

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ALKOHOL A POHYBOVÁ AKTIVITA U STUDENTŮ BOJOVÉHO UMĚNÍ

JU JUTSU

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Radek Holba, Tělesná výchova a sport,  
kombinované studium

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

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Radek Holba

**Název diplomové práce:** Alkohol a pohybová aktivita u studentů bojového umění Ju jutsu

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie a společenských věd

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

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2018

Abstrakt:

Cílem této diplomové práce je zjistit situaci a závislost mezi množstvím prováděné pohybové aktivity a množstvím zkonsumovaného alkoholu u studentů bojového umění Ju jutsu WJJKO (World Ju jutsu Kobudo Organization) ve vybraných školách Ju jutsu v ČR.

Výzkum probíhal v náhodně zvoleném vzorku jedné stovky studentů obou pohlaví rozdělených na držitele žákovských technických stupňů a držitele mistrovských technických stupňů.

Diagnostické šetření proběhlo prostřednictvím modifikovaného dotazníku profesora Losiaka o konzumaci a množství prováděné pohybové aktivity v průměrném týdnu. Získané údaje jsou interpretované v kontextu s dostupnými statistickými údaji o konzumaci alkoholu v České republice.

Výsledky zahrnují množství konzumace alkoholu studenty Ju jutsu, objem prováděné tréninkové aktivity a závislost spotřeby alkoholu na objemu prováděné pohybové aktivity v průměrném týdnu. Práce čtenáři poskytuje také základní informace o bojovém umění Ju jutsu, jakožto i základní teoretické informace o problematice konzumace alkoholu.

**Klíčová slova:** alkohol, závislost, pohybová aktivita, prevence, Ju jutsu.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Bc. Radek Holba

**Title of the master thesis:** Alcohol and sport activity of students Martial Art Ju jitsu

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

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

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:**

The aim of this thesis is to find out the situation and mutual dependence between the amount of undertaken physical activity and the amount of alcohol consumption among students of Ju-Jitsu WJJKO (World Ju-Jitsu Kobudo Organization) martial art in selected Ju-Jitsu schools in the Czech Republic.

The research was conducted in a random sample of one hundred students of both sexes, who were split into the holders of pupil technical degrees and holders of master technical degrees.

The diagnostic survey was conducted through a modified questionnaire of professor Losiaka that was focused on alcohol consumption and the amount of physical activity performed in an average week. The data obtained are interpreted in the context of available statistical data on alcohol consumption in the Czech Republic.

Results include the amount of alcohol consumed by students of Ju-Jitsu, the volume of training activities carried out, and the dependence of alcohol consumption on the volume of performed physical activity in an average week. Work also provides the reader with the basic information about the Ju-Jitsu martial art as well as the basic theoretical information about the problems of alcohol consumption.

**Keywords:** alcohol addiction, physical activity, prevention, Ju-Jitsu.

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

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury, že jsem uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Fakultou tělesné kultury univerzity Palackého v Olomouci a na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Olomouci dne 20. 6. 2018

.....

Podpis studenta

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval mému vedoucímu magisterské diplomové práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a připomínky při tvorbě této diplomové práce. Děkuji také mistrům Ing. Ladislavu Petrášovi ze školy Ju-Jitsu Sakura Olomouc, Michalu Kubelíkovi ze školy Ju-Jitsu Praha, RNDr. Ivanu Gibalovi ze školy Ju-Jitsu SKP Vyškov a Martinu Zobačovi ze školy Ju-Jitsu Žďár nad Sázavou za nezištnou pomoc s výzkumem a také všem studentům uvedených škol Ju-Jitsu za pomoc při sběru výzkumných dat. Nemalou vděčnost vyslovuji také mé přítelkyni a rodině, jejichž dlouhodobá podpora mi pomohla k úspěšnému sepsání této diplomové práce.

## Obsah

1	SYNTÉZA POZNATKŮ .....	3
1.1	Alkohol .....	3
1.1.1	Definice alkoholu .....	3
1.1.2	Historie alkoholu .....	3
1.1.3	Alkohol jako droga .....	7
1.1.4	Úzus, misúzus a abúzus .....	10
1.1.5	Alkohol z chemického hlediska .....	11
1.1.6	Požítí a absorpce alkoholu organizmem .....	11
1.1.7	Odbourávání alkoholu .....	12
1.1.8	Druhy alkoholu .....	13
1.1.9	Negativní přínos alkoholu naší společnosti .....	16
1.1.10	Tolerance alkoholu společností .....	17
1.1.11	Pozitivní přínosy alkoholu naší společnosti .....	17
1.2	Negativní působení alkoholu na člověka .....	24
1.2.1	Negativní zdravotní účinky alkoholu .....	24
1.2.2	Akutní intoxikace organismu alkoholem .....	33
1.2.3	Následky akutní intoxikace organismu alkoholem .....	33
1.2.4	Léčba závislosti na alkoholu .....	34
1.2.5	Prevence nadměrné konzumace a alkoholové závislosti .....	36
1.2.6	Alkohol a pohybová aktivita .....	38
2	JU JUTSU .....	41
2.1	Definice Ju jutsu .....	41

2.2	Historie vývoje Ju jutsu .....	43
2.2.1	Vznik Ju jutsu – období Muromachi (1338-1573) .....	44
2.2.2	Formování Ju jutsu - období Edo (1600-1867).....	44
2.2.3	Moment změny Ju jutsu – období Meiji (1868-1911) .....	45
2.2.4	Moderní Ju jutsu (1905 – současnost).....	45
2.3	Historie Ju jutsu v České republice.....	45
2.4	Současnost Ju jutsu .....	47
2.5	Systém a formy Ju jutsu.....	47
2.6	Bojová umění vzniklá z Ju jutsu .....	48
2.6.1	Kodokan Judo.....	48
2.6.2	Aiki jujitsu .....	49
2.6.3	Aikodó.....	50
2.6.4	Brazílské Džu džutsu .....	51
2.7	Etika Ju jutsu a konzumace alkoholu.....	52
3	CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	56
3.1	Dílčí cíle .....	56
3.2	Výzkumné otázky .....	57
3.3	Organizace výzkumu .....	57
3.4	Diagnostické metody .....	57
3.5	Diagnostické otázky.....	58
3.6	Popis zkoumané cílové skupiny .....	59
3.6.1	Popis škol Ju jutsu zařazených do výzkumu.....	61
3.7	Metody vyhodnocení a interpretace získaných dat.....	64

3.8	Korelační koeficienty.....	66
4	VÝSLEDKY A DISKUSE .....	67
4.1	Množství konzumace alkoholu u zkoumané skupiny studentů Ju jutsu .....	67
4.1.1	Diskuze k výzkumné otázce č. 1 .....	72
4.2	Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými skupinami studentů Ju jutsu.....	76
4.2.1	Diskuze k výzkumné otázce č. 2 .....	77
4.3	Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné pohybové aktivity u studentů Ju jutsu.....	77
4.3.1	Diskuze k výzkumné otázce č. 3 .....	80
4.4	Vztah mezi danými morálními zásadami Ju jutsu a konzumací alkoholu u jeho studentů.....	82
4.5	Diskuze k dílčím cílům .....	85
5	ZÁVĚRY .....	89
6	SOUHRN.....	91
7	SUMMARY .....	92
8	REFERENČNÍ SEZNAM .....	95
9	PŘÍLOHY .....	100



## ÚVOD

Alkohol je neodmyslitelně součástí lidské kultury a jeho vliv se odráží v mnohých aspektech lidského života. Chování pod vlivem alkoholu často negativně ovlivňuje naše okolí a má tak přímý dopad na naše životy. Intoxikace organismu alkoholem, také přímo ovlivňuje naše společenské chování, mění etické smýšlení a tím odstraňuje bariéry, které nám brání poškozovat sebe nebo své okolí ve všech myslitelných ohledech. Naše společnost funguje na principu zákonů, které mají zamezovat jakémukoliv ohrožení její celistvosti. Lidé pod vlivem alkoholu prokazatelně častěji porušují zákon a dopouštějí se chování, které přímo ohrožuje jejich život nebo zdraví, nebo majetek, život, či zdraví jiných osob. Následkem takového jednání je právě v souladu se zákonem umístění takovéto osoby pod vlivem alkoholu do protialkoholní záchytné stanice (PAZS) policií na dobu nutnou, k odeznění akutní intoxikace. Samotné umístění na PAZS je širokou společností posuzován jako ponižující akt, přesto se rok od roku počet osob umístěných na PAZS v ČR zvyšuje. PAZS jsou však jen pomyslnou špičkou ledovce, protože zde končí jen osoby v krajních případech a zejména ty bez domova. Česká republika je v rámci EU jedním ze států s největší spotřebou čistého alkoholu na osobu. Všeobecně se ví, že nadměrná konzumace alkoholu ovlivňuje fyzické i psychické zdraví lidí, stejně tak jako sociální vztahy, a přesto je společností do určité míry tolerována. Míra problematiky spojená s alkoholem je však přímo úměrná míře spotřebovaného alkoholu a frekvencí konzumace. Agresivita vzniklá z opilosti vede ke konfliktům mezi lidmi. Narušení koordinace a schopnosti zdravého uvažování vede k úrazům a občas i k úmrtím.

Výčet všech negativních aspektů alkoholu by byl obsáhlý. Přesto jsou v populaci sociální skupiny, které alkoholu neholdují, nebo jej konzumují v malé míře. Jednou z takových skupin jsou sportovci. Sportovci obecně musí omezovat konzumaci alkoholu s ohledem na potřeby těla při neustálém tréninku a touze po optimální fyzické kondici a zdraví.

Pohybová aktivita je jedním z možných způsobů, jak omezit, nebo zcela zamezit užívání alkoholu. Podíváme-li se na opilce na ulici, není ani krásný, ani ctnostný. Pojem, který přesně vyjadřuje přesvědčení, že krása a ctnost patří k sobě, se nazývá Kalokagathia, a byla antickým vyjádřením dokonalosti těla i ducha. Co

není zároveň dobré, nemůže být krásné a naopak. Aplikován na člověka, vyjadřuje ideál Kalokagathie vyváženost tělesné i duševní krásy, dobroty, ctnosti a statečnosti. V obdobné podobě jej chápou studenti bojových umění, kteří ctí cestu budo (cestu bojovníka) a morální kodex s ní spojený. Studenti bojového umění Ju jutsu nezískávají vědomosti pouze za účelem získání schopností, jak ubližovat druhým. Studenti Ju jutsu ctí morální aspekty tohoto umění se snaží se druhým pomáhat a využívat získaných znalostí pouze k vlastnímu rozvoji a růstu.

Protože nadměrná konzumace alkoholu a následky, které z ní vyplývají, jsou v přesném protikladu s principy budo, je pravděpodobné, že se problematika nadměrné konzumace alkoholu bude méně dotýkat právě studentů bojového umění Ju jutsu.

# 1 SYNTÉZA POZNATKŮ

## 1.1 Alkohol

Alkohol je název pro celou skupinu organických látek, které jsou odvozeny od uhlovodíků nahrazením atomu vodíku skupinou OH. Většina alkoholů jsou prudké jedy s devastujícím účinkem na lidský organizmus, pouze etylalkohol (etanol) je v malých dávkách slučitelný s lidským zdravím a životem (Heller, Pecinová et al., 2011). Budeme-li tedy mluvit v této diplomové práci o alkoholu, míní se tím právě etanol.

### 1.1.1 Definice alkoholu

Alkohol je obecné označení pro chemickou látku označovanou jako etanol. Z chemického hlediska je etanol ( $C_2H_5OH$ ), malá molekula vzniklá kvašením cukrů za pomoci kvasinek. Z odborného lékařského hlediska patří mezi látky ovlivňující nervový systém člověka - psychotropní látky. Alkohol má řadu zajímavých vlastností, např. že kvasinky, které umožňují jeho vznik, alkohol zabijí při koncentraci 14 %. Lidský organizmus je schopen zpracovat alkohol pouze ve zředěném stavu v podobě různých alkoholických nápojů (Šedivý & Válková, 1988). Z hlediska kvantitativního je etanol nejslabší psychotropní látkou, protože viditelné účinky se objevují až v dávkách kolem 1 g na 1 kg tělesné váhy, což je pro porovnání milionkrát vyšší dávka než např. u halucinogenu LSD (dietylamid kyseliny d-lysergové) (Kvapilík & Svobodová, 1985). Alkohol - etanol je esenciální složkou všech alkoholických nápojů. Alkoholické nápoje jsou spotřebovávány převážně kvůli jejich fyziologickým a psychologickým účinkům, ale často se spotřebovávají v konkrétních společenských kontextech a mohou být dokonce součástí náboženských praktik (Vaillant & Keller, 2016).

### 1.1.2 Historie alkoholu

Vzhledem k tomu, co alkohol a dějiny pijáctví představují pro naši kulturu, bude tento soupis příliš stručným a zjednodušujícím průřezem. Alkohol má v lidské společnosti velmi dávnou minulost a starý je jako lidská kultura sama. Proces kvašení je často náhodným a doprovodným jevem pěstování obilovin a ovoce, spojený se sedenterizací, tedy lze předpokládat, že byl objeven dávno v neolitu při přechodu od nomádství k zemědělskému a usedlému životu (Sournia, 1999). Po

tisíce let po tomto objevu pak užívali lidé po celém světě k výrobě alkoholu fermentované zrní a ovoce. Fermentace se může objevit v jakémkoliv pyré obsahujícím cukr, jako je hrozno, zrní, bobule, nebo med, a které je dlouhodobě vystavené teplu (Vaillant & Keller, 2016). Pravděpodobně nejstarší důkaz o výrobě alkoholu pochází ze zbytků v keramických nádobách, které se nacházejí v severní Číně, a které se datují od roku 7000 do 6600 př. n. l. (Arzt, 2018). Zřejmě první surovinou, z níž se vyráběl požitelný etanol, byl však med, kvůli jeho přirozenému vysokému obsahu cukru (Sournia, 1999). Samotný alkohol, výroba a jeho užívání, byl během historie spojen vždy s určitou kulturou.

## **Sumerové**

Arzt (2018) uvádí, že mezi lety 3000 až 2000 p. n. l. Sumerové v Mezopotámii vyráběli pivo ze zkvašeného obilí. Vědci při vykopávkách našli více než 20 různých receptů na pivo zaznamenaných na hliněných tabulkách. Zajímavostí je, že Sumerové pili tehdejší pivo pomocí stébel slámy, protože kousky kaše a zrna zůstaly v nefiltrované směsi alkoholu. Historický výzkum a starodávné texty naznačují, že Sumerové zavedli i první pravidla a zákony týkající se konzumace alkoholu. Sournia (1999) uvádí, že v Chammurabiho zákoníku nejsou nařízení namířena proti opilství, ale proti obchodu s alkoholem. V paragrafu 108 se praví, že obchodník, který snížil kvalitu datlového vína za účelem zisku, má být uvrhnut do vody. Sumerové však také užívali alkohol při náboženských rituálech jako obětinu bohům.

## **Egyptané**

Ve starověkém Egyptě byl chléb a pivo součástí běžného stravování. V té době bylo pivo považováno za nápoj bohů. Egyptské pivo typicky sestávalo z ječmene, pšenice a kvasného těsta (Arzt, 2018). V případě této škrobové vegetace se primitivní zemědělci naučili převádět škrob na fermentovaný cukr pomocí přežvýkání. Sliny obsahují enzym, který provádí tuto konverzi (Vaillant & Keller, 2016). V egyptských papyrech je mnoho zmínek o alkoholických nápojích a na náhrobních freskách jsou znázorněny postavy ve stavu opilosti (Sournia, 1999). Většina Egyptanů pila pivo pro své ctnosti a předpokládané výživové hodnoty. Starobylý lékařský text z tohoto období uvádí pivo jako lék hned na několik onemocnění. O blahodárných účincích alkoholu najdeme svědectví také v pracích antického lékaře Hippokrata anebo filozofa a lékaře Ibn Síny (Šedivý & Válková, 1988). V Gíze bylo

pivo používáno k odměňování za odvedenou práci, když pracovníci obdrželi tři denní dávky piva denně. Lidé také pili pivo na festivalech a oslavách, jako je například festival Tekh (festival opilosti) (Arzt, 2018).

## Řekové

Řecko bylo jedno z nejstarších známých starověkých center výroby vína. Řečtí vinaři zakládali své vinice již v roce 2000 př. n. l. Alkohol hrál v počáteční řecké náboženské kultuře stěžejní roli a byl často používán jako obětina bohům. Víno mělo též funkci platidla v celém středomořském regionu. Stejně jako Egypťané, také Řekové užívali alkohol jako lék. Víno bylo pro řeky tak důležité, že v jejich společnosti mělo svého boha Dionýsa (Arzt, 2018). Dionýsův, neboli Bakchův kult, byl velmi rozšířený. Zasvěcovaly se mu různé slavnosti, často spojené s falickými obřady, vesnické oslavy plodnosti, při nichž se tančilo a zpívalo. Tak vznikla kolébka poezie, komedie i tragédie (Sournia, 1999).

**Obrázek 1. Řecká socha držící šálek vína.** Zdroj: N. Arzt, 2018.



## Římané

Římané přijali od Řeků výrobu vína. Od 2 stol. př. n. l. se pěstování vinné révy na Apeninském poloostrově velmi rozšířilo, jednak proto, že se snížila cena obilí, a také proto že kašovitou stravu nahradil chléb, který bylo třeba něčím zapíjet (Sournia, 1999). Řecký básník Euripides napsal hru Bakchae, která popisovala, jak příznivci boha Bakchuse pili tak nadměrně, až spáchali vraždu pod vlivem. Roku 186 n. l. římský senát výnosem zakázal vykonávání Bakchových rituálů v tehdejší Itálii. Lidé věřili, že tito následovníci mohou ohrozit veřejnou bezpečnost (Arzt, 2018). Nicméně

po anti-Bakchově očistě se římský pohled na pití vína změnil. Víno se stalo běžným nápojem pro vojenský personál. Výroba alkoholu se rychle stala standardizovanou a Římané vytvořili modelové vinice. Římská říše rovněž omezila růst a produkci révy v jiných částech své říše, aby zvýšila poptávku po římském víně a ekonomicky profitovala (Arzt, 2018).

## **Čína**

Čína představuje první zemi destilující destiláty ze základu fermentovaného kvasinkami. Podobně jako u ostatních kultur byl také v Číně alkohol považován za posvátný. Lidé často užívali alkohol při důležitých rituálech a oslavách, jako jsou rodinné hostiny, svatby, svátky a oslavy nového roku. Pití alkoholu se pojilo s hudbou, tancem a četbou literatury. Číňané navíc věřili, že alkohol může léčit a předcházet nemocem, snižovat degeneraci od stáří a udržovat celkové zdraví. Staré čínské přísloví tvrdí, že alkohol je nejlepší ze všech léků (Arzt, 2018). Ve všech starodávných kulturách byl alkohol používán pro různé lékařské účely, včetně zmírnění bolesti hlavy, předcházení nachlazení, posílení imunitního systému, k odstranění střevních problémů a podpoře celkového dobrého zdraví (Vaillant & Keller, 2016).

## **Středověk**

Období středověku se neslo zejména v Evropě ve znamení a pod nadvládou křesťanství. Křesťanství si podmanilo Evropu zhruba ve stejné době jako víno a církve nemohla tento jev nechat bez povšimnutí. Prostřednictvím osvědčené zbraně xenofobie prohlásila nezdrženlivost v pití za barskou a pohanskou neřest. V období od 6. do 9. stol. n. l. se na několika církevních koncilech zvedly hlasy proti nadměrné konzumaci alkoholu mezi kněžstvem i laiky, opilství prý způsobovalo nebezpečná onemocnění, ochabovalo ducha a vedlo k nekřesťanským skutkům (Sournia, 1999). V období od 6. do 14. stol. n. l. se víno stalo nejběžnějším nápojem ve všech společenských vrstvách, a postavení na společenském žebříčku odpovídalo i kvalitě konzumovaného vína.

## **Novověk**

V Anglii se první nadměrné užívání destilátů datuje od roku 1525-1550. V roce 1600, během panování Jamese I., byla intoxikace alkoholem rozšířena mezi všemi

třídami anglické společnosti tak silně, že v roce 1606 přijal anglický parlament zákon o potlačování otravného a hnusného hříchu opilosti (Arzt, 2018). V roce 1643 Británie začala zdaňováním destilátů. Holandsko vyvinulo gin kolem roku 1650. Brzy poté, v roce 1700, začalo Skotsko i Irsko přitahovat pozornost světa svou prvotřídní whisky (Sournia, 1999). Na počátku 18. stol. se následkem vzrůstající problematiky alkoholismu začínají objevovat první hnutí proti konzumaci alkoholu. Členové jednoho z prvních velkých hnutí - The Temperance - se snažili o celkovou abstinenci. Hnutí sloužilo jak náboženským, tak společenským účelům, protože někteří jeho členové usilovali o dosažení společenské a individuální reformy (Arzt, 2018). V roce 1919 byl vládou USA schválen tzv. Volsteadův zákon, který postavil veškerou konzumaci a výrobu alkoholu mimo zákon. Důvodem k jeho zavedení byla snaha o snížení kriminality a sociálního úpadku v zemi. Zavedení tohoto zákona mělo přesně opačný účinek a místo poklesu zločinnosti došlo k jejímu rapidnímu nárůstu. Zákaz skončil v roce 1933, když USA potřebovaly posílit svou ekonomiku (Sournia, 1999). V roce 1935 Bill Wilson a Dr. Bob Smith zakládají organizaci pro anonymní alkoholiky, známou pod zkratkou AA, která se zaměřila na pomoc lidem závislým na alkoholu, a lidem, kteří jím byli jinak postiženi (Vaillant & Keller, 2016). V roce 1948 byly objeveny vlastnosti disulfiram (Antabus) a rozpoznává se potenciál pro jeho využití jako odrazujícího a pomocného nápoje při léčbě závislosti na alkoholu. V roce 1952 americká lékařská asociace (AMA) poprvé definovala alkoholismus, ale neoznačila ji za nemoc. V roce 1967 AMA revidovala definici alkoholismu jako komplexní choroby a léčba prostřednictvím poradenství a vzdělávání se stala běžným způsobem řešení tohoto společenského a kulturního problému (Arzt, 2018).

### **1.1.3 Alkohol jako droga**

Podle Marhounové (1995) je možno za drogu pokládat jakoukoliv látku, kterou organismus nepotřebuje k uspokojení základních potřeb a má výrazný a rychlý vliv na lidskou psychiku. Presl (1994) uvádí, že jako drogu lze chápat každou látku, přírodní nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky - vyvolává závislost a má psychotropní účinek.

Dle výše uvedených definic se dá alkohol považovat za drogu. Vyvolává psychickou a fyzickou závislost, přímo ovlivňuje CNS. Jedna z věcí, která by v souvislosti s alkoholem a drogami dala říci je, že alkohol mnoho lidí za drogu

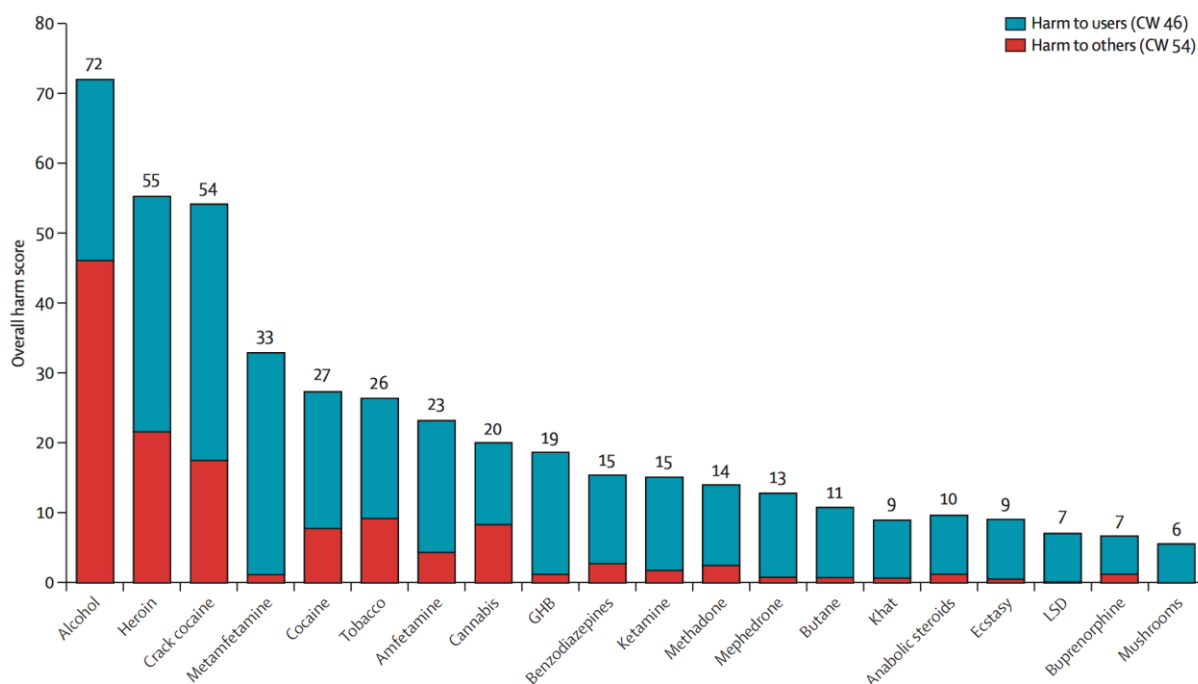
nepokládá. Představě drogy podle laické veřejnosti spíše odpovídá heroin, pervitin, kokain a jiné známé drogy. Odborná veřejnost však na postavení alkoholu v naší společnosti má jasný názor a je si také vědoma problematiky s ním spojené.

V roce 2010 skupina vědců z Velké Británie pod vedením Davida Nutta, profesora neuropsychofarmakologie na Imperial College v Londýně, zveřejnila vědeckou studii, která podrobně popisuje jejich vědeckou analýzu o škodlivých účincích různých léků a drog dostupných ve Velké Británii, a to jak legálních, tak i nelegálních. Tým profesora Nutta určil šestnáct nejzávažnějších parametrů poškození, které mohou drogy způsobit. Ty byly dále rozděleny podle přímých a nepřímých účinků konkrétní drogy na jejího uživatele (přímým účinkem drogy na člověka může být například úmrtí v důsledku předávkování, nepřímým účinkem by mohlo být poškození způsobené nakažením virem HIV při použití kontaminované injekční stříkačky). V úvahu byl také vzat vliv každé drogy na ostatní osoby v okolí uživatele a na širší společnost. Seznam šestnácti nejzávažnějších parametrů zahrnoval pravděpodobnost úmrtí, závislost, zhoršení duševního stavu, ztrátu hmatatelných společenskoekonomických statků (peněz, domu, nebo zaměstnání), fyzické zranění, anebo trestnou činnost. Výsledky výzkumu byly zveřejněny v odborném vědeckém časopise IFL Science. Po vyhodnocení všech získaných dat bylo jednoznačně určeno, že alkohol je v Británii drogou s obecně nejškodlivějšími účinky (van Amsterdam, 2015).

Na základě výzkumu profesora Nutta pak studii zopakovali v roce 2015 na evropské úrovni. Vedoucím projektu by Dr. Jan van Amsterdam z Akademického zdravotnického centra na univerzitě v Amsterdamu. Ten pro IFL zveřejnil závěry, které jsou zobrazeny v níže uvedeném grafu (Obrázek 2). Pro úplnost je dobré uvést, že profesor David Nutt je jedním z nejvýznamnějších odborníků na drogy na světě, pokud jde o jejich užití, účinky na lidský mozek a mezinárodní protidrogovou politiku.



**Obrázek 2. Graf znázorňující výsledky výzkumu Dr. van Amsterdama z roku 2015. Zdroj: Alex Watt, 2015.**



Vysvětlivky: Modrá část sloupce označuje podíl poškození danou látkou uživatelům.

Červená část sloupce označuje podíl poškození danou látkou nezúčastněným osobám (např. autonehody pod vlivem alkoholu).

Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že škodlivé užívání alkoholu způsobí 3,3 milionu úmrtí každý rok, což představuje 5,9 % všech úmrtí ročně. Šokující je skutečnost, že se jedná o zhruba jednu osobu každých 10 sekund (van Amsterdam, 2015).

### 1.1.3.1 Definice závislosti na alkoholu a abstinenční syndrom

Podle Řehana (2007) je závislost na alkoholu převážně chápána jako onemocnění, které se postupně rozvinulo u původně zdravého jedince, a které vykazuje řadu příznaků, dle nichž je možno tuto diagnózu stanovit.

Presl (1994) považuje za základ definice drogové, a tedy i alkoholové závislosti, několik bodů:

- **nezvládnutelná a neodolatelná tužba po opakovaném braní drogy**
- **tendence ke zvyšování dávek**
- **existence fyzické, nebo psychické závislosti na určité droze vyjádřená přítomností tzv. abstinčního syndromu, a to psychického anebo fyzického typu**
- **negativní důsledky pro jedince a společnost**

Pokud je droga, v našem případě etanol, do organismu aplikována pravidelně, dochází k vzestupu tolerance organismu. To znamená, že organizmus se stává méně citlivý na účinky aplikované dávky drogy a droga má slabší účinky na uživatele, což vede k nutnosti zvyšovat dávky. U alkoholu se tolerance organismu po překonání jistého bodu začne snižovat. Nakonec k navození stavu opilosti stačí mnohem menší množství než na začátku užívání (Presl, 1994).

Osoba závislá na alkoholu, tak jako na jiné droze, musí mít pravidelně svou dávku, jinak nastupuje abstinční syndrom. Lietava (1997) definuje abstinční syndrom jako přítomnost nepříjemných fyzických a někdy i psychických příznaků, pokud organizmus není intoxikovaný drogou. Abstinční syndrom je jednoznačným indikátorem fyzické závislosti na droze. Příznaky syndromu ustupují po opětovném užití drogy.

#### **1.1.4 Úzus, misúzus a abúzus**

Podle Skály et al. (1987) úzus znamená mírné užívání neboli konzum alkoholických nápojů. O úzu mluvíme, jestliže jsou alkoholické nápoje požívány v přijatelném množství, v přijatelném věku, zdravotním stavu a ve vhodné době. U zdravého člověka to bude požití alkoholu po práci a po jídle, kdy alkoholické nápoje jsou konzumovány jako pochutina a množství nepřekročí 0,6 g/l krve. O alkohol jako o droze se při úzu prakticky nedá mluvit.

Misúzus představuje jakési zneužívání alkoholu ve spojitosti s danou situací. Například konzumace alkoholu mladistvými je misúzus, nebo konzumace alkoholu

před řízením motorového vozidla a tím porušení zák. č. 361/2000 Sb. (zákona o provozu na pozemních komunikacích). Půl litr piva u zdravého člověka představuje úzus, tedy normální konzumaci, kdežto u osoby závislé na alkoholu představuje již misúzus. Také žena, která během těhotenství pije dávky alkoholu v hladině 0,6 g/l krve může ohrozit plod, přestože za normálních okolností by u této ženy šlo o úzus (Skála et al., 1987).

Abúzus představu nadužívání alkoholu. Abúzus může být občasný, periodický, nebo pravidelný. Jednorázový, občasný abúzus, ve formě velkých dávek alkoholu představuje riziko stejně jako občasný a periodický. V důsledku abúzu dochází ke zmiňovaným projevům změny chování, těžké intoxikaci a nepříznivým následkům v podobě degradace fyzického i duševního zdraví takto postižené osoby. Abúzus doprovází nejrůznější společenské zvyklosti a setkání, kdy lidé vědomě nebo nevědomě vyhledávají účinek alkoholu jako drogy. Abúzus ještě nemusí nutně vést k alkoholové závislosti, je však pomyslným mezníkem (Skála et al., 1987).

### **1.1.5 Alkohol z chemického hlediska**

Etanol je přírodní chemická látka, která vniká kvašením cukrů za účasti souboru fermentů, které mění hexózy postupně na kyselinu pyrohroznovou, acetaldehyd a etylalkohol, za vzniku kysličníku uhličitého a energie. Chemický vzorec etanolu je:  $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$ . Etanol obsažený v alkoholických nápojích je bezbarvá kapalina, lehčí než voda. Zápalný bod etanolu je 78,3 °C a bod tuhnutí je -130 °C. Energetická hodnota etanolu je 29,4 kJ/g (7 kcal/g). Etanol je snadno rozpustný ve vodě a částečně v lipidech, jeho jednoduchá chemická struktura umožňuje snadný a rychlý průnik do tkání (Skála, 1987).

### **1.1.6 Požití a absorpce alkoholu organizmem**

Absorpce alkoholu do lidského organismu probíhá žaludkem a tenkým, popř. tlustým střevem, nebo konečníkem. Konečníkem je možno se intoxikovat, neboť se jedná o sliznici, která se stejně tak využívá v lékařství k aplikaci léčiv (tzv. aplikace léků čípky). Absorpce bez zprostředkujících fyziologických procesů způsobuje rychlou a zdraví nebezpečnou intoxikaci. Množství alkoholu potřebného k intoxikaci je také podstatně nižší. Tradiční a společensky zažité je však perorální podání.

Když je alkoholický nápoj spolknut, je zředěn žaludeční šťávou v žaludku. Malá část alkoholu je rozptýlena do krevního oběhu přímo ze žaludeční stěny, ale většina prochází do tenkého střeva, kde se velmi rychle vstřebává. Nicméně až polovina alkoholu v žaludku degraduje dříve, než vstoupí do tenkého střeva. Obecně platí, že u žen se degraduje nižší podíl alkoholu než u mužů, protože žaludeční sekrety ženy obsahují nižší hladiny enzymu alkoholdehydrogenázy (ADH), který před samotnou absorpcí alkohol rozkládá. Rychlost absorpce alkoholu může být ovlivněna řadou faktorů. Například konzumace silného alkoholického nápoje na prázdný žaludek může způsobit spasmus pyloru, který brání průchodu alkoholu do tenkého střeva, což vede k pomalejší absorpci alkoholu. Přítomnost jídla v žaludku, zejména některých jídel s vysokým podílem lipidů, také zpomalí vstřebání alkoholu. Přirozeně sycené, tedy bublinkové alkoholy, jako je například šampaňské nebo jiný alkohol, užívané se syceným nápojem, jako je soda, se běžně absorbují rychleji než nehalogenovaný alkohol. Proto šampaňské dokáže tak rychle přivést konzumenta do stavu opilosti. Rychlost absorpce alkoholu do krevního oběhu a organismu obecně může ovlivnit další řada specifických faktorů, jako je emoční nebo zdravotní stav konzumenta (Vaillant & Keller, 2016).

### **1.1.7 Odbourávání alkoholu**

Další zpracování alkoholu probíhá v játrech. Na absorbovaný alkohol, který prochází játry prostřednictvím cirkulující krve, působí enzym ADH přítomný v jaterních buňkách. Molekula alkoholu se účinkem ADH přemění na acetaldehyd, který je vysoce toxickou látkou, ale acetaldehyd se okamžitě působením jiného enzymu, aldehyddehydrogenázy, převede na acetát, z něhož většina vstupuje z jater do krevního řečiště, kde nakonec oxiduje na oxid uhličitý a vodu. Při těchto procesech vzniká poměrně značné množství energie, asi 7,1 kalorií na 1 g čistého alkoholu. Z toho důvodu může alkoholikům konzumace alkoholických nápojů poskytovat pravidelný energetický příjem. Dvě výše popsané enzymatické reakce, ADH a aldehyddehydrogenáza, vyžadují pro svůj proces koenzym nazývaný nikotinamidadenin dinukleotid, zkráceně NAD. Podle výzkumů není hladina NAD v játrech stálá. Dočasné snížení NAD zřejmě působí jako limit míry, s jakou může být alkohol v játrech metabolizován. Přibližná míra, s jakou je průměrně velký člověk schopen pomocí těchto procesů metabolizovat etanol, činí 15 g čistého alkoholu za

hodinu. Jinými slovy tělo je schopno zpracovat – metabolizovat, přibližně jeden standardní nápoj lihoviny, piva, nebo vína za hodinu (Vaillant & Keller, 2016).

### 1.1.8 Druhy alkoholu

Alkoholické nápoje zahrnují vína, piva a lihoviny. U piva se obsah alkoholu pohybuje od pouhých 2 % až do 8 % alkoholu. Většina ležáků a tradičních piv, ale obsahuje mezi 4 a 5 % alkoholu. Přírodní vína (např. Burgundské, Chianti a Chardonnay) obvykle obsahují mezi 8 až 12 % alkoholu, ačkoli některé odrůdy mají poněkud vyšší obsah alkoholu, který se pohybuje od 12 do 14 %. Destiláty, včetně vodky, rumu a whisky, obvykle obsahují 40 až 50 % v alkoholu (Vaillant & Keller, 2016).

Skála (1977) přiřazuje alkoholickým nápojům 3 základní vlastnosti:

- dodávají tělu tekutiny
- mají svou specifickou chuť
- mají menší, anebo větší obsah alkoholu

Ondruš (1990) alkohol rozděluje na pivo, víno a lihoviny. Jediný rozdíl mezi jednotlivými skupinami je pouze v procentuálním obsahu etanolu, jak je uvedeno na příkladu v tabulce 1.

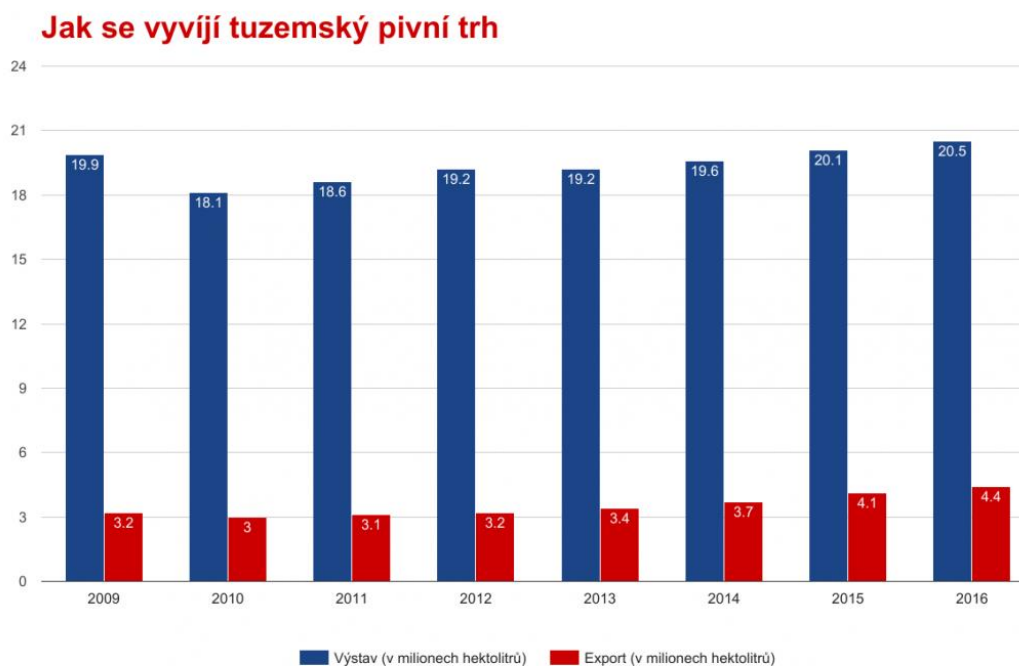
**Tabulka 1. Rozdělení alkoholických nápojů z hlediska obsahu alkoholu v promilách a gramech. Zdroj: [www.alkoholik.cz](http://www.alkoholik.cz)**

Obsah alkoholu v jednotlivých nápojích		
Název a množství	Obsah alkoholu v ‰	Množství alkoholu v gramech
<b>Pivo 0,5 l 12%</b>	5	25
<b>Světlé pivo 0,5 l</b>	3,5	18
<b>Víno 2 dl</b>	12	24
<b>Sherry 0,5 dl</b>	20	10
<b>Whisky 0,5 dl</b>	40	20

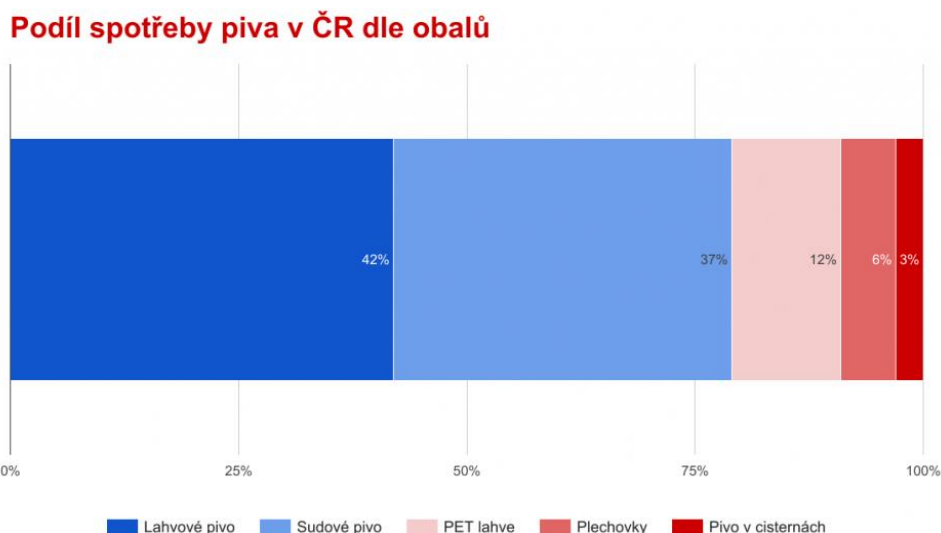
### 1.1.8.1 Pivo

Pivo je překvašený nápoj s obsahem oxidu uhličitého připravený z obilnin. V České republice je to nejčastěji ze sladového ječmene s přídavkem chmelu, nebo chmelového extraktu. Ondruš uvádí, že už v roce 1964 se tehdejší Československo stalo světovou jedničkou ve spotřebě piva na jednoho obyvatele. Tehdy se jednalo o 121 litrů. Dodnes je pivo v České republice nejoblíbenějším alkoholickým nápojem. Výstav (výstav je odborný pojem používaný pro označení celkové produkce piva) českých pivovarů se loni, to je v roce 2017, zvýšil o 1,9 procenta na rekordních 20,5 milionu hektolitrů piva. Spotřeba se drží na 143 litrech piva na hlavu.

**Obrázek 3. Vývoj tuzemského pivního trhu. Zdroj ČSPS a ČT24**



**Obrázek 4. Podíl spotřeby piva v ČR dle obalů.** Zdroj: ČSPS a ČT24



### 1.1.8.2 Víno

Víno je nápoj, který se získává alkoholickým kvašením hroznového moštu. Surovinou pro jeho výrobu jsou různé vyšlechtěné odrůdy hroznového vína, které dávají jednotlivým značkám vín svou specifickou chuť. Perlivé druhy vín, jako je například šampaňské, procházejí druhotným kvašením, během kterého se vedlejší produkt, oxid uhličitý, udržuje v láhvi nápoje pod tlakem. Alkoholizovaná vína, jako je například sherry, portské, madeira, nebo vermut, jsou kombinace vín s brandy nebo jinými lihovinami a různými příchutěmi. Víno obsahuje standardně od 10 do 12 % alkoholu, alkoholizovaná vína až 20 % ([www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)).

### 1.1.8.3 Lihoviny

Další skupinou jsou lihoviny neboli destiláty. Destiláty obsahují od 20 objemových procent etylalkoholu až po 75 procent u vysoce alkoholických destilátů získaných opakovanou destilací a rafinací surového lihu. Základem destilátu je již zkvašená kapalina z nějaké suroviny s obsahem cukru. Principem pro výrobu lihoviny je fakt, že alkohol se vaří při nižší teplotě než voda. Když se připravená tekutina zahřeje, alkohol se uvolní dřív, než se začne vařit voda v roztoku, ve kterém je obsažen. Alkohol je pak zachycen a zchlazen ([www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)).

### 1.1.9 Negativní přínos alkoholu naší společnosti

Podle výzkumu Susan Mayor (2001) založeného na průzkumech WHO (World Health Organization) je jedno ze čtyř úmrtí u mužů ve věku od 15 do 29 let v Evropě připisováno alkoholu. Celosvětově je přibližně 140 milionů lidí závislých na alkoholu, což má negativní dopad na jejich veřejný a soukromý život, ekonomiku a rodinu. Ředitel WHO Dr. Brundtland na konferenci WHO ve Stockholmu v roce 2001 uvedl, že údaje z celého světa naznačují, že kultura sporadického, těžkého nebo nadměrného pití zejména mezi mladými lidmi neustále roste. Zatímco celková míra spotřeby alkoholu u dospělých na jednoho obyvatele celosvětově klesá, mladí lidé naopak příliš často konzumují nadměrné množství alkoholu, až k hranici akutní intoxikace (Mayor, 2001).

Problémy spojené s alkoholem se na celém světě hodnotí především jako problémy zdravotní, protože škody vznikající působením nadměrné konzumace alkoholu jsou největší (Šedivý & Válková, 1988). Navzdory lepšímu porozumění újmám spojeným s užíváním alkoholu je nadměrné pití i nadále velkým celosvětovým problémem.

V roce 2016 provedl Nicole Artz studii konzumace alkoholu v USA na základě dat z průzkumu WHO. Artz (2016) uvádí, že 136,7 milionu Američanů starších 12 let přiznalo užívání alkoholu během minulého měsíce. 488 000 dospívajících Američanů ve věku 12-17 let mělo zdravotní problémy nebo jiné komplikace spojené s užíváním alkoholu (2 % populace USA). 3,7 milionu dospělých ve věku 18-25 mělo zdravotní problémy, nebo jiné komplikace spojené s užíváním alkoholu (10,7 % populace USA). 10,9 milionu dospělých nad 26 let mělo poruchu užívání alkoholu (5,2 % populace USA). Je oprávněné se domnívat, že tento jev odpovídá všem kulturně a sociálně rozvinutým zemím světa. Horší situace pak je v rozvojových zemích, kde je konzumace alkoholu psychologickým analgetikem na mnohem závažnější problémy. Alkohol je volně dostupnou drogou se zásadním dopadem na naši společnost. U lidí s vyváženým životním stylem je občasná konzumace alkoholu součástí života, který mají pod kontrolou. Naopak u osob, které trpí problémy psychického nebo zdravotního charakteru, prohlubuje jejich bolest, protože alkohol sám o sobě není řešením problému. Takto postižení lidé se dostávají do uzavřeného kruhu, kdy problémy řeší požíváním alkoholu, ten přináší další problémy a tak dále. V zásadě je



pak problém v tom, že tito jedinci ovlivňují své rodiny a blízké okolí. Naštěstí osoby bojující s alkoholismem mají několik možností léčby:

- lékařská detoxikace
- ústavní léčba
- ambulantní léčba
- asistovaná léčba
- individuální nebo skupinová terapie
- anonymní alkoholici (AA)

#### **1.1.10 Tolerance alkoholu společností**

Není cílem ani záměrem této práce pouze hanit či ochuzovat život o sklenku dobrého alkoholického nápoje, protože ten od nepaměti patří k bohatosti života i naší kultuře. Stejně tak patří ke kultuře společnosti i schopnost ocenit a respektovat úplnou abstinenci u jednotlivce nebo skupiny. K bohatosti života a kultuře zejména patří i způsob pití alkoholických nápojů. Kvapilík, Svobodová et al, (1985, 9) se vyjadřují k toleranci alkoholu takto, „...EST MODUS IN REBUS, SUNT CERTI DENIQUE FINES. Tedy způsob užívání je rozhodující, určitá míra je nutná, určité hranice nesmějí být překročeny.“

#### **1.1.11 Pozitivní přínosy alkoholu naší společnosti**

O negativních účincích alkoholu bylo napsáno mnoho knih podložených výzkumy. Většina konzumentů alkoholu má základní povědomí o škodlivosti alkoholu na lidský organizmus. Přesto miliony lidí alkohol berou jako něco, co je spjaté s jejich životy. Faktem je, že když pomineme jeho negativní zdravotní účinky způsobené jeho nadužíváním, má na naši společnost pozitivní vliv, nebo ovlivňuje danou kulturu tak zásadně, že by jeho úplné potlačení vedlo k množství negativních událostí. Někteří lidé rezolutně namítnou, že alkohol škodí. Na argument tohoto typu je třeba odpovědět, že neškodí alkohol, ale jeho nadměra nebo nežádoucí konzumace. Navíc co je v lidském životě bez rizika? Lidé umírají v práci, při sportu, zábavě, v dopravě a přesto nikdo tyto činnosti nezakáže.

Budinský (2010), se k alkoholové problematice vyjadřuje následovně. Nejedná se o metlu lidstva, jed, hrozbu, nebo koncentrované zlo. Alkohol je přítel, lék, požehnaná látka, která odnepaměti přináší úlevu, relaxaci, euforii, uvolnění a radost. Vše, co člověku prospívá, mu může při nerozumném přístupu nebo předávkování uškodit a ani alkohol není výjimkou. Alkohol naší společnosti prospívá a škody napáchané v jeho jménu lze chápat jako daň za neodpovědné užívání.

Opít se do němoty každý víkend nemusí být nejlepší věc pro fyzické zdraví nebo duševní pohodu, avšak mírná konzumace alkoholu může mít značné zdravotní výhody. Je ale nutné uvést, že konzumace alkoholu a jeho přínosy se liší podle osobní fyziologie každého jedince (Bachai, 2013).

Bez alkoholu a jeho výroby by se zcela jinak vyvíjela česká i evropská ekonomika, kultura, umění, společenský život, erotika, partnerské a mezilidské vztahy. Určitě by nevznikly typické české hospody a bez nich by dost možná ani neproběhlo české národní obrození (Budinský, 2010). Lidé touží po svobodě, pochopení, naplnění a duchovní potravě. Lidská touha povznést se nad svůj úděl jako by umožnila povznést se na úroveň bohů. Proto lidé touží opakovaně zažít onen mámivý pocit být někým jiným znovu a znovu (Sournia, 1999).

#### **1.1.11.1 Společenský přínos**

Mnohým lidem alkohol přináší obživu, mnohým zálibu, mnohým mystiku a mnohým smysl života. Nalézt smysl života a osobní štěstí je něco, po čem každý ve skrytu duše touží. Je smyslem života radost? Pohoda? Kvalita života? Užívání si každého dne? Pokud ano, pak existuje silný vztah mezi smyslem života a konzumací alkoholu, protože u řady lidí optimální konzumace vytváří a prohlubuje kladné životní pocity a spokojenost.

- rituály – člověk potřebuje rituály, protože vytvářejí pocit jistoty a usnadňují život. Alkohol je přímo spojen s rituály všedního dne mnoha lidí.
- záliby – sbírání předmětů spojených s alkoholem (pivní tácky, etikety, archivní vína atd.)

- romantika – přítomí, svíčky, vířivka, jahody, šampaňské, líbezný protějšek. Už jen tato samotná představa u mnohých lidí vyvolá lechtivé představy.
- nové erotické zážitky – alkohol v rozumném množství téměř bez rozdílu u všech osob uvolňuje přirozené zábrany a je schopen pomoci skutečně bázlivým jedincům překonat jinak nepřekonatelné bariéry.
- inspirace – alkohol je odnepaměti přítelem inspirace, a tedy i přítelem umělců.
- pocit vznešenosti – pijeme-li ušlechtilé víno, destilát, či pivo s mnohasetletou tradicí, můžeme mít pocit vznešenosti a důležitosti.
- chuťové zážitky – člověk neustále hledá nové a neprobádané, a to i na poli chuťových prožitků. Chuťové zážitky jsou silně preferované a patří k základním radostem života. Kombinace dobrého jídla s kvalitním pitím, nebo samotná degustace vybraných alkoholických nápojů.
- uklidnění – v určité míře dokáže alkohol přinést pocit uklidnění, zvláště když stresy a nepříjemné souhry okolností trápí lidskou mysl.
- euforie – každý potřebuje prožívat pocity radosti, štěstí a euforie. Právě takový pocit dokáže sklenka dobrého vína zprostředkovat.
- pomoc v nejtěžších chvílích – čas od času každý potřebuje "upustit páru". V tomto směru alkohol přináší lidstvu v kritických situacích pravé dobrodiní. např. úmrtí blízké osoby by u některých osob bez úniku do stavu opilosti mohla vést ke kolapsu organismu (Budínský, 2010).

#### **1.1.11.2 Ekonomický přínos**

Na výrobě a distribuci alkoholických nápojů jsou v celosvětovém měřítku závislé stovky milionů osob. Jedná se o výrobce, provozovatele hospod a restaurací, vináren, barů, přepravce, pracovníky státní správy, kteří kontrolují a pracují s daněmi a další.

Budínský (2010) tvrdí, že pokud by všichni lidé z nějakého důvodu přestali konzumovat alkohol, zhroutila by se ekonomika. Jen v České republice by schodek DPH činil podle odhadů 100-200 miliard Kč ročně, plus další devastující škody,

způsobené enormním nárůstem nezaměstnanosti, nedostatkem obvyklé relaxace, zhoršením psychického stavu obyvatel. Pivovary, lihovary a vinařské závody tvoří jen malou část celého subsystému prorostlého ekonomikou. K těmto prvkům je potřeba připočítat produkty, přístroje, nástroje a další pomůcky potřebné pro výrobní činnost. Výrazně by klesl odbyt energie, ladem by zůstaly tisíce hektarů půdy a miliony m<sup>2</sup> výrobních ploch a nebytových prostor. Vyjmenuje-li si základní zaměstnanecké profese související s podnikáním v oblasti alkoholu, bude hned patrné, jak významná je tato sféra pro ekonomiku každého státu. Patří mezi ně:

- zaměstnanci, pivovarů, lihovarů, vinaři a jejich zaměstnanci
- výrobci prvotních surovin
- tvůrci technologií
- dopravci
- zaměstnanci hospod, pivnic, vináren, barů, restaurací atd.
- stavaři budov v dané problematice
- výrobci lahví, obalů, přebalů a etiket
- tiskaři etiket a letáků
- manažeři ve vztažných firmách
- pracovníci reklamních agentur
- spisovatelé a publicisté píšící o dané problematice
- výrobci a distributoři energií
- pracovníci státní správy zajišťující výběr daní a dohled nad distribucí atd.

K ekonomické problematice se váže i vztah konzumace a pracovního uplatnění. Podle výzkumu provedeného v USA, lidé, kteří pravidelně pijí přiměřené množství alkoholu, vydělávají v průměru o 14 % více než ostatní. Díky konzumaci alkoholu udržují dobré vztahy s okolím, udržují společenské kontakty ve firmě, či úřadu. Díky těmto kontaktům, lepší komunikaci a vztahům, získávají tito lidé vyšší důvěru, vyšší funkce a tím i vyšší plat (Wang, 1996).

### **1.1.11.3 Zdravotní přínos**

Hodně diskutovaný je zdravotní přínos alkoholu na lidský organizmus. Jak již bylo několikrát zdůrazněno, u alkoholu, tak jako u jiných látek užívaných lidmi, záleží na množství, protože rozdíl mezi lékem a jedem je právě v množství jeho užití. Alkohol se v lidském organismu v malé míře vyskytuje přirozeně. Každý ho má v organismu od tří setin do jedné desetiny. Látka, která se vyskytuje přirozeně, a je jeho součástí, nemůže být sama o sobě nepřátelská. Nepřátelské může být pouze jeho nepřirozené množství v organismu (Budinský, 2010). Vzhledem k historii alkoholu jako léčebného prostředku a mnohým novodobým studiím pojednávajících o pozitivních účincích na lidský organizmus, se nedá jeho kladný přínos popřít. Patří mezi ně následující pozitivní účinky.

#### **Snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění**

Škola veřejného zdraví na Harvardské univerzitě zjistila, že "mírné množství alkoholu zvyšuje hladinu lipoproteinu s vysokou hustotou, tzv. HDL nebo-li "dobrého" cholesterolu. Vyšší hladiny HDL jsou spojeny s lepší ochranou před srdečními chorobami. Další prospěšné změny jsou zlepšení citlivosti na inzulín, nebo faktorů ovlivňujících srážení krve. Takové změny mají tendenci zabraňovat tvorbě malých krevních sraženin, které mohou blokovat tepny v srdci, krku a mozku, což je hlavní příčina mnoha srdečních záchvatů a druhů mrtvice (Bachai, 2013). Profesor Grønbæk (2009) z Centra pro výzkum alkoholu v Dánsku, provedl rozsáhlou studii srovnávající pozitivní a negativní účinky alkoholu na lidské zdraví. Jeho případové studie jednoznačně prokázaly, že lehčí až středně silní pijáci mají nižší riziko kardiovaskulárních onemocnění a úmrtí než nepijáci. Mnoho jiných studií uvádí pokles rizika kardiovaskulárních onemocnění u konzumentů v rozmezí 25-30 %. Profesor Grønbæk navrhl několik věrohodných mechanismů pro zhodnocení zdánlivě pozitivních kardio-ochranných účinků u lehkých až středně těžkých alkoholiků. Nejrozsáhlejší z těchto prospektivních studií ukázala, že vliv alkoholu na kardiovaskulární onemocnění je závislý na věku a pohlaví uživatele. Dvě jiné velké americké studie, ze kterých profesor Grønbæk čerpal, ukázaly, že zjevný kardio-ochranný účinek je zejména u starších lidí silnější.

## **Alkohol může prodloužit život**

Pít alkohol příležitostně může přidat i několik let života. Studie Katolické univerzity v Campobasso uvádí, že pití méně jak dvou alkoholických nápojů denně může snížit riziko úmrtí o 18 %. Malé množství, nejlépe během jídla, se zdá být správným způsobem pití, ale zbytek dne musí být naprosto bez alkoholu (Bachai, 2013). Asi nejslavnější osobností spojovanou s pravidelnou konzumací alkoholu je královna matka Alžběta I., která pila denně šampaňské a gin a dožila se plná optimismu a svěžesti 100 let (Budinský, 2010).

## **Alkohol může zlepšit libido**

Na rozdíl od dřívějších přesvědčení, novější výzkum zjistil, že umírněná konzumace alkoholu by mohla chránit před erektilní dysfunkcí stejným způsobem, jakým by pití červeného vína mělo chránit před kardiovaskulárním onemocněním. Ve studii z roku 2009, publikované v Journal of Sexual Medicine, výzkumníci prokázali, že šance na erektilní dysfunkci byly sníženy o 25-30 % u pravidelných pijáků (Bachai, 2013).

## **Pomáhá předcházet nachlazení**

V roce 2002 španělští vědci ověřili, že pití osmi až čtrnácti sklenic červeného vína týdně pomohlo až o 60 % snížit riziko vzniku nachlazení. Vědci předpokládají, že snížení rizika má něco společného s antioxidačními vlastnostmi vína (Bachai, 2013).

## **Může snížit pravděpodobnost výskytu demence**

Ve studii uvedené v časopise Neuropsychiatrická onemocnění a léčba, která zahrnovala od roku 1977 více než 365 000 účastníků, měli průměrní pijáci 23% nižší pravděpodobnost výskytu kognitivních poruch, Alzheimerovy nemoci a jiných forem demence než nepijáci. Malé množství alkoholu může ve skutečnosti na mozkové buňky působit tak, že budou více zdravé. Alkohol v mírném množství pozitivně stresuje mozkové buňky, a tak je nutí, aby se vyrovnaly s hlavními stresy na cestě, která by mohla vést k demenci (Collins & Neafsey, 2016).

## **Alkohol může snížit riziko výskytu žlučových kamenů**

Pít dvě skleničky alkoholu denně může podle výzkumníků z University of East Anglia snížit riziko žlučových kamenů o jednu třetinu. Studie zjistila, že ti občané Spojeného království, kteří potvrdili, že konzumují dvě skleničky alkoholu denně, měly až o jednu třetinu snížené riziko rozvoje žlučových kamenů (Bachai, 2013).

## **Alkohol snižuje riziko vzniku cukrovky**

Výsledky holandské studie prokázaly, že zdraví jedinci, kteří pijí jednu až dvě skleničky alkoholu denně, mají sníženou šanci na rozvoj cukrovky 2. stupně ve srovnání s těmi, kteří vůbec nepijí. Výsledky šetření a výzkumu ukazují, že mírná konzumace alkoholu může hrát zásadní roli ve snižování rizika vzniku cukrovky 2. stupně (Bachai, 2013).

### **1.1.11.4 Kdyby přestal alkohol existovat**

Model potencionálních následků a změn, které by nastaly, kdyby náhle přestal alkohol existovat, nelze pochopitelně ověřit. Prakticky k tomu nemůže dojít, ale pokud by se tak mělo stát, následky by byly doslova katastrofální. Pro příklad můžeme uvést:

- ekonomickou katastrofu následkem poklesu DPH. Státy by přišly o miliardy.
- významné zvýšení nezaměstnanosti, kdy by miliony lidí, na celém světě přišly o práci
- ztráta smyslu života pro vinaře a jiné lidi
- omezení turistiky a cestování
- ztráta identity mnoha konzumentů trávících společenský život v hospodách a restauracích
- zhoršení psychického stavu většina obyvatel, kteří by přišli o navyklý způsob relaxace a ventil svých starostí
- zhoršení společenské atmosféry ztrátou existence mnohých oslav a dalších významných událostí

- zhoršení zdravotního stavu populace a zvýšení výdajů za jiné léky proti depresím a stresu
- zhoršení partnerských vztahů, kde alkohol opět působí jako stresový ventil (Budinský, 2010).

## **1.2 Negativní působení alkoholu na člověka**

Negativní působení alkoholu na člověka je širokospektrální problematikou. Alkohol neovlivňuje negativně jen přímé uživatele, ale také ty nepřímé (rodina, přátelé, servírky, řidiči atd.), kteří mají tu smůlu, že se v jejich okolí vyskytuje osoba, která je pod vlivem alkoholu, a která je poškodí. Škodlivé druhotné působení alkoholu může být mnohem závažnější než u jiných drog, ačkoliv to nemusí být na první pohled patrné.

### **1.2.1 Negativní zdravotní účinky alkoholu**

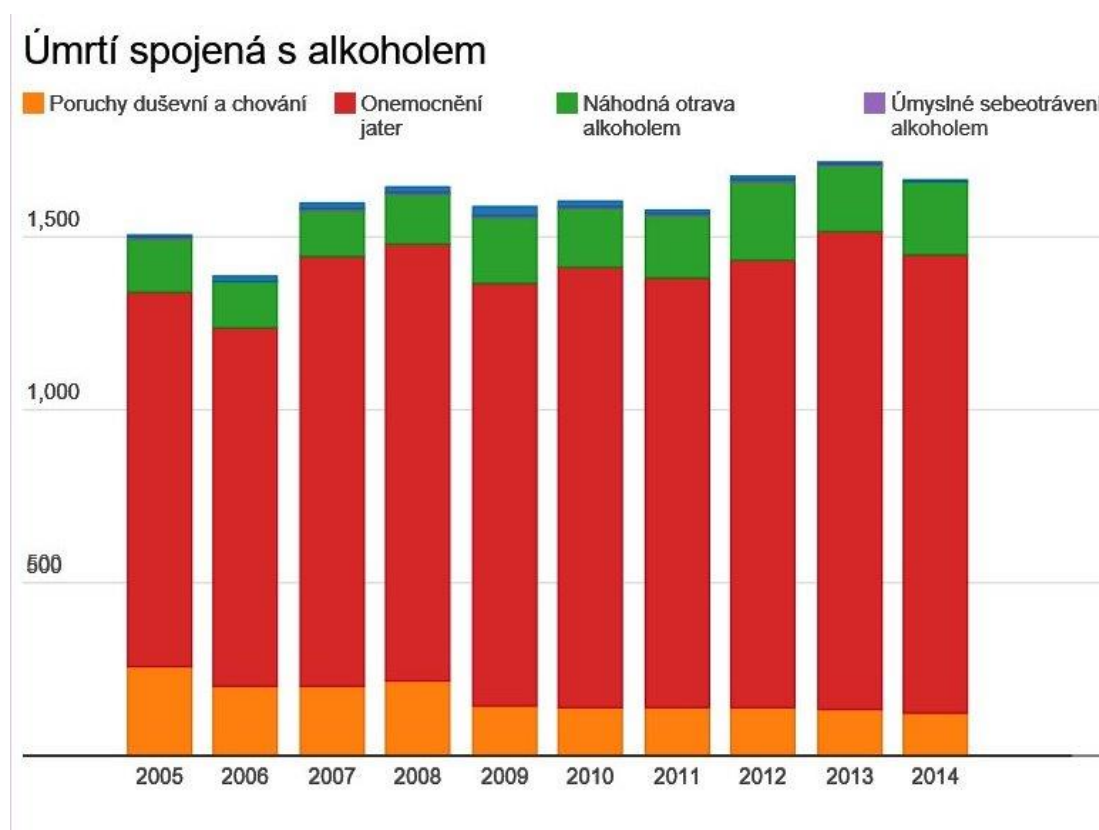
Mnohdy se nás náš lékař při zdravotní prohlídce ptá na množství konzumovaného alkoholu podobně věcně a neobviňujícím způsobem jako např. na chuť k jídlu, na kvalitu spánku apod. S ohledem na zdravotní rizika spojená s konzumací alkoholu je důležitá jeho denní dávka a to, jak se jeho příjem mění v průběhu týdne (víkendové pití u některých profesí). Podle Nešpora a Csémy (1996) hovoříme u zdravých dospělých osob o bezpečném pití alkoholu, pokud nepřesahuje hranici denní dávky 20 g 100% alkoholu. Je pro příklad, jedná se o jednu 12° piva, 200 ml vína, nebo 50 ml destilátu. Za zdravotně rizikové se považuje užívání alkoholu u zdravých dospělých osob v dávkách od 20 do 40 g 100% lihu. Opět pro představu se jedná o tři 12° piva, 200-600 ml vína, nebo 50-150 ml destilátu. Překvapivě se nejedná o žádné závratné množství alkoholu, když uvážíme, že pro mnohé jedince konzumující alkohol je běžný standard 10 panáků, nebo 10 piv!

Etanol je toxická látka a u lidí, kteří jej konzumují v nadměrném množství, se to jednoho dne viditelně zdravotně projeví. Navíc si začnou si v různých aspektech svého života nepatříčně počínat – porušují zákony, společenská pravidla, ohrožují rodinu, utrácejí svůj majetek, narušují morálku násilnostmi, rvačkami, sexuálními delikty, vraždami a podobně (Sournia, 1999). Alkohol je širokou veřejností chápán jako prostředek, po kterém sáhnete, když problém zdánlivě nemá řešení, nebo je



řešení příliš náročné. Stručně řečeno, nejvíce žádaným účinkem alkoholu se zdá být jeho využití jako prostředníka pro změnu nálady v libovolném směru (Vaillant & Keller, 2016). Jeho "pozitivní účinky" však jdou ruku v ruce i s negativními, což vede ke vniku dále popsaných nemocí anebo k úmrtí – obrázek 5 a 6. Spojitost alkoholu a smrti je v naší společnosti již tak silně zakořeněna, že různé novinové, internetové a jiné články vztahující se k úmrtí způsobenému v souvislosti s konzumací alkoholem, bereme jako něco zcela běžného, nevyhnutelné a k životu patřícímu.

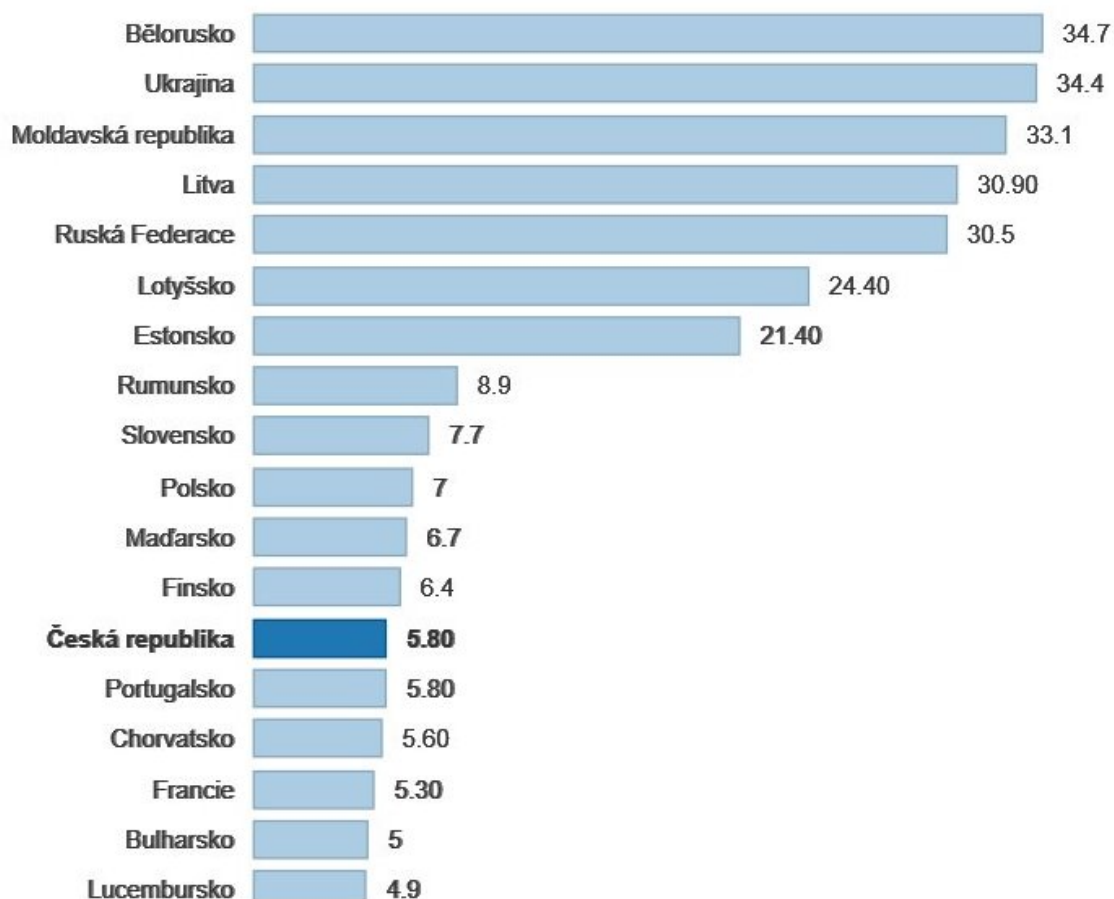
**Obrázek 5. Úmrtí spojená s alkoholem v ČR.** Zdroj: ČSU. Cibulka (2016) iRozhlas



**Obrázek 6. Procento úmrtí způsobených alkoholem ve vybraných státech, v roce 2012. Zdroj: ČSU. Cibulka (2016) iRozhlas**

## Procento úmrtí způsobených alkoholem

ve vybraných státech světa, v roce 2012



### 1.2.1.1 Fyzické účinky alkoholu na člověka

Hlavní nebezpečí při akutní intoxikaci organismu alkoholem spočívá v rapidním útlumu CNS, zejména center vitálních funkcí. Smrt může nastat buď zástavou dýchání, při útlumu činnosti dechového centra, nebo aspirací zvratků při útlumu obranných dýchacích reflexů, při zvracení v bezvědomí, nebo hlubokém spánku (Heller, Pecinová et al., 2011).

Etanol je pro organismus jedovatou látkou, proto jeho opakované nebo nadměrné užívání vede ke smrti. Při dlouhodobé konzumaci alkoholu dochází k nevratnému poškození jater, které vede k poruše odbourávání katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu), těžké hypoglykémii, nebo k selhání srdce, které

z pravidla bývá poškozeno alkoholovou kardiomyopatií. Mezi další příčiny smrti patří selhání těžce poškozených jater anebo metabolický rozvrat organismu spolu s edémem mozku.

Negativní účinky alkoholu na organismus mohou být akutní nebo dlouhodobé. Protože etanol je jed, který zasahuje do celé tělesné integrity lidského těla, můžou být jeho účinky na jednotlivé orgánové soustavy různé. V zásadě však alkohol způsobuje pomalé opotřebení a vyčerpání regeneračních schopností organismu. Celkový výčet všech škodlivých účinků alkoholu na lidský organismus by byl velmi obsáhlý. Vhodné je však uvést alespoň základní informace o patologických změnách, které alkohol na organismus a jednotlivé orgánové soustavy má.

## **Játra**

Játra jsou orgán, který vzhledem ke své funkci detoxikace organismu bývá nadměrným pitím alkoholu nejdříve a nejčastěji poškozen. Je-li jaterní buňka opakovaně zatěžována odbouráváním etanolu, dochází u ní ke změně metabolismu lipidů. To vede k hromadění lipidů v hepatocytech – jaterní steanóze (ztukovatění jater). Tento stav bývá obvykle provázen zvětšením jater (hepatomagálií). Při abstinenci a léčbě se steanóza zcela vyléčí. Pokud pití pokračuje, dochází k zániku a přestavbě jaterních buněk – jaterní fibróze. Pokud pití i dále pokračuje, dochází k uzlovému bujení vaziva, které zcela utlačí zbývající jaterní tkáň – jaterní cirhóza (svraštění jater). Taková játra mají podstatně sníženou funkci v metabolismu živin. Jaterní cirhóza může postupně vyústit v jaterní selhání a smrt. Na závěr je vhodné uvést fakt, že játra mají obrovskou funkční rezervu. Uvádí se že asi 1/12 jaterního parenchymu ještě zastane základní funkce jater (Heller, Pecinovská et al., 2011).

## Obrázek 7. Srovnání zdravých (vlevo) a cirhotických (vpravo) jater.

Zdroj: <https://jonbarron.org>



### Slinivka břišní

Slinivka břišní (pankreas) je další orgán, který trpí při chronické expozici alkoholem. Až polovina onemocnění pankreatu souvisí s abúzem alkoholu. Setkáváme se s chronickou i akutní pankreatitidou. Chronická pankreatitida se projevuje průjmy a zažívacími obtížemi. Akutní zánět slinivky je velmi bolestivé onemocnění, které může vést k úplnému poškození slinivky a následné smrti. Konzumace alkoholu také způsobuje sekreci inzulinu a tím i cukrovku (Skála et al, 1987).

### Trávicí trakt

Trávicí trakt bývá poškozován především přímým kontaktem alkoholu s citlivou sliznicí od dutiny ústní až po konečník, kde může způsobit nádorová onemocnění. V žaludku způsobuje atrofickou gastritis, která může přejít v žaludeční vředy anebo rakovinu žaludku. Alkohol zejména způsobuje zhoršené vstřebávání živin v tenkém střevě. Veškeré škodlivé účinky alkoholu jsou potencovány poruchami výživy, které jsou u závislých pacientů takřka pravidlem (Heller, Pecinovská et al., 2011).

## **Ledviny**

Většinou nejsou ledviny alkoholem přímo poškozeny. Ledviny ale mohou být poškozovány vyšším vylučováním kyseliny močové, a tím i vznikem ledvinových kamenů. U některých pacientů během abúzu dochází k proteinurii, která ale během abstinence mizí (Skála et al, 1987).

## **Srdce a krevní oběh**

Srdce i krevní oběh jsou přímo poškozovány alkoholem i jeho metabolity. Častým onemocněním je alkoholická kardiomyopatie (zvětšení objemu srdce), která vzniká v důsledku hypertenze a přetížení srdce velkým objemem tekutin. Systémová arteriální hypertenze (vysoký krevní tlak) souvisí s nadprodukcí kortizolu a noradrenalinu následkem nadužívání alkoholu (Heller, Pecinová et al., 2011).

## **Pohlavní systém**

Pohlavní systém bývá postižen u obou pohlaví. Klesá potence a sebekontrola, sexuální apetit později zcela mizí. U mužů se vyskytuje alkoholická azospermie (ztráta pohyblivosti spermií). U žen dochází k poruchám menstruačního cyklu, a to dvěma způsoby. Buď ztrátou, nebo naopak silným krvácením z příčiny narušení krevní srážlivosti. Závažné následky má konzumace alkoholu během těhotenství. U plodu se může vyvinout FAS (fetální alkoholový syndrom), který způsobuje nižší porodní váhu, poruchy intelektu a různé poruchy vývoje orgánů (Heller, Pecinová et al., 2011).

## **Kožní projevy**

U alkoholiků je typická facie alcoholica (alkoholový obličej). Onemocnění se vyznačuje atrofií podkožní tukové tkáně, hyperplazií průdušních žláz, zarudnutím pokožky tváří, rhynofymem (zduřelým červeným nosem) a ragádami ústních koutků (Skála et al, 1987).

### 1.2.1.2 Nemoci způsobené konzumací alkoholu

Vedlejší (sekundární) diagnózy u osob dlouhodobě nadužívajících alkohol:

- **jaterní cirhóza** – (vazivová přestavba jater) - zvětšení jater,
- **poruchy metabolismů** – poruchy metabolismu, glycidů, proteinů, lipidů, kyseliny močové, draslíku, železa, porfyrinů,
- **rakovina jater** – nekontrolovatelné rakovinové bujení jaterních buněk,
- **hepatorenální syndrom** – při poškození jater současné selhání ledvin,
- **výskyt rakoviny prsu** – u žen holdujících alkoholu byl prokázán,
- **gynekomastie (zvětšení prsů muže)** – při poškození jater může vzniknout v důsledku poruchy likvidace přirozeně se vyskytujících ženských pohlavních hormonů v mužském organismu,
- **postížení slinivky břišní** – chronický nebo akutní zánět, pití alkoholu je zásadním rizikovým faktorem pro vznik rakoviny slinivky břišní,
- **vysoký krevní tlak** – hypertenze,
- **nemoci kůže a svalů (atrofie)** – hnisavá onemocnění kůže a podkožního vaziva, téměř nevyléčitelná následkem poklesu imunity,
- **srdeční choroby (ischemická choroba), zvětšení srdce (dilatační kardiomyopatie)** – zvětšení srdce při opakovaném velkém objemu tekutiny v těle a tím i krve, hlavně u pivařů,
- **cévní mozková příhoda** – krvácivá mrtvice,
- **mozková atrofie** – úbytek mozkové tkáně,
- **mozečková atrofie** – porucha koordinace hybnosti s nejistou chůzí a třesem,
- **alkoholický tremor** – třes částí těla nejprve s jemnou motorikou, a nakonec celého těla,
- **poruchy srážení krve v důsledku nedostatku srážecích faktorů** – srážecí faktory tvoří játra,

- **ateroskleróza** – kornatění tepen,
- **rakovina dutiny ústní, jazyka hltanu, hrtanu a jícnu** – obzvláště při současném kouření, nebo požívání nekvalitních alkoholických nápojů,
- **nádory jiných oblastí než styčných s alkoholem** – celkový útlum imunity a zvýšená aktivace některých karcinogenů enzymatickými systémy,
- **podvýživa** – vzniklá následkem potlačení chuti k jídlu a špatným vstřebáváním živin poškozenou sliznicí tenkého střeva,
- **dyspepsie** – nejrůznější druhy trávicích poruch a nevolností,
- **záněty žaludeční sliznice** – gastritidy,
- **snížení schopnosti absorbovat výživné látky ze stravy střevní stěnou** (malabsorbce),
- **impotence** – narušení přirozené produkce testosteronu,
- **neuropatie (poškození nervů)** – z dlouhodobého nedostatku vitamínů řady B, který má nejdůležitější vliv na činnost nervového systému,
- **hepatocerebrální syndrom** – smrtelné onemocnění, které působí četná poškození mnoha orgánů, zvláště mozku a jater; způsobuje též snížení hladiny krevního cukru (hypoglykémii),
- **syderopenická, makrocytová, nebo hemolytická anémie** – poškození tvorby erytrocytů, leukocytů a trombocytů,
- **častější poranění** – osoby holdující pití alkoholických nápojů častěji padají a mají úrazy vzniklé v době opilosti (Skála et al, 1987).

### 1.2.1.3 Psychické účinky alkoholu na člověka

V oblasti psychiky přináší alkohol pocit zvýšených schopností jedince. Tento pocit je však pouze subjektivní a nepodložený skutečným zvýšením výkonnosti lidského organismu. Alkohol také odstraňuje špatnou náladu a nahrazuje ji dobrou. Jeho účinky jsou tedy antidepresivní až euforizující, také uklidňuje a uspává

(sedativní a hypnotický účinek), odstraňuje úzkost (anxiolytický účinek), tlumí vnímání bolesti (analgetický a anestetický účinek), ale může i povzbuzovat k aktivitě díky odstranění zábran (stimulační účinek). Z lékařského hlediska alkohol zejména způsobuje útlum činnosti všech částí CNS (Heller, Pecinová et al., 2011).

Budinský (2010, 39) ve své publikaci Ať žije alkohol uvádí, že konzumace alkoholu může mít na druhou stranu na psychickou činnost člověka pozitivní účinky. Půl roční konzumace dvou deci vína prokázala u skupiny testovaných žen zvýšení výkonnosti mozku až o 10 %.

#### **1.2.1.4 Alkoholické psychózy**

Nadužívání alkoholu a následná závislost vyvolává u postižené osoby tzv. alkoholické a toxické psychózy. Mezinárodní klasifikace nemocí definuje psychotickou poruchu následovně: alkoholické a toxické psychózy jsou různé psychotické fenomény, které se vyskytují v průběhu užívání nebo jako následek abúzu psychoaktivní látky, ale nejsou následkem samotné akutní intoxikace nebo součástí odvykacího stavu. Takováto psychická porucha je charakteristická halucinacemi, narušením vnímání, bludy, abnormálními emocemi a psychomotorickými poruchami (Nešpor & Csémy, 1996). Z hlediska bezprostředního ohrožení života je jednou z nejzávažnějších psychóz delirium tremens. Alkoholové delirium neboli delirium tremens je život ohrožující stav, který vzniká u alkoholiků při náhlém přerušení užívání alkoholu. Alkoholové delirium je nejtěžším stádiem abstinenčního syndromu s 5-15% úmrtností. Prevalence (podíl počtu jedinců trpících danou nemocí a počtu všech jedinců ve sledované populaci) deliria tremens v celkové populaci je větší jak 1 % a dosahuje téměř 2 % u pacientů s alkoholovou závislostí. Delirium tremens představuje kombinaci těžkých abstinenčních symptomů a symptomů deliria s agitací a někdy halucinací (Grover & Ghosh, 2018). Pokud pacient s deliriem zemře, bývá to nejčastěji na následky rozvratu minerálního a vodního hospodářství. Proto léčba takto postiženého jedince musí probíhat na jednotce intenzivní péče s psychiatrickou konziliární službou. Vlastní léčba deliria tremens zahrnuje:

- péči o minerální a vodní hospodářství,
- farmakologickou léčbu psychomotorického neklidu,



- léčbu hepatoprotektivy,
- náležitou ošetrovatelskou péčí,
- léčbu dalších nejčastěji interních komplikací (Nešpor & Csémy, 1996).

Přestože je delirium tremens nejčastější alkoholickou psychózou, vyskytují se u pacientů i další psychická onemocnění jako alkoholická halucinóza, alkoholická paranoidní psychóza, alkoholová epilepsie nebo alkoholická demence, nebo Korsakova psychóza (Skála et al., 1987).

### **1.2.2 Akutní intoxikace organismu alkoholem**

Akutní intoxikace je tzv. těžká opilost. Jde o stav, který kombinuje znaky narušeného chování se znaky neurobiologickými. Nejčastěji se akutní intoxikace projevuje poruchami chování, koordinace, artikulace, malátností a nejčastěji ztrátou vědomí. Osoba ve stavu bezvědomí většinou nereaguje na jakékoliv vnější podněty, a to ani silně bolestivé. Tento stav je život ohrožující a může končit upadnutím do komatu, potlačením funkce dechového centra, vdechnutím zvratků a jinými zdravotními komplikacemi. Akutní intoxikace nezávisí jen na množství požitého alkoholu, ale také na individuální snášenlivosti organismu. Za kritickou hranici se z lékařského hlediska považuje hladina alkoholu v krvi nad 3 promile. O akutní intoxikaci alkoholem hovoříme v případě, kdy se vyskytuje bez současných vážnějších anebo trvalejších problémů způsobených dlouhodobou konzumací alkoholu (Dvořáček, 2003).

### **1.2.3 Následky akutní intoxikace organismu alkoholem**

Podle Skály (1986) má alkohol dvojfázový efekt. Při nízkých dávkách alkoholu jsou neurony labilizované, nastává stádium excitační. Naopak při vyšších dávkách jsou neurony utlumené, kdy nastává stádium inhibiční. Nejcitlivěji na alkohol reaguje mozková kůra, retikulární soustava mozku kmene a motoneurony v míše.

Skála rozeznává čtyři stádia průběhu akutní intoxikace alkoholem:

1. Excitační: Charakteristické pro toto stádium je lehká opilost, kdy je jedinec pod vlivem alkoholu veselý, bujarý a má mírné poruchy chůze. Následuje únava, útlum a znatelné poruchy chůze.
2. Hypnotické: Představuje ho bezvědomí, avšak se zachovanými reakcemi na bolestivé podněty, anebo obranné reflexy.
3. Narkotické: Typické alkoholové bezvědomí bez jakýchkoliv reflexů a reakcí na vnější podmínky.
4. Asfyktické: Stádium provázené bezvědomím, areflexi, nebo oběhovou slabostí.

Stupně alkoholové intoxikace vymezil Skála následovně:

1. Lehký stupeň otravy alkoholem: Hladina alkoholu v krvi je v rozmezí 0.5 - 1.5 ‰, kdy má intoxikovaný subjektivní pocit zvýšené výkonnosti. Ve skutečnosti jsou psychomotorická výkonnost i zábrany sniženy, ovlivněna je i sebekontrola a sebekritika. Zvyšuje se snaha sociálního kontaktu.
2. Střední stupeň otravy alkoholem: Hladina alkoholu v krvi je v rozmezí 1.5 až 2.5 ‰. Nálada může být euforická, ale častá je též podrážděnost či agresivita. Orientace je ještě zachovaná, ale nastává úplné vypuštění sebekontroly a zábran, kdy se porušují společenská pravidla a zákony.
3. Těžký stupeň otravy alkoholem: Hladina alkoholu v krvi je nad 2.5 ‰. Tento stupeň vyúsťuje až do ztráty vědomí, kdy jedinec začíná být dezorientovaný. Typická je i podrážděnost, závratě, poruchy rovnováhy a řeči.

#### **1.2.4 Léčba závislosti na alkoholu**

Léčba osob závislých na alkoholu a řešení jejich biologických, sociálních a psychologických problémů, spočívá v ubírání energii všem destruktivním tendencím v myšlení a chování jedinců tím, že u nich rozvíjíme tendence konstruktivní. Je nutné probudit u závislého jedince pud sebezáchovy, který byl předtím potlačen drogou. Rehabilitace závislých osob, jejich léčba a doléčování může za příznivých podmínek přerůst do dimenze růstu osobního i společenského (Skála et al., 1987).

Základními složkami léčebného programu jsou detoxifikace společně s psychoterapií, včetně rehabilitačních a resocializačních technik a podpůrné farmakoterapie (Heller, Pecinovská et al., 2011).

Farmakoterapie má největší význam při detoxifikaci, somatických komplikacích a chronickém stádiu závislosti. Existuje řada postupů tzv. averzivní terapie, jejímž cílem je redukce, někdy až eliminace nutkání k napití se alkoholu. Averze se vytváří na základě podmíněného reflexu, který je založen na spojení základních charakteristik alkoholu s následnou nevolností, zvracením, nebo jinými nepříjemnými pocity. K vyvolání těchto nepříjemných pocitů se užívají medikamentózní prostředky, elektrické stimuly, hypnotické instrukce, autosugesce atd. V našich léčebných zařízeních se se přestala averzivní terapie používat v devadesátých letech minulého století (Heller, Pecinovská et al., 2011). Při léčbě závislosti pomocí psychofarmak je nutno pamatovat na skutečnost, že velká část psychofarmak je také zároveň návykovými látkami (Nešpor & Csémy, 1996).

Další možností ovlivnění vztahu závislého k alkoholu je senzibilující terapie, která se snaží o změnu v reaktivitě organismu na alkohol. Senzibilace se dosahuje medikamentózně a nejrozšířenějším prostředkem je disulfiram (Antabus). Při disulfiram-etanolové reakci pacient prožívá zvýšenou vnímavost svého organismu na alkohol a posílí se jeho poškozené obrany vůči alkoholu (Heller, Pecinovská et al., 2011).

V návaznosti na senzibilující terapii nebo i bez ní, je nejčastějším prvkem léčby psychoterapie. V terapii závislosti na alkoholu se nejčastěji užívá integrativní a kognitivně-behaviorální psychoterapie. Psychoterapie je v terapii závislosti na alkoholu vedle medikamentózní léčby a léčebného programu s režimem a bodovacím systémem základním terapeutickým pilířem. Psychoterapie je užívána ve formě skupinové, hromadné i individuální. Dobré léčebné programy mají dostatek prostoru k věnování se pohybovým a sportovním aktivitám. Velký význam v tomto směru mají pohybové standardy nebo výkonové testy, s možností pozorování a hodnocení pokroku a zlepšení fyzické kondice (Heller, Pecinovská et al., 2011).

Délka léčby u pacientů s ústavní, tedy státem nařízenou léčbou, se pohybuje přibližně okolo tří let, kdy je jedinec léčen a doléčován. U nás se jedná vždy o kombinaci ústavní a ambulantní léčby. Ústavní léčba je krátkodobá (3-4 měsíce)

s následným dlouhodobým doléčováním a účastí v léčebných programech. Doléčovací programy mají svůj nejdůležitější úkol ve stabilizaci změn v životním stylu za podmínek skutečné interakce pacienta se svým běžným okolím a prostředím. S pacientem, který je v doléčovacím programu, je potřeba řešit skutečné problémy psychického typu, protože přibližně po roce abstinence se objeví problémy primární, které vedly ke zneužívání alkoholu. Pokud se podaří zvládnout primární problémy, dochází během druhého roku ke změnám v osobnostní struktuře a životním stylu pacienta. Ke stabilizaci všech změn v pacientovi a jeho okolí dochází v průběhu třetího roku léčby. Pokud pacient ukončí spolupráci dříve, zvyšuje se u něj pravděpodobnost recidivy abúzu a případně i trvale recidivujícího stavu choroby (Heller, Pecinová et al., 2011).

### **1.2.5 Prevence nadměrné konzumace a alkoholové závislosti**

Cílem prevence problémů způsobených alkoholem je podle Nešpora a Csémy (1996) snížit škody, které působí. K těmto škodám patří nejen vznik závislosti na návykových látkách, ale také intoxikace, úrazy, zdravotní komplikace atd. Účinná prevence má ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví. Preventivní strategie se obvykle dělí do dvou skupin:

- A. **Snižování nabídky (menší dostupnost)** - u konzumace alkoholu bylo opakovaně prokázáno, že prohibice problém spíše jenom zhorší. Vhodné je však cílené a smysluplné prosazení a aplikace zákonných norem stanovujících regulaci konzumace alkoholu.
- B. **Snižování poptávky (menší zájem)** – snížení zájmu o alkohol je schůdnější cesta, kdy zde působí přímo i nepřímo celé spektrum programů a možností, jak lidem poskytnout lepší řešení svých problémů (nuda, stres, strach atd.), než je konzumace alkoholu.

Historicky nejstarší strategie jako jsou zastrašování, emoční apely, nebo věcné informování, se ukázaly jako neúčinné při ovlivňování chování v pozitivním směru. U normální populace dospívajících jedinců, tedy u populace se středním rizikem, je účinná aktivní účast předem připravených vrstevníků (tzv. peer programy) se zkušenosti s alkoholovou problematikou (Nešpor a Csémy, 1996).

Zastánce konzumace alkoholu Václav Budinský (2010) uvádí, že mezi osvědčené metody obrany proti nadměrnému pití patří schopnost vlastního naprogramování. Konzument si rozkáže skončit v okamžiku, kdy by další pokračování již nebylo ku prospěchu, a v případě vnitřního sporu musí pomoci rozum, odpovědnost a pevná vůle.

Někdy pomůže stanovit si dopředu jaké množství alkoholických nápojů se rozhodneme vypít. Konzument v takovém případě obvykle pije pomaleji a lépe si produkty vychutnává a užívá.

Jako velmi účinné obranné metody proti nadměrnému pití Budinský (2010) uvádí tyto osvědčené metody:

- **pít jen velmi drahé, nebo alespoň poměrně drahé produkty** – ekonomické smýšlení pak nutí konzumenta regulovat množství vypitého alkoholu,
- **uvědomit si vlastní nejnepříjemnější zkušenosti s opilostí** – téměř každý konzument zažil událost, kdy množství alkoholu přehnal. Vybavit si následky a strasti spojené s tímto zážitkem pomáhá jako obrana proti dalším podobným zážitkům,
- **klást důraz na vlastní důstojnost** – schopnost vložit své ego do míry alkoholu, kterou konzument spotřebuje,
- **strachovat se o své zdraví** – dobře informovaný konzument ví, jaké důsledky pro jeho zdraví může mít častá nebo přehnaná konzumace alkoholu,
- **zaujmout pokud možno cílevědomý a systematický přístup ke konzumaci alkoholu** – konzument by se měl umět zamyslet nejen nad tím, kdy skončit, ale také kdy začít a co a s jakou intenzitou konzumovat.

#### 1.2.5.1 Kontrola alkoholu

Problematika dopadů způsobených nadměrnou konzumací alkoholu se v historii opakovaně stala natolik vážnou, že samotné státy usilovaly o jeho kontrolu. Státní zákony však často nedokázaly dosáhnout požadovaných účinků. Nejvýraznějším

neúspěchem byla prohibice ve Spojených státech od roku 1919 do roku 1933. Současné zákazy konzumace alkoholu v některých částech Indie se zdají být stejně neúčinné.

Méně totalitního úsilí představují tzv. systémy licencování, které omezují počet a umístění prodejen alkoholu, jakož i omezení dnů, otevírací doby a zejména věkovou hranici. Dalším možným úsilím při kontrole alkoholové problematiky je regulace obsahu alkoholu v nápojích, velikost kontejnerů, reklamy, ceny nebo zisků. Některé vlády, například Finsko, nebo několik států USA, se snažili rezervovat si monopol v obchodu s alkoholem za účelem lepší kontroly alkoholové problematiky. Monopolizace prodeje alkoholu však měla prokazatelně zanedbatelné účinky na zmírnění problematiky spojené s alkoholem, naproti tomu úsilí o podporu abstinence založené na víře bylo úžasně účinné.

Vzhledem k tomu, že snížená spotřeba alkoholu na obyvatele snižuje budoucí míru alkoholismu, některé vlády, např. Švédsko, Finsko a americký stát Ohio, se pokoušely kontrolovat konzumaci alkoholu prostřednictvím systému tzv. osobních knížek pro nákup alkoholických nápojů. Ve Švédsku byl tento systém opuštěn po 38 letech soudních sporů, kdy bylo prokázáno, že ti jedinci, kteří chtěli hodně pít, dokázali sehnat alkohol dokonce i když jim byly odebrány jejich knížky. Nejuniverzálnější formou regulace alkoholických nápojů je tak stále zdanění. Žádná z běžných forem vládní nebo náboženské kontroly však nedokázala být dostatečně účinnou ke zmírnění dopadů u těch jedinců, kteří jsou již na alkoholu závislí (Vaillant & Keller, 2016).

### **1.2.6 Alkohol a pohybová aktivita**

Důvody k pití alkoholu mohou být různé. Nejčastějším důvodem tzv. opití se je osobní problém a stres, který tento problém u osoby vyvolává. Pokud není tento stres nějakým přiměřeným způsobem kompenzován, můžeme ho nazvat nezvládnutým stresem, který představuje příliš silnou, nebo dlouho trvající zátěž na organismus. Přiměřená tělesná a duševní zátěž jakou představuje sport a pohybová aktivita obecně, organismu obecně prospívá. Organismu prospěšný stres se nazývá eustres (Nešpor, 1999). Proti následkům nadměrného stresu lze bojovat sportem prováděným na amatérské úrovni, který dokáže zbavit napětí, a tedy není jeho příčinou, jako tomu bývá často u profesionálních sportovců. Intenzivní tělesné cvičení

u mnohých lidí vyvolává příjemné pocity spojené s uvolněním napětí a každodenního stresu. Důvodem těchto příjemných pocitů během cvičení a po něm, je vylučování tzv. endorfinů, tedy látek navozujících pocit štěstí a uspokojení.

Nešpor (1999) poukazuje na některé výhody přiměřené pohybové aktivity a cvičení:

- snižují úzkost, deprese a stres,
- pomáhají rozptýlit hněv a rozčillení,
- zvyšují kondici a zdravé sebevědomí,
- pomáhají utvářet zdravý životný styl,
- přispívají k relaxaci, která se často dostaví po zátěži,
- vyvolávají pocit euforie pomocí látek nazývaných endorfiny,
- pohybová cvičení a sport prováděný s přiměřenou intenzitou slouží jako léčba anebo prevence mnohých nemocí jako je hypertenze, diabetes mellitus, obezita, ale i duševní poruchy aj.,
- posilňují imunitní systém a zvyšují celkovou odolnost organismu.

Problematika konzumace alkoholu a možné pohybové aktivity se dotýká zejména studentů středních a vysokých škol. Období dospívání je čas, kdy si mladí lidé utváří vztah jak problematice alkoholu, tak k pohybové aktivitě. Takto vytvořené postoje pak mohou mít vliv na řešení stresových situací i v dospělém, pracovním životě.

V roce 2008 zveřejnili Wichstrøm T. a Wichstrøm L. z univerzity v Trondheimu v Norsku studii, která zkoumala, zda účast v organizovaných sportech během dospívání až do dospělosti zvyšuje riziko kouření tabáku, konzumaci alkoholu a užívání konopí. Cílem také bylo zjistit, jestli a jaký vliv mají různé druhy sportů (vytrvalostní, týmové, individuální atd.) na užívání uvedených látek. Průzkum probíhal u celkem 3251 studentů ve věku 13-19 let v letech 1992, 1994, 1999 a 2006. Závěry studie ukázaly, že účast v týmových sportech může zvýšit nárůst rizika intoxikace

alkoholem, ale u vytrvalostního sportu může toto riziko snížit (Wichstrøm a Wichstrøm, 2008). Tato studie v zásadě poukázala na to, že vliv kolektivu může mít negativní účinek na postoj jedince ke konzumaci alkoholu. U individuálních sportů naopak poukázala na schopnost potlačit negativní vlivy okolí, pokud jedinec chce dosáhnout osobního úspěchu. Problém možné konzumace alkoholu ve sportu spíše vzniká u kolektivních sportů, kde utužování kolektivu nebo případná relaxace mohou probíhat za pomoci konzumace alkoholických nápojů.

K podobným závěrům dospěli i Lisha a Sussman (2010), kteří přezkoumali 29 studií zaměřených na konzumaci alkoholu, tabáku a drog ve sportu u dospívajících sob. Ve 22 studiích se prokázalo, že sport je spojen s konzumací alkoholu. Vhodné je však vzít v potaz, že většina adolescentů touží po začlenění do party. Atmosféra a vztahy mezi vrstevníky sice podporují užívání alkoholu, ale samotné sportovní soustředění je důležitou součástí sociálního světa sportovců (Hoffmann, 2006).

Konzumace alkohol i v malém množství negativně ovlivňuje jemnou motoriku, schopnost pozorování a rozhodování. Zejména pak ve větším množství alkoholu, narušuje celkovou životosprávu sportovců, snižuje postřeh a pohotovost (Kvapilík, Svobodová et al., 1985). Z těchto důvodů je konzumace alkoholu kontraproduktivní při jakékoliv pohybové aktivitě či sportu.



## 2 JU JUTSU

### 2.1 Definice Ju jutsu

Poznámka: V textu se mohou objevovat slova jako Ju jutsu, ju jitsu, jiu jitsu, džū džucu, džiu-džicu, džiu-džitsu, ju-jucu. Nejedná se o rozličné systémy, ale pouze o nejednotné pojmenování (přepis z originálního zdroje) původního názvu jujutsu. Uvedené výrazy označují vždy to samé bojové umění.

Ju jutsu je původní japonské bojové umění boje z blízka, beze zbraně, nebo s využitím zbraně, která může být použita k obraně nebo útoku za účelem zvládnutí neozbrojeného nebo ozbrojeného protivníka (Novák, 2007). Samotná definice Ju jutsu vychází z rozboru jeho názvu a doslovného překladu z japonštiny, kdy *ju* znamená jemný nebo přizpůsobivý, a *jutsu* umění či technika (Obrázek 8). Spojením těchto slov tedy vzniká výraz „jemné umění“. Toto vyjádření demonstruje princip, že měkké může kontrolovat tvrdé (Novák, 2007). Vhodnější je však překlad „přizpůsobivé umění“. Právě tohle vyjádření asi nejlépe odráží to, čím bojové umění Ju jutsu skutečně je. Ju jutsu je umění, které se adekvátně a plasticky dokáže přizpůsobit jakékoliv situaci a formě útoku.

#### Obrázek 8. Kaligrafické znázornění Ju jutsu.

Zdroj: (<https://www.jitsu-karate-krnov.cz/budo-zajimavosti/znaky-symboly/>)



Pro pochopení, jak komplikované je uchopení samotné podstaty Ju jutsu, je možné názorně uvést pojetí Ju jutsu, tak jak jej chápou jednotliví mistři nebo filozofické směry.

1. „V jemnosti je síla, (japonsky: džú joku ko o sej suru), jejíž základní myšlenkou je, že akce nenarazí na odpor, ale je přeměněna v protiakci. (Taoismus)
2. „Měkkost může kontrolovat tvrdost., (Taoismus)
3. „Bouře duby vyvrací, zatímco rákos jen ohýbá., (Taoismus)
4. „Spokojený člověk je přizpůsobivý člověk., (Konfuciasmus)
5. Džú se nejčastěji překládá jako jemný (Novák, 2007).
6. Matěj Novák chápe význam slova džú jako přizpůsobivý. (Novák M., 2007)
7. „Ne všechny techniky džúdžucu jsou jemné, džú poukazuje spíše k okamžité přizpůsobivosti mysli a těla na měnící se situaci.“ (Fojtík I., 2001)
8. „Džú výrazně šetří síly obránce. Je to princip ekonomický.“ (Konečný A. 2000)
9. „Princip džú znamená pružně a chytře se umět přizpůsobit strategickým manévřům protivníka s cílem využít jeho pohybu a sílu do nich vloženou k jeho porážce.“ (Ratti O., 2015)
10. „Džú je flexibilita ve významu, že mysl i tělo adaptuje na situaci a uzpůsobuje jí ve prospěch toho, kdo tuto metodu používá.“ (Draeger D., 1995)
11. „Zásada Ju jutsu spočívá v myšlence čínského стратега jménem Hwang-Shihon vyjádřená slovy ‘‘v ústupu je síla’’ nebo ‘‘duby padají, ale rákos se ohýbá’’ (Osička, 2016). (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Džúdžucu>)

Z výše uvedeného je patrné, že komplexní definice současného Ju jutsu v současné době není snadná. Důvodem je také fakt, že Ju jutsu ve 20. století zažilo obrovský rozmach. Z Ju jutsu vznikla nová moderní bojová umění jako judo, aikido a další bojová umění nebo sporty, a byly založeny školy Ju jutsu v Evropě a Americe, kde se jednotliví mistři, tak jako během celé historie vývoje bojových umění, snažili přizpůsobit cvičení Ju jutsu svému chápání a schopnostem. V současnosti je

pravděpodobně nejznámějším Ju jutsu systémem brazilské jiu-jitsu, které je však oproštěno od japonské filosofie. Vývoj Ju jutsu a jeho změny vychází z dané kultury a doby, která určovala a určuje směr jeho vývoje. Důležité ale je, že s jistou nadsázkou lze tvrdit, že velká část dnes nejvíce praktikovaných bojových umění a sportů japonského směru staví na základech Ju jutsu (Draeger, Smith, 1995).

Samotná historie vývoje Jujutsu bude nastíněna v následující kapitole. Z historického hlediska však lze potvrdit, že Ju jutsu bylo vytvořeno a praktikováno nejčastěji za účelem ochrany života a zdraví člověka. V rámci feudálního Japonska pak bylo Ju jutsu jednou ze složek komplexního systému boje (bujutsu) ve feudálním Japonsku.

Po přizpůsobení se naší mírové době se z Ju jutsu stal tělovýchovný systém, jehož cílem je přinést lidem uspokojení z vlastního rozvoje. Vlastní rozvoj je pak v úzkém vztahu s rozvojem fyzických, duševních, ale i morálních aspektů Ju jutsu (Novák 2007).

V naší společnosti je bojové umění Ju jutsu převážně chápáno jako systém sebeobrany. Z mého pohledu je Ju jutsu způsobem, jak připravit člověka nejen na samotné fyzické střety, ale skrze posilování jeho ducha zejména na překážky života. Velká část studentů Ju jutsu se ve svých vlastních očích vidí jako bojovníci, jejichž rozvoj skrze cvičení Ju jutsu jim pomáhá v odhodlání postavit se jakékoliv překážce nebo protivníkovi.

## **2.2 Historie vývoje Ju jutsu**

Protože boj a konflikt byl součástí lidské kultury už od jejího počátku, vytvářel člověk různé metody boje pro svou osobní ochranu (Osička, 2016). Ju jutsu je velmi staré bojové umění, jehož kořeny sahají hluboko do historie. Podle Osičky (2016) je několik teorií či legend, které se vztahují ke vzniku Ju jutsu. První tvrdí, že umění Ju jutsu bylo vytvořeno ze základů řeckořímského zápasu, který do Indie přivezl Alexandr Veliký při svých taženích. Odtud se dostalo do Číny a následně do Japonska. Na základě druhé teorie se Ju jutsu mělo vyvinout v Číně a odtud se přes moře dostat do Japonska. Třetí teorie, patrně nejpravděpodobnější tvrdí, že Ju jutsu vychází z Japonské válečné historie. Ztratil-li samuraj během boje své zbraně, musel být schopen přemoci ozbrojeného protivníka holýma rukama, aby přežil. Původní

system tohoto boje se nazýval Kumiuči a měl být počátečním stádiem vývoje Ju jutsu.

Různých teorií je mnoho, nicméně lze říct, že Ju jutsu je velmi staré Japonské bojové umění, jehož historie sahá až 2000 let nazpět. Podle Nováka (2007) by k hlubšímu pochopení historie vývoje japonských bojových umění bylo nutné seznámit se se základy vývoje feudálního Japonska, tedy od konce 9. století až do reforem Meiji v roce 1868. Systematické podoby Ju jutsu nabylo v druhé polovině 16. století, kdy toto umění bylo v Japonsku známo pod jmény Yavara, Taijutsu, Vajutsu, Kempo, Kumiuči aj. (Osička, 2016). Konec feudální éry během reforem Meiji přinesl razantní přeměnu bojových umění (bujutsu) na bojovou cestu (budo) (Novák, 2007).

Název bujutsu v japonské doktríně zahrnoval všechny bojové specializace praktikované tehdejší vládnoucí třídou samurajů. S reformou Meiji ztratila tato vládnoucí třída své postavení, což mělo i dopad na jejich praktikování a pojetí Ju jutsu. Pojetí jednotlivých bojových disciplín se zaměřilo spíše na výchovné či estetické. Technika vyjádřená slovem jutsu se změnila na dó – cestu, čímž se míní dráha vedoucí spíše k duchovnímu rozvoji bojovníka (Ratti & Westbrook, 2002). Přesto, že samotný název Ju jutsu neobsahuje *do*, tedy duchovní vyjádření cesty, je v dnešní době takto chápáno.

### **2.2.1 Vznik Ju jutsu – období Muromachi (1338-1573)**

Podle Nováka (2007), lze vývoj Ju jutsu z historického hlediska vývoje Japonska rozdělit do čtyř období.

Toto období se dá pokládat za historicky doložitelný formální počátek Ju jutsu. Každá rodina nebo provincie v Japonsku měla svůj vlastní systém Ju jutsu, který byl utajován a chráněn. Techniky se předávaly pouze mezi členy rodiny nebo klanu. Ke konci 16. století již Ju jutsu získává pevnou formu a vzniká mnoho významných škol (ryu). Několik těchto stylů pak zformovalo to, co dnes považujeme za moderní Ju jutsu.

### **2.2.2 Formování Ju jutsu – období Edo (1600-1867)**

Během tohoto období se některé významné školy (ryu) podílely na rozvoji a specializaci technik Ju jutsu. Kyushin ryu vyvinula systém zemi waza (technik úderů),

Kyto ryu přinesla zlepšení tréninkový metod, které zahrnovaly výuku studentů Ju jutsu od začátečníků po pokročilé. Daito ryu se zaměřovalo na Kansetsu waza (techniky páčení), Takenouchi ryu se specializovalo na hojo (techniky poutání lanem), které jsou v současné době používány policejními a vojenskými jednotkami.

### **2.2.3 Moment změny Ju jutsu – období Meiji (1868-1911)**

V roce 1868 započal císař Meiji reformy, které si kladly za cíl přeměnit izolované Japonsko v moderní stát. Nabývá platnost mnoha zákonů, které zásadně mění postavení tehdejší vládnoucí třídy samurajů. Během krátké doby je samurajům odebráno právo nosit meče. Tyto změny ovlivňují nejen vývoj Ju jutsu, ale celkový vývoj bujutsu (bojové cesty) v tehdejší Japonsku. Ju jutsu tak mění svoji formu z čistě bojového systému na formu estetickou, etickou a filozofickou.

### **2.2.4 Moderní Ju jutsu (1905 - současnost)**

Moderní Ju jutsu vzniklo v průběhu minulého století převážně v Americe a Evropě. V tomto období přichází nová éra a forma bojových umění. Z umění boje (bujutsu) se stává cesta boje (budo), která je zcela odlišná od původní formy i myšlenky Ju jutsu. Ju jutsu nejprve prochází obdobím úpadku a následného vzkříšení, kdy se prostřednictvím starých mistrů dostává do Evropy a Ameriky. Následkem čehož vznikají nové školy a systémy Ju jutsu a jsou položeny základy různorodé podoby Ju jutsu, tak jak je známe dnes.

## **2.3 Historie Ju jutsu v České republice**

Pro získání ucelené představy o počátcích Ju jutsu na území České republiky je dobré uvést přehled významných událostí v datech:

- Jujutsu se u nás příležitostně cvičí od roku 1910 pod názvem jiu jitsu.
- V roce 1910 je Ju jutsu zařazeno v rámci vysokoškolského sportu Praha (VŠSP) mezi úpolové sporty (box, řeckořímský zápas a Ju jutsu). Vzniká oddíl jiu jitsu.
- Vojenská tělovýchovná škola zařazuje do svého programu výuku Ju jutsu v roce 1922.

- V roce 1925 VŠSP pořádá první samostatný kurz Ju jutsu a tehdejší Ministerstvo národní obrany vydává „Sebeobranu“ ve Služebních předpisech branné moci.
- V roce 1932 vyšly první příručky sebeobranu Juj utsu od českých autorů.
- Od roku 1934 se začíná pod názvem jiu jitsu cvičit judo.
- V dubnu 1935 japonští mistři Dr. Hata a prof. Sugiyama vedli 6 lekcí kurzu Ju jutsu a judo ve Strakově akademii v Praze.
- V dubnu 1936, přesně o rok později, byl založen Československý Svaz Jiujitsu jako nejvyšší organizace tohoto sportu pro území republiky. Předsedou byl zvolen Dr. F. Smotlacha.
- V září 1936 navštívil Prahu v rámci propagačního turné profesor J. Káno, který měl přednášku na téma jujitsu a japonská tělesná výchova.
- V roce 1943 dochází k důležitým změnám v organizaci Českého svazu jiu jitsu, tehdy došlo k přepracování závodního řádu – odstranění všech prvků jujutsu, které nevyhovovaly sportovním pravidlům. Začíná cvičení sportovního juda pod názvem jiu jitsu.

Přestože je z uvedeného přehledu patrné, že přichází nová forma sportovního Ju jutsu v podobě juda, stále si ale Ju jutsu udržuje svůj sebeobraný charakter.

V šedesátých letech minulého století se do popředí zájmu stále více dostává judo a Ju jutsu je již jeho součástí. Tato symbióza má své kladné i záporné stránky. Díky judu a jeho učitelům se udrželo Ju jutsu v povědomí tehdejších studentů. Nicméně technické a personální propojení se negativně projevilo na dalším rozvoji Ju jutsu. Vzhledem k době a politice tehdejšího Československa bylo těžké sehnat kvalitní studijní materiály, a tak se v praktické výuce logicky čerpalo z technik juda, které nesou prvky původního Ju jutsu. Po roce 1989 se situace zásadně mění. Otevření hranic umožnilo studentům Ju jutsu hledat nové možnosti studia a bez omezení navštěvovat zahraniční mistry Ju jutsu.

## 2.4 Současnost Ju jutsu

V současnosti je Ju jutsu rozšířené po celém světě a má statisíce studentů. Jeho systém výuky a pojetí zahrnuje všechny střetné situace v boji se zbraní i beze zbraně. O jeho kvalitě vypovídá fakt, že je jakožto systém sebeobranu a tělesného rozvoje zařazeno do výuky mnoha policejních i armádních složek, jako je např. FBI. Vývojem Ju jutsu vzniklo několik odvětví tohoto bojového umění, jako je např. brazilské Džu-džutsu (rodiny Grácie), Small Circle Ju Jitsu, Hakkoryu Ju Jitsu atd. (Osička, 2016).

## 2.5 Systém a formy Ju jutsu

Pro orientaci a pochopení laickou veřejností je vhodné popsat současný systém výuky Ju jutsu. Podle Nováka (2007) je možné výuku Ju jutsu rozdělit do tří základních kategorií:

1. Esteticko-kombinační Ju jutsu – většina škol Ju jutsu ji má jako hlavní náplň výuky. Je určena k rozvoji pohybových schopností studenta. Často bývá tato forma Ju jutsu velice chybně označována za formu sebeobranu, což má značný negativní vliv na chápání Jujutsu zejména studenty bojových sportů, jako je např. box nebo kickbox.
2. Sportovní Ju jutsu – vzniklo z touhy po porovnávání studentů Ju jutsu mezi sebou. Sportovní formy Ju jutsu Duo systém a Fightin systém jsou součástí světových her. V Duo systému mají dva závodníci předem stanovené formy útoku. Na řešení útoků se předem připravují a komise hodnotí náročnost a provedení technik. Ve Fightin systému se dva zápasníci spolu utkají na základě předem daných pravidel. Boj má tři fáze, které na sebe plynule navazují. První fáze jsou kopy a údery, druhá úchopy a hody, třetí fáze je pak boj na zemi.
3. Ju jutsu jako sebeobrana – jde o vrcholovou a jednoznačně nejnáročnější složku Ju jutsu. Svým pojetím a provedením se zásadně liší od předchozích forem. Součástí výuky sebeobranu je navození modelových situací, které

vystavují obránce konfrontaci ze strany útočníka. Zahrnují nejen technické provedení, ale i psychologickou, taktickou, právní a zdravotní průpravu.

Realizace a struktura tréninků Ju jutsu je závislá na schopnostech a vědomostech jednotlivých učitelů (Osička, 2016). Obecně však výuka Ju jutsu obsahu všechny složky výuky, které obsahují jakékoliv jiné sporty. Podle Nováka (2007) musí komplexní výuka Ju jutsu obsahovat následující složky přípravy:

- kondiční – rychlost, síla a vytrvalost,
- koordinační – pohyblivost a obratnost,
- technickou,
- taktickou,
- Psychologickou.

Postavení jednotlivých složek není ve všech školách a odvětvích Ju jutsu stejné. Přestože bylo řečeno, že Ju jutsu je v překladu jemné umění, jeho sebeobranná forma je velmi tvrdá, a to již z principu, že útočníka nebo více útočníků je vždy nutné co nejrychleji eliminovat (Osička, 2016).

## **2.6 Bojová umění vzniklá z Ju jutsu**

Jak již bylo řečeno, díky Ju jutsu vzniklo několik systémů a škol bojového umění, nebo sportů. Pro ucelené pochopení skutečné hodnoty Ju jutsu je tak vhodné představit styly bojových umění, které díky Ju jutsu vznikly.

### **2.6.1 Kodokan Judo**

Kodokan Judo vzniklo z několika škol džiu-džitsu, které vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka v tehdejší pojetí. Kodokan Judo založil profesor Džigoró Kanó (1860-1938) v roce 1882 (Obrázek 9). Zúročil tak své zkušenosti ze studia různých forem bojových umění u uznávaných mistrů, které pak přepracoval ve vlastní styl bojového umění (tehdy také nazývaného *Kano-rjú-džiu-džitsu*), který nazval Kodokan Judo, aby se odlišil od již existující školy



džiu-džitsu (Kano,1986). V pozdějších letech prosadil Džigoró Kanó jako ministr školství výuku juda na školách v Japonsku a rozšířil ji na tělovýchovný systém. V roce 1964 se stalo judo olympijským sportem (Butcher, 2001).

### **Obrázek 9. Zakladatel Kodokan Judo profesor Džigoró Kanó.**

Zdroj: (<https://cz.pinterest.com/pin/627196685575100852/?lp=true>)



### **2.6.2 Aiki jujitsu**

Daitó-ryú aiki-džúdžucu, je údajně jedna z nejstarších japonských ryu, starých škol bojových umění, které se stalo široce známým na počátku 20. století zásluhou mistra Sókaku Takedy. Takeda se intenzivně trénoval v mnoha bojových uměních. Svůj styl nazval daitó-ryú (v překladu Velký východní styl). Ačkoliv tradice školy proklamují, že styl má několikasetletou tradici, neexistují záznamy nebo svědectví o této škole před Sókaku Takedou. Z těchto důvodů je právě tato ryu - škola Ju jutsu - opředena mnoha tajemstvími. Ačkoliv je pokládán za obnovitele školy, historie Daitó-ryú začíná u něj. Mezi jeho nejznámější žáky patří Morihei Uešiba, zakladatel Aikidó a Takuma Hisa. Zmíněný Takuma Hisa je pak prastrýcem (strýcem otce) současné hlavy školy – Soke Keidó Yamaue (Obrázek 10) (Draeger & Smith, 1995).

**Obrázek 10. Současná hlava školy Aikijutsu Soke Keidó Yamaue.** Zdroj: (<http://www.yamaue.com>)



### **2.6.3 Aikidó**

Aikidó je japonské umění sebeobranu, které je založeno na myšlence neagresivity a oficiálně bylo založeno v roce 1931. Vzniklo z původního umění, které se nazývalo aikijujutsu a dalších stylů džū-džutsu. Kořeny tohoto umění vycházejí z rodokmenové linie starého samurajského rodu Minamoto, který byl velmi významným v dějinách japonské historie. Za tvůrce a zakladatele Aikidó je považován Ó-sensei Morihei Uešiba (1883-1969) (Obrázek 11), který do něho zařadil techniky z různých dalších stylů, které studoval. Zakladatel Aikidó si v zájmu zachování tradice nepřál degradaci Aikidó na sport pořádáním zápasů a soutěží. Základní myšlenkou Aikida je hledání harmonie, ve které rivalita a soutěživost, nezbytné součásti sportovních klání, nemají místo (Fojtík, 2001).

### **Obrázek 11. Zakladatel Aikidó Ó-sensei Morihei Uešiba.**

Zdroj: (<http://www.aikidodentoiwamaryu.com/en/aikido>)

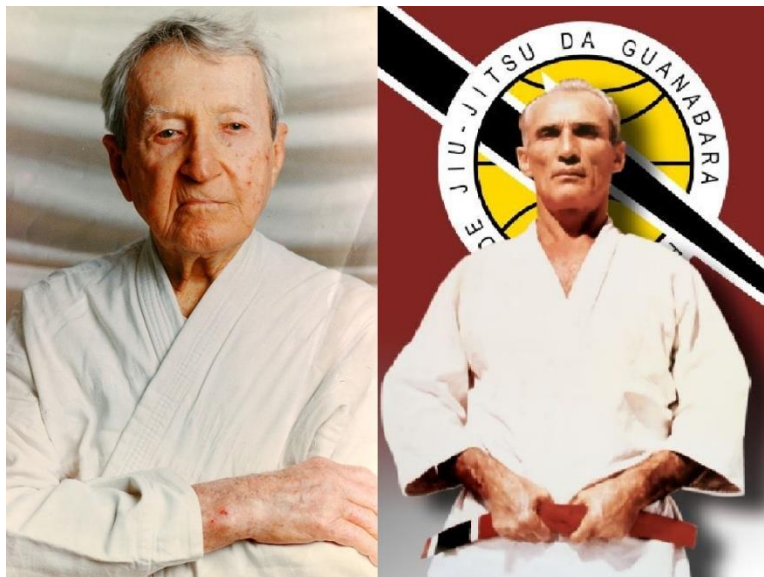


#### **2.6.4 Brazílské Džu džutsu**

Brazílské jiu-jitsu (BJJ) je Brazílský bojový sport podobný judu. Využití brazílského jiu-jitsu je především ke sportovním účelům. Brazílské jiu-jitsu se orientuje na boj na zemi na submisivní techniky (škrčení a páčení). Jeho využití v sebeobraně jak uvádí některé zdroje je pouze v boji muže proti muži. Brazílské jiu-jitsu patří z komerčního hlediska k neúspěšnějším bojovým stylům současnosti. Za svou popularitu vděčí rozvětvené rodině Graciů, zejména z bratrům Carlosu a Heliovi Graciovím (Obrázek 12), kteří ho rozšířili po celém světě prostřednictvím svých synů a kultu osobnosti profesionálních zápasníků UFC. Brazílské jiu-jitsu vychází z japonské školy bojových umění Kodokanu. Je založena na výcvikové metodice sestavené Džigoró Kanem. Brazílské jiu-jitsu však postrádá charakteristické rysy japonských bojových umění budó (Walder, 2008).

## Obrázek 12. Zakladatelé BJJ Carlos Gracia vlevo a Helio Gracia vpravo.

Zdroj: (<https://br.pinterest.com/pin/6755468169885374/?lp=true>)



Současný svět nahlíží na Ju jutsu jako na kombinaci tří bojových stylů judo (hody, podmety, submise), karate (úderů, kopy) a aikido (techniky). Pravdou však je, že uvedené bojové styly vznikly z Ju jutsu a samotné moderní Ju jutsu pak bylo těmito styly paradoxně ovlivněno.

Ju jutsu je jako prastarý strom v lese, jehož ostatní stromy vznikly a vyrostly právě díky tomuto prastarému stromu. Téměř většina japonských bojových umění, a i mnohá ne japonská, byla ovlivněna Ju jutsu. Podíváme-li se na Krav magu, Valetudo, Sambo, MMA a jiná bojová umění či sporty, zjistíme, že jejich zakladatelé a pokračující mistři čerpali z technik původního Ju jutsu. Pravá hodnota Ju jutsu tak tkví v jeho odkazu dalším bojovým uměním.

### 2.7 Etika Ju jutsu a konzumace alkoholu

„Ju jutsu je filozofickou a duchovní cestou, která je souborem vzájemně provázaných a doplňujících se aspektů jednotlivých duchovních nauk“ (Novák, 2007, 36). Většina známých bojových umění přijala během svého vývoje do svého názvu taoistické označení *do – cesta* (např. *Judo, Aikido, Karatedo atd.*), které je myšleno jako přijetí určitého smýšlení podle daných principů a za své vlastní. Cesta *do* vede

k celkovému rozvoji studenta nejen v oblasti bojových schopností, ale tvarují ho ve vyžralou, vyrovnanou a integrovanou osobnost žijící v harmonickém vztahu se svým okolím. Přestože Ju jutsu nepřijalo z úcty k tradici do svého názvu označení *do*, je Ju jutsu možno chápat jako bojové umění, do kterého je možné obecný princip *do* zahrnout (Novák, 2007).

Zjednodušeně řečeno, *do* nebo také bushido, je ctěním daného morálního a etického kodexu bojovníka. Většina škol bojových umění má svůj etický kodex. Tento kodex je pro členy školy závazný a jeho porušení má pro člena školy následky. Jako příklad uvádím morální a etický kodex školy Sakura Ju jutsu Olomouc.

Morální a etický kodex studenta bojového umění školy SAKURA JU JUTSU Olomouc

1. Včas a řádně platit poplatky za trénink, a to vždy před zahájením cvičební jednotky. Platit členské příspěvky a dodržovat všechny stanovy v souladu s ustanoveními klubu.
2. Přistupovat ke kolektivu se ctí a důstojností a přispívat ke kvalitě výuky, a to vytvářením pozitivní atmosféry a vzájemného respektu.
3. Dbát čistoty v dojo, nezanechávat po sobě nepořádek, dodržovat hygienické zásady, cvičit bez náušnic, řetízků, prstýnků, mít ostříhané nehty, dlouhé vlasy svázané do culíku.
4. Ke cvičení přistupovat zodpovědně, soustředěně, dbát pokynů učitelů a respektovat bezpečí při cvičení jak své, tak ostatních.
5. Při cvičení nemluvte, pokud vás nevyzve trenér, nepolemizujte o pravosti a účelnosti techniky.
6. Vše, co se naučíte, používejte jen v souladu s českým právním systémem a předávejte jen se souhlasem vašeho učitele.
7. Dbejte cti, důstojnosti a vážnosti osoby učitele tak své za podmínek, morální a etické ctnosti.
8. Vždy se řádně omluvte, jestliže se nemůžete zúčastnit výuky.

9. Každý student musí přistupovat ke studiu bojového umění svým nejlepším způsobem, musí pravidelně trénovat, meditovat, číst literaturu a vzdělávat se v terminologii a teorii tohoto systému.

Etiketa v dojo:

1. Při vstupu i odchodu z dojo provádějte úklon ve stoje čelem do místnosti.
2. Cvičební oděv (gi-kimono) musí být čistý a vhodný, zbraně v dobrém stavu a na správném místě.
3. Nepoužívejte gi nebo zbraně druhého, zbraně si vždy noste s sebou na výuku.
4. Několik minut před zahájením sedíte v seiza a meditujete nebo se rozcvičujete.
5. Trénink vždy začíná a končí obřadem, studenti sedí dle hierarchie technických stupňů.
6. Přejde-li student z nevyhnutelných důvodů pozdě, musí čekat vsedě na kraji dojo do doby, než ho učitel vyzve k zařazení do cvičební jednotky. Pokud přijde v době obřadu, vyčkává do doby jeho ukončení za dveřmi.
7. Správným způsobem sezení v dojo je sed klečmo-seiza. Pokud cvičenec nemůže ze zdravotních důvodů v této poloze sedět, může sed nahradit tureckým sedem – sed se zkříženými dolními končetinami. Nikdy neseďte s rozkročenýma nohama, neopírejte se o stěnu, udržujte si bdělost a pozornost.
8. Neopouštějte tatami nebo dojo bez povolení učitele, přistupte a úklonou vyzvěte učitele o žádost, kterou potřebujete.
9. Když učitel ukazuje techniku nebo hovoří k žákům, sedíte tiše v seiza v jedné řadě, po výkladu se vždy ukloňte učiteli (<http://www.sakura-jujitsu.cz>).

Jak je patrné z výše uvedeného kodexu, každý student Ju jutsu musí dodržovat stanovená pravidla, a přesto, že to není v textu výslovně uvedeno, přítomnost studenta pod vlivem alkoholu, by byla v přímém rozporu s kodexem. Osoba pod vlivem by se nedokázala soustředit na trénink, byla by nebezpečná sobě i ostatním a svou samotnou přítomností v dojo by prokazovala hlubokou neúctu ke svým

kolegům. Veškeré výše uvedené principy by se daly shrnout jedním slovem, které jedním ze základních charakterových rysů všech studentů budo (cesty boje), a tím je sebeovládání. Sebeovládání je klíčem k úspěchu ve všech aspektech bojovníkova života, bez ohledu na to, jaké bojové umění studuje.

Ti studenti Ju jutsu, kteří ctí princip *do si* dobře uvědomují, že nadměrná konzumace alkoholu je v protikladu k výše uvedeným zásadám, zejména pak co se zásady sebeovládání týče. I když je zásadu sebeovládání možno brát v širším kontextu, prvotní myšlenkou je mít kontrolu sám nad sebou vždy a za všech okolností. Dodržování této zásady se přímo vylučuje s častým a nadměrným užíváním alkoholu, které vede ke ztrátě sebekontroly. Ztráta sebekontroly způsobená alkoholem by v kombinaci se schopnostmi získanými tréninkem Ju jutsu mohla vést k ublížení na zdraví, což je nejen v protikladu s uvedeným kodexem, ale také se neslučuje se zákonnými normami České republiky.

### 3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je zmapovat a vyhodnotit situaci v konzumaci alkoholu v závislosti na pohybové aktivitě u pravidelně cvičících studentů bojového umění Ju jutsu rozdělených do dvou diagnostických skupin, dle jejich dosaženého technického stupně.

#### 3.1 Dílčí cíle

Práce si klade tyto následující dílčí cíle:

1. Zjistit, jaké množství alkoholu konzumují studenti bojového umění Ju jutsu.
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi nositeli žákovského technického stupně 6. - 1. Kyu a nositeli mistrovského technického stupně 1. - 9. Dan.
3. Porovnat množství konzumovaného alkoholu s množstvím prováděné sportovní aktivity.
4. Zjistit průměrnou týdenní sportovní aktivitu u studentů bojového umění Ju jutsu.
5. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi muži a ženami.
6. Uvést nejčastější asociaci k otázkám: Alkohol je? Opilost je?
7. Zjistit případnou vazbu mezi tréninkem a po tréninkovou návštěvou hospody.
8. Zjistit názor probandů na otázku, zda má konzumace alkoholu negativní vliv na rozvoj sportovce.
9. Zhodnotit, zda a v jakém procentuálním zastoupení se mezi zkoumanými probandy a jejich okolím vyskytují problémy s alkoholem.
10. Zhodnotit, zda studenti bojového umění Ju jutsu zohledňují při konzumaci alkoholu morální a etické principy dané kodexem budo i bojovým uměním Ju jutsu.



### **3.2 Výzkumné otázky**

1. Jaké množství alkoholu konzumují studenti Ju jutsu, jenž jsou držitelé žákovského technického stupně 6. - 1. Kyu, a jaké množství alkoholu konzumují držitelé mistrovských technických stupňů 1. - 9. Dan v průměrném týdnu.
2. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi nositeli žákovského technického stupně 6. - 1. Kyu (výzkumná skupina č. 1 - žáci) a nositeli mistrovského technického stupně 1. – 9. Dan (výzkumná skupina č. 2 – mistři) v průměrném týdnu?
3. Existuje vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a množstvím prováděné sportovní aktivity?

### **3.3 Organizace výzkumu**

Sběr výzkumných dat proběhl u studentů bojového umění Ju jutsu v rozmezí měsíců leden až březen roku 2018. Jako dostatečné cílové množství zkoumaných objektů s ohledem na následnou objektivitu výzkumu byl určen vzorek jednoho sta studentů ze čtyř škol Ju jutsu v České republice. Vlastní sběr dat se uskutečnil v rámci jednotlivých tréninků u daných skupin pomocí dotazníků profesora Losiaka, s dodatečnými otázkami týkajícími se problematiky konzumace alkoholu. Průzkum proběhl, vzhledem k danému tématu a citlivé problematice, zcela anonymně, aby mohla být získána úplná data. Zkoumané objekty byly v plné míře předem poučeny o důležitosti uvedení úplných a pravdivých informací za účelem získání objektivních dat výzkumu. Veškeré zkoumané objekty takto učinily zcela dobrovolně a při plném vědomí.

### **3.4 Diagnostické metody**

Množství pohybové aktivity a konzumace alkoholu u dotazovaných studentů bojového umění Ju jutsu byla zjišťována dotazníkem profesora Losiaka. Dotazník profesora Losiaka byl vybrán pro jeho názornost, jednoduchost a dodatečně byl upraven s ohledem na zkoumané cíle. Dotazovaní studenti vyplňovali dotazník individuálně a k jeho vyplnění měli libovolný čas. Pomocí dotazníku bylo diagnostikováno množství pohybové aktivity a zkonsumovaného alkoholu během

průměrného a minulého týdne. U těchto údajů se předpokládá, že předcházející a průměrný týden se při sportu a konzumaci alkoholu může lišit. Důvodem mohou být nepředvídatelné události, např. nemoc, služební cesty, sportovní soutěže atd.

Dotazník funguje na principu zpětného zaznamenání množství pohybové aktivity uvedené v celých hodinách a zkonsumovaného alkoholu přepočteného na takzvané sklenice v průběhu jednoho průměrného týdne u zkoumaného jedince. Jedna tzv. sklenice v dotazníku odpovídá standardní sklenici tvrdého alkoholu (0,5 dcl), nebo standardní sklenici vína (2 dcl), nebo jedné standardní sklenici piva (0,5 l).

### **3.5 Diagnostické otázky**

- Dotazovaný jedinec v dotazníku uvedl své pohlaví, dosažený technický stupeň v bojovém umění Ju jutsu, a počet odcvičených let (viz. Příloha 1).
- Dotazovaný jedinec uvedl v dotazníku údaje o počtu vypitých sklenic podle jednotlivých dnů v průměrném týdnu (viz. Příloha 1).
- Dotazovaný jedinec uvedl v dotazníku údaje o množství prováděné pohybové aktivity podle jednotlivých dnů v průměrném týdnu (viz. Příloha 1).
- Dotazovaný zaznamenával i asociaci, jež jej napadla v souvislosti s pojmy: Alkohol je... a Opilost je... (viz. Příloha 1).

Pro zjištění celkového množství vykonávané tréninkové a pohybové aktivity, dotazované osoby zaznamenávaly také čas věnovaný tréninku bojového umění Ju jutsu a celkové pohybové aktivitě v každém dni v průběhu průměrného týdne (viz. Příloha 1).

Na konci dotazníku odpovídal dotazovaný jedinec na doplňující otázky související s jeho postojem k problematice konzumace alkoholu a morálním principům budo a bojového umění Ju jutsu.

- Je pro Vás přirozené, že po kvalitním tréninku zajdete s kamarády do hospody?

- Myslíte si, že konzumace alkoholu po tréninku má negativní dopad na celkový rozvoj sportovce?
- Vyskytují se ve vašem okolí (rodina, přátelé) případy lidí, kteří mají problémy s konzumací alkoholu?
- Snažíte se při konzumaci alkoholu hlídat vypité množství, protože Ju jitsu jakožto duchovní cesta a filozofie vyžaduje dodržování morálních principů a opilost by mohla vést k jejich porušení? (viz. Příloha 1).

### 3.6 Popis zkoumané cílové skupiny

Za účelem získání relevantních výzkumných údajů byl náhodně vybrán vzorek jedinců ze čtyř škol Ju jitsu na území České Republiky. Těmito školami jsou škola Ju-jitsu Sakura Olomouc, škola Ju-jitsu Praha, škola Ju-jitsu SKP Vyškov a škola Ju-jitsu Žďár nad Sázavou. Vždy se jedná o osoby vždy starší osmnácti let, žijící na celém území České Republiky. Celkově bylo výzkumu podrobena 100 jedinců z toho 75 mužů a 25 žen. Rozdělení zkoumaného souboru osob je uvedeno v tabulce 2.

**Tabulka 2. Počty studentů Ju jitsu v diagnostikované skupině**

Cílová skupina	Muži	Ženy	Celkem	Typ výběru
Skupina 1. ŽÁCI	49	21	70	náhodný
Skupina 2. MISTŘI	26	4	30	náhodný
<b>Celkem</b>	75	25	100	

Bojová umění a sporty jsou dominantou mužů. Jak je patrné z tabulky 2, ve vzorku jednoho sta jedinců cvičících Ju jitsu bylo 25 žen, což je 25% zastoupení ze 100 %. 20-25% zastoupení ženským pohlavím odpovídá přibližně všem čtyřem zkoumaným školám Ju jitsu. Škola Ju-jitsu Praha na svých internetových stránkách přímo uvádí informaci, že v jejich škole cvičí Ju jitsu 70 studentů z toho 25 % žen (<http://www.jujitsu.cz/o-nas/>). Také v jiných bojových uměních a sportech je přibližně 25% zastoupení ženským pohlavím. Jako důkaz uvádím tabulku č. 3 z výzkumu

pohybové aktivity a konzumace alkoholu u studentů bojového umění Taekwon-do ITF.

**Tabulka 3. Počty studentů školy Taekwon-do Club Brno ITF v diagnostikované skupině.** Zdroj: Holba (2015), Alkohol a pohybová aktivita u studentů bojového umění Taekwon-do.

Cílová skupina	Muži	Ženy	Celkem	Typ výběru
<b>ŽÁCI</b>	15	5	20	náhodný
<b>MISTŘI</b>	14	6	20	náhodný
<b>REPRES</b>	8	2	10	náhodný
<b>Celkem</b>	37	13	50	

Celkový vzorek v tomto výzkumu byl tvořen 50 jedinci, kdy 37 jedinců byli muži a 13 jedinců byly ženy. Jednoduchým matematickým výpočtem je pak možno prokázat, že 13 žen z 50 je 26 % z celku.

Držitelé technického stupně 6. - 1. Kyu jsou v tabulce 2. označeni jako výzkumná skupina č. 1. ŽÁCI. Bojovému umění Ju jutsu se věnují v rozmezí od jednoho do desíti let. Motivace ke cvičení Ju jutsu je u těchto jedinců různorodá. V základu všechny spojuje potěšení ze samotného pohybu a cvičení. Další důvody ke cvičení Ju jutsu jsou touha po zvýšení sebevědomí, získání schopností sebeobrany, touha po sebezdokonalení, ztotožnění se s japonskou kulturou a prvky cti a morálního kodexu budó (cesty bojovníka), a v neposlední řadě přátelský kolektiv nenásilných lidí. V bojových uměních na rozdíl od bojových sportů jako je např. Kick box, je minimální zastoupení jedinců toužících po uspokojení svého ega násilím na druhých. Toto tvrzení stavím na základě 17 let zkušeností s několika bojovými uměními, ale i bojovými sporty. Vědecké podložení tohoto tvrzení by bylo otázkou samostatné vědecké studie, nicméně faktem je, že jistý kodex cti a slušnosti je součástí bojových umění. U bojových sportů se na kodex a respekt k soupeři tolik nehledí. Jako důkaz by mohlo sloužit porovnání pravidel sportovního boje např. v Ju jutsu, nebo Taekwon-Do oproti MMA. Studenti Ju-jutsu tedy ke studiu nemotivuje touha po boji, ale veškeré jiné výše uvedené aspekty tohoto bojového umění.

Držitelé technického stupně 1. - 9. Dan jsou v tabulce 2. označeni jako výzkumná skupina č. 2. MISTŘI. Bojovému umění Ju jutsu se věnují deset a více let. Nejdéle cvičím mistrem v průzkumu je pan Ing. Ladislav Petráš, který se cvičení Ju jutsu věnuje 51 let a je držitelem 9. Danu. Držitelé mistrovského stupně, tedy černého pásu, jsou lidé, kteří jsou cílevědomí, protože cesta k dosažení černého pásu vyžaduje dlouholeté studium a překonání mnoha překážek. Držitelé černých pásů jsou si vědomi morálních závazků, které na sebe se získáním mistrovského stupně berou. Většina těchto mistrů je také učitelé a trenéry, kteří Ju jutsu pravidelně vyučují. Z výuky Ju jutsu neplyne mistrům peněžitý zisk, a tak lze říci, že výuku Ju jutsu berou jako součást svého životního poslání. Postavení, ke kterému se mistři svou vytrvalostí a pílí dopravovali, je v jistých ohledech zavazuje k důstojnému a zdrženlivému chování za všech okolností, např. i při konzumaci alkoholu.

### 3.6.1 Popis škol Ju jutsu zařazených do výzkumu

Za účelem získání celkového množství jednoho sta jedinců byly vybráni studenti z celkem čtyř škol Ju jutsu na území České Republiky. Tyto školy nejsou jediné školy Ju jutsu na území České Republiky. Všechny však spadají pod zastřešující celosvětovou organizaci WJJKO (World Ju-jitsu Kobudo Organization).

**Obrázek 12. Znak organizace WJJKO (World Ju-jitsu Kobudo Organization), která zastřešuje stovky škol po celém světě. Zdroj: <http://www.sakura-jujitsu.cz>**



Všechny tyto školy cvičí stejné techniky tradičního japonského Ju jutsu podle stejných nebo velmi podobných zkušebních řádů. Těmito školami jsou škola Ju-jitsu

Sakura Olomouc, škola Ju-jitsu Praha, škola Ju-jitsu SKP Vyškov a škola Ju-jitsu UNITOP Žďár nad Sázavou. Každou uvedenou školu zde krátce představím.

### 1. Škola Ju jutsu Sakura Olomouc

Tato škola, jak je již z názvu patrné, působí v Olomouci pod vedení Hanshina Ing. Ladislava Petráše. Jak bylo uvedeno, Hanshi Petráš cvičí Ju jutsu již 51 let a je živoucí legendou, která se zasloužila o rozvoj a šíření bojového umění Ju jutsu na celém území České Republiky. Je držitelem 9. Danu a tím i držitelem s nejvyšším technickým stupněm na území České Republiky. Během jeho dlouhé kariéry vychoval několik dalších mistrů a ovlivnil život celé řadě svých studentů. Škola Ju jutsu Sakura čítá 10-20 členů. Pravidelně cvičících je však přibližně 15 členů. Tréninky probíhají pravidelně dvakrát týdně v pondělí a ve čtvrtek (<http://www.sakura-jujitsu.cz>).

#### **Obrázek 13. oddílový znak školy Ju jutsu Sakura Olomouc.**

Zdroj: <http://www.sakura-jujitsu.cz>



### 2. Škola Ju jutsu Žďár nad Sázavou

Ju jutsu Žďár nad Sázavou je organizován pod Sportovním klubem policie UNITOP SKP Žďár nad Sázavou od roku 1997. Od roku 2008 jej vede Sensei Mgr. Ludvík Vinopal. Ju jutsu Žďár nad Sázavou je též členem a součástí organizace Ju jutsu Česká republika, která je dále součástí organizace WJJKO (World Ju-Jitsu And Kobudo Organization). Na svých stránkách uvádí, že základní princip Ju jutsu vychází, stejně jako u dalších japonských bojových uměních, z Etického kodexu

samurajů "Bushido" - úcty k soupeřovi. Počet členů tohoto oddílu se pohybuje do 10 členů, cvičí jak muži, tak i ženy a trénink probíhá 3x týdně (<http://www.fenyx.cz/ju-jitsu/>).

**Obrázek 14. oddílový znak školy Ju jutsu Žďár nad Sázavou.**

Zdroj: <http://www.fenyx.cz/ju-jitsu/>



**3. Škola Ju jutsu Vyškov**

Škola Ju jutsu Vyškov je organizována pod sportovním klubem policie Vyškov, vede ji Sensei RNDr. Ivan Gibala. Škola je též kmenovým útvarem a členem Federace Ju jutsu Česká Republika, která je dále součástí organizace WJJKO (World Ju-Jitsu And Kobudo Organization). RNDr. Ivan Gibala je prezidentem Federace Ju jutsu Česká Republika a jeho škola zastřešuje několik dalších poboček – škol na území České Republiky. Tréninky probíhají dvakrát týdně, v pondělí a ve čtvrtek, v tělocvičně sportovního klubu policie OŘ Policie ČR Vyškov (<http://www.jujitsu-federace.cz>).

**Obrázek 14. oddílový znak školy Ju jutsu Vyškov.**

Zdroj: <http://www.jujitsu-federace.cz>



#### 4. Škola Ju jutsu Praha

Školu Ju jutsu Praha vede její zakladatel Sensei Ivan Vágner. Jeho škola je díky umístění v hlavním městě České Republiky oddílem s největší členskou základnou. Škola Ju jutsu Praha je 50 - 100 členný oddíl, věnující se cvičení Ju-Jitsu. V současné době zde cvičí zhruba 25 % žen a patnáct cvičenců je starších 40 let. Dolní hranice pro cvičení je 15 let. Škola se může pyšnit tím, že má vlastní instruktorskou školu a silný instruktorský tým (jaro 2010: 15 aktivních instruktorů, z toho 7 mistrů). Tréninky probíhají v tělocvičně TJ Sokol Praha, Vršovice 3x týdně dvakrát denně a jsou rozděleny podle technických stupňů studentů (<http://www.jujitsu.cz>).

**Obrázek 15. oddílový znak školy Ju jutsu Praha.** Zdroj: <http://www.jujitsu.cz>



#### 3.7 Metody vyhodnocení a interpretace získaných dat

- 1) Odpověď na výzkumnou otázku č. 1 získáme uvedením základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti) týkající se množství zkonzumovaného alkoholu.
- 2) Odpověď na výzkumnou otázku č. 2 získáme ověřením statistické hypotéza o existenci rozdílu mezi nositeli žákovského technického stupně 6. - 1. Kyu (výzkumná skupina č. 1 - ŽÁCI) a nositeli mistrovského technického stupně 1. – 9. Dan (výzkumná skupina č. 2 - MISTŘI). Vzhledem k charakteristice souboru bude užít Kruskal-Wallis ANOVA mediánový test a neparametrický Whitney-Mann test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi výzkumnou skupinou č. 1 a 2 na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ .



H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi výzkumnou skupinou č. 1 a 2 na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ .

„Jestliže provedeme test významnosti na hladině významnosti 0,05, znamená to, že pravděpodobnost, že nesprávně přijmeme alternativní hypotézu je 5 % (jinak řečeno: nulovou hypotézu odmítáme s jistotou 95 %)“ (Chráska, 2000, 160).

Mann-Whitneyův test – jedná se o neparametrickou obdobu T-testu pro nemetrická data. Slouží ke srovnání mediánů dvou nezávislých proměnných. Předpokladem je pouze skutečnost, že obě proměnné pocházejí ze dvou různých souborů (nemusí mít normální rozdělení dat).

Kruskal-Wallisův test – jedná se o neparametrickou verzi jednofaktorové analýzy variance ANOVA. Používá se při nesplnění podmínek pro použití ANOVY (nejen pro metrická data, která mají náhodné rozdělení a jejichž rozptyly „uvnitř“ skupin jsou přibližně stejné). Při použití Kruskal-Wallisova testu „nulová hypotéza předpokládá, že měření ve skupinách mají stejné mediány“ (Hendl, 2004, 347).

- 3) Odpověď na výzkumnou otázku č. 3 získáme výpočtem Spearmanova koeficientu pořadové korelace. Ověřovat budeme pouze věcnou významnost dle Chrásky (1993), který uvádí jako prakticky použitelnou závislost minimálně  $r = /0,40/$ , nebo  $-/0,40/$ .

**Tabulka 4. Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Chrásky (1993)**

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

Výpočty a zpracování dat byly provedeny v programech MS Excel a Statistica.

### 3.8 Korelační koeficienty

Vzhledem k tomu, že výzkum diplomové práce stojí na vzájemné korelaci mezi konzumací alkoholu a pohybovou aktivitou, uvádím základní informace k tomuto tématu.

Korelační koeficienty ( $r_P$ ,  $r_S$ ) určují míru těsnosti (síly) vztahu mezi dvěma proměnnými:

- nabývají hodnot  $-1 \leq r \leq +1$ .
- Při  $r=0$  jsou proměnné  $X$  a  $Y$  naprosto nezávislé (nesouvislé, beze vztahu). Čím vyšší je hodnota korelačního koeficientu, tím vyšší je závislost (při příčinném vztahu) či souvislost (při asociačním vztahu) mezi proměnnými  $X$  a  $Y$ . Jestliže je  $r$  kladné, tak se zvyšující se hodnotou  $X$  roste i hodnota  $Y$ . Při záporném  $r$  s rostoucí hodnotou  $X$  klesá hodnota  $Y$ . Příčinný vztah mezi proměnnými  $X$  a  $Y$  existuje, pokud  $X$  jednoznačně způsobuje, ovlivňuje  $Y$  (změna  $X$  způsobuje změnu  $Y$ ). Při asociačním vztahu „jen“ víme, že při ovlivňování, změně  $X$  (resp.  $Y$ ) se mění i  $Y$  (resp.  $X$ ), nevíme však zda tuto změnu způsobuje  $X$  nebo  $Y$  či jiná další proměnná.
- Vysoká hodnota korelačního koeficientu sama o sobě ještě nepotvrzuje existenci příčinného vztahu. Ze schématu typu výzkumu musíme jednoznačně vědět, která z proměnných je potenciaální příčinou, a která důsledkem (musíme znát, zda hledáme příčinný nebo asociační vztah).
- Nerozlišují mezi závisle a nezávisle proměnnou. „Nezávisle proměnná je vlastnost (jev), která je příčinou nebo podmínkou vzniku jiné vlastnosti (jevu). Závisle proměnná je vlastnost, která je výsledkem (následkem, důsledkem) působení nezávisle proměnné“ (Chráška, 2000, 11).
- Nezmění se, když změníme jednotky měření proměnných  $X$  a  $Y$  (Skripta UP, Základy statistiky, [http://old.ftk.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/FTK-katedry/institut-akt-ziv-stylu/Statistika/ZAKLADYstatistikySKRIPTA2.pdf](http://old.ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-katedry/institut-akt-ziv-stylu/Statistika/ZAKLADYstatistikySKRIPTA2.pdf))

## 4 VÝSLEDKY A DISKUSE

### 4.1 Množství konzumace alkoholu u zkoumané skupiny studentů Ju jutsu

K získání a vyhodnocení odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 jsou uvedeny popisné charakteristiky zkoumaného souboru (aritmetický průměr, medián, modus, minimum, maximum vypitých sklenic a směrodatná odchylka). Data vztahující se k celkovému množství zkonsumovaného alkoholu u všech probandů jsou uvedena v tabulce 5. Základní charakteristiky a získaná data k celkové konzumaci alkoholu jsou také zvlášť uvedeny pro nositele žákovského technického stupně 6. - 1. Kyu (výzkumná skupina č. 1 - ŽÁCI) (Tabulka 6) a zvlášť pro nositele mistrovského technického stupně 1. - 9. Dan (výzkumná skupina č. 2 - MISTŘI) (Tabulka 7). Srovnání průměrné týdenní konzumace alkoholu v počtu sklenic mezi celorepublikovým průměrem a dotazovanými probandy je znázorněn grafem v obrázku 16. Vzájemné porovnání množství zkonsumovaného alkoholu u výzkumné skupiny 1 a 2 je uvedeno v grafu (Obrázek č. 17). Taktéž bylo provedeno srovnání vztahující se k celkovému množství zkonsumovaného alkoholu zvlášť u mužů (tabulka 8) a zvlášť u žen (tabulka 9). Získaná data o množství konzumace alkoholu muži vs. ženy jsou porovnána v grafu (Obrázek 18). Celkové porovnání všech skupin i všech probandů je znázorněno v grafu (Obrázek 19).

**Tabulka 5. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic u všech zkoumaných probandů.**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Sklenice VŠICHNI PROBANDI</b>	100	3,56	2	0	34	0	21	4,522

Vysvětlivky:

Žáci = počet sklenic u držitelů technického stupně 6. - 1. Kyu v průměrném týdnu;

Mistři = počet sklenic u držitelů technického stupně 1. - 9. Dan v průměrném týdnu.

Všichni probandi = počet sklenic u všech probandů v průměrném týdnu.

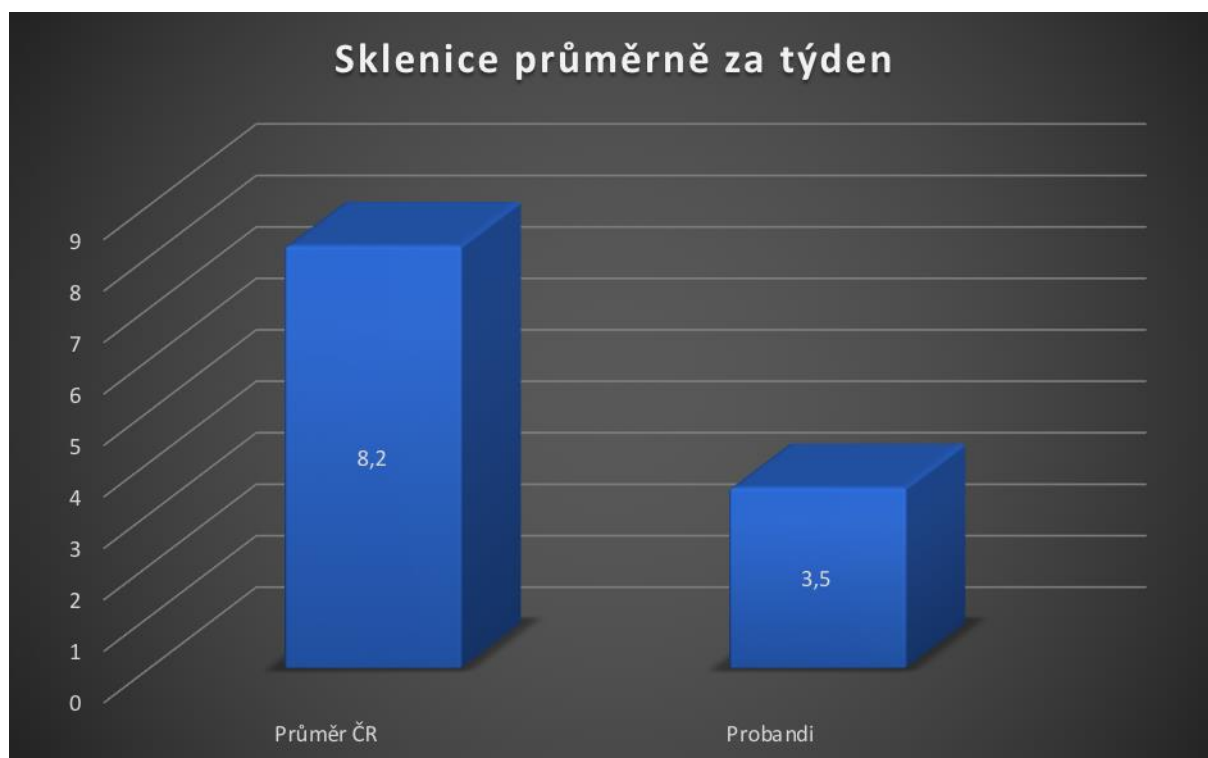
Min = minimum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Obrázek 16. Srovnání průměrné týdenní konzumace alkoholu v počtu sklenic mezi celorepublikovým průměrem a dotazovanými probandy.**



**Tabulka 6. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic – skupina č. 1 ŽÁCI.**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Sklenice ŽÁCI</b>	70	3,7	2,0	0,0	23	0	21	4,740

Vysvětlivky:

Sklenice žáci = počet sklenic u všech žáků v průměrném týdnu dohromady.

Min = minimum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Tabulka 7. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic – skupina č. 2 MISTŘI.**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Sklenice MISTŘI</b>	30	3,2	3,0	0,0	11	0	19	4,023

Vysvětlivky:

Sklenice mistři = počet sklenic u všech mistrů v průměrném týdnu dohromady.

Min = minimum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Obrázek 17. Porovnání počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu na osobu u výzkumné skupiny 1 - ŽÁCI a 2 – MISTŘI.**



**Tabulka 8. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic – muži.**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Sklenice muži</b>	75	4,0	2,0	0,0	23	0	21	4,905

Vysvětlivky:

Sklenice muži = počet sklenic u všech mužů v průměrném týdnu dohromady.

Min = minimum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Tabulka 9. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic – ženy**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Sklenice ženy</b>	25	2,0	1,0	0,0	11	0	10	2,637

Vysvětlivky:

Sklenice ženy = počet sklenic u všech žen v průměrném týdnu dohromady.

Min = minimum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Obrázek 18. Počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu muži vs. ženy**



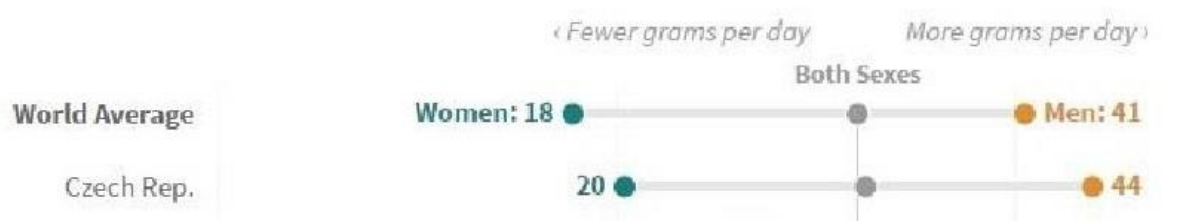
**Obrázek 19. Srovnání počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu u všech hodnocených skupin**



#### 4.1.1 Diskuze k výzkumné otázce č. 1

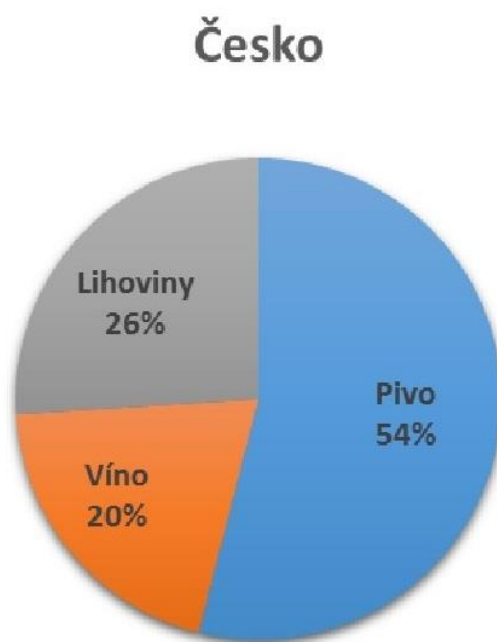
V roce 2010 prováděla WHO (World Health Organization) celosvětový průzkum mezi konzumenty alkoholu. Průzkumem bylo zjištěno, že průměrná denní dávka alkoholu se podle jednotlivých zemí liší (Stiles, 2016). Níže uvedený obrázek znázorňuje pro srovnání průměrný denní příjem alkoholu mezi pohlavími v České republice a ve světě.

**Obrázek 20. Srovnání průměrné denní dávky čistého alkoholu v gramech v ČR a ve světě u mužů a u žen.** Zdroj: WHO, M. Stiles, 2016.



Světová zdravotnická organizace taktéž provedla analýzu spotřeby podle druhu alkoholických nápojů. Níže uvedený graf znázorňuje preference jednotlivých druhů alkoholu v České republice v roce 2010.

**Obrázek 21. Preference piva, vína a lihovin v ČR v roce 2010.** Zdroj: WHO, M. Stiles, 2016.



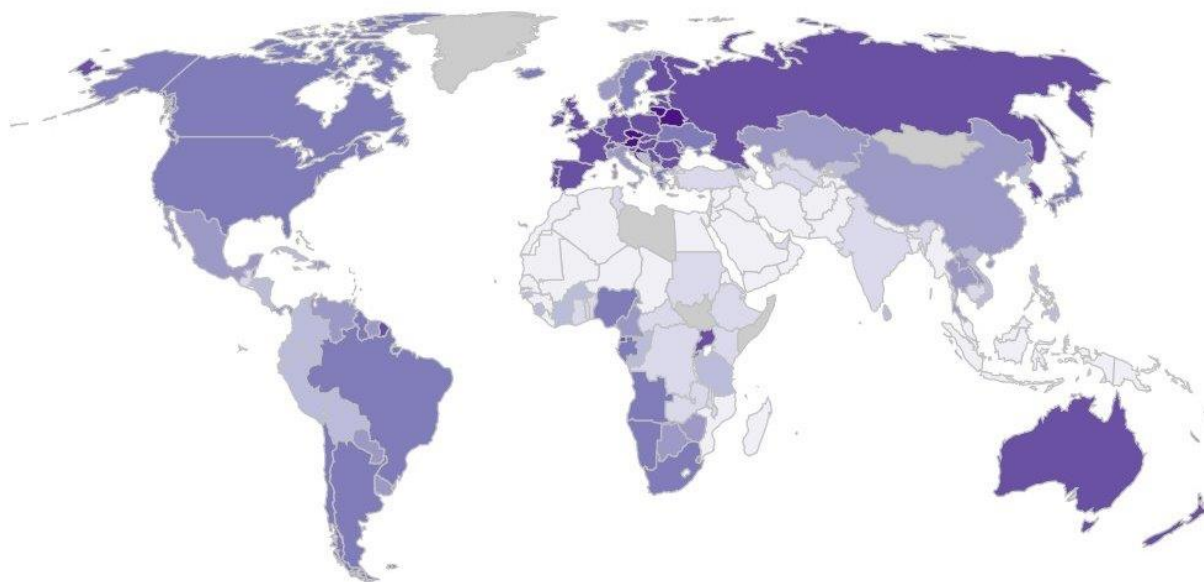
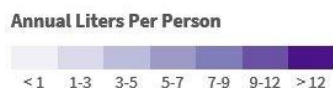


Podle Stilese (2016) se nejvíc konzumuje pivo (41 %), na druhém místě jsou lihoviny (33 %) a na třetím místě je víno (12 %). V České republice je jak patrné z výše uvedeného grafu nejvíce oblíbené pivo (54 %), kdy podle Stilese (2016) jeho spotřeba v České republice činila 7 litrů čistého lihu na jednoho obyvatele.

V roce 2011 provedla WHO průzkum a srovnání v množství konzumace čistého alkoholu ve 186 zemích světa. Podle tohoto průzkumu se Česká republika v roce 2011 nacházela na 3. místě s 12,43 litry čistého alkoholu na osobu. Na mapě obrázku č. 22 je zobrazena roční spotřeba alkoholu na osobu v litrech podle zemí. Tmavší odstíny modré barvy představují více vypitého čistého alkoholu v litrech na osobu.

### **Obrázek 22. Porovnání jednotlivých zemí světa ve spotřebě alkoholu.**

Zdroj: WHO, M. Stiles, 2016



Podle průzkumu ČSU (Českého statistického úřadu) byla spotřeba v České republice v roce 2011 pouze 9,8 litru čistého alkoholu na osobu. Jak je patrné z tabulky č. 10, byla v roce 2016 v České republice spotřeba čistého alkoholu na osobu 9,9 litru. Z této informace budeme dále vycházet, jakožto posledním oficiálně dohledatelným údajem k průměrné spotřebě alkoholu v České republice.

**Tabulka 10. Spotřeba alkoholických nápojů v hodnotě čistého lihu na 1 obyvatele České republiky dle záznamů Českého statistického úřadu.**

Zdroj: [https://www.czso.cz/csu/czso/cr\\_od\\_roku\\_1989\\_alkohol](https://www.czso.cz/csu/czso/cr_od_roku_1989_alkohol)

	Měřicí jednotka	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Alkoholické nápoje celkem	Litry	184,3	185,8	183,2	177,6	170,9	168,8	175,2	172,3	173,3	172,4	173,5
v hodnotě čistého lihu	Litry	10,2	10,4	10,4	10,4	9,8	9,8	9,9	9,8	10,1	9,8	9,9
Lihoviny (40%)	Litry	8,0	8,2	8,1	8,2	7,0	6,9	6,7	6,5	6,7	6,9	7,0
v hodnotě čistého lihu	Litry	3,2	3,3	3,2	3,3	2,8	2,8	2,7	2,6	2,7	2,8	2,8
Víno	Litry	17,2	18,5	18,5	18,7	19,4	19,4	19,8	18,8	19,5	18,9	19,6
v hodnotě čistého lihu	Litry	2,0	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	2,3	2,2	2,3	2,2	2,3
víno hroznové	Litry	14,8	16,1	16,3	16,5	17,3	17,3	17,5	16,2	16,6	16,4	16,9
víno ostatní	Litry	2,4	2,4	2,2	2,2	2,1	2,1	2,3	2,6	2,9	2,5	2,7
Pivo	Litry	159,1	159,1	156,6	150,7	144,4	142,5	148,6	147,0	147,0	146,6	146,9
v hodnotě čistého lihu	Litry	5,0	5,0	5,2	5,0	4,8	4,8	5,0	5,0	5,0	4,8	4,9

Průměrné množství spotřebovaného čistého alkoholu na osobu za rok v České republice je 9,9 litru, což je 0,190 litru za týden. Dosazením údajů z tabulky 10 do níže uvedeného vzorce získáme údaje o koncentraci alkoholu v gramech v jednotlivých druzích alkoholu.

$$\frac{0,8(\text{hustota etanolu}) \times \text{obsah sklenice/láhvě (l)} \times \text{koncentrace alkoholu (\% obj.)}{100}$$

**Tabulka 11. Obsah alkoholu v jednotlivých druzích alkoholických nápojů**

Druh alkoholu	Obsah sklenice (l)	Koncentrace alkoholu (%)	Koncentrace alkoholu (g)
Standardní sklenice piva 12°	0,5	5	20
Standardní sklenice vína	0,2	12	19,2
Standardní sklenice destilátu	0,05	40	16

Z uvedené tabulky je patrné, že ve standardní sklenici alkoholu bez ohledu na druh je průměrně obsaženo 18,4 g čistého alkoholu. Po přepočtu na jednotky objemu je to 0,023 litrů čistého alkoholu v jedné sklenici.

Průměrné týdenní množství čistého alkoholu vypitého na osobu v ČR činí 0,190 l. Údaj byl získán vydělením celoročního průměru počtem týdnů v roce.

$$9,9 : 52 = 0,190$$

Jednoduchým výpočtem, kdy týdenní množství spotřebovaného alkoholu na osobu vydělíme hodnotou jedné sklenice čistého alkoholu, získáme počet 8,2 vypité sklenice na osobu v ČR za týden.

$$0,190 : 0,023 = 8,260$$

Průzkumem v dotaznících bylo zjištěno, že množství zkonsumovaných sklenic v průměrném týdnu u všech dotazovaných cvičenců všech škol Ju jutsu činilo 3,56 sklenice na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu. Čisté množství alkoholu dostane vynásobením počtu sklenic čistým alkoholem v jedné sklenici.

$$3,56 \times 0,023 = 0,08188$$

U zkoumané skupiny č. 1 (ŽÁCI) byla zjištěna průměrná hodnota 3,7 sklenice na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu.

U skupiny č. 2 (MISTŘI) byla zjištěna průměrná hodnota 3,2 sklenice na osobu, což je 0,07 litrů čistého alkoholu.

Z uvedených hodnot vyplývá, že celková spotřeba alkoholu u všech sto probandů je nižší o 4,64 sklenice a 0,1 litrů čistého alkoholu než celonárodní průměr 8,2 sklenice a 0,18 litrů čistého alkoholu.

## 4.2 Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými skupinami studentů Ju jutsu

V další části magisterské diplomové práce uvádím statistickou charakteristiku zkoumaného vzorku, četností obou skupin a jejich vzájemné srovnání.

**Tabulka 12. Základní popis charakteristik sledovaných souborů v množství konzumovaného alkoholu**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Žáci</b>	70	3,7	2,0	0,0	23	0	21	4,740
<b>Mistři</b>	30	3,2	3,0	0,0	11	0	19	4,023
<b>Všichni probandi</b>	100	3,5	2,0	0,0	34	0	21	4,522

Vysvětlivky:

Žáci = počet sklenic u držitelů technického stupně 6. - 1. Kyu v průměrném týdnu.

Mistři = počet sklenic u držitelů technického stupně 1. - 9. Dan v průměrném týdnu.

Všichni probandi = počet sklenic u všech probandů v průměrném týdnu.

Min = minimum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných sklenic u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Tabulka 13. Výsledné charakteristiky Whitney-Mannova testu v konzumaci alkoholu (porovnání dvou nezávislých proměnných – množství konzumovaného alkoholu mezi 1 a 2 skupinou v průměrném týdnu)**

	Součet Žáci	Součet Mistři	Součet probandi	U	Z	Úroveň p
<b>Sklenice – počet v průměrném týdnu</b>	259	97	356	1021,500	-0,21	0,833

#### **4.2.1 Diskuze k výzkumné otázce č. 2**

Výsledky konzumace alkoholu v průměrném týdnu byly statisticky vyhodnoceny pomocí Kruskal-Wallis ANOVA mediánového testu. Šetřením bylo zjištěno, že u zkoumané skupiny č. 1, držitelů technického stupně 6. - 1. Kyu (ŽÁCI), je průměrná týdenní spotřeba alkoholu 3,7 sklenic na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu, a u skupiny č. 2, držitelů technického stupně 1. - 9. Dan (MISTŘI), je průměrná týdenní spotřeba 3,2 sklenice na osobu, což je 0,07 litrů čistého alkoholu. Rozdíl u těchto dvou skupin byl 0,5 sklenice na osobu, a tedy 0,01 litrů čistého alkoholu za průměrný týden. Tento rozdíl mezi zkoumanou skupinou č. 1 a č. 2 je prakticky totožný a ze statistického hlediska tedy zanedbatelný.

Konzumace alkoholu u všech probandů, tedy 3,56 sklenice, je necelá polovina celorepublikového průměru 8,2 sklenice na osobu, rozdíl však není statisticky významný.

V tabulce č. 13 je uvedena celková spotřeba u všech zkoumaných skupin zvlášť. Celkový součet vypitých sklenic alkoholu za skupinu č. 1 (ŽÁKY) činí 259 sklenic alkoholu v průměrném týdnu. Součet za skupinu č. 2 (MISTRY) činí 97 sklenic alkoholu v průměrném týdnu, což u všech probandů činí součet 356 sklenic alkoholu v průměrném týdnu. Dle Whitney–Mannova testu bylo zjištěno, že může být formulována nulová hypotéza, tzn. nebyl prokázán významný statistický rozdíl mezi zkoumanými vzorky.

Zjištěné výsledky spotřeby alkoholu u všech probandů mohou být zkreslené, protože probandi mívají tendenci svou spotřebu alkoholu podhodnocovat. Odpovědi jsou téměř vždy ovlivněny osobním postojem ke konzumaci alkoholu a společenským prostředím, které určuje míru negativního postoje společnosti k alkoholu a obecně alkoholismu.

#### **4.3 Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné pohybové aktivity u studentů Ju jutsu**

Průměrná pohybová aktivita u jednotlivých skupin byla spočítána z celkového počtu hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu a vydělena počtem probandů ve skupině. Zvláštností je, že někteří dotazovaní probandi uvedli, že jejich pohybová aktivita v průměrném týdnu se rovná 0. Tato hodnota může být důsledkem několika

faktorů, mezi ně patří např. osobní pohled a úsudek jedince na svou pohybovou aktivitu, věk, nebo dlouhodobá nemoc. Celkové výsledky průměrné pohybové aktivity jsou uvedeny v tabulce č. 14.

**Tabulka 14. Výsledné charakteristiky Whitney–Mannova testu (Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu u jednotlivých skupin)**

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
<b>Pohybová aktivita ŽÁCI</b>	70	7,6	7	6	13	0	31	4,733
<b>Pohybová aktivita MISTŘI</b>	30	7,8	7	Vícenásobný	4	0	19	4,654
<b>Pohybová aktivita MUŽI</b>	75	7,6	6	6	14	0	31	4,981
<b>Pohybová aktivita ŽENY</b>	25	7,8	8	8	6	1	19	3,749
<b>Pohybová aktivita všichni probandí</b>	100	7,7	7	6	16	0	31	4,686

Vysvětlivky:

Pohybová aktivita je uváděna v počtu hodin v průměrném týdnu.

Průměr = průměrný počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu

Min = minimum zaznamenaných hodin u jednotlivce.

Max = maximum zaznamenaných hodin u jednotlivce.

Medián = znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny.

Modus = hodnota proměnné, která se v daném souboru vyskytuje nejčastěji.

**Tabulka 15. Výsledné charakteristiky Whitney-Mannova testu (porovnání množství zkonsumovaného alkoholu mezi výzkumnou skupinou 1 – ŽÁCI a výzkumnou skupinou 2 – MISTŘI).**

	Výzkumná skupina 1 - ŽÁCI	Výzkumná skupina 2 - MISTŘI	U	Z	Úroveň p
<b>Sklenice - počet v průměrném týdnu</b>	1486,500	3563,500	1021,500	-0,210610	0,833192
<b>Pohybová aktivita – v průměrném týdnu</b>	1543,500	3506,500	1021,500	0,210610	0,833192

**Tabulka 16. Výsledné charakteristiky Whitney-Mannova testu (porovnání množství zkonsumovaného alkoholu mezi výzkumnou skupinou MUŽI a výzkumnou skupinou ŽENY).**

	Výzkumná MUŽI	Výzkumná ŽENY	U	Z	Úroveň p
<b>Sklenice - počet v průměrném týdnu</b>	4005,000	1045,000	720,0000	1,727385	0,084100
<b>Pohybová aktivita – v průměrném týdnu</b>	3664,500	1385,500	814,5000	-0,975136	0,329493

Celková pohybová aktivita u všech probandů skupiny č. 1 ŽÁCI byla 536 hodin v průměrném týdnu, a u zkoumané skupiny č. 2 MISTŘI byla celková pohybová aktivita u všech probandů skupiny 235 hodin v průměrném týdnu. Celkem všech 100 probandů odcvičí 771 hodin v průměrném týdnu. V obrázku č. 23 je pomocí sloupcového grafu znázorněno porovnání průměrné pohybové aktivity v hodinách v průměrném týdnu, mezi jednotlivými skupinami probandů.

**Obrázek 23. Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu u jednotlivých skupin probandů**



Průzkumem bylo pomocí aritmetického průměru zjištěno, že všichni dotázaní probandi cvičí 7,7 hodin v průměrném týdnu.

#### 4.3.1 Diskuze k výzkumné otázce č. 3

Pomocí Spearmanova koeficientu pořadové korelace bylo porovnáno množství konzumovaného alkoholu s množstvím sportovní aktivity, a bylo prováděno zjištění, zda existuje vztah mezi těmito dvěma veličinami.

U výzkumné skupiny č. 1, držitelů technického stupně 10. - 1. Kyu (ŽÁCI), byla zjištěna průměrná hodnota 7,6 hodin pohybové aktivity a spotřeba alkoholu 3,7



sklenice na osobu. U skupiny č. 2, držitelů technického stupně 1. - 4. Dan (MISTŘI), byla zjištěna průměrná hodnota 7,8 hodin pohybové aktivity a průměrná týdenní spotřeba 3,2 sklenice na osobu. U mužů byla zjištěna průměrná hodnota 7,6 hodin pohybové aktivity a průměrná týdenní spotřeba 4 sklenice. U žen byla zjištěna průměrná hodnota 7,8 hodin pohybové aktivity a průměrná týdenní spotřeba 2 sklenice, tedy poloviční množství vypitého alkoholu jak u mužů. U všech probandů byla zjištěna průměrná hodnota 7,7 hodin a průměrná týdenní spotřeba alkoholu 3,5 sklenice na osobu.

Odpověď, jestli existuje závislost mezi pohybovou aktivitou a množstvím konzumovaného alkoholu, získáme vypočten Spearmanova koeficientu pořadové korelace. Podle Chrásky (1993), je prakticky použitelná závislost minimálně  $r = /0,40/$ , nebo  $/-0,40/$ .

Hodnoty se mohou v případě Spearmanovy korelace pohybovat od  $|-1|$  do  $|1|$ . Hodnota 0 vypovídá o tom, že mezi srovnávanými jevy není žádný vztah, a čím více se daná hodnota blíží  $|1|$ , nebo  $|-1|$  tím je vztah mezi jevy těsnější. Přičemž pozitivní koeficient značí, že čím více výzkumná skupina sportuje, tím více pije. Negativní koeficient značí naopak, že čím více výzkumná skupina sportuje, tím méně pije. Pro názornost uvádím tabulku č. 15, kde je uveden koeficient korelace, který interpretuje míru závislosti obou veličin dle Chrásky (1993).

**Tabulka 17. Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Chrásky (1993)**

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

Výzkumem bylo zjištěno že vztah mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím prováděných sportovních aktivit má celkově nízkou závislost: Spearman  $r = -0,311$ . I když se závislost mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím

prováděné pohybové aktivity ukázala jako nízká, hodnota Spearmanova koeficientu pořadové korelace vyšla v záporné hodnotě. Protože hodnota koeficientu v našem případě byla  $r = -0,311$  znamená to, že zvýšené množství pohybové aktivity u studentů bojového umění Ju jutsu má vliv na snižování jejich konzumace alkoholu!

Je tedy možno konstatovat, že množství prováděných sportovních aktivit lehce ovlivňuje konzumaci alkoholu.

#### **4.4 Vztah mezi danými morálními zásadami Ju jutsu a konzumací alkoholu u jeho studentů**

V dotazníku měli probandi uvést první asociaci – první myšlenku, která je napadne k pojmům alkohol a opilost. Z odpovědí dotazovaných probandů je pak možno rozpoznat postoj, který k problematice alkoholu zaujímají. Zde uvádím některé z nich:

„Alkohol je metla lidstva.“

„Alkohol je droga.“

„Alkohol je nevolnost.“

„Alkohol je zmatek.“

„Alkohol je něco, co nemůžu.“

„Alkohol je útěk z problému.“

„Alkohol je škodlivý pro zdraví.“

„Alkohol je v malém množství pozitivní.“

„Alkohol je ventil.“

„Alkohol je metla lidstva a zametat se musí.“

„Alkohol je užitečný, nepřehání-li se to s ním.“

„Opilost je otrava.“

„Opilost je nehezky stav, ke kterému dojde, pokud se přežene podporování dobré nálady.“

„Opilost je únik.“

„Opilost je stav opojení.“

„Opilost je povznášející, ale nebezpečná.“

„Opilost je únava.“

„Opilost je ztráta sebekontroly.“

„Opilost je odporná.“

„Opilost je nevolnost a motání hlavy.“

„Opilost je v pořádku, pokud je občas.“

„Opilost je pouliční hádky a bezdomovci.“

Nejčastější asociací k alkoholu bylo slovo „droga“ užitá celkem 23 probandy. Nejčastější asociací k opilosti byly slova „odporná“, „špatná“ a „hnus“, která vyjadřují v podstatě jednu a tu samou myšlenku, a byly užitá celkem 31 probandy.

Při zjišťování závislosti pohybové aktivity a množství zkonsumovaného alkoholu byl pomocí dotazníků také zjišťován postoj probandů k alkoholu ve spojitosti s jejich osobním nastavením a jejich postoji ke konzumaci alkoholu vzhledem k morálním a duchovním principům studentů bojového umění Ju jutsu. Množství konzumovaného alkoholu a problémy spojené s opilstí by mohly být u některých studentů v protikladu s budo (cestou bojovníka). Výzkum byl prováděn otázkami s volbou odpovědi ANO nebo NE. Cílem pak bylo zjištění faktu, zda se dotazovaní probandi řídí morálními principy, které by měli při studiu bojového umění Ju jutsu ctít. Vzhledem k tomu že celkový počet probandů je 100, množství odpovědí ANO, či NE vyjadřuje také stejné procentuální zastoupení ve zkoumaném vzorku studentů Ju jutsu.

Na konci dotazníku byly uvedeny následující otázky, na které respondenti odpověděli takto:

1. Je pro Vás přirozené, že po kvalitním tréninku zajdete s kamarády do hospody?

15 probandů odpovědělo ANO.

85 probandů odpovědělo NE.

U této otázky většina dotazovaných odpověděla negativně a nepovažuje chození do hospody po tréninku za společensky potřebné.

2. Myslíte si, že konzumace alkoholu po tréninku má negativní dopad na celkový rozvoj sportovce?

66 probandů odpovědělo ANO.

34 probandů odpovědělo NE.

U této otázky většina dotazovaných odpověděla kladně, což značí, že dotazovaní jsou si vědomi negativních účinků alkoholu na organismus a celkový rozvoj studenta Ju jitsu.

3. Vyskytují se ve vašem okolí (rodina, přátelé) případy lidí, kteří mají problémy s konzumací alkoholu?

50 probandů odpovědělo ANO.

50 probandů odpovědělo NE.

U této otázky celá polovina dotazovaných odpověděla kladně, což může potvrdovat, že alkohol je skutečně rozsáhlý problém, který má jak primární, tak sekundární negativní účinky na celou sociální strukturu naší společnosti!

4. Snažíte se při konzumaci alkoholu hlídat vypité množství, protože Ju jitsu jakožto duchovní cesta a filozofie vyžaduje dodržování morálních principů a opilost by mohla vést k jejich porušení?

61 probandů odpovědělo ANO.

39 probandů odpovědělo NE.

U této otázky 2/3 dotazovaných odpověděla kladně. Toto poukazuje na fakt, že polovina dotazovaných považuje alkohol a opilost za něco co je v protikladu s morálními principy bojovníka a studenta bojového umění Ju jitsu.

## 4.5 Diskuze k dílčím cílům

1. Zjistit jaké množství alkoholu konzumují studenti bojového umění Ju jutsu.

Předpokládal jsem, že studenti bojového umění Ju jutsu konzumují průměrně méně alkoholu než zbytek populace České republiky. Provedeným výzkumem bylo zjištěno, že průměrná týdenní spotřeba alkoholu u cvičenců bojového umění Ju jutsu je 3,56 sklenice na osobu, což je 0,081 litrů čistého alkoholu. Průměrná týdenní spotřeba alkoholu v České republice je dle ČSU 8,2 sklenice na osobu, což je 0,190 l čistého alkoholu. Průměrná týdenní spotřeba studentů bojového umění Ju jutsu je tedy nižší o 4,7 sklenice a 0,109 litrů čistého alkoholu.

Tato hypotéza se potvrdila.

2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi nositeli žákovského technického stupně 6. - 1. Kyu a nositeli mistrovského technického stupně 1. - 9. Dan.

Předpokládal jsem, že množství zkonsumovaného alkoholu se bude mezi výzkumnými skupinami lišit. Nižší množství konzumovaného alkoholu jsem předpokládal u skupiny č. 2 – MISTŘI, vzhledem k jejich věku, vyzrálosti, morální uvědomělosti a určitému společenskému postavení, které ve společnosti a mezi studenty Ju jutsu zaujímají. U skupiny č. 1 – ŽÁCI jsem předpokládal vyšší hodnotu konzumace alkoholu, i když stále nižší, než je průměr v České republice. Šetřením bylo zjištěno, že u zkoumané skupiny č. 1 – ŽÁCI, je průměrná týdenní spotřeba alkoholu 3,7 sklenic na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu, což je více, než u skupiny č. 2 – MISTŘI, kde je průměrná týdenní spotřeba 3,2 sklenice na osobu, což je 0,07 litrů čistého alkoholu. Rozdíl u těchto dvou skupin byl 0,5 sklenice na osobu, a tedy 0,01 litrů čistého alkoholu za průměrný týden.

Tato hypotéza se potvrdila.

3. Porovnat množství konzumovaného alkoholu s množstvím prováděné sportovní aktivity.

Předpokládal jsem, že studenti bojového umění Ju jutsu konzumují méně alkoholu, než je celorepublikový průměr, a že na míru konzumace má vliv množství a pohybové aktivity a její druh. U výzkumné skupiny č. 1 – ŽÁCI, jsem předpokládal vyšší míru pohybové aktivity, než u výzkumné skupiny č. 2 – MISTŘI, a tedy i vyšší míru konzumace alkoholu. Tato hypotéza se potvrdila jen částečně, protože výzkum ukázal, že výzkumná skupina č. – 1 ŽÁCI průměrně týdně sportuje o 0,2 hodiny méně, ale konzumuje o 0,5 sklenice alkoholu více než výzkumná skupina č. 2 – MISTŘI.

4. Zjistit průměrnou týdenní sportovní aktivitu u studentů bojového umění Ju jutsu.

Předpokládal jsem, vzhledem k dlouholetým zkušenostem s cvičením bojových umění a Ju jutsu, že průměrná týdenní sportovní aktivita bude u studentů i mistrů bojového umění Ju jutsu pohybovat okolo 4 hodiny týdně, což odpovídá průměrně 2-3 tréninkům týdně. Výzkumem bylo zjištěno, že cvičenci sportují 7,7 hodin v průměrném týdnu, což je o 3,7 hodiny více, a tedy skoro dvojnásobně více, než jsem předpokládal.

Tato hypotéza se nepotvrdila.

5. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mez muži a ženami.

Má hypotéza byla, že dotazované ženy konzumují v průměrném týdnu méně alkoholu než muži. Výzkumem bylo zjištěno, že muži zkonzumují v průměrném týdnu 4 sklenice, což je 0,092 l čistého alkoholu a ženy 2 sklenice, což je 0,046 l čistého alkoholu. Ženy tedy konzumují o 2 sklenice a 0,046 l čistého alkoholu méně než muži.

Tato hypotéza se potvrdila.

6. Uvést nejčastější asociaci k otázkám: Alkohol je? Opilost je?

Předpokládal jsem, že nadpoloviční většina probandů si bude vědoma negativních konvencí spojených s alkoholem a opilostí. Z uvedených odpovědí je možné vyvodit, že většina respondentů si je negativních důsledků spojených s konzumací alkoholu vědoma a část z nich dokonce alkohol a opilost zcela odsuzuje.

Tato hypotéza se potvrdila.

7. Zjistit případnou vazbu mezi tréninkem a po tréninkovou návštěvou hospody.

Předpokládal jsem, že více než polovina probandů se vyjádří negativně k návštěvě hospody po tréninku. Nepředpokládal jsem, že chuť uhasit žízeň dobrým pivem, hraje u studentů Ju jitsu významnou roli. Vzhledem k tomu, že 85 % probandů odpovědělo, že nechodí po tréninku do hospody, tak se tato hypotéza potvrdila.

8. Zjistit názor probandů na otázku, zda má konzumace alkoholu negativní vliv na rozvoj sportovce.

Předpokládal jsem, že většina probandů je informována o negativních dopadech alkoholu na rozvoj sportovce. Celkově 66 % probandů odpovědělo kladně ve smyslu toho, že jsou si negativních dopadů konzumace alkoholu na rozvoj sportovce vědomi.

Tato hypotéza se potvrdila.

9. Zhodnotit, zda a v jakém procentuálním zastoupení se mezi zkoumanými probandy a jejich okolím vyskytují problémy s alkoholem.

Závažnost, s jakou mírou se alkohol jako droga dotýká naší společnosti, byl podrobně rozveden v teoretické části diplomové práce. Vzhledem k tomu, že alkohol má rozsáhlé sekundární negativní dopady, jsem předpokládal, že přibližně 1/3 probandů v dotazníku odpoví, že se v jejich okolí nebo rodině vyskytují problémy s alkoholem. 50 % probandů

odpovědělo kladně! Což potvrzuje, že problém s alkoholem odpovídá provedeným studiím uvedeným v teoretické části diplomové práce.

10. Zhodnotit, zda studenti bojového umění Ju jutsu zohledňují při konzumaci alkoholu morální a etické principy dané kodexem budo a tedy i bojového umění Ju jutsu.

Tato otázka byla zásadní z pohledu hodnocení přístupu studentů Ju jutsu k alkoholu a jejich přijetí morálních principů a cesty budo (cesty bojovníka). Předpokládal jsem, že alespoň 51 % respondentů, tedy nadpoloviční většina, na otázku odpoví kladně. Průzkumem se ukázalo, že 61 % probandů bere ohledy na morální principy, které by měl brát v potaz každý, kdo ctí morální principy bojového umění Ju jutsu.

Tato hypotéza se potvrdila.



## 5 ZÁVĚRY

Konzumace alkoholu, jakožto nejrozšířenější světové legální drogy, se dotýká všech vrstev lidské společnosti na celém světě. U studentů většiny bojových umění je však dán předpoklad převahy osob s pevnou vůlí, vrozenou disciplínou a morálním uvědoměním, které pak uplatňují ve všech aspektech svého života, tedy i v jejich přístupu ke konzumaci alkoholu. Tento předpoklad vychází z faktu, že součástí bojových umění je také jejich filozofie a kladné morální zásady. Mnoho studentů bojových umění si zvolilo tuto cestu pohybových aktivit i pro to, že jejich morální cítění je totožné, a tito lidé chtějí toto cítění sdílet v sociální skupině, kde mohou dále rozvíjet své schopnosti a duchovní úroveň. Z toho také vycházel předpoklad, že studenti bojového umění Ju jutsu budou konzumovat menší množství alkoholu, než průměr zbylé populace České republiky, a že na míru jejich konzumace bude mít vliv toto bojové umění. Spotřeba alkoholu v České republice se dle ČSÚ pohybuje v průměru okolo 10 litrů 100% alkoholu na osobu a rok. U studentů bojového umění Ju jutsu je to necelá polovina této hodnoty.

Provedený výzkum měl zmapovat množství konzumovaného alkoholu u studentů bojového umění Ju jutsu a porovnat jej s celorepublikovým průměrem. U výzkumného celku bylo provedeno srovnání mezi dvěma odlišnými skupinami studentů bojového umění Ju jutsu, žáky a mistry. Byly stanoveny tři výzkumné otázky, jejichž zodpovězením byl splněn zadaný cíl práce.

1. Výzkumem bylo zjištěno, že množství zkonsumovaných sklenic v průměrném týdnu u všech hodnocených studentů bojového umění Ju jutsu činil 3,5 sklenice na osobu, což je 0,081 litrů čistého alkoholu. Ze zjištěných hodnot vyplývá, že spotřeba alkoholu studentů bojového umění Ju jutsu je nižší než celorepublikový průměr, který činí dle ČSÚ 8,2 sklenic alkoholu a tedy 0,190 litrů čistého alkoholu na osobu. Průměrná týdenní spotřeba studentů bojového umění Ju jutsu je tedy nižší o 4,7 sklenice a 0,109 litrů čistého alkoholu.
2. Průměrná týdenní spotřeba alkoholu u výzkumné skupiny č. 1 (ŽÁCI) činí 3,7 sklenice na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu. Průměrná týdenní spotřeba alkoholu u výzkumné skupiny č. 2 (MISTŘI) činí 3,2 sklenice na osobu, což je 0,07 litrů čistého alkoholu. Rozdíl u těchto dvou skupin byl 0,5

sklenice na osobu, a tedy 0,01 litrů čistého alkoholu za průměrný týden. U obou skupin žáků a mistrů ukázalo, že konzumují až o polovinu menší množství alkoholu, než je celorepublikový průměr. Vyhodnocením pomocí Kruskal–Wallis ANOVA mediánového testu bylo prokázáno, že rozdíl mezi zkoumanými vzorky není statisticky významný.

3. Z výzkumu vyplývá, že vztah mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím prováděných sportovních aktivit má celkově nízkou závislost. Přestože se závislost mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím prováděné pohybové aktivity se ukázala jako nízká, hodnota Spearmanova koeficientu pořadové korelace vyšla v záporné hodnotě. Hodnota koeficientu v našem případě byla  $r = -0,311$  což znamená, že zvýšené množství pohybové aktivity u studentů bojového umění Ju jutsu má vliv na snižování jejich konzumace alkoholu! Hodnoty se mohou v případě Spearmanovy korelace pohybovat od  $|-1|$  do  $|1|$ . Hodnota 0 vypovídá o tom, že mezi srovnávanými jevy není žádný vztah a čím více se daná hodnota blíží  $|1|$ , nebo  $|-1|$ , tím je vztah mezi jevy těsnější.

Podklady získané provedeným výzkumem ukázaly aktuální vztah studentů bojového umění Ju jutsu ke konzumaci alkoholu a pohybové aktivitě. Také ukázaly postoj studentů k morálním zásadám bojového umění Ju jutsu v kontextu s konzumací alkoholu. Veškeré poznatky mohou být dále použity ke srovnání situace v podobné sportovní oblasti nebo u jiné výzkumné skupiny.

## 6 SOUHRN

Diplomová práce se zabývá problematikou konzumace alkoholu u studentů bojového umění Ju jutsu. Teoretická část diplomové práce je zaměřena na historickou, fyziologickou, psychologickou a sociologickou rovinu alkoholu, jeho nebezpečnost, prevenci a léčbu alkoholové závislosti, ale také na pozitivní, zejména zdravotní a sociální, přínos alkoholu naší společnosti. Dále se diplomová práce zaměřuje na definici, kompozici, vývoj, historii a morální principy bojového umění Ju jutsu.

Cílem praktické části diplomové práce bylo zjistit množství konzumace alkoholu a pohybové aktivity u studentů bojového umění Ju jutsu a porovnat jejich vzájemnou závislost. Výzkumný celek byl rozdělen do dvou diagnostických skupin - na žáky a mistry bojového umění Ju jutsu. Porovnány byly také hodnoty mezi muži a ženami. V průzkumu byl kladem ohled také na přístup studentů Ju jutsu k problematice konzumace alkoholu a morálním zásadám Ju jutsu, které jsou jeho nedílnou součástí, a které mohou mít vliv na míru konzumace alkoholu studenty Ju jutsu. Výsledky konzumace alkoholu a množství pohybové aktivity byly zaznamenávány do dotazníku profesora Losiaka za průměrný týden a statisticky vyhodnoceny pomocí Kruskal–Wallis ANOVA mediánového testu. Závislost mezi konzumací alkoholu a pohybovou aktivitou byla získána výpočtem Spearmanova koeficientu pořadové korelace. Vzájemná souvislost mezi konzumací alkoholu a morálními principy byla hodnocena na základě opovědí na otázky kladené v dotazníku.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že průměrná spotřeba alkoholu u studentů bojového umění Ju jutsu je ve srovnání s průměrem České republiky o polovinu nižší, a je tedy statisticky významná. Ženy pak konzumují dokonce o polovinu méně alkoholu než muži. Množství konzumace alkoholu a pohybové aktivity byla u obou výzkumných skupin prakticky srovnatelná a rozdíl mezi jednotlivými skupinami se neukázal jako statisticky významný. Závislost mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím prováděné pohybové aktivity se ukázala jako nízká, nicméně hodnota Spearmanova koeficientu pořadové korelace vyšla v záporné hodnotě, což znamená, že zvýšené množství pohybové aktivity u studentů bojového umění Ju jutsu má vliv na snižování jejich konzumace alkoholu. Vzájemná souvislost konzumace alkoholu s morálními principy bojového umění Ju jutsu se ukázala jako

významná, kdy 2/3 studentů berou ohledy na konzumaci alkoholu v kontextu s morálními principy bojového umění Ju jitsu.

Výsledky a závěry diplomové práce mohou být použity ke srovnání a šetření u jiných sportovních skupin, případně u jiných skupin populace.

## 7 SUMMARY

The thesis deals with the topic of alcohol consumption among the students of the Jujutsu martial art. The theoretical part is focused on the historical, physiological, psychological and sociological level of alcohol (its hazards, prevention and treatment of the alcohol addiction). On the other hand, it also describes the positive side of alcohol, especially the health and social benefit of it in our society. The thesis, among others, looks at the definition and composition of Jujutsu martial art, its development, history and moral principles.

The aim of the practical part of my thesis is to learn the amount of alcohol consumption and physical activity of Jujutsu martial art students and to compare their interconnection. The corpus of the research is split into two groups of students and masters of Jujutsu martial art. The values between men and women were also compared. In the enquiry, the approach of the students of Jujutsu martial art to alcohol consumption and ethical code of Jujutsu has been taken into consideration, as it can influence the amount of alcohol consumption of the students. The results of the amount of alcohol consumption and physical activity were recorded into the questionnaire of profesor Losiak in a week frequency and then statistically evaluated through Kruskal-Wallis ANOVA median test. The relation between alcohol consumption and physical activity were obtained by the Spearman's rank correlation coefficient calculation. The interrelation between alcohol consumption and moral principles were evaluated by the answers on the questions asked in the questionnaire.

From the research, it has been discovered that the average alcohol consumption of Jujutsu martial art students is, compared to the average amount in the Czech republic, lower by half and, by that, statistically important. Furthermore, women consume less alcohol by half in comparison with men. The amount of alcohol consumption and physical activity were more or less identical and the difference between the groups didn't show as statistically important. The interrelation between the amount of alcohol consumed and physical activity showed itself as low. However, the value of Spearman's rank correlation coefficient appeared in negative numbers, which means that higher amount of physical activity of Jujutsu martial art students has influence on lowering their alcohol consumption. The interrelation between alcohol consumption and moral principles of Jujutsu martial art showed itself as

relevant - two-thirds of the students take into consideration the moral principles of Jujutsu martial art in relation to alcohol consumption.

The results and conclusion of the thesis can be used for comparison and investigation of other sport groups, or other population groups.

## 8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Březný T., Hulboj M. & Krul L. (2010). *Manuál Ju jitsu*. Interní manuál klubu Ju jitsu Ostrava. Ostrava.
- Budinský V. (2010). *Ať žije alkohol, aneb přítel a lék*. Praha: Agentura Lucie, spol. s.r.o
- Draeger, D. F. & Smith, R. W. (1995). *Asijská bojová umění: Historie, techniky a zbraně*. Praha: CAD Press.
- Dvořáček, J. (2003). *Zvládání akutní intoxikace – speciální postupy u jednotlivých návykových látek*. Praha: Portál.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Heler, J., & Pecinovská, O. (2011). *Pavučina závislosti*. Praha: Toga sro.
- Heler, J., & Pecinovská, O. (1996). *Závislost známá neznámá*. Praha: Grada Publishing.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Chráska, M. (2000). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kvapilík, J., & Svobodová, V. et al. (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.
- Lietava, J. (1997). *Drogy v dějinách lidstva*. Nitra: Uniapress.
- Marhulová, J., Nešpor, K. (1995). *Alkoholici, feťáci a gambleři*. Praha: Empatie.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1996). *Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Novák, M. (2007). *Jujutsu více než sebeobrana*. Praha: Grada Publishing a.s.

Ondruš, D. (1990). *Toxikománia strašiak či hrozba*. Martin: Osveta.

Osička, J. (2016). *Jiu jitsu I díl*. Bratislava: CAD Press

Presl, J. (1994). *Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě?* Praha: Maxdorf.

Řehan, V. (2007). *Adiktologie 1*. Olomouc: Univerzita Palackého. Praha: Psychiatrické centrum.

Sournia, Ch. J. (1999). *Dějiny pijáctví*. Praha: Garamond.

Skála, J. (1977). *...až na dno !? Fakta o alkoholu, pijáctví a alkoholismu*. Praha: Avicenum.

Skála, J. a kolektiv (1987). *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum.

Šedivý V. & Válková, H. (1988). *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko.

#### **Internetové zdroje:**

Arzt, N. (2018). *The History of Alcohol Throughout The World*. Retrieved 16. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.recovery.org/topics/the-history-of-alcohol/>

Bachai, S. (2013). *Seven Health Benefits Of Drinking Alcohol*. Retrieved 15. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.medicaldaily.com/7-health-benefits-drinking-alcohol-247552>

Barron, J. (2017). *Liver Detox, Liver Flush & Reversing Cirrhosis*. Natural Health Blog. Retrieved 4. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://jonbarron.org/article/reversing-cirrhosis-liver>

Cibulka, J. (2016). *Češi a alkohol v datech: Na nemoc či otravu zemře okolo 1500 lidí ročně*. Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/cesi-a-alkohol-v-datech-na-nemoc-ci-otravu-zemre-okolo-1500-lidi-rocne\\_201601291337\\_jcibulka](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/cesi-a-alkohol-v-datech-na-nemoc-ci-otravu-zemre-okolo-1500-lidi-rocne_201601291337_jcibulka)

Collins, M. A. & Neafsey, E. J. (2016). *Alcohol, Excitotoxicity and Adult Brain Damage: An Experimentally Unproven Chain-of-Events*. Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnmol.2016.00008/full>



- Grønbaek, M. (2009). *The positive and negative health effects of alcohol- and the public health implications*. Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2796.2009.02082.x>
- Hoffmann, J. P. (2006). *Extracurricular Activities, Athletic Participation, and Adolescent Alcohol Use: Gender-Differentiated and School-Contextual Effects*. *Journal of Health and Social Behavior*. Retrieved 7. 5. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=6252dad3-5a6a-4bcd-8f1d-9b541b26ac60%40sessionmgr110&vid=1&hid=110>
- Jirong Wang et al. (1996). *U.S. Consumer Demand for Alcoholic Beverages: Cross-Section Estimation of Demographic and Economic Effects*. Retrieved 25. 4. 2018 from the JSTOR database on the World Wide Web: [https://www.jstor.org/stable/1349630?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/1349630?seq=1#page_scan_tab_contents)
- Lisha, N. E. & Sussman, S. (2010). *Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review*. *Addictive Behaviors*. Retrieved 5. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460309003591>
- Mayor, S. (2001). *Alcohol and drug misuse sweeping world, says WHO*. *British Medical Journal*. Retrieved 1. 5. 2018 from ProQuest database on the World Wide Web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1119679/>
- Mlčochová, E. (2018). *Obsah alkoholu v alkoholických nápojích. Tabulka obsahu alkoholu*. Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: [http://www.alkoholik.cz/zavislost/obsah\\_alkoholu/obsah\\_alkoholu\\_v\\_alkoholickych\\_napojich\\_pivo\\_vino\\_destilaty.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/obsah_alkoholu/obsah_alkoholu_v_alkoholickych_napojich_pivo_vino_destilaty.html)
- Orlíková, B. (2009). *Alkohol*. *Drogová poradna*. Retrieved 21. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.drogovaporadna.cz/alkohol.html>
- Sandeep, G. & Abhishek, G. (2018). *Delirium Tremens (DT): Assessment and management*. [Journal of Clinical and Experimental Hepatology](#). Retrieved 2. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0973688318300562>

- Stiles, M. (2016). *Visualizing World Alcohol Consumption: How Much Does Each Country Drink?* Retrieved 17. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://thedailyviz.com/2016/08/25/charting-world-alcohol-consumption-how-much-does-each-country-drink/>
- Stránky federace Ju jitsu ČR (2018). Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.jujitsu-federace.cz/oddily.html>
- Škola Ju jitsu Žďár nad Sázavou (2018). Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.fenyx.cz/ju-jitsu/>
- Škola Ju jitsu Sakura Olomouc (2018). Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.sakura-jujitsu.cz>
- Škola Ju jitsu Praha (2018). Retrieved 10. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.jujitsu.cz>
- Vaillant, G. E. & Keller, M. (2016). *Alcohol consumption*. In: Encyclopædia Britannica Inc. Retrieved 17. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.britannica.com/topic/alcohol-consumption>
- Van Amsterdam, J., Van Den Brink, W., Nutt, D. & Phillips, L. (2015). *European rating of drug harms*. Journal of Psychopharmacology. Retrieved 2. 5. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=e5d7c05c-8146-43da-94b6-7b68e4449a90%40pdc-v-sessmgr01&bdata=JmF1dGh0eXBIPXNoaWlmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=25922421&db=mdc>
- Watt, A. (2015). *According To Scientists, This Is The Most Dangerous Drug In The World*. UNILAD. Retrieved 2. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.unilad.co.uk/drugs/according-to-scientists-this-is-the-most-dangerous-drug-in-the-world/>
- Wichstrøm, T. & Wichstrøm, L. (2009). *Does sports participation during adolescence prevent later alcohol, tobacco and cannabis use?* Addiction. Retrieved 5. 5. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=110&sid=8463b1b6-defd-4e89-9e6d-ffff00a3d620%40sessionmgr113>

Základy statistiky (2018). Skripta Univerzity Palackého v Olomouci. Retrieved 29. 5. 2018 from the World Wide Web: [http://old.ftk.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/FTK-katedry/institut-akt-ziv-stylu/Statistika/ZAKLADYstatistikySKRIPTA2.pdf](http://old.ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-katedry/institut-akt-ziv-stylu/Statistika/ZAKLADYstatistikySKRIPTA2.pdf)

Zprávy ČT 24 (2017). *V česku se loni vyrobilo rekordní množství piva*. Retrieved 11. 5. 2018 from the World Wide Web: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/ekonomika/2098217-v-cesku-se-loni-vyrobilo-rekordni-mnozstvi-piva-stale-vice-se-pije-mimo-hospody-a>

## **PŘÍLOHY**

### **Seznam příloh:**

- 1) Dotazník zjišťující počet sklenic alkoholu a počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu, osobní postoj k problematice alkoholu a morálním principům budo a bojovému umění Ju jutsu.

## Výzkumný dotazník k diplomové práci

Ahoj jmenuju se Radek Holba, a jakožto váš kolega se na vás obracím s prosbou o upřímné vyplnění dotazníku a zároveň vám děkuju za váš čas.

**Tento dotazník je zcela anonymní!** Vámi uvedené údaje budou užity ke zpracování statistik a zapracovány do Mgr. diplomové práce se zaměřením na konzumaci alkoholu mezi studenty bojového umění Ju jitsu.

Pohlaví - jsem:      MUŽ              ŽENA

### 5. Kolik standardních sklenic alkoholu jste vypili v minulém týdnu?

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

Doporučuji začít s počítáním sklenic zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterkem, pondělkem atd. Vždy zakroužkujte, popřípadě dopište jiné číslo.

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

### 6. Kolik standardních sklenic alkoholu vypijete v „průměrném týdnu“?

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

7. Celkové množství sklenic vypitého alkoholu v průměrném týdnu podle typu:  
(Dopíšte číslo udávající množství jednotlivých sklenic.)

- pivo.....sklenic za týden.
- víno.....sklenic za týden.
- destilát.....sklenic za týden.

8. Napište prosím první asociaci (myšlenku), která vás napadne:

Alkohol je:.....

Opilost je:.....

9. Kolik hodin průměrně týdně věnujete tréninku Ju jitsu, ať už na tréninku nebo jinde sám?

Cvičím průměrně 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 hodin. Pokud více dopíšte kolik .....

10. Kolik hodin jste „sportovali“ v minulém týdnu?

Pondělí 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Úterý 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Středa 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Čtvrtek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Pátek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Sobota 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Neděle 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

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

(Zde započítejte a zakroužkujte počet hodin veškeré vaší sportovní aktivity.)

Pondělí 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Úterý 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Středa 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Čtvrtek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Pátek 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Sobota 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

Neděle 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více .....

12. Kolik roků se věnujete cvičení Ju jitsu? Ju jitsu cvičím ..... roků.

13. Dosažený technický stupeň? (Kyu / Dan) .....

14. Je pro Vás přirozené, že po kvalitním tréninku zajdete s kamarády do hospody?

ANO                      NE

15. Myslíte si, že konzumace alkoholu po tréninku má negativní dopad na celkový rozvoj sportovce?

ANO                      NE

16. Vyskytují se ve vašem okolí (rodina, přátelé) případy lidí, kteří mají problémy s konzumací alkoholu?

ANO                      NE

17. Snažíte se při konzumaci alkoholu hlídat vypité množství, protože Ju jitsu jakožto duchovní cesta a filozofie vyžaduje dodržování morálních principů a opilost by mohla vést k jejich porušení?

ANO                      NE