejem, 1981, 209). Čerpá se z ní při dynamických i statických prvcích volejbalu. Na rozvoji silových schopností ve volejbale je závislá i spousta jiných pohybových schopností, ale i dovedností u každého volejbalového hráče. V minulosti se rozvíjela síla na základě trenérských zkušeností a nepodložených předpokladů. Z hlediska objemu práce a intenzity, jsou ve volejbale využívány všechny složky síly- výbušná, dynamická, statická a maximální. Použití silových prvků je frekvenční a cyklické, dá se říci, že se jedná o silově- vytrvalostní sportovní výkon se silově dynamickými prvky. Volejbal využívá pohybové tvary, které se mění v závislosti na čase a prostoru. Sportovec se snaží optimalizovat tento pohyb za účelem efektivního využití síly a ataku na míč (Vavák, 2011).

Zásady rozvoje silových schopností se podle Vaváka (2011) dají rozdělit takto:

- Síla se dá zařazovat během celého tréninkového procesu.
- Síla se dá kombinovat s rozvojem i dalších pohybových schopností.
- Na síle se dá pracovat již během intenzivního rozcvičení.
- Rozvíjet sílu se může v každém věku.

Síla neznamena jenom stroje v posilovně, ale i cvičení s vlastním tělem.

2.4.8.2. Rozvoj rychlosti

Rychlost je: „ schopnost hráčů uskutečňovat pohyb za daných podmínek v minimálním časovém intervalu“ (Buchtel & Ejem, 1981, 214). Ve volejbale chápeme rychlost jako plnění úkolu v prostoru 15 x 15 metrů, týkající se přesunu hráče na správné místo, vytvoření správných podmínek pro útok, časové sladění akcí a pro zaujetí správného postavení v poli.

Uplatňují se téměř všechny druhy rychlosti- akcelerační, rychlost reakce, rychlost pohybu jedince a rychlost komplexní souhry hráčů. Rychlost je důležitá pro správné provedení nacvičeného pohybu, časování akcí, ale i pro návaznost silových schopností a je hlavní složkou, která rozhoduje o pozitivním výsledku zápasu (Vavák, 2011).

Zásady rozvoje rychlostních schopností se dle Vaváka (2011) dělí takto:

- Rychlost zařazujeme do tréninkové jednotky pouze, když jsou odpočinutí hráči.
- S rychlostí pracujeme po dokonalém rozcvičení.
- Rychlost realizujeme do první části tréninku.
- Rychlost trénujeme s delšími intervaly pro oddech.
- Rychlost můžeme kombinovat s obtížnými koordinačními pohyby v cvičení.
- Na rychlost můžeme navazovat s rozvojem síly- dynamická.

2.4.8.3. Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalost je charakteristická svou: „schopností dlouhotrvajícího provádění jakékoliv činnosti bez snížení její efektivity“ (Buchtel, Ejem & Vorálek, 2011, 220). Ve volejbale využíváme aerobní vytrvalosti. Znamená to, že hráči se snižuje spotřeba a schopnost přijímat v zátěži kyslík a není schopen využít svého silového a rychlostního potenciálu. Ztrácí se mu koncentrace, odhad a přesnost na míč, omezuje se prostorová orientace nebo se narušuje stabilita a koordinace pohybu. Únava tohoto charakteru je způsobena nervovou a svalovou únavou (Vavák, 2011).

Vavák (2011) rozděluje zásady rozvoje vytrvalosti takto:

- Vytrvalost se rozvíjí a udržuje po celé předzávodní i závodní období.
- Vytrvalost působí i na morálně- volní vlastnosti hráče.
- Vytrvalost používáme vždy, pokud chceme zvýšit imunitu a obranyschopnost družstva.
- Vytrvalost spojujeme s rozvojem všech ostatních pohybových schopností.

2.4.8.4. Rozvoj flexibility

Flexibilita se charakterizuje jako schopnost ve velkém kloubním rozsahu vykonat pohybovou činnost (Dovalil et al. 2002).

Flexibilita je spatřována ve volejbale jako schopnost napomáhat zdokonalení se v koordinaci, technice, hospodářských pohybů a vědomého pohybu díky rovnováze antagonistů a agonistů. Umožňuje rozvoj i ostatních pohybových schopností jako jsou síla, rychlost, vytrvalost (Haník, Vlach et al. 2008).

2.4.9. Technicko- taktické předpoklady

Technika a taktika jsou velice důležité pro osvojování pohybových a sportovních dovedností. Skrývají se v nich ty nejdůležitější a nejobtížnější úkoly ve volejbalu. Spočívají ve vědomostech o veškerých volejbalových činnostech, jako je odbytí „obouruč vrchem“

, „jednoruč spodem“, blokování“, herním systémem a dalších základních prvků, bez kterých by volejbal nebyl volejbalem.

2.4.9.1. Herní činnosti jednotlivce

Podání

„Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra“ (Buchtel et al. 2005, 51). V současné době podání neplní pouze roli uváděče míče do hry, ale také funkci útočnou kde se významně podílí na získání bodů (Kaplan, 1999). Ve vrcholovém volejbale je ovlivněno až 80 % akcí útoku po podání, záleží na rychlosti míče, rotaci s křivkou míče a umístěním míče. Nejčastěji bývá podání umístěováno na nejslabšího přihrávajícího hráče, předního smečáře, hráče; který byl právě vystřídán, do míst kde vbíhá nahrávač nebo mezi dva přihrávající hráče (Buchtel et al. 2005).

Podání se dá v nynějším volejbalu rozdělit na několik nejvíce používaných druhů:

- Vrchní rotované- souvisí s nácvikem útočného úderu, využívá se pouze v mládežnických kategoriích.
- Smečované podání- náročné na koordinaci, také slouží jako nácvik útočného úderu, využívá se v mládežnických kategoriích a nejvíce v mužském volejbalu.

- Plachtící podání v čelném postavení- náročné na techniku, nejvíce uplatňováno v ženském volejbalu.
- Skákané plachtící podání- vyskytuje se převážně u mužů za účelem taktiky.

<http://www.hanikvolleyball.cz/metodika/herni-cinnosti-a-dovednosti/podani/173-podani-zaklad-defenzivy>

Přihrávka

„Přihrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy míč je tečován vlastním blokem). Jde o odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku, či jinou herní činnost jednotlivce“ (Buchtel et al. 2005, 53). Přihrávku rozdělujeme podle druhu odbytí buď na odehrání míče obouruč spodem tzv. „bagr“ nebo obouruč vrchem tzv. „prsty“ a je nedílnou důležitou součástí herních činností jednotlivce. Ovlivňuje způsob provedení útočné akce svojí přesností. Specialistou na přihrávku je ve vrcholovém volejbalu- libero.

Nahrávka

„Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče k následnému útočnému úderu. Nejčastěji směřuje rovnoběžně se sítí krátkým, dlouhým nízkým nebo vysokým obloukem a různou rychlostí“ (Kaplan, 1999, 26). Nahrávka se uskutečňuje po přihrávce, jedná se tedy o druhý dotyk míče. Úkolem nahrávače je nahrát míč tam, kde to soupeř bude co nejméně čekat, tím znemožní soupeřovu obranu a umožní svému útočícímu spoluhráči uskutečnit co nejjednodušší herní situaci. Cílem nahrávky je přesnost, požadovaná výška a rychlost nejlépe vyhovující svým spoluhráčům. Nahrávka se realizuje odbitím obouruč vrchem (u vrcholového volejbalu s výskokem) vpřed či vzad. Na nahrávači se zakládá družstvo.

Útočný úder

Útočný úder je tvrdé odbytí míče ve výskoku shora jednoruč udeřený nad sítí do pole soupeře. Patří s podáním do nejdůležitějších útočných situací, ve kterých se získávají body a znemožňují soupeři udržení míče ve hře. Ve volejbale se útok řadí mezi nejoblíbenější herní činnosti (Hančík & Mašlíková, 1990).

Podle rychlosti letu a křivky míče se dají rozdělit tři způsoby útočného úderu- lob, smeč, drive. Smečářů bývá nejvíce ze všech postů.

Blokování

„Blok je první vlnou obrany celé plochy hřiště, a proto je při něm nutná součinnost všech hráčů v poli“ (Císař, 2005, 111). Blokař je nepřijímající hráč přední řady, soustřeďující se na obranu a útok sítě.

Jeho hlavním cílem je zablokovat míč jeho sražením do pole a získání míče pro své družstvo. Má zabránit přeletu míče nad síť tak aby soupeř dal přímý bod. Většinou tito hráči bývají nejvyšší v celém družstvu.

Obrana v poli

Podle Císaře (2005) je obrana v poli činnost zabraňující získat soupeři přímý bod z útočného úderu. Úspěšnost obrany se definuje tím, že se přechází z obrany do útoku. Dobrým hráčem v poli se stává agresivní, vytrvalý odhodlaný a nebojácný hráč, který si musí zařvat „mám“ pro pořádek v týmu. Čím tvrdší a těžší úder tím se míč musí hrát výše.

Nejlepšími hráči v poli bývají lidé menšího vzrůstu s vysokou pohyblivostí.

2.4.10. Koordinace ve volejbalu

To, že se naučíme techniku, taktiku, rozvoj síly a vytrvalosti z nás ještě nedělá dobrého hráče volejbalu, nejdůležitější je tyto všechny aspekty skloubit a transformovat je do hry v rámci jednoho celkového a přesně načasovaného pohybu.

Správnost ovládnutí koordinace se projevuje v rychlosti reakci, lehkosti řešených situacích, prostorové orientaci a v předvídání průběhu akce. Koordinační schopnosti se vyznačují ve volejbalovém pohybu v přesnosti, tempu, osvojování si nových činností, estetičnosti provedení pohybu a také v hospodaření s energií vydanou na pohyb (Vavák, 2011).

2.4.11. Psychologické předpoklady

„Psychologie je věda, která se zabývá všemi jevy psychické povahy. Vysvětluje a hledá zákonitosti chování a prožívání lidí a také vzájemného působení psychiky a okolního prostředí (přírodního i lidského)“ (Pavliš et al. 2000, 151).

Objektem psychologie sportu je dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) zabývání se zkoumáním oboustranných, vzájemných vztahů mezi psychikou člověka a sportem.

Ve volejbale u špičkových jedinců, kteří mají zvládnutou technicko- taktickou přípravu a jsou vybaveni fyzickými předpoklady, není zajištěno, že tyto naučené či získané dovednosti budou úspěšně realizovat ve hře. Existují faktory, které ovlivňují pozitivně sportovní výkon jedince nebo negativně. Mezi tyto faktory, které jsou významné pro herní i tréninkový výkon hráče, patří psychické faktory. Působí na hráče buď přímo z mimořádných herních situací v soutěži, nebo nepřímo v rámci tréninkového procesu.

Příkladem negativního působení psychických faktorů může být např. špatná atmosféra ve družstvu, tlakem okolí na výsledek hry, náročností tréninku a problémy v oblasti rodinného zázemí. Shora uvedené následně souvisí s motivací; která je hnacím motorem každého sportovce, schopnostmi a dovednostmi, osobnostní jedince, charakterem a sociálními rolemi (Vavák, 2011).

2.4.11.1. Motivace dle Toda, Thatcherera & Rahmana (2012)

Definice motivace je definována jako „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování“ (Vallerand a Thill, 1993, 18).

Každý člověk, který se zabývá sportem, ví jak nepopsatelný pocit je při vítězství svého družstva nebo při překonání svých možností v rámci vylepšení osobního rekordu. Ve sportu není však všechno tak příjemné jako vítězství. Za tímto pocitem blaha se skrývá spousta dřiny, odříkání a potu. Tréninky a soutěže jsou pro lidský organizmus velice zatěžující a k tomu slouží jako jeden z faktorů zvládnutí právě motivace. Z hlediska psychologického motivaci dělíme na výkonovou motivaci, která je postavena na východisku, že lidé jsou motivováni touhou po úspěchu, zvládnutím úkolů a zlepšování výkonu. Teorie výkonové motivace se zabývají zkoumáním lidí s vysokými či nízkými potřebami po úspěchu lišící se v motivačních pohnutkách, osobnostních dispozicích a tendenci chování ve sportovních soutěžích. Tyto informace spíše slouží trenérům, kteří mohou díky faktům této teorie ovlivnit a upravit tréninkové prostředí a vyrobit sportovcům správné sportovní motivační klima. Na rozdíl od výkonové motivace zabývající se pouze touhou po úspěchu, existuje i motivace vnitřní zakládající se podle teorie sebeurčení na chování, které přináší jedinci radost z vykonaného pohybu (Reis et al. 2000) .

Dle teorie kognitivního hodnocení je vnitřně motivované chování založeno na uspokojování tří psychologických vrozených potřeb, o kterých se v této publikaci zmiňuje Reis et al. (2000):

- Uspokojení autonomie- týkající se pocitů člověka, účastníci se na určitém chování z vlastní vůle a ne z vůle cizích osob (rodiče, trenér).
- Uspokojení spřízněnosti- potřeba člověka cítit se ve „vítaném“ a podporujícím kolektivu.

- Uspokojení kompetence- člověk je schopen uskutečnit dané chování a dosahovat v něm osobních požadovaných výsledků.

2.4.11.2. Schopnosti a dovednosti dle Pavliše et al. (2000)

Různí hráči mají odlišné předpoklady k různým činnostem. Mezi lidmi existují rozdíly v tom, co vědí, umějí, a také ve schopnosti umět se naučit (Říčan, 1972).

„Schopnosti jsou psychické vlastnosti a předpoklady, které umožňují člověku naučit se různé činnosti a vykonávat je“ (Pavliš et al. 2000, 156).

Pro každou duševní nebo tělesnou činnost máme svůj osobní strop daný vrozenými dispozicemi. Tyto dispozice na bázi vnitřního potenciálu se mohou a nemusí rozvinout. Schopnosti se považují spíše za vlohy pro určitou činnost a řadí se do nevrozených. Rozvíjejí se na základě vloh záměrným i nezáměrným působením sociálního prostředí. Mezi základní schopnosti potřebné ve sportovním odvětví řadíme tyto:

- Percepčně- motorické: schopnosti typu rozsahu periferního vidění (důležité pro nahrávače), rychlost reakce, schopnost koordinace svého pohybu s propojením viděné situace. Jsou podmiňující faktorem pro rozsah vnímání, koordinaci a s ním spojenou rychlost pohybu.
- Intelektové (rozumové): schopnost chápat a řešit sportovní problémy a situace. Chytrý člověk má pružnou mysl a je schopen rychle přijít na podstatu problému a najít vhodné řešení. Intelektovou schopnost lze zjistit pomocí inteligenčního kvocientu (IQ). Ve volejbalu je zapotřebí hráčské herní inteligence projevující se předvídáním hry, způsobu vymýšlení různých herních kombinací, variability hry, smyslem pro přihrávku, nahrávku aj.
- Sociální schopnosti: schopnost otevřeně, přirozeně a nenuceně jednat, komunikovat a vycházet s lidmi.

2.4.11.3. Osobnost a charakter

Osobnost charakterizuje celkovou individualitu daného člověka, je to soustava vlastností, zaměřující se na rozvinutí svých možností a na uskutečňování životních cílů.

Skládá se nejenom z psychologických, ale i z biologických a sociálních aspektů. Projevuje se jako celek a utváří se ve vztahu k sobě samému, k druhým a vůči společnosti. Psychologická struktura je tvořena psychickými rysy osobnosti a vlastnostmi projevující se v jejím jednání. Charakterizují konkrétní osobu, ovlivňují jejich myšlení, jednání, prožívání. Na základě těchto poznatků lze předpovídat, jednání v určité situaci či jeho zachování.

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

Existují různé typy osobnosti, podle starověkého lékaře Galéna se rozdělují na čtyři složky dle temperamentu, které se užívají dodnes, jsou to:

- Flegmatik- je klidný, vyrovnaný, nepodléhá náladám a nic ho nevyvede z rovnováhy, bývá pečlivý, soustředěný.
- Cholerik- vznětlivý, dráždivý, snadno vzplane a rychle se uklidní, jeho reakce nejsou snadné předvídat.
- Sangvinik- veselý, společenský, sklony k optimismu, rychlé reakce
- Melancholik- náladový, spíše smutný, vážný, přecitlivělý a málo přizpůsobivý.

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

Nejenom temperament formuluje lidskou osobnost. Sigmund Freud byl zastáncem toho, že osobnost se skládá ze tří částí- ID, Ego a Superego, které jsou spolu v neustálém boji. Chování způsobuje a řídí ego, které se vyhodnocuje na základě Superega a IDa. Jako další důležitou složku naší duše zařazuje sexuální pud. Pokud pudově cítíme nějakou potřebu a nerealizujeme jí nebo ji potlačujeme, nezmezí z našeho podvědomí, naopak přetransformuje se do jiné části osobnosti a může vyvolat vážné psychické poruchy. Tělo si na tyto reakce vytváří obranné mechanismy jako je vytěsnění, sublimace, regrese a fixace, úzkost a strach (Říčan, 2010).

Jak už bylo uvedeno výše, je zřejmé že podle druhů osobnosti se lidé chovají rozdílně v určitých situacích, jeden je odvážný a druhý se bojí. Mluví se tak o lidech, kteří se různí. Nalézají se lidé úzkostní, agresivní, dominantní, introvertní, komunikativní, samotářští aj. Tyto charakteristické rysy vlastností se projevují i ve volejbale, kde mohou zásadním způsobem ovlivnit hru.

2.4.11.4. Sociální role 4

Každý ve svém životě hraje nějakou roli, ať už v zaměstnání, rodině nebo sportu. V jakémkoli prostředí může člověk hrát jinou roli. V práci může vystupovat jako šéf a doma v roli otce rodiny. Někteří z hráčů volejbalu se mohou projevovat v roli „baviče“, v jiném prostředí jako „černá ovce“. Převzetí jiné role znamená i dost velkou změnu chování. Zatímco jako podřízený a loajální zaměstnanec v práci, který udělá veškerou práci bez připomínek, ta samá osoba ve sportovním prostředí může být v pozici lídra a přikazovat ostatním. Veškeré role propůjčují jedinci určitou moc, se kterou se řadí do pomyslného hierarchického žebříčku dané skupiny, ve které se vyskytuje (Pavliš et al. 2000).

Skupina se charakterizuje jako seskupení více lidí pohromadě. Ve skupině existují role vůdcovská- formální a neformální lídr, role „obětního beránka“- svaluje se na něj vina, role „černé ovce“- členy k této osobě mají negativní postoj, role „kašpárka“- baví celou skupinu a většinou je pod ochranou vůdce, role „zlé osoby“- trestající člověk (Pavliš et al. 2000).

2.4.12. Charakteristika vrcholového volejbalu žen

Ženský volejbal se za poslední roky velice zkvalitnil, vede k vysoké preciznosti a neustále se zrychluje. Jeho koncept se přibližuje čím dál tím více k volejbalu mužskému. Mezi špičkové hráčky světa patří hráčky, vyznačující se silou a rychlostí. Oproti mužskému se ženský volejbal liší svou hrou v poli, na kterou se specializuje- přináší delší a zajímavější rozehry, útokem po odrazu z jedné nohy a jednáním trenéra s hráčkami po psychologické stránce. Trvalým jevem ve volejbale žen je co největší eliminace individuálních chyb, kterých se hráčky dopouštějí. Složení družstev se většinou skládá z vytipovaných vysokých hráček. Setkáváme se i s nižšími „šikovnými hráčkami“, ale výška a fyzické předpoklady vysokých hráček tyto ženy vytěsňují. U mužského volejbalu je charakteristické obměna základní šestky v průběhu hry, kdy střídající hráči, vypomáhají základním členům sestavy, týká se to především specialistů na servis nebo obměny „nahrávače“ a „univerzála“ ve vypjatých situacích. U ženského volejbalu se všechny zápasy hrají obvykle pouze na šest základních hráček, málo kdy se setkáváme se střídáním (Buchtel et al. 2005).

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je zjistit situaci a rozdíly v oblasti konzumace alkoholu a množství pohybové aktivity prováděné hráčkami volejbalu po dvou letech. Jedná se o dvě družstva hrající extraligu žen ve volejbale z Tělovýchovné jednoty Sokola Šternberk a Sportovního klubu Univerzity Palackého v Olomouci.

3.1. DÍLČÍ CÍLE

Z výše uvedeného cíle vyplynuly následující dílčí cíle práce:

1. Zjistit, jaké množství alkoholu konzumují a jaké množství hodin pohybových aktivit provádí hráčky volejbalu ve vybraných sportovních oddílech v roce 2013.
 - 1.1. Zjistit množství konzumace alkoholu a objem prováděné aktivity družstva TJ Sokol Šternberk z roku 2013
 - 1.2. Odhalit množství konzumace alkoholu a objem prováděné aktivity u sportovního klubu SK UP Olomouc z roku 2013.
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu a pohybové aktivity mezi TJ Sokolem Šternberk z r. 2011 s daty z r. 2013.
3. Srovnat množství konzumovaného alkoholu a pohybové aktivity mezi SK UP Olomouc z r. 2011 a výsledky z r. 2013.

3.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Jaké množství alkoholu a jaké množství pohybové aktivity provádějí hráčky z vybraných sportovních oddílů v roce 2013?
2. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu a množství prováděné sportovní aktivity mezi lety 2011 a 2013 u družstva TJ Sokol Šternberk?
3. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu a množství prováděné sportovní aktivity SK UP Olomouc mezi lety 2011 a 2013?

3.3. ORGANIZACE VÝZKUMU

Diagnostika volejbalistek proběhla v rozmezí dubna až května roku 2013. Získávání poznatků se uskutečnilo pomocí dotazníků profesora Losiaka (Čech, 2001), (viz. Příloha 1). Šetření probíhalo anonymně a zúčastnilo se 20 hráček. Komparace se uskutečnila s daty získané z roku 2011 z výzkumu Lucie Piňosové, která pracovala se stejnými družstvy a dotazníky.

3.4. DIAGNOSTICKÉ METODY

3.4.1. Metody diagnostiky konzumace alkoholu

Konzumace alkoholu byla diagnostikována dotazníkem profesora Losiaka (Čech, 2001) zaměřující se na množství spotřebovaného alkoholu. Tento dotazník byl vybrán na základě své názornosti a jednoduchosti. Je vytvořen na zpětnovazebném principu zaznamenávající množství zkonsumovaného alkoholu. Míra konzumace alkoholu se přepočítává na počet vypitých sklenic v průběhu předcházejícího týdne, kdy probandky dotazník obdržely a poté v průběhu tzv. „průměrného týdne“. Jedné sklenici odpovídá množství alkoholu po standardizaci: sklenice vína 2 dcl, sklenice piva 0,5 l a sklenice tvrdého alkoholu 0,4 dcl.

Testované vyplňovaly získané informace o počtu vypitých sklenic do jednotlivých dnů v kolonkách v rámci minulého týdne a poté aplikovaly data do tzv. „průměrného týdne“.

Probandky v dotazníku zpracovávaly svou první asociaci, jež je napadne při slovech: Alkohol je....a Opilost je.... (viz. Příloha 1).

3.4.2. Metoda diagnostiky množství prováděné sportovní aktivity

Pro diagnostiku objemu prováděné sportovní aktivity byl zvolen stejný, výše popsany, dotazník jako v roce 2011, týkající se testu množství konzumace alkoholu od pana profesora Losiaka. Obdobně jak tomu bylo u již zmíněného dotazníku o množství konzumace alkoholu, zkoumané hráčky vyplňovaly počet hodin jakékoliv sportovní aktivity, která uběhla minulý týden a následně zpracovávaly tytéž informace do tzv. „průměrného“ týdne. (viz. Příloha 1).

Testované hráčky také zaznamenaly, pro částečné zachycení preferujících aktivit v zimním a letním období, druhy nejčastěji prováděných aktivit. (viz. Příloha 1).

3.5. POPIS ZKOUMANÉ POPULACE

K výzkumnému šetření z roku 2013 byl vybrán vzorek hráček volejbalu, které v sezóně 2012/2013 reprezentovaly českou extraligu ve volejbalu žen za tyto kluby: Tělovýchovná jednota Sokol Šternberk a Sportovního klubu Univerzity Palackého v Olomouci. Ve všech klubech byly dotazovány pouze respondentky z ženských „A týmů“. Věkové rozmezí probandek se pohybovalo mezi 19- 27 let. Celkový počet zúčastněných hráček byl 20. Z tohoto počtu se testování zúčastnilo 10 hráček TJ Sokola Šternberk a 10 hráček z SK UP Olomouc.

Hráčky z obou družstev jsou převážně studentkami na vysokých školách. Z celkového počtu 20 zástupkyň z řad těchto družstev se pouze 1 věnuje volejbalu profesionální formou.

Dle Piňosové (2011), zkoumající populaci v roce 2011 byl vybrán vzorek hráček ze sezóny 2010/2011, které se zúčastnily české extraligy ve volejbalu žen za družstva uvedená výše. Celkový počet testovaných hráček z těchto sportovních klubů byl 25. Za TJ Sokol Šternberk se zúčastnilo 11 hráček a za SK UP Olomouc se testování zúčastnilo 14 hráček. Věkové rozmezí se pohybovalo mezi 16 až 28 lety.

3.6. METODY VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT

1. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku číslo 1. uvedu v obou bodech základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti) týkající se množství zkonsumovaného alkoholu testujícími hráčky vybranými sportovními oddíly z roku 2013.
2. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku číslo 2. uvedu základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti) získaných dat z roku 2011 a srovnám je s výsledky dat z roku 2013 prostřednictvím Mann-Whitneyova U testu.
3. Pro získání odpovědi na otázku číslo 3. Uvedu základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti) získaných dat od Lucie Piňosové z roku 2011 a porovná s výslednými daty z roku 2013 Mann-Whitneyovým U testem.

Veškeré zpracování dat se uskutečnilo v MS Excel.

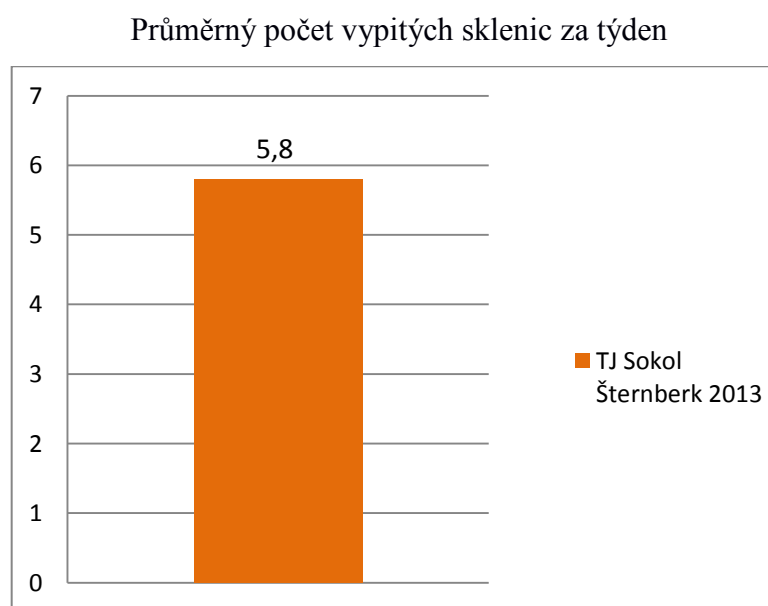
4. VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1. MNOŽSTVÍ KONZUMOVANÉHO ALKOHOLU A OBJEM SPORTOVNÍ AKTIVITY HRÁČKAMI VOLEJBALU ROKU 2013

Výzkumnou otázku číslo 1. vztahující se k množství zkonsumovaného alkoholu, zodpovím ve dvou bodech, prostřednictvím základních popisných charakteristik souboru- aritmetický průměr, rozptylu a rozložení četnosti.

V prvním bodu se budu zabývat získanými daty konzumace alkoholu a prováděné aktivity družstva TJ Sokola Šternberk v roce 2013 a ve druhém bodu znázorním výsledné data, ze stejného roku, v rámci konzumace alkoholu a množství pohybové aktivity sportovního klubu SK UP Olomouc.

4.1.1. Množství konzumace alkoholu TJ Sokola Šternberk 2013



Obrázek 1. Množství vypitých sklenic alkoholu u družstva TJ Sokola Šternberk v průměrném týdnu roku 2013

Tabulka 2. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu- TJ Sokol Šternberk 2013

Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch
Sklenice	10	5,800000	6,000000	Vícenás.	2	0,00	11,00000	3,392803

Vysvětlivky

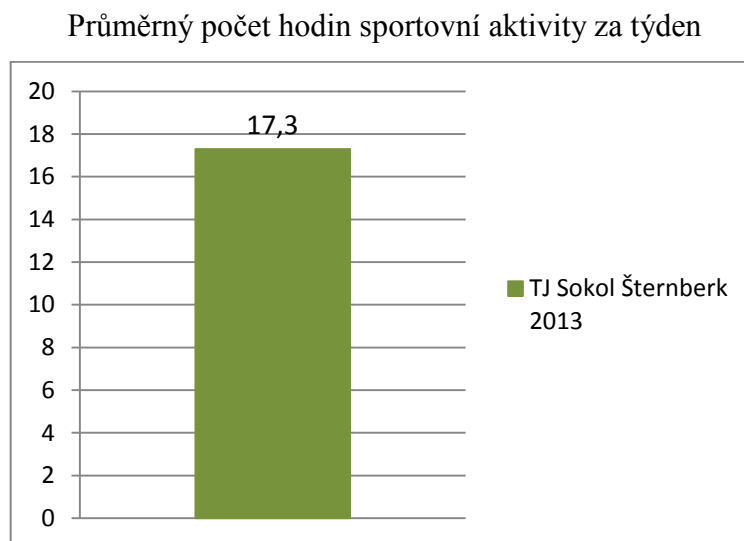
- Medián stanovuje prostřední hodnotu statistického znaku (Kubátová, 2004).
- Modus stanovuje vyskytující hodnotu znaku v souboru a odpovídá vrcholu rozložení četnosti (Kubátová, 2004).
- Směrodatná odchylka určuje míru variability (Bridová, 2012).
- Min= minimum
- Max= maximum

Tabulka 3. Rozložení četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu u družstva TJ Sokol Šternberk roku 2013)

K-S d=,14165, p> .20; Lilliefors p> .20

Kategorie	Četn.	Kumul. Čet.	Rel.četn. (plat.)	Kumul. % (plat.)	Rel.četn. všech	Kumul. % všech
-2,00000<x<=0,000000	1	1	10,00000	10,0000	10,00000	10,0000
0,000000<x<=2,000000	1	2	10,00000	20,0000	10,00000	20,0000
2,000000<x<=4,000000	2	4	20,00000	40,0000	20,00000	40,0000
4,000000<x<=6,000000	1	5	10,00000	50,0000	10,00000	50,0000
6,000000<x<=8,000000	3	8	30,00000	80,0000	30,00000	80,0000
8,000000<x<=10,00000	1	9	10,00000	90,0000	10,00000	90,0000
10,00000<x<=12,00000	1	10	10,00000	100,0000	10,00000	100,0000
ChD	0	10	0,00000		0,00000	100,0000

4.1.2. Objem sportovní aktivity TJ Sokola Šternberk 2013



Obrázek 2. Množství pohybové aktivity u družstva TJ Sokola Šternberk roku 2013

Tabulka 4. Základní rozdělení charakteristiky u sledovaného souboru v počtu hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu- TJ Sokol Šternberk 2013

Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch.
sport	10	17,30000	17,50000	18,00000	4	13,00000	23,00000	2,540779

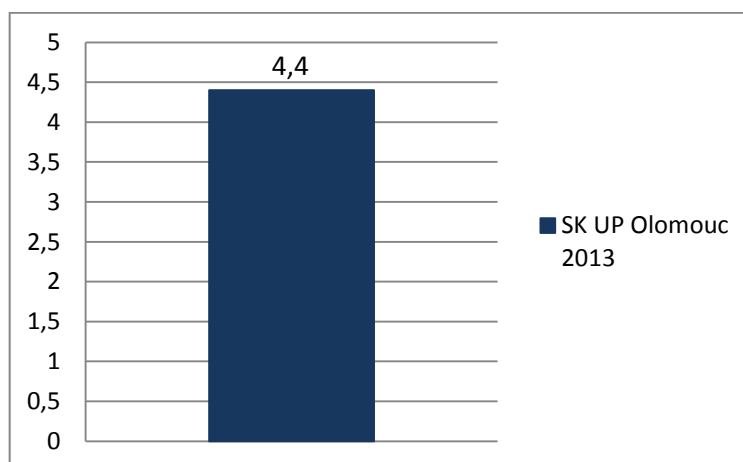
Tabulka 5. Rozložení četnosti (počet hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu u družstva TJ Sokol Šternberk 2013)

K-S d=,29146, p> .20; Lilliefors p<,05

Kategorie	Četn.	Kumul. četnost	Rel.četn. (plat.)	Kumul. %(plat.)	Rel.četn. všech	Kumul. %všech
10,00000<x<=12,00000	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
12,00000<x<=14,00000	1	1	10,00000	10,0000	10,00000	10,0000
14,00000<x<=16,00000	3	4	30,00000	40,0000	30,00000	40,0000
16,00000<x<=18,00000	5	9	50,00000	90,0000	50,00000	90,0000
18,00000<x<=20,00000	0	9	0,00000	90,0000	0,00000	90,0000
20,00000<x<=22,00000	0	9	0,00000	90,0000	0,00000	90,0000
22,00000<x<=24,00000	1	10	10,00000	100,0000	10,00000	100,0000
ChD	0	10	0,00000		0,00000	100,0000

4.1.3. Množství konzumace alkoholu u družstva SK UP Olomouc 2013

Průměrný počet vypitých sklenic za týden



Obrázek 3. Množství vypitých sklenic alkoholu u SK UP Olomouc v průměrném týdnu roku 2013

Tabulka 6. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu zkonzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu- SK UP Olomouc 2013

Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch.
Sklenice	10	4,400000	3,000000	2,000000	3	0,00	12,00000	3,864367

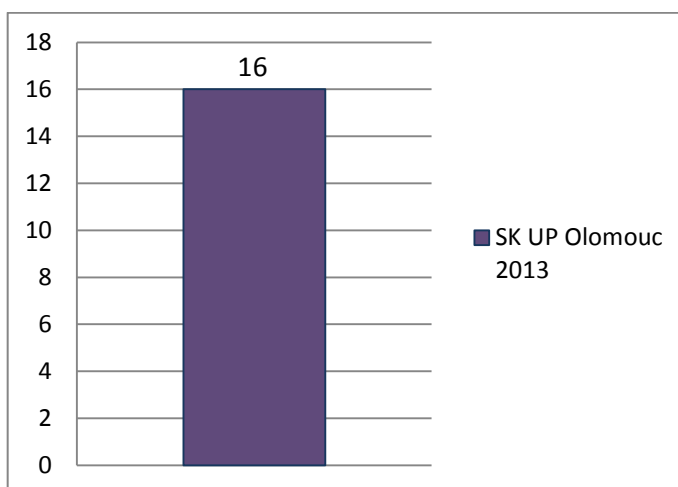
Tabulka 7. Rozložení četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu u družstva SK UP Olomouc roku 2013)

K-S $d=,23272$, $p> .20$; Lilliefors $p< ,15$

Kategorie	Četn.	Kumul. Četn.	Rel.čet. (plat.)	Kumul. % (plat.)	Rel.četn . všech	Kumul. % všech
-2,00000<x<=0,000000	1	1	10,00000	10,0000	10,00000	10,0000
0,000000<x<=2,000000	4	5	40,00000	50,0000	40,00000	50,0000
2,000000<x<=4,000000	1	6	10,00000	60,0000	10,00000	60,0000
4,000000<x<=6,000000	1	7	10,00000	70,0000	10,00000	70,0000
6,000000<x<=8,000000	1	8	10,00000	80,0000	10,00000	80,0000
8,000000<x<=10,00000	1	9	10,00000	90,0000	10,00000	90,0000
10,00000<x<=12,00000	1	10	10,00000	100,0000	10,00000	100,0000
ChD	0	10	0,00000		0,00000	100,0000

4.1.4. Objem sportovní aktivity u družstva SK UP Olomouc 2013

Průměrný počet sportovní aktivity za týden



Obrázek 4. Množství pohybové aktivity SK UP Olomouc v průměrném týdnu roku 2013

Tabulka 8. Základní rozdělení charakteristiky u sledovaného souboru v počtu hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu- SK UP Olomouc 2013

Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch.
sport	10	16,00000	16,00000	16,00000	3	11,00000	20,00000	2,581989

Tabulka 9. Rozložení četnosti (počet hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu u družstva SK UP Olomouc 2013)

K-S $d=,20000$, $p> .20$; Lilliefors $p> .20$

Kategorie	Četn.	Kumul. Četn.	Rel.četn. (plat.)	Kumul. % (plat.)	Rel.četn. všech	Kumul. % všech
10,00000<x<=12,00000	1	1	10,00000	10,0000	10,00000	10,0000
12,00000<x<=14,00000	1	2	10,00000	20,0000	10,00000	20,0000
14,00000<x<=16,00000	5	7	50,00000	70,0000	50,00000	70,0000
16,00000<x<=18,00000	1	8	10,00000	80,0000	10,00000	80,0000
18,00000<x<=20,00000	2	10	20,00000	100,0000	20,00000	100,0000
ChD	0	10	0,00000		0,00000	100,0000

4.1.4.1. Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce číslo 1

Z prováděného šetření bylo zjištěno, že v rámci konzumace alkoholu v roce 2013, byly naměřeny u družstva TJ Sokola Šternberk tyto hodnoty průměrné spotřeby alkoholu tj. 5,8 sklenic na osobu za týden a u sportovního klubu SK UP Olomouc tj. 4,4 sklenic na osobu za týden. Jak už bylo řečeno, jedné sklenici odpovídá 0,5 l piva, 2 dcl vína a 0,4 dcl tvrdého alkoholu. Za předpokladu, že průměrná sklenice obsahuje 18,4 g čistého alkoholu tj. 0,023 l, dostáváme po přepočtu zjištěných sklenic na množství čistého alkoholu zkonsumovaného za týden, výslednou hodnotu na spotřebu jedné osoby za týden. U družstva TJ Sokol Šternberk to činí 0,133 l a u sportovního klubu SK UP Olomouc 0,102 l čistého alkoholu na testovanou osobu. Abychom si lépe představili situaci pití alkoholu v těchto klubech, srovnám je s výsledky české populace. Podle Českého statistického úřadu od roku 2003 se konzumace alkoholu pohybuje kolem 10 l na osobu za rok, v roce 2011 naměřilo ČSU 9,8 l na osobu za rok. Když převedu toto číslo z roku 2011, na počet konzumovaných sklenic osoby za týden, dostanu se k číslu 8,2. Tímto je zřejmé, že obě družstva konzumují alkohol až o polovinu méně než běžná česká populace. Jako hlavní příčinou menší konzumace alkoholu obou družstev oproti české populaci, je dle mého názoru tendence sportovců dodržovat zdravý životní styl, který jim dopomáhá k lepším sportovním výkonům.

Tabulka 10. Spotřeba alkoholických nápojů (na obyvatele za rok)- dle ČSÚ

Alkoholické nápoje	Měrná jedn.	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
a- alkoholické nápoje celkem, b- čistý líh	a litry	186,4	184,6	188,1	184,3	185,8	183,2	177,6	170,9	168,8
	b litry	10,2	9,8	10,2	10,2	10,4	10,4	10,4	9,8	9,8
Lihoviny 40%	a litry	8,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,1	8,2	7,0	6,9
	b litry	3,4	3,0	3,1	3,2	3,3	3,2	3,3	2,8	2,8
Vino celkem	a litry	16,3	16,5	16,8	17,2	18,5	18,5	18,7	19,4	19,4
	b litry	1,9	1,9	1,9	2,0	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2
Vino hroznové	a litry	13,9	14,1	14,4	14,8	16,1	16,3	16,5	17,3	17,3
Vino ostatní	a litry	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,2	2,2	2,1	2,1
Pivo celkem	a litry	161,7	160,5	163,5	159,1	159,1	156,6	150,7	144,4	142,5
	b litry	4,9	4,9	5,2	5,0	5,0	5,2	5,0	4,8	4,8

Vysvětlivky:

- Data jsou čerpána ze statistické ročenky České republiky za rok 2003- 2011. Údaje představují registrovanou spotřebu.

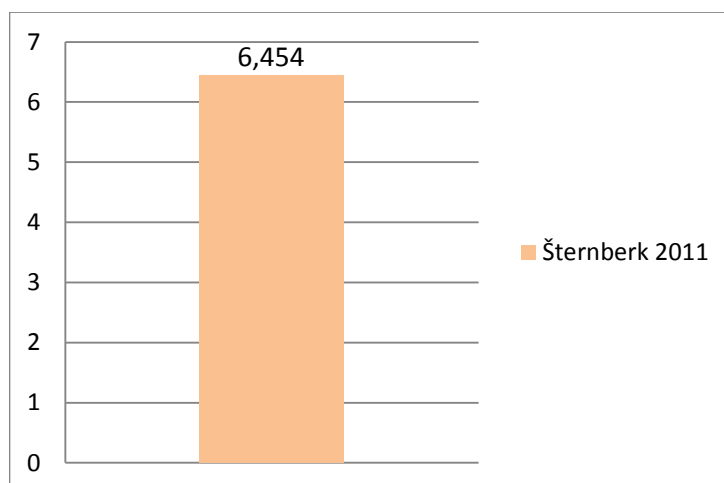
Dále jsem se věnovala pohybové aktivitě, která měla říci, kolik průměrných hodin stráví hráčky z obou družstev za týden sportem v roce 2013. Zjistila jsem, že u Tělesné jednoty Šternberk probandky aktivně sportují v průměru 17,3 hodin za týden a u Sportovního klubu Olomouc tj. 16 hodin týdně. Ačkoliv tyto dvě družstva mají společné tréninkové jednotky, jejich výsledná data se liší.

4.2. KOMPARACE MNOŽSTVÍ ZKONZUMOVANÉHO ALKOHOLU A OBJEMU SPORTOVNÍ AKTIVITY TJ SOKOLA ŠTERNBERK 2011 A 2013

V této podkapitole mé bakalářské práce srovnám výsledná data zkonsumovaného alkoholu a množství pohybové aktivity u družstva TJ Sokol Šternberk z roku 2011 (tyto výsledná data jsem získala od Lucie Piňosové z její bakalářské práce na téma alkohol a pohybová aktivita z roku 2011)- 2013. Tímto dostanu odpověď na výzkumnou otázku číslo 2. Mimo jiné zde uvedu tabulky četnosti z obou let s komparací, společně se zobrazením statistické charakteristiky výzkumného souboru.

4.2.1. Komparace množství zkonsumovaného alkoholu u družstva TJ Sokola Šternberk 2011 a 2013

Průměrný počet vypitých sklenic za týden



Obrázek 5. Množství vypitých sklenic alkoholu u TJ Sokola Šternberk v průměrném týdnu roku 2011

Tabulka 11. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu- TJ Sokol Šternberk 2011

Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch.
Sklenice	11	6,454545	7,000000	Vícenás.	2	0,00	15,00000	4,761589

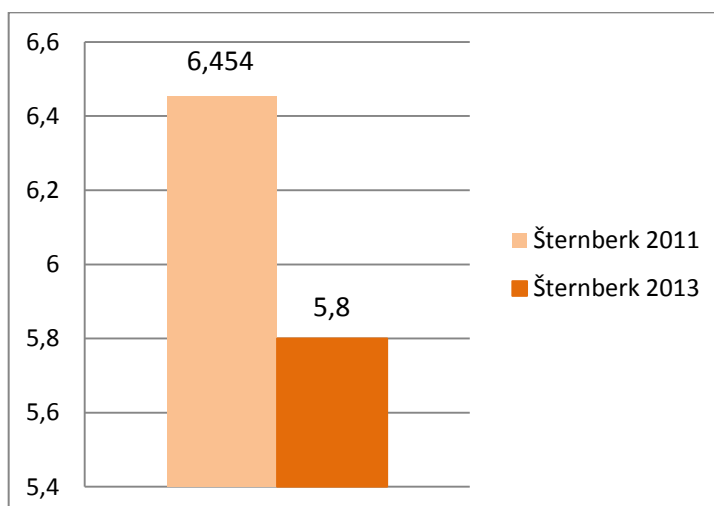
Tabulka 12. Rozložení četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu u družstva TJ Sokol Šternberk roku 2011)

K-S $d=,15144$, $p> .20$; Lilliefors
 $p> .20$

Kategorie	Četn.	Kumul. Četn.	Rel.četn. (plat.)	Kumul. % (plat.)	Rel.četn. všech	Kumul. %všech
$-2,00000 < x \leq 0,00000$	2	2	18,18182	18,1818	18,18182	18,1818
$0,00000 < x \leq 2,00000$	0	2	0,00000	18,1818	0,00000	18,1818
$2,00000 < x \leq 4,00000$	3	5	27,27273	45,4545	27,27273	45,4545
$4,00000 < x \leq 6,00000$	0	5	0,00000	45,4545	0,00000	45,4545
$6,00000 < x \leq 8,00000$	2	7	18,18182	63,6364	18,18182	63,6364
$8,00000 < x \leq 10,00000$	2	9	18,18182	81,8182	18,18182	81,8182
$10,00000 < x \leq 12,00000$	1	10	9,09091	90,9091	9,09091	90,9091
$12,00000 < x \leq 14,00000$	0	10	0,00000	90,9091	0,00000	90,9091
$14,00000 < x \leq 16,00000$	1	11	9,09091	100,0000	9,09091	100,0000
ChD	0	11	0,00000		0,00000	100,0000

Základní popisné charakteristiky, graf a tabulka četnosti množství konzumace alkoholu TJ Sokol Šternberk z roku 2013, jsou uvedeny na str. 34- 35.

Průměrný počet vypitých sklenic za týden



Obrázek 6. Komparace počtu vypitých sklenic v průměrném týdnu mezi hráčky TJ Sokol Šternberk 2011 a 2013

Tabulka 13. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu- TJ Sokol Šternberk 2011 a 2013

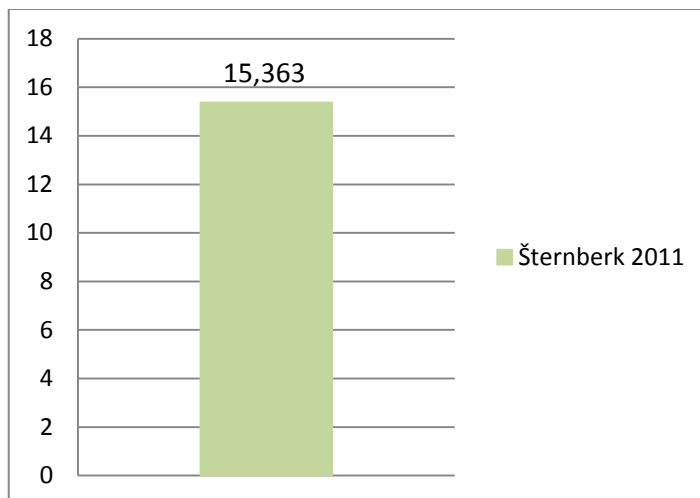
	N platn.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch.
TJ S. Šternberk 2011	11	6,454545	7,000000	Vícenás.	2	0,00	15,00000	4,761589
TJ S. Šternberk 2013	10	5,800000	6,000000	Vícenás.	2	0,00	11,00000	3,392803

Tabulka 14. Výsledná komparace- Mann- Whitney U test, množství zkonsumovaného alkoholu TJ Sokol Šternberk 2011 a 2013

	Sčet poř. TJ Sokol 2011	Sčet poř. TJ Š. Sokol 2013	U	Z	Úroveň p
Sklenice- průměrný týden	123,5000	107,5000	52,50000	0,140836	0,888000

4.2.2. Komparace množství pohybové aktivity u družstva TJ Sokola Šternberk 2011 a 2013

Průměrný počet hodin sportovní aktivity za týden



Obrázek 7. Množství pohybové aktivity TJ Sokola Šternberk roku 2011

Tabulka 15. Základní rozdělení charakteristiky u sledovaného souboru v počtu hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu- TJ Sokol Šternberk 2011

Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četnost módu	Min	Max	Sm.odch.
Sport	11	15,36364	14,00000	14,00000	3	11,00000	22,00000	3,107176

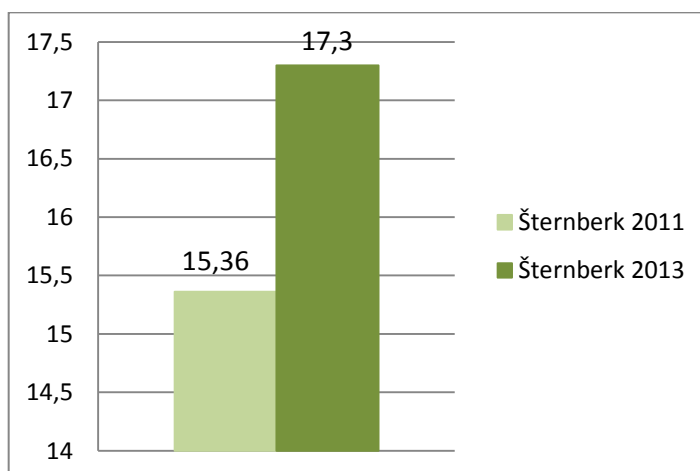
Tabulka 16. Rozložení četnosti (počet hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu u družstva TJ Sokol Šternberk 2011)

K-S $d=,21508$, $p> .20$; Lilliefors $p<,20$

Kategorie	Četn.	Kumul. Četn.	Rel.četn. (plat.)	Kumul. %(plat.)	Rel.četn. všech	Kumul. % všech
$8,000000 < x \leq 10,00000$	0	0	0,00000	0,0000	0,00000	0,0000
$10,00000 < x \leq 12,00000$	1	1	9,09091	9,0909	9,09091	9,0909
$12,00000 < x \leq 14,00000$	5	6	45,45455	54,5455	45,45455	54,5455
$14,00000 < x \leq 16,00000$	2	8	18,18182	72,7273	18,18182	72,7273
$16,00000 < x \leq 18,00000$	1	9	9,09091	81,8182	9,09091	81,8182
$18,00000 < x \leq 20,00000$	1	10	9,09091	90,9091	9,09091	90,9091
$20,00000 < x \leq 22,00000$	1	11	9,09091	100,0000	9,09091	100,0000
ChD	0	11	0,00000		0,00000	100,0000

Základní popisné charakteristiky, graf a tabulka četnosti množství pohybové aktivity TJ Sokol Šternberk z roku 2013, jsou uvedeny na str. 35- 36.

Průměrný počet hodin sportovní aktivity za týden



Obrázek 8. Komparace počtu hodin sportovní aktivity v průměrném týdnu mezi hráčkami TJ Sokol Šternberk 2011 a 2013

Tabulka 17. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu- TJ Sokol Šternberk 2011 a 2013

	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četn. módu	Min	Max	Sm.odch.
TJ S. Šternberk 2011	11	15,36364	14,00000	14,00000	3	11,00000	22,00000	3,107176
TJ S. Šternberk 2013	10	17,30000	17,50000	18,00000	4	13,00000	23,00000	2,540779

Tabulka 18. Výsledná komparace- Mann- Whitney U test, množství počtu hodin věnované sportovní aktivitě TJ Sokol Šternberk 2011 a 2013

	Sčet poř. TJ Sokol Š. 2011	Sčet poř. TJ Sokol Š. 2013	U	Z	Úroveň p
Sport- průměrný týden	97,50000	133,5000	31,50000	-1,61961	0,105317

4.2.2.1. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce 2

Dle výsledků Mann- Whitneyova U testu na hladině významnosti $p < 0,05$ se jeví rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi lety 2011- 2013 u družstva TJ Sokol Šternberk jako statisticky významné. Jasně to dokazuje výsledná hodnota $p = 0,888000$. Počet sklenic vypitých hráčkami TJ Sokol Šternberk roku 2011 je 6,454 sklenic. Probandky TJ Sokol Šternberk z roku 2013 vypijí průměrně 5,8 sklenic alkoholu za týden. Zjištěné výsledky

ukazují na nepatrný rozdíl tj. necelá sklenice v množství konzumovaného alkoholu mezi lety 2011 a 2013 hráčkami tělovýchovné jednoty za průměrný týden.

Nešpor, Csémy a Pernicová (1996) uvádějí jako nebezpečnou dávku 20 g čistého alkoholu u žen na den. Po přepočítání sledovaného souboru, získám u hráček z roku 2011, které vypijí 6, 454 sklenic v průměrném týdnu hodnotu 16, 964 g čistého alkoholu na den. U probandek z roku 2013 ze stejného družstva je počet vypitých sklenic 5,8 a hodnota čistého alkoholu 15,245 g na den. Na základě těchto zjištění můžu říci, že konzumace alkoholu u hráček TJ Sokola Šternberk ani z jednoho roku nespadá do nebezpečné denní dávky a nemusí být viděna jako vážný problém.

Výsledná data z roku 2011 pramení podle Piňosové (2011) z věkového složení družstva. Hráčky v té době byly nejmladším účastnickým družstvem v extralize žen v sezóně 2010/2011 s věkovým průměrem 19 let. Žádná z těchto dívek se nevěnovala volejbalu na profesionální úrovni a dělila své povinnosti mezi volejbal a školní přípravou. Právě konzumace alkoholu by mohla negativně ovlivnit jejich studijní povinnosti. Dalším důvodem spojeným s věkem a školní docházkou byl fakt, že většina probandek bydlela na internátech či u rodičů, kteří ovlivňovali životosprávu, výchovu a zdravý životní styl Šternberských hráček.

V roce 2013 je zjištěna nižší konzumace alkoholu než v roce 2011, podle mého názoru je jako jeden z důvodů „ostaršení“ a profesionalizace družstva, která zapříčinila další snížení požívání alkoholu. Profesionalizace s sebou přináší povinnost dodržovat smluvní ujednání sjednané mezi zaměstnavatelem (klub) a zaměstnancem (hráčka), který udává pravidla, podle kterých se hráčka musí řídit. Právě smlouva obsahuje ustanovení zohledňující konzumaci alkoholu, jehož porušení znamená pro sportovkyni peněžní sankce. Jako dalším důvodem omezení konzumace alkoholu je stanovení vyšších cílů na začátku hrací sezóny nežli v předchozích letech pro TJ Sokol Šternberk. Právě nadměrná konzumace alkoholu by mohla negativně omezit sportovní výkon.

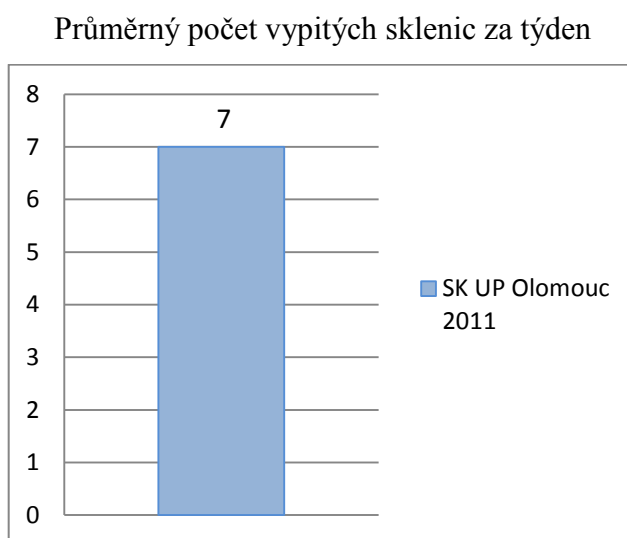
Rozdíly mezi prováděnou sportovní aktivitou mezi lety 2011 a 2013 se ukázaly, dle Mann-Whitneyova U testu jako statisticky významné. Pohybová aktivita u družstva TJ Sokola Šternberk roku 2011 činila 15, 363 hodin a u děvčat z roku 2013 17,3 hodin.

4.3. KOMPRACE MNOŽSTVÍ ZKONZUMOVANÉHO ALKOHOLU A OBJEMU SPORTOVNÍ AKTIVITY SK UP OLOMOUC 2011 A 2013

V této výzkumné části porovnám množství konzumace alkoholu a poté i množství pohybové aktivity u družstva SK UP Olomouc mezi lety 2011 a 2013. Jako v předešlé kapitole jsem pracovala s daty od Lucie Piňosové a její bakalářské práce z roku 2011.

Na základě těchto poznatků dostanu odpověď na otázku číslo 3. Uvedu zde také základní popisné charakteristiky, tabulky četností s komparací.

4.3.1. Komparace množství zkonsumovaného alkoholu SK UP Olomouc 2011 a 2013



Obrázek 9. Množství vypitých sklenic alkoholu u SK UP Olomouc v průměrném týdnu roku 2011

Tabulka 19. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu- SK UP Olomouc 2011

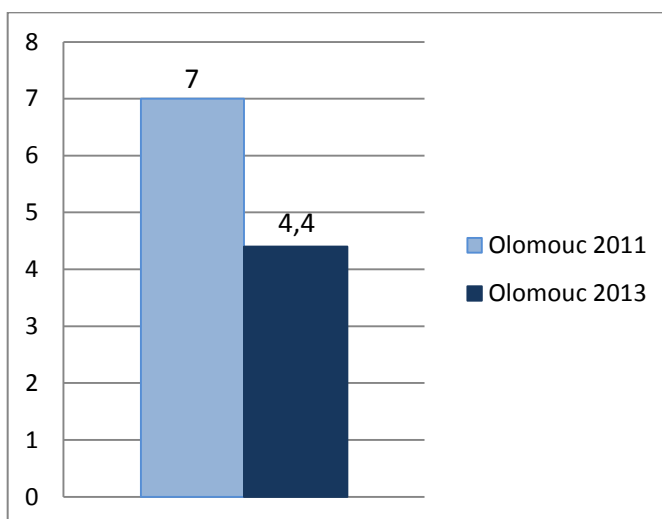
Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Sm.odch.
Sklenice	14	7,000000	7,000000	2,000000	3	2,000000	20,00000	4,992302

Tabulka 20. Rozložení četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu u družstva SK UP Olomouc 2011)

K-S $d=,15828$, $p> .20$; Lilliefors $p> .20$

Kategorie	Četn.	Kumul. Četn.	Rel.četn. (plat.)	Kumul. % (plat)	Rel.četn. Všech	Kumul. % všech
0,000000<x<=5,000000	6	6	42,85714	42,8571	42,85714	42,8571
5,000000<x<=10,00000	6	12	42,85714	85,7143	42,85714	85,7143
10,00000<x<=15,00000	1	13	7,14286	92,8571	7,14286	92,8571
15,00000<x<=20,00000	1	14	7,14286	100,0000	7,14286	100,0000
ChD	0	14	0,00000		0,00000	100,0000

Průměrný počet vypitých sklenic za týden



Obrázek 10. Komparace počtu vypitých sklenic v průměrném týdnu mezi hráčky SK UP Olomouc mezi roky 2011 a 2013

Tabulka 21. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu vypitých sklenic v průměrném týdnu- SK UP Olomouc 2011 a 2013

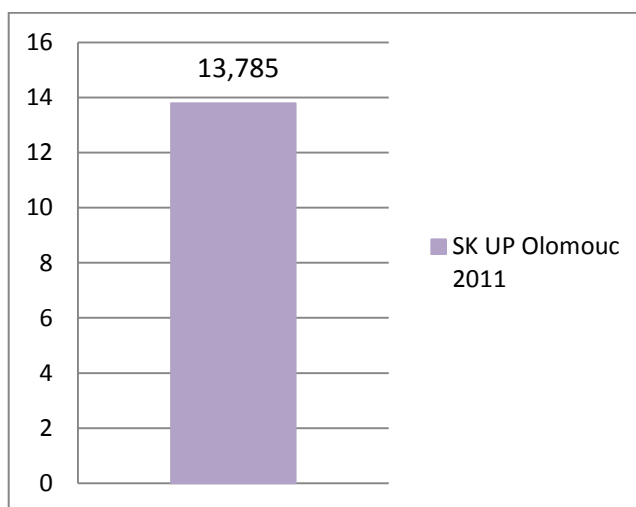
	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četn. módu	Min	Max	Sm.odch.
SK UP Olomouc 2011	14	7,000000	7,000000	2,000000	3	2,000000	20,00000	4,992302
SK UP Olomouc 2013	10	4,400000	3,000000	2,000000	3	0,00	12,00000	3,864367

Tabulka 22. Výsledná komparace- Mann- Whitney U test, množství v počtu vypitých sklenic u SK UP Olomouc 2011 a 2013

	Sčt poř. SK UP Olomouc 2011	Sčt poř. SK UP Olomouc 2013	U	Z	Úroveň p
Sklenice- průměrný týden	199,5000	100,5000	45,50000	1,405296	0,159934

4.3.2. Komparace množství pohybové aktivity SK UP Olomouc 2011 a 2013

Průměrný počet hodin sportovní aktivity za týden



Obrázek 11. Množství pohybové aktivity SK UP Olomouc roku 2011

Tabulka 23. Základní rozdělení charakteristiky u sledovaného souboru v počtu hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu- SK UP Olomouc 2011

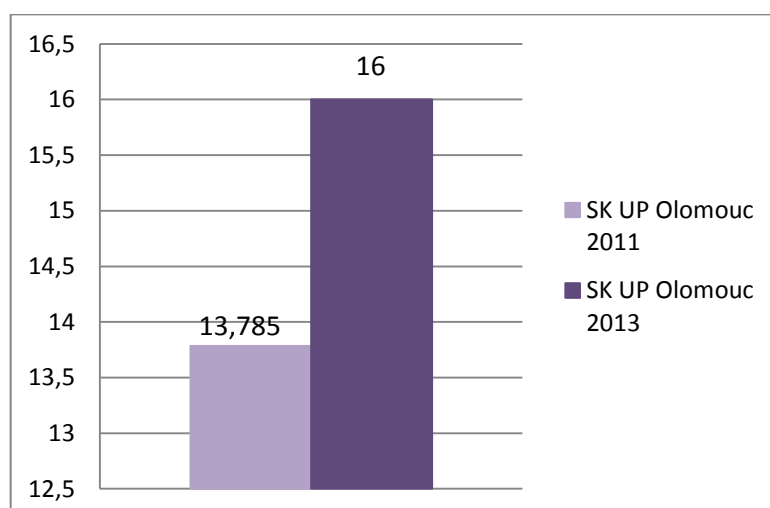
Proměnná	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četn. modu	Min	Max	Sm.odch.
Sport	14	13,78571	14,00000	16,00000	3	10,00000	18,00000	2,359223

Tabulka 24. Rozložení četnosti (počet hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu u družstva SK UP Olomouc 2011)

K-S $d=,13259$, $p> .20$; Lilliefors $p> .20$

Kategorie	Četn.	Kumul. Četn.	Rel.četn. (plat.)	Kumul. %(plat.)	Rel.četn. všech	Kumul. %všech
9,000000<x<=10,00000	1	1	7,14286	7,1429	7,14286	7,1429
10,00000<x<=11,00000	2	3	14,28571	21,4286	14,28571	21,4286
11,00000<x<=12,00000	2	5	14,28571	35,7143	14,28571	35,7143
12,00000<x<=13,00000	1	6	7,14286	42,8571	7,14286	42,8571
13,00000<x<=14,00000	2	8	14,28571	57,1429	14,28571	57,1429
14,00000<x<=15,00000	2	10	14,28571	71,4286	14,28571	71,4286
15,00000<x<=16,00000	3	13	21,42857	92,8571	21,42857	92,8571
16,00000<x<=17,00000	0	13	0,00000	92,8571	0,00000	92,8571
17,00000<x<=18,00000	1	14	7,14286	100,0000	7,14286	100,0000
ChD	0	14	0,00000		0,00000	100,0000

Průměrný počet hodin sportovní aktivity za týden



Obrázek 12. Komparace počtu hodin sportovní aktivity v průměrném týdnu mezi hráčky SK UP Olomouc 2011 a 2013

Tabulka 25. Základní popisné charakteristiky u sledovaného souboru v počtu hodin věnovaným sportovním aktivitám v průměrném týdnu- SK UP Olomouc 2011 a 2013

	N plat.	Průměr	Medián	Modus	Četn. módu	Min	Max	Sm.odch.
SK UP Olomouc 2011	14	13,78571	14,00000	16,00000	3	10,00000	18,00000	2,359223
SK UP Olomouc 2013	10	16,00000	16,00000	16,00000	3	11,00000	20,00000	2,581989

Tabulka 26. Výsledná komparace- Mann- Whitney U test, množství počtu hodin věnované sportovní aktivitě SK UP Olomouc 2011 a 2013

	Sčet poř. SK UP Olomouc 2011	Sčet poř. SK UP Olomouc 2013	U	Z	Úroveň p
Sport- průměrný týden	142,0000	158,0000	37,00000	-1,90301	0,057041

4.3.2.1. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce 3

Množství konzumovaného alkoholu u hráček sportovního SK UP Olomouc roku 2011 je 7 sklenic alkoholu v průměrném týdnu. Hráčky stejného družstva roku 2013 vypijí za průměrný týden 4,4 sklenic. Z těchto výsledků jasně vyplývá, že hráčky v roce 2011 mají větší spotřebu alkoholu než hráčky v roce 2013. Při těchto výsledcích jsem brala v úvahu jako

v předchozí diskuzi zdravotní rizikovost denní dávky. Probandky z roku 2011 po přepočítání požívají denně 18,4 g čistého alkoholu- jedna průměrná sklenice alkoholu denně a probandky z roku 2013 konzumují 11,565 g čistého alkoholu denně. Z těchto poznatků je jasné, že mezi lety 2011 a 2013 nekonzumovali hráčky alkohol v rizikovém množství v rámci denní dávky.

Porovnání jsem uskutečnila Mann- Whitneyovým U testem, jehož výsledky vykazují statistickou významnost. Dokazuje to výpočet tohoto testu, který počítá na hladině $p < 0,05$ výslednou hodnotu $p = 0,159934$.

Pokles konzumace alkoholu mezi lety 2011 a 2013 u sportovního klubu SK UP Olomouc je podle mého názoru způsoben lepšími výsledky v soutěžním období v české soutěži- extraliga žen, díky kterým hráčky SK UP Olomouc měly možnost účastnit se celoevropských pohárů. Zvýšená konzumace alkoholu by mohla negativně ovlivnit výsledky a herní výkon hráček v těchto soutěžích. Dalším možným důvodem mohlo být úmrtí spoluhráčky Aleny Honkové roku 2013, díky němuž hráčky z SK UP Olomouc začaly více dbát na svůj zdravotní i životní styl, do kterého spadá právě konzumace alkoholu.

Rozdíl v množství provádění pohybové aktivity u družstva SK UP Olomouc se jeví dle Mann- Whitneyova U testu jako statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,05$. Výsledná hodnota $p = 0,057041$. V průměru probandky z roku 2011 sportují 13, 785 hodin a hráčky z roku 2013 se věnují pohybové aktivitě 16 hodin v průměrném týdnu.

4.3.2.2. Asociace k pojmům opilst, alkohol a otázky na provozované sporty z roku 2013

V dotazníku obsahující otázky na množství zkonsumovaného alkoholu a množství prováděné aktivity z předešlého a průměrného týdnu u vybraných hráček ze sledovaného souboru se vyskytují i asociace na téma:

- Co je to alkohol?
- Co je to opilst?

Alkohol = metla lidstva, droga, zatěžující látka, mate mysl, hnus, odreagování, je občas potřeba, v malém množství neškodí.

Opilst = blbá, špatná, nechutný stav, je neomluvitelná, nehezká, závislost, v přiměřené formě v pořádku, nekontrolovatelný stav.

Z těchto asociacních výsledků lze vyhodnotit, že hráčky z roku 2013 vnímají alkohol pozitivněji než opilst.

Dotazník obsahuje další část týkající se sportu, která je zaměřená na otázky tohoto typu:

- Jakou (jaké) sportovní aktivity nejčastěji provádíte v zimě?
- Jakou (jaké) sportovní aktivity nejčastěji provádíte v létě?

Probandky se nejčastěji zabývají v zimním období těmito sportům: volejbal, sjezdové lyžování, běžecké lyžování a v letním období se hráčky nejčastěji zapojují do těchto sportů: volejbal, turistika, cyklistika, běh, plavání, plážový volejbal, in-line brusle.

Závěrem této druhé části dotazníku ze sportovní oblasti lze říci, že hráčky se nejčastěji věnují volejbalu, poté plážovému volejbalu a nakonec zastupují v žebříčku oblíbenosti běžné volno-časové aktivity.

5. ZÁVĚRY

Jak už bylo mnohokrát v této bakalářské práci zmiňováno, alkohol je nežádoucí drogou ovlivňující fyzické a psychické zdraví jedince. I přes nebezpečnost této látky je společností tolerována, díky čemuž konzumace alkoholu v rámci Českého národa stále stoupá a dostává se do předních příček statistik světového měřítka. Důvody nadměrné konzumace alkoholu české populace sportovců nevyjímaje, mohou být různorodé. Bývají však často silnější než důvody pro zdravý životní styl.

Výzkum provedený v této práci mi umožnil proniknout do sledované oblasti sportovního odvětví a konzumace alkoholu. Výzkumu se zúčastnily hráčky vybraných sportovních extraligových družstev žen, jimiž jsou TJ Sokol Šternberk a SK UP Olomouc z roku 2011 a roku 2013.

Jako jedním z cílů bakalářské práce bylo zjistit množství konzumace alkoholu a množství prováděné pohybové aktivity v průměrném týdnu u družstva TJ Sokol Šternberk roku 2013 a u sportovního klubu SK UP Olomouc z téhož roku. Z prováděného šetření bylo zjištěno, že v rámci konzumace alkoholu v roce 2013 naměřeny u TJ Sokol Šternberk tyto hodnoty průměrné spotřeby alkoholu tj. 5,8 sklenic na osobu za týden a u sportovního klubu SK UP Olomouc tj. 4,4 sklenic na osobu za týden. Pro lepší znázornění výsledků jsem porovnala tyto hodnoty s českou populací. Po přepočtu získaných dat ze statistického úřadu z roku 2011 jsem se dostala k výslednému číslu 8,2 vypitých sklenic na osobu za týden. Z toho jasně vyplývá, že obě družstva konzumují alkohol alespoň o 2,4 sklenic méně než běžná česká populace. Co se týče sportovní aktivity v roce 2013, bylo zjištěno, že hráčky z družstva TJ Sokol Šternberk se v průměrném týdnu věnují 17,3 hodin pohybové aktivitě a probandky ze sportovního klubu SK UP Olomouc provádějí sport 16 hodin týdně.

Mezi další cíle této práce, které jsme si stanovila, patřila komparace konzumovaného alkoholu a množství prováděné pohybové aktivity u družstva TJ Sokol Šternberk z roku 2011 a roku 2013. Výsledky se prostřednictvím Mann-Whitneyova U testu prokázaly jako statisticky významné na hladině $p < 0,05$ s výslednou hodnotou $p = 0,888000$. Počet sklenic vypitých hráčkami TJ Sokol Šternberk roku 2011 činil 6,454 sklenic. Probandky TJ Sokol Šternberk z roku 2013 vypily průměrně 5,8 sklenic alkoholu za týden. Na základě přepočtu sklenic obsahující alkohol na čistý alkohol konzumovanými hráčkami na den se nepotvrdilo zdravotní riziko dávky. Rozdíly mezi prováděnou sportovní aktivitou mezi lety 2011 a 2013 se ukázaly, dle Mann-Whitneyova U testu jako statisticky významné. Pohybová aktivita u TJ

Sokola Šternberk roku 2011 činila 15, 363 hodin a u děvčat z roku 2013 17,3 hodin.

Posledním výzkumným cílem této bakalářské práce bylo porovnat množství konzumovaného alkoholu a množství prováděné aktivity u sportovního klubu SK UP Olomouc mezi lety 2011 a 2013. Bylo zjištěno, že v roce 2011 hráčky zkonsumovaly 7 sklenic alkoholu a v roce 2013 pouze 4,4 sklenic alkoholu. Dle Mann-Whitneyova U testu byla tyto data vyhodnocena jako statisticky významné, kdy hodnota $p = 0,159934$. Tyto výsledky stejně jako u TJ Sokol Šternberk neprokázaly rizikovitost denní dávky alkoholu. Rozdíl v množství provádění pohybové aktivity u družstva SK UP Olomouc se jeví dle Mann-Whitneyova U testu jako statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,05$. Výsledná hodnota $p = 0,057041$. V průměru probandky z roku 2011 sportují 13, 785 hodin a hráčky z roku 2013 se věnují pohybové aktivitě 16 hodin v průměrném týdnu.

6. SOUHRN

Alkohol patří bezpochyby k nejrozšířenějším a nejlépe dostupným legálním společenským drogám v České republice a ve světě. Je znám už od počátku dějin a zasahuje až do dnešní moderní společnosti. S alkoholem se setkáváme na rodinných a společenských událostech. Tolerance konzumace alkoholu lidskou společností způsobuje neustálé zvyšování spotřeby této látky. Česká republika ve 21. století vévodí evropským statistickým příčkám v konzumaci alkoholu.

Cílem této práce bylo zjistit situaci v množství konzumovaného alkoholu a množství prováděné sportovní aktivity po dvou letech. Objektem šetření byly hráčky z české volejbalové extraligy žen, které spadaly do družstva TJ Sokol Šternberk a sportovního klubu SK UP Olomouc. Zkoumané období bylo od roku 2011 do roku 2013 v měsíčním cyklu květen až duben. Jako první cíl si tato bakalářská práce kladla zmonitorování množství konzumace alkoholu a množství prováděné sportovní aktivity u obou družstev v roce 2013. Výsledky byly porovnány s běžnou Českou populací a zjistilo se, že obě družstva konzumují méně alkoholu než průměrné obyvatelstvo České republiky. Dalším dílčím cílem bylo zjistit rozdíly u družstva TJ Sokol Šternberkem mezi lety 2011 a 2013 v rámci množství konzumace alkoholu a množství prováděné sportovní aktivity. Tyto rozdíly se projeví jako statisticky významné. Konzumace alkoholu se od roku 2011 do roku 2013 snížila a naopak pohybová aktivita se u sportovkyň TJ Sokola Šternberk zvýšila. Závěrečným dílčím cílem bylo zjistit rozdíly u družstva SK UP Olomouc mezi lety 2011 a 2013 v množství konzumace alkoholu a množství prováděné pohybové aktivity. Rozdíly týkající se konzumace alkoholu a pohybové aktivity dopadly stejně jako u předešlého družstva. Konzumace alkoholu se od roku 2011 do roku 2013 snížila a pohybová aktivita u probandek sportovního klubu SK UP Olomouc se zvýšila.

7. SUMMARY

Alcohol is definitely one of the most popular and the best available legal social drugs in the Czech Republic and the world. It has been known since the beginning of the history and it extends into the today's modern society. We meet alcohol on the family and social events. The tolerance of an alcohol consumption by society causes constant increases in the use of this substance. In the 21st century the Czech Republic dominates to the European Statistical rails in alcohol consumption.

The aim of this study was to investigate the situation in the amount of consumed alcohol and the amount of a sporting activity after two years. The object of the investigation were the players of the Czech women's volleyball extra-league, members of the TJ Sokol Šternberk team and the SK UP Olomouc sports club. Researched period was since 2011 to 2013 in the monthly cycle from May to April. The first objective of this thesis was to observe the amount of an alcohol consumption and the amount of a sporting activity of both teams in 2013. The results were compared with the general Czech population and we have found that the two teams consume less alcohol than the average population of the Czech Republic. Another objective was to determine differences in the amount of an alcohol consumption and the amount of a sporting activity in the TJ Sokol Šternberkem team between 2011 and 2013. These differences proved to be statistically significant. The alcohol consumption of the athletes of TJ Sokol Šternberk since 2011 to 2013 decreased and the physical activity contrarily increased. The final objective was to determine differences in the amount of an alcohol consumption and the amount of performed physical activity of the SK UP Olomouc team between 2011 and 2013. The differences related to the alcohol consumption and the physical activity were the same as the differences of the previous team. The alcohol consumption of probands of the SK UP Olomouc sports club has decreased and the physical activity has increased.

8. REFERENČNÍ SEZNAM

- Bergeret, J. (2001). *Toxikomanie a osobnost*. Praha: Victoria Publishing.
- Bridová, Z. (2012). *Konzumacia alkoholu a pohybová aktivita u študentov vybraných gymnázií v ČR a na Slovensku*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Buchtel, J. et al. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., & Ejem, M. (1981). *Odbíjená*. (2 st ed) Praha: Olympia.
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Clark, N. (2009). *Sportovní výživa*. Praha: Grada.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Encyklopedie Seznam (2013). Wikipedie- otevřený slovník. Retrieved 30. 7. 2013 from World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Osobnost>
- Encyklopedie Seznam (2013). Wikipedie- otevřený slovník. Retrieved 30. 7. 2013 from World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Temperament>
- Encyklopedie Seznam (2013). Wikipedie- otevřený slovník. Retrieved 30. 7. 2013 from World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal>
- Encyklopedie Seznam (2013). Wikipedie- otevřený slovník. Retrieved 28. 7. 2013 from World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ethanol> et <http://cs.wikipedia.org/wiki/Methanol>
- Hančík, V., & Mašlejová, D. (1990). *Volejbal*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Haník, Z. (2007). Wolleyball academy. Retrieved 30. 7. 2013 from World Wide Web: <http://www.hanikvolleyball.cz/metodika/herni-cinnosti-a-dovednosti/podani/173-podani-zaklad-defenzivy>
- Haník, Z., Vlach, J. et al. (2008). *Volejbal 2 – Učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia.
- Holcnerová, P. (2000). *Alkohol- Prevence a Léčba*. Praha: Centrum Adiktologie.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Kubátová, J. (2004). *Statistické metody pro ekonomickou praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kvapilík, J., & Svobodová, A. (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.

- Minařík, J. (2004). *Rubriky>O drogách obecně*. Retrieved 28. 7. 2013 from the World Wide Web: <http://www.drogovaporadna.cz/rubrika.php?rubrika=1>.
- Nešpor, K. (1995). *Návykové látky- romantického období končí*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost (současné poznatky a perspektivy léčby)*. Praha: Portál.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1996). *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách. Příručka pro pedagogy*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1999). *Zásady efektivní primární prevence*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1996). *Léčba a prevence závislostí*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Nešpor, K., & Provazníková, H. (1999). *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Nociar, A. (1991). *Alkohol a osobnost'*. Bratislava: VEDA, vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied.
- Novák, T. (2004). *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada.
- Občanské sdružení Sananim (2007). *Drogová poradna*. Retrieved 25. 7. 2013. From the World Wide Web: <http://www.drogovaporadna.cz/alkohol.html>
- Pavliš, Z. et al. (2003). *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Piňosová, L. (2011). *Konzumace alkoholu a pohybová aktivita u extraligových hráčů volejbalu*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Popov, P. (2003). Alkohol. In Kalina et al., *Drogy a drogové závislosti I.*, Praha: Úřad vlády ČR.
- Presl, J. (1994). *Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě?* Praha: Maxdorf.
- Příbramská, A. et al. (1996). *Volejbal: učebnice pro trenéry 3. třídy*. (2 st ed). Praha: Univerzita Karlova.
- Řehan, V. (1994). *Závislost na alkoholu a jiných drogách – psychologický přístup*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Skála, J. (1986). *Alkohol a jiné (psychotropní) drogy: abusus a závislost*. Praha: Avicenum.
- Skála, J. (1987). *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum.
- Skála, J. (1988). *...až na dno !? Fakta o alkoholu a jiných návykových látkách (Zneužívání a závislost)*. Praha: Avicenum.

- Skula, P. (2008). *Studenti gymnázií, alkohol a pohybová aktivita*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing a. s.
- Turček, M., & Turček, M., (1982). *Alkohol a děti*. Martin: Osveta.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal: kondiční příprava*. (1st ed) Praha: Grada.
- Zábranský, T. (2003). *Drogová epidemiologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Zvolský, P. et al. (2001). *Speciální psychiatrie*. Praha: Karolinum.

9. PŘÍLOHY

Příloha 1. Dotazník zabývající se počtem sklenic alkoholu a počtem hodin pohybové aktivity

Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu týdne (myslí se tím v sezóně) ?

Standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,4 dcl)

Doporučujeme začít s počítáním sklenic zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....

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“? (v sezóně)

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

Opilost je.....

Kolik hodin jste „sportovali“ v průběhu minulého týdne? (v sezóně)

Doporučujeme začít s počítáním hodin sportovní aktivity zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....

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?(v sezóně)

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

Jakou (jaké) sportovní aktivity nejčastěji provádíte v zimě.....

Jakou (jaké) sportovní aktivity nejčastěji provádíte v létě.....