

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SROVNÁNÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A
KONZUMACE ALKOHOLU U VYBRANÝCH
SPORTOVNÍCH SKUPIN V ČR - WUSHU

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Jan Herzán, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova - geografie

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

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Jan Herzán
Název diplomové práce: Srovnání sportovní aktivity a konzumace alkoholu u vybraných sportovních skupin v ČR - Wushu
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář Ph.D.
Rok obhajoby: 2016

Abstrakt:

Cílem práce je vysledovat a popsat míru závislosti konzumace alkoholu na množství sportovní aktivity ve wushu v České republice. Výzkum je zaměřen na čínská bojová umění a porovnává mezi sebou kategorie podle úrovně cvičení (rekreační a vyšší než rekreační), věku a délky praxe ve wushu. Výzkumu se účastnilo celkem 79 osob z České republiky ve věkovém rozmezí 18 až 64 let. Z počtu 79 osob bylo využito 75 dotazníků. Realizace sběru dat proběhla metodou dotazníku na konzumaci alkoholu podle Losiaka (2008) s modifikací pro zjištění průměrné týdenní sportovní aktivity. Smyslem výzkumu bylo (mimo smysl vyplývající z cíle práce) prozkoumat vztah osob cvičících wushu k alkoholu a rozšířit statistická data o další sportovní skupinu.

Základní statistické charakteristiky byly vyjádřeny veličinami pro míru variability i míru polohy znaku v souboru. K vysledování vztahů a závislostí mezi sportovní aktivitou a konzumací alkoholu byly využity testy Spearmanova korelace, Mann – Whitneyův U test, Kruskal – Wallisova ANOVA a t – test, při stanovené hladině statistické významnosti $\alpha = 0,05$.

Testy vyvrátily předpokládaný nepřímo úměrný vztah alkoholu a sportu. Naopak byly proměnné posouzeny jako lineárně kladné, avšak vypovídající hodnota je statisticky slabá, nepoužitelná. Tento vztah nebyl shledán signifikantním v obecném měřítku „množství alkoholu – množství sportovní aktivity“, ani v rámci srovnávání vybraných kategorií. Z výsledků vyplývá, že konzumace alkoholických nápojů sledované skupiny dosahuje pod český, i světový průměr (3,99 čistého lihu/rok). Přesto, je většinový postoj k alkoholu kladný z 57 %.

Klíčová slova: sport, bojové sporty, bojová umění, kung-fu, návykové látky, ethanol

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

First name and surname of the author: Jan Herzán
Title of thesis: The comparison of rate of alcohol drinking and sporting activity for wushu athletes
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Year of thesis defence: 2016

Abstract:

The aim of the thesis is to find out and describe the dependency rate of alcohol consumption and the amount of sport activity in wushu athletes in the Czech Republic. The research focuses on Chinese martial arts and the comparisons between categories according to the level of exercise (recreational and higher than recreational), age and duration of wushu practicing. The total sample of the study included 79 participants from the Czech Republic (used data from 75), aged 18 to 64 years. Realization of the data collection was carried out through a self-reporting questionnaire measuring alcohol consumption by Łosiak (2008) with its modification for sports activities. The purpose of this research was (in addition to the main objectives of the thesis) to explore the relationship of wushu exercises to alcohol drinking and to broaden the statistical data about other sports groups.

Basic statistical characteristics were expressed by degree of variability and position of sign in the sample. For tracing of the relationships and dependencies between sport activity and alcohol consumption the Spearman rank correlation coefficient, Mann - Whitney U test, Kruskal - Wallis H-test and t-test was used. A level of statistical significance was appointed on $\alpha = 0.05$.

The tests disproved the expected inverse relationship of alcohol and sport. Variables were conversely assessed as linearly positive, but the odds ratio is statistically weak and useless. This relationship was not found as significant in the general scale "amounts of alcohol – the amount of sports activities," also in the comparison of selected categories as well. The results show that the consumption of alcohol in the monitored group achieved under the Czech, and the world average (3.99 pure alcohol / year). Nevertheless, the attitude towards alcohol is 57% positive.

Key words: sport, fighting sports, martial arts, kung-fu, addictive substances, ethanol
I agree with lending of this dissertation in library range.

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

V Olomouci dne 20. 7. 2016

.....

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi Ph.D. za pomoc a vedení práce. Také děkuji všem účastníkům výzkumu za jejich čas a ochotu.

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1 Sport.....	11
2. 1. 1 Rekreační sport.....	12
2. 1. 2 Výkonnostní a vrcholový (soutěžní) sport	13
2. 1. 3 Autorův koncept struktury tělocvičné aktivity vzhledem k wushu	13
2. 1. 4 Ideály sportu a etika	15
2. 1. 5 Sport a výchova	16
2. 2 Bojové sporty a bojová umění.....	18
2. 2. 1 Problematika rozlišování bojového sportu a umění	22
2. 2. 2 Wushu.....	25
2. 2. 2. 1 Historie wushu	26
2. 2. 2. 2 Kulturní základ wushu	29
2. 2. 2. 2. 1 Konfucianismus	30
2. 2. 2. 2. 2 Taoismus.....	30
2. 2. 2. 2. 3 Buddhismus	32
2. 2. 2. 3 Tradiční wushu.....	33
2. 2. 2. 4 Sportovní wushu	34
2. 2. 2. 5 Wushu v ČR.....	36
2. 3 Návykové látky	37
2. 3. 1 Legislativa České republiky o návykových látkách.....	39
2. 3. 1. 1 Zákon trestní zákoník 40/2009 Sb.	40
2. 3. 1. 2 Zákon o přestupcích 200/1990 Sb.....	41
2. 3. 1. 3 Zákon o policii České republiky 91/2008 Sb.....	42
2. 3. 1. 4 Zákon o návykových látkách a změně některých dalších zákonů 167/1998 Sb.....	42

2. 3. 1. 5 Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů 379/2005 Sb.....	42
2. 3. 1. 6 Zákon o prekursorech drog 272/2013 Sb.....	43
2. 3. 1. 7 Vládní nařízení.....	44
2. 3. 2 Dělení návykových látek.....	45
2. 3. 3 Alkohol.....	47
2. 3. 3. 1 Historie alkoholu.....	48
2. 3. 3. 2 Vlastnosti a účinky ethanolu.....	51
2. 3. 3. 2. 1 Farmakokinetické vlastnosti ethanolu.....	52
2. 3. 3. 2. 1 Farmakodynamické vlastnosti a toxicita ethanolu.....	53
2. 3. 3. 3 Alkohol ve sportu.....	56
2. 3. 3. 4 Konzumace alkoholu v České republice.....	58
3 CÍLE A HYPOTÉZY.....	61
3. 1 Hlavní cíl.....	61
3. 2 Dílčí cíle.....	61
3. 4 Výzkumná hypotéza.....	61
3. 3 Výzkumné otázky.....	61
4 METODIKA.....	62
4. 1 Výzkumný vzorek.....	62
4. 2 Organizace výzkumu.....	62
4. 3 Diagnostické metody.....	63
4. 4 Metody vyhodnocení a interpretace dat.....	63
5 VÝSLEDKY.....	65
6 DISKUSE.....	69
7 ZÁVĚRY.....	71
8 SOUHRN.....	72
9 SUMMARY.....	73

REFERENČNÍ SEZNAM	75
PŘÍLOHY	83

1 ÚVOD

Dnešní moderní a uspěchaná doba, kladoucí na mnohé osoby psychicky náročné požadavky, vyžaduje určitou kompenzaci, rozptýlení od pracovních, rodinných či jiných problémů a starostí. Ve volném čase pak stojí člověk před rozhodnutím, jak tuto „chvíli pro sebe“ využít. Možností je vždy několik, sledování televize, hra na hudební nástroj, četba knihy, nebo společné trávení času s blízkými. Způsobů jak vykompenzovat napětí nahromaděné v zaměstnání, nebo celodenní únavu je opravdu mnoho a možná právě dvěma nejzásadnějšími se zde zabýváme.

V této práci proti sobě stojí dva globální, celospolečenské fenomény, které bychom na první pohled mohli postavit proti sobě tak, jako můžeme konfrontovat zlo a dobro. Sport, ze svého ideálu korunní představitel zdravého životního stylu, krásy a dokonalosti lidského těla a ducha. Naproti němu stojí alkohol, celosvětově nejrozšířenější návyková látka, způsobující zdravotní problémy a poruchy myšlení a chování. Po krátkém zamyšlení, možná některé napadne, celou situaci obrátit. Sport, jako reprezentant komerce a materializace, prostor k realizaci nesmyslného předhánění se, neustálého soupeření, podvádění, nebo iniciátor diváckého násilí. A v opozici stojící alkohol, užívaný pro léčivé účinky v medicíně, vhodný také ke sblížování lidí, pomáhající člověku k uvolnění a zbavení ho stresu.

Možná má sport s alkoholem hodně společného. Konzumace alkoholu existovala v živočišné říši možná ještě dávno před vývojem člověka moudrého (*Homo sapiens sapiens*), stejně jako potřeba zvýšené pohybové aktivity u mláďat většiny živočichů, vyplývající ze snahy učit se, zdokonalovat se například v lovu. Lovecké a ochránářské dovednosti, stejně jako obecná pohybová šikovnost nutná pro přežití, byly u člověka pravděpodobně základem prvních pokusů o tělocvičnou aktivitu. Stejně, jako se původně léčitelské a obřadní užívání alkoholu „zvrhlo“, v některých případech, v alkoholismus, můžeme v určitých situacích hovořit o zvrhnutí olympijských ideálů a fair play k nečestnému užívání dopingu, honbě za penězi nebo k divácké nevraživosti vůči soupeřům doprovázené násilím. Zatímco jsou některé sporty nebo sportovní kluby prostřednictvím sponzoringu s návykovými látkami (např. tabákové a alkoholické výrobky) úzce spjaty, jiné se od takovýchto produktů jasně distancují.

Na planetě dnes žije sedm a půl miliardy lidí, to je sedm a půl miliardy individualit s vlastními pocity, emocemi, chutěmi, honícemi se myšlenkami. Předpokládáme ale, že i ta největší individualita je do jisté míry ovlivněna prostředím, ve kterém žije a svými vlastními schopnostmi, které umí lépe či hůře využívat

k poznávání okolního světa. Ze sedmi a půl miliard takto determinovaných individualit se nám teoreticky utvoří skupiny lidí, kteří jsou si v určitých rysech (postoje, názory, chování, atd.) blízcí. Základním předpokladem pro předkládanou práci je právě úvaha o vztahu mezi dvěma jedinci, přeneseně o vztahu mezi sportovní aktivitou a konzumací alkoholu.

Tak jako jsou lidé individualističtí, jsou i zájmové skupiny tvořené lidmi do jisté míry specifické. Obecně jsou sportovci v rámci společnosti vnímání jako určitá skupina. Rozmanitost sportů a ostatních tělocvičných aktivit je však velká a proto bychom mohli podle postojů, chování a uvažování (a jiných faktorů) skupinu sportovců dělit na další skupiny například podle dané typologie sportů (úpolové sporty, senzoricko – koncentrační sporty; kolektivní, individuální, atd.). V rámci typologických skupin dále můžeme vydělit jednotlivé sportovní disciplíny a z nich poté utvořit odlišné skupiny třeba podle úrovně (rekreační, vrcholový). Jinými slovy, jinak se na svět dívá profesionální maratonec a jinak amatérský hráč bowlingu.

Vzhledem k dlouholetému zájmu autora o čínské wushu, byla pro účely výzkumu vybrána skupina jedinců cvičících čínská bojová umění. Snahou práce je, v rámci možností, zodpovědět například otázku existence rozdílu v konzumaci alkoholických nápojů mezi často cvičícími a ne tak často cvičícími jedinci, nebo zda má úroveň cvičení vliv na množství konzumace alkoholických nápojů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sport

Na základě dokumentu Evropská charta sportu (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 1994), definujeme sport jako všechny formy tělesné činnosti, které si ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků na soutěžích všech úrovní. Tímto označujeme za sport nejen formu soutěžní, ale i rekreační a tělesnou výchovu (Dovalil, 2004).

Sport, šířeji tělesná kultura, se začal vyvíjet se vznikem prvních kmenových společenstev, tedy v období paleolitu. Jak datují Švedová a Uher (2013), přibližně kolem roku 600 000 př. n. l. započal vznik tělesné kultury jako součást výchovy tehdejších primitivních kmenových společností. Seman (2012), pro pravěk vymezuje tři postupně se vyčleňující skupiny pohybových činností, kterými byly činnosti bojové, pracovní a herně-zábavné. Dalším vývojem, přes kulturní vlivy civilizací v úrodném půlměsíci, starověké Indii a Číně, starověkého Řecka nebo kultur předkolumbovského Nového světa, tělesná kultura (sport) vykryštovala do dnešní, velmi rozmanité, podoby. Svou podstatou je tedy sport společenským jevem, přebírajícím úlohu starodávných her, kmenových slavností či náboženských obřadů, které plnily důležitou funkci kulturní události.

Sportovní prostředí dává svým účastníkům možnosti zvýšení fyzické a psychické zdatnosti, společenského kontaktu, plnění ambicí a dosahování stále vyšších met, nebo pokoušení nových osobních výzev. Atraktivní stránkou sportu je jeho emocionalita, zábavnost, hravost, ale na druhé straně i požadavky na koncentraci, tedy faktory přisuzující sportu psychohygienickou vlastnost (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Tyto a mnohé další prvky, atributy, charakteristiky atp., jsou pochopitelně variabilní a různě výrazné s ohledem na druh sportu a jeho strukturu. Jinak by popsal svůj vztah ke sportu profesionální tenista, rekreační kanoista, funkcionář sportovního velkoklubu či vášnivý fanoušek italského fotbalu.

Sport se v našem okolí projevuje v různých formách a často doslova obklopuje a utváří dění ve společnosti. Je chápán jako jev zasahující sociální, kulturní a ekonomickou sféru, jehož význam roste (Sekot, 2014). Upíná se na mnoho oborů a dává za vznik novým specializacím jako například sportovní lékařství, psychologie sportu,

management sportu, průmyslová výroba a vývoj v oblasti sportu („sports engineering“) a mnoho dalších.

V osobní rovině může sport představovat nezávaznou součást života jednotlivce, nebo naopak životně důležitou potřebu, která s sebou nese nejen radost, ale i starosti. S ohledem na potřeby a možnosti sportujících, můžeme sportovní činnost vymezit do několika skupin, či modelů. Ty se mohou u různých autorů lišit. Všeobecně však, podle Flemra a Valjenta (2010), kteří se odkazují hned na několik autorů (Choutku, Dovalila, Gilroyovou), rozlišujeme dva základní modely sportu. Prvním je soutěžní sport a druhým sportovní činnost s cílem rozptýlit se, zabavit se. Dovalil (2004) strukturuje sport, mimo jiné i podle individuálních zájmů, možností a předpokladů jednotlivce, které se odrážejí jak ve výběru sportovní disciplíny, tak v úrovni jejich provozování. Samostatně vymezuje úrovně sportu na závodní a rekreační, které dále dělí na další složky (např. sport osob se zdravotním postižením, výkonnostní sport, vrcholový, profesionální atp.). Horák (2014), s odkazem na historický vývoj české tělesné kultury, vymezuje sport a tělocvičnou rekreaci jako dva odlišné subsystémy tělocvičné aktivity. V tomto modelu je sport dělen na vrcholový, výkonnostní a sportovní přípravu mládeže.

Ve výzkumné části práce je operováno s kategoriemi založenými na úrovni provozování sportovní aktivity. Jsou to úrovně – rekreační, výkonnostní a vrcholová (soutěžní). Právě tyto pojmy byly autorem vybrány záměrně tak, aby co nejlépe vystihovaly současnou situaci wushu v České republice (viz kapitola 2. 1. 3).

2. 1. 1 Rekreační sport

Pro účely dotazníku byl rekreační sport stručně popsán jako aktivita, prováděná za účelem příjemného trávení volného času. Jak uvádí Hodaň a Dohnal (2005), tělesná cvičení rekreačního charakteru jsou zaměřena na rozvoj osobnosti, uspokojování potřeb, prevenci a kompenzaci vzhledem k negativně působícím vlivům, rekondici a rehabilitaci. Důležitá je také podmínka prožitkovosti. Dovalil (2004) užívá přímo pojmu „rekreační sport“ i když konstatuje, že „zahrnuje velký počet pohybových aktivit, z nichž mnohé neodpovídají kritériím sportovních činností“ (p. 43).

Sekot (2014) chápe rekreační sport jako subsystém moderního sportu, vyznačující se chybějící ambicí na materiální odměnu, lámání rekordů nebo dosahování vítězství. Podle Sekota patří zájmový či volnočasový rekreační sport k primárně nesoutěžnímu typu sportu, i když jistý stupeň soutěživosti připouští. Označení „nesoutěžní“ není v tomto případě chápáno jako postrádající úsilí po výkonu či vítězství. Touha po

vítězství nad soupeřem v přátelském zápase, nebo po vyběhání přebytečných kil, patří k rekreačnímu sportu stejně, jako touha po kompenzaci pracovního vytížení a relaxaci. Primárním účelem však zůstává sociální kontakt a radost z pohybu.

2. 1. 2 Výkonnostní a vrcholový (soutěžní) sport

Pro účely dotazníku byl výkonnostní sport popsán jako aktivita za účelem dosahování maximálního výkonu. Vrcholový (soutěžní) sport potom jako aktivita za účelem dosahování úspěchu na soutěžích. Výkonnostní sport spadá do kategorie sportu charakterizovaného sportovními kluby, oddíly, organizacemi, sportovními svazy a pravidelnými soutěži. Sportování na výkonnostní úrovni je formou zájmové volnočasové aktivity, podmíněné individuálními možnostmi a podmínkami (Dovalil, 2004). Typickým projevem oproti sportu rekreačnímu je systematičnost, jistá organizovanost a pravidelnost tréninků, které jsou podle potřeb jedince zaměřeny na dosahování stanovených cílů. Ty nemusí mít nutně závodní charakter, ale mohou směřovat k osobním výkonnostním požadavkům a výzvam, k požadavkům společenským (např. ve vztahu ke skupině dalších cvičících), nebo například u sportovců „performerů“ ke zdokonalování se pro vystupování atp.

Sekot (2014) se na výkonnostní vrcholový sport dívá jako na sportovní aktivitu zaměřenou na úsilí o dosahování vítězství a mistrovských titulů. Tedy jako na typický závodní model sportu, primárně zaměřený na soutěživost s důrazem kladeným na nejlepší možné výsledky v rámci soutěže. Dovalil (2004) dodává, že vrcholový sport je výkonnostně na nejvyšší úrovni a přesahuje volný čas. Podmínkou úspěchu ve vrcholovém sportu je míra talentu, který hraje u sportovců vrcholové úrovně hlavní selektivní roli. Častým jevem je přizpůsobení životního režimu požadavkům sportu.

2. 1. 3 Autorův koncept struktury tělocvičné aktivity vzhledem k wushu

Názory na strukturalizaci sportovních aktivit (či tělocvičných aktivit) se různí. Pro specifickou wushu, které balancuje na hraně mezi bojovým uměním, pro někoho s duchovním a filozofickým základem, a bojovým sportem, je těžké vymezit jeden určitý model, podle kterého bychom mohli cvičence wushu klasifikovat. S přihlédnutím k vysoké různorodosti a nejednotnosti stylů čínských bojových umění a k dosavadní krátké historii wushu v České republice, se autor rozhodl vymezit kategorie podle úrovně provádění sportovní aktivity na rekreační, výkonnostní, vrcholovou (soutěžní) a specifickou skupinu určenou lektorům, trenérům.

Wushisté¹ rekreační úrovně věnují svůj volný čas cvičení wushu za účelem příjemně tráveného času a možného pozitivního vlivu cvičení na jejich zdraví (minimálně v důsledku zvýšení pohybové aktivity), popřípadě ze zájmu o vhléd do sebeobránných technik. Většinou je jejich zájem o cvičení motivován zvědavostí, wushu je pro ně něčím novým. Typickým stylem rekreační úrovně je u nás i ve světě nejrozšířenější styl Taiji (International Wushu Federation [IWUF], 2016a), který je oblíben především pro své relaxační a zdravotní účinky. Ty jsou v posledních letech potvrzovány či vyvraceny v četných vědeckých studiích. Uvádíme především zdravotní vliv na krevní tlak, imunitu, kardiopulmonální funkce, rovnováhu (balanc), kvalitu spánku, mentální zdraví atd. (Guo, Qiu & Liu, 2014). Na rekreační úrovni je pochopitelně žádoucí se zlepšovat, ovšem primárním cílem je samotné cvičení, odreagování se, uklidnění se, zvýšení intenzity pohybové aktivity.

Výkonnostní úroveň je zaměřena na dosahování nejlepších možných výkonů. Není zde ovšem kladen důraz na výsledky v soutěži. Výkonnostní cvičenec wushu se snaží zlepšit svou vlastní úroveň s cílem dosáhnouti pomyslné mistrovské úrovně. Těší se z nové osvojené dovednosti bez soutěžní konfrontace. Na rozdíl od rekreační úrovně jsou pravidelné tréninky samozřejmostí a vyznačují se plánováním budoucích cílů. Často se zde projevuje duchovní či filozofický aspekt, který je se samotným cvičením úzce propojený.

Vrcholová úroveň, nazvaná také jako úroveň soutěžní, je prakticky stejná jako úroveň výkonnostní s tím rozdílem, že se primárně zaměřuje na dosahování výsledků na soutěžích. Snažení sportovce během přípravy nepřináší „pouze“ zvýšení výkonnosti (jako u výkonnostní úrovně), ale je završeno soutěží, s cílem dosáhnout vítězství nad soupeři. Obrazně řečeno, vítěz soutěže pomyslně stojí na vrcholu vůči ostatním. Proto tedy vrcholová úroveň. Podle autora symbolicky vyjádřena stupni vítězů. V podmínkách českého wushu je velká skupina jedinců zaměřena na nesoutěžní formu, neznamená to však, že by po stránce výkonnostní nějak zaostávala za závodníky. S odkazem na respondenty výzkumu, dáváme za příklad několik jedinců, kteří se označili za výkonnostní úroveň bez soutěžních ambicí. Jejich tréninkový objem však

¹ Na rozdíl od jiných, v ČR více známých, bojových umění a sportů, chybí v současné době pro wushu oficiální spisovný název v českém jazyce. To pochopitelně platí i pro označení osob věnujících se čínským bojovým uměním. Pro plynulejší vyjadřování však autor potřebu využít běžného slangového výrazu „wushista“, který se staví do rovnocenné pozice např. s karatistou, nebo judistou. Tím se autor záměrně vyhýbá poněkud těžkopádnému pojmu „cvičenec wushu“. Pro specifčnost slova, bylo skloňování odvozeno od základu mezinárodně uznávaného přepisu „wushu“ nikoliv z českého „wu-šu“ tedy „wušista“. Podle Ústavu pro jazyk český AV ČR (e-mailová odpověď na dotaz, 24. 6. 2016), je vytvoření slov „wushista“ popřípadě „wušista“ náležité a nelze proti těmto termínům nic namítat.

činí v průměru 4 hodiny denně, tedy 28 hodin během týdne. Pokud bychom výkonnostní úroveň chápali jako soutěžní, je otázkou, kam tuto skupinu zařadit.

Čtvrtou skupinou jsou trenéři wushu (v komunitě často označováni jako mistři, nebo čínským výrazem shifu), kteří jsou specifickou a špatně uchopitelnou skupinou. Individuálně se jejich pohybová aktivita v rámci wushu může nacházet na úrovni rekreačního cvičení (nízká a nepravidelná) nebo naopak cvičí velmi často a důsledně. V obou případech však vnímají (nebo by alespoň měli vnímat) wushu do větší hloubky a staví ho ve svém životě na důležité místo. Skupina je založena nikoliv na úrovni samotného cvičení, nýbrž na svém postavení ve wushu jako celku. Mistři wushu (míněno trenéři), jsou z pohledu historického vývoje čínských bojových umění neodmyslitelnou kategorií s téměř bájnou, mystickou až okultní pověstí. Ukazatelem toho, zda má bojovník wushu dobrou úroveň, nebyla barva pásku jako u některých japonských bojových umění, ale jméno (věhlas) mistra, pod kterým bojovník cvičil.

2. 1. 4 Ideály sportu a etika

Obsahem sportu není pouze holá pohybová aktivita cílící na dosažení fyzické a psychické kondice, či nejlepších výsledků na soutěžích. Základem, který by měl být vnímán jako součást pojmu „sport“, je také sportovní etika. Etika pěstovaná nejen u sportovce, ale také u sportovních funkcionářů, fanoušků a jiných činitelů. Etika, podírající veškerou politiku a správu, uplatňující se na všech úrovních sportu závodního i rekreačního. Základním dokumentem podporujícím tuto problematiku je Kodex sportovní etiky (Rada Evropy, 1993). Jeho snahou je definovat rámec a uplatnění etiky a čelit tak tlakům, které mají tendenci ji narušovat. Jednou, ze stěžejních myšlenek Kodexu, je heslo „kdo hraje čestně je vždy vítězem.“ Pro ono heslo bychom mohli použít pojem „fair play“ (The Winning Way). Jde o způsob myšlení a chování, které upřímně respektuje sportovního ducha, pravidla, soupeře atd. Jde o pojem, který se neslučuje s podváděním, nečestnými výhodami, korupcí, komercializací, násilím nebo třeba s užíváním návykových látek a dopingu. Ne vždy se však tento ideál sportu daří uplatňovat.

Z výše uvedených důvodů (ideálů), je sport využíván jako prostředek pro naplňování strategických cílů prosperity a solidarity vytyčených Evropskou Unií (Komise evropských společenství, 2007), globálně zaštitěn v činnosti Mezinárodního olympijského výboru, se snahou rozvíjet sport pro podporu míru a porozumění mezi národy a kulturami (Mezinárodní olympijský výbor, 2013). Vliv a sílu sportu si

uvědomují nejen vlády většiny zemí, ale také organizace jako OSN (Unicef, WHO), UNESCO a mnoho dalších. Z publikace Olympismus (Dovalil, 2004) vyplývá, že výhodou sportu, je právě jeho ideál, který není spjatý s žádnými určitými kulturami, filozofií nebo náboženstvím. Tvoří tak novou hodnotu, která neodporuje a nekříží se s jinými myšlenkami. Je tedy nekonfliktní a vhodný jako prostředek komunikace a výchovy.

2. 1. 5 Sport a výchova

Správná výchova ve sportu představuje základ pro úspěšný sportovní život jednotlivce. Také bezesporu, formuje osobnost projevující se mimo sportovní prostředí i v běžném životě. To potvrzuje i Rychtecký (1997) v referátu Sport a socializace:

Výzkumné studie a empirické zkušenosti potvrzují, že aktivní účast ve sportu přispívá zejména u mládeže k interiorizaci sociálních norem, tvorbě a zpevnění společensky prospěšných hodnot, postojů i způsobů chování atd. Sport je rovněž prostředkem k integraci a reintegraci národních (romská, imigrační menšiny) i sociálních (bezdomovci, nezaměstnaní, senioři aj.) minorit do společnosti. Zároveň je efektivní formou prevence sociálně nežádoucího chování (konsumace drog), delikvence a kriminality mladistvých (p. 516).

Celý výchovný a socializační proces se opakuje v jakémisi kruhu, kdy se z mladého svěřence stává trenér a předává tak získané hodnoty, postoje a přesvědčení další generaci. Zřetelně se nyní nabízí otázka, zda jsou mladí sportovci vždy vychováni v souladu se správnými společenskými a sportovními ideály. Zde je potřeba si uvědomit, že každý mladý sportovec je mimo sport ovlivňován pochopitelně i dalšími faktory v průběhu svého života (rodina, škola, kultura, náboženství atd.). Zásadou by ale mělo být, aby každá osobnost představující vzor pro mladé sportovce, zodpovědně přistupovala ke svému chování a výchovnému působení, například v souladu s Kodexem sportovní etiky (Rada Evropy, 1993). Z praxe, jak známo, však není výchovné působení trenérů (rodičů, funkcionářů, známých sportovců aj.) vždy zcela správné.

I když můžeme obecně sport, ve smyslu ideálu a etiky, označit za sociálně, kulturně, politicky nestranný a nezávislý jev, neznamená to, že by byl homogenní jednotou. Svým charakterem může například zastávat nástroj kulturní, národní,

regionální nebo ideologické identity. Čehož je například využíváno (i zneužíváno) na politické scéně, kdy se sportovní úspěchy odrážejí v globálních politických vztazích (Sekot, 2012), nebo se úspěchy slavných sportovců prezentují pod hlavičkou politických stran, organizací atp. Sport má tedy vcelku rozmanitý charakter.

Z pohledu jedince, vytváří sport určité prostředí, které ovlivňuje a formuje. Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009), utváří sport „specifické sociální prostředí“, které zasahuje do jedincova běžného života a to zejména na určité výkonnostní úrovni. Hovořit tedy o sportu, jako o prostředku socializace není nic neobvyklého. Právě naopak, jak uvádějí Flemr a Valjent (2010), narůstá socializační potenciál sportu na významu, díky snižování přirozeného sociálního kontaktu mezi lidmi. Silnému potenciálu pro socializaci sportem přispívá i trend zdravého životního stylu. Dnešní moderní společnost začala vnímat důležitost zdravého chování, kde má pohyb (sport) své nezastupitelné místo. Jako pozitivní můžeme brát i fakt, že sportovní aktivity přitahují velký počet dětí a mládeže. Přibližně odhadujeme, že až 73 % mladých, ve věku 15 – 18 let, shledává roli sportu a jiných pohybových aktivit ve společnosti jako důležitou (Jansa, 2002). Ovšem, jak uvádí Stříteský (2015), „více než 40 % Čechů deklaruje, že žádný sport téměř, nebo vůbec neprovozuje“ (p. 75). O to více, by se měla sportovní výchova uplatňovat efektivně a vědomě, a to zejména v raných začátcích sportovní přípravy, kdy se jedinec ke sportu nejsnáze motivuje, nenechá se odradit vlastním neúspěchem a je nejefektivněji formovatelný (Paulík, 2006).

Výchovně-vzdělávacím působením můžeme (učitel, trenér, rodina, přátelé, média, osobnosti atd.) ovlivňovat jedincův postoj, názor, chování, vědomosti a další stránky v mnoha oblastech. Dá se říci, že základní oblastí, na kterou je důležité působit, je tvorba pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. V tomto bodě stojí za zmínku výsledky studie „Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?“ (Valjent & Flemr, 2010), kde se učitelé SŠ a ZŠ umístili na nejnižší příčce, tedy jako téměř se nepodílející na kladném ovlivnění mladých k pravidelné sportovní činnosti. A dokonce u dívek byl vliv učitelů ZŠ ohodnocen v negativním smyslu. Naopak nejvýrazněji s pozitivním vlivem na pravidelnou sportovní činnost byli ohodnoceni přátelé, spolužáci a rodina. Další z důležitých oblastí, na kterou by se měla výchova zaměřit, je zdravý životní styl a k němu se vztahující téma dopingu a užívání návykových látek.

Zvláště při sportu jsou děti, zejména soutěžních oddílů, vystavovány častým tlakům vycházejících ze snahy podávat vždy nejlepší výkon s cílem dosažení vítězství (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011). Zde nastupuje pro sport typické srovnávání, které

má velký vliv na utváření sebehodnocení, sebevědomí atd. Záporné srovnání, které se neshoduje s očekávanými představami o vlastním úspěchu, může narušit zdravé sebepojetí. Pokud se k tomu přidá i z neúspěchu plynoucí negativní odezva okolí, nastává frustrace. Ta se dostavuje například při opakujících se situacích, kdy jedinec nedosáhl na vítězství, nedostal se do základní sestavy, nemohl se kvůli horším výkonům účastnit soutěže jako ostatní z jeho družstva atp. Jedinec poté inklinuje k unikání z reality, vzdalování se od kolektivu, ukončení sportovních aktivit, nebo si utváří negativní postoj ke sportu, osobám či sobě samému (Slepička et al., 2009). V takovém případě se začíná otevírat prostor pro radikální řešení situace a tím může být užívání podpůrných prostředků pro zvýšení výkonu, nebo užívání návykových látek. Obě varianty jsou snahou vyrovnat, vykompenzovat nebo se vyhnout nepříjemným tlakům. Slepička et al. (2009) uvádějí, že pravděpodobnost užití podpůrných a návykových látek, stejně jako porušování zásad fair play je vyšší u jedinců nedosahujících na požadované výkony. Autoři také označují dosavadní úroveň informovanosti v oblasti dopingu za nedostatečnou.

Za stěžejní aktéry protidopingové prevence, jsou považováni zejména učitelé tělesné výchovy a trenéři dětí a mládeže. Ti tvoří také hlavní linii v dlouhodobé, soustavné a systematické prevenci, která by měla být upřednostněna před jednorázovými akcemi (Pyšný & Slepičková, 1997). Bohužel, jak zmiňuje Slepička et al. (2009), jsou nejsilnějším preventivním prostředkem média. Což vzhledem k nízké četnosti informací spojených s protidopingovou prevencí, které se zaměřují pouze na aféry sportovců, nikoli na samotné vzdělávání a osvětu, jen dokazuje chabou a nedostatečnou aktivitu učitelů, trenérů a rodičů.

2. 2 Bojové sporty a bojová umění

Bojové sporty a bojová umění chápeme jako tělocvičné aktivity primárně se zaměřující na překonání soupeře ve fyzickém souboji pomocí naučeného postupu, vzorce, kdy samotný kontakt chápeme jako cíl. Zatím co u jiných sportů vnímáme kontakt jako prostředek k dosažení jiných cílů (Reguli, 2005). Mezi typické metody pro zdolání soupeře patří zejména údery, kopy, shozy, páky, hody, podmetry a také taktika a znalost psychologie boje. Ne vždy je však boj či sebeobrana primárním cílem. Mnohá bojová umění považují za svůj hlavní záměr komplexní a harmonický rozvoj nejen fyzické ale i duchovní stránky člověka. Jiná bojová umění jsou vnímána a většinou i praktikována jako zdravotní cvičení, bez ohledu na své prapůvodní bojové kořeny (taiji,

některé formy qigongu atd.²). Specifikem je soutěžní forma wushu tzv. moderní wushu, které vychází z tradičních bojových stylů, ale zaměřuje se čistě na cvičení pohybových sestav, bez důrazu na praktikování boje, sebeobrany. I tyto, i když nebojové, aktivity obecně řadíme k bojovým uměním a bojovým sportům.

Umění a znalosti boje se samostatně vyvíjely v různých formách ve všech osídlených koutech světa s účelem zdokonalit se v loveckých a bojových (útočných i obranných) dovednostech. Z počátku se jednalo o bojové systémy, které tvořily jen základní strukturu postupů k překonání soupeře. Zdokonalováním a „zkulturňováním“ systémů docházelo ke vzniku bojových umění, která byla obsahově rozmanitější, tvořila již jistou kulturní složku a jejíž aktéři byli z pohledu společnosti oddělitelnou skupinou. Lewis (1994) datuje a lokalizuje první dochované záznamy bojového systému beze zbraně do starého Egypta, kde byl provozován tzv. chrámový box. V evropském prostoru bylo kolébkou bojových umění starověké Řecko, kde se dochovaly záznamy o komplexně zpracovaném bojovém umění na vysoké úrovni. Toto umění zvané pankration, bylo v počátcích vyučováno v kruhu několika škol a rodin, kde se dědilo z učitele na žáka a vyvíjelo se tedy nejednotně. Později, již jako forma sportu, nabylo na oblibě a stalo nejspíš nejpůvodnější disciplínou na olympijských hrách již v roce 648 př. n. l. (Arvanitis, 2003).

Archeologické nálezy dokládají přítomnost rozvinutých bojových systémů beze zbraně v oblasti Mezopotámie přibližně před 5 000 lety. Usuzujeme tedy, že nejstarší bojové systémy vznikaly na území úrodného púlměsíce, odkud se rozšiřovaly do okolních kultur, jako byla starověká Indie a posléze Čína. Zde docházelo k jejich zdokonalování (Lewis, 1994). Bojová umění a bojové systémy nejsou jen výsadou regionů jihovýchodní Evropy a východní Asie. Jak již bylo zmíněno, vývoj probíhal na všech osídlených kontinentech. Mezi světově uznávaná bojová umění a systémy (a sporty) patří evropský středověký zápas, filipínska escrima, nebo jihovýchodo asijský pencak silat. Samostatnou kapitolou jsou dále africká bojová umění, ve kterých má kořeny dnes velmi populární brazilská capoeira. K nejvýraznějším bojovým uměním arabské Afriky patří tzv. núbijský zápas a k neznámějším v černé Africe především tradiční a velmi specifický ngunský tyčový boj (známý především v kultuře kmene Zulu) a západoafrický box dambe, který byl jednou z několika bojových disciplín

² Z důvodu sjednocení přepisů čínských slov je v celé práci použita mezinárodní transkripce pinyin. Například v češtině používanější výraz kung-fu je tudíž přepisován jako gongfu, wu-šu jako wushu. Výjimkou jsou běžně užívaná slova spisovného českého jazyka (například „tao“, nikoliv „dao“, Šanghaj místo Shanghai atp.)

afričkých otroků, ovlivňující historický vývoj dnešní svérázné kultury Latinské Ameriky (Stingl, 2014).

Jednou z nejstarších a nejrozvětvenějších rodin bojových umění je wushu, které vznikalo na území Číny a svým způsobem ovlivnilo či dokonce „postavilo“ základy mnoha dalších, dnes velmi rozšířených umění, jako například karate, jiu-jitsu, ninjutsu, muay thai, systema, apod. (Urgela, 2005).

Stejně jako potřeba znalostí o přírodních zákonitostech, nebo dovednost lovit a hospodařit, patřilo i ovládání boje do kategorie dovedností nutných pro přežití. Časem se z primárně existenčního prvku stával také způsob zábavy. V Číně byla výzva na souboj dokonce oficiální možností zákonně obhájit svou čest. Při veřejných zápasech cti, konajících se za přítomnosti úřední osoby, nebylo výjimkou i usmrcení protivníka. V takovém případě se však usmrcení nepovažovalo za zločin a nebylo tedy trestáno. Podle Dreagera a Smitha (1995) měly takové zápasy v Číně několikasetletou tradici a to až do první poloviny dvacátého století. Jak jejich provozování, tak i zakázání svým způsobem napomohlo mnohá bojová umění a jejich styly přetransformovat na úroveň sportovních disciplín s pravidly.

V dnešní době zájem o bojová umění a sporty narůstá a nese s sebou nové otázky a odpovědi. Jak uvádí Vertonghen a Theeboom (2008) „Z několika studií z Francie, Nizozemska, Finska a Belgie bylo zjištěno, že jsou bojová umění na seznamu deseti nejvíce praktikovaných sportů mezi dětmi a mladistvými. Bojová umění se také zařadila mezi deset nejvíce cvičených sportů v klubovém kontextu“ (p. 85).

Bojové, v kontextu lépe řečeno úpolové, aktivity jsou zařazovány do osnov základních a středních škol v mnoha zemích světa. Běžně jsou úpoly součástí školní tělesné výchovy ve státech východní a jihovýchodní Asie. V Čínském vzdělávacím systému středních škol figurují školy sportovního zaměření s nabídkou oborů v bojových sportech. Můžeme se tak setkat s třídami specializovanými na čínské národní a olympijské sporty – moderní wushu, sanda (čínský box), taiji, box, judo, taekwondo, zápas (řecko-římský a volný styl) či šerm. Žáci těchto škol jsou cíleně vychováváni k budoucímu působení ve vrcholovém sportu a mnozí z nich dále pokračují na sportovních univerzitách.

Na našem území mají úpoly dlouhou tradici započatou ve středověku, v dobách rytířství (přibližně od 11. století). V té době patřil zápas a šerm mezi tzv. sedm rytířských ctností (Reguli, Čihounková & Kříž, 2013). V rámci tělovýchovného systému se u nás, stejně jako v okolních zemích (Švédský systém, Francouzský systém,

turnerské hnutí, atp.), úpoly výrazněji prosadily v 19. století. Vrcholem bylo jejich zakotvení v sokolské soustavě, která významně ovlivnila vývoj tělovýchovy na území České republiky. Jak uvádí hlavní zakladatel Sokola Tyrš (1873), potřeba tělesných cvičení je nejen otázkou pudové přirozenosti, ale i otázkou pracovních nároků na člověka. V důležité roli viděl také válku, kterou označil za matku a roditelku všech tělesných cvičení „...nebylo a není snad národa na světě, který by nebyl pěstoval cvičení, s bojovností souvisící“ (p. 2). Proto i on zařadil „cvičení úpolnická“ do spisu Základové tělocviku. V tomto literárním, cvičebním přehledu, je rozpracována s obrazovým doprovodem didaktika zápasu, rohování (nejen údery paží, ale i kopy) a šerm.

Dnes pěstování úpolových dovedností na českých základních a středních školách vymezuje rámcový vzdělávací program. Pro první stupeň ZŠ jsou vymezeny průpravné úpoly (přetlaky a přetahy), pro druhý stupeň pak základy sebeobran, juda, aikida a karate (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016). Pro střední školy (gymnázia) jsou taktéž vymezeny základy sebeobran, juda, aikida a karate s následujícím dodatkem, že „základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007, p. 61). Právě připravenost učitelů a jejich vztah k úpolovým sportům je nejspíše hlavní a zásadní otázkou v problematice výuky úpolů na školách. Obecně se jeví zařazení úpolových sportů do hodin tělesné výchovy jako obtížně uchopitelné, riskantní, nebezpečné a pro někoho možná i kontroverzní. Zcela jasně se nabízí i situace, kdy představa výuky tohoto tematického celku vyvolá u mnoha učitelů nejistotu pramenící z vlastní neznalosti a malých zkušeností v těchto disciplínách. Podle studie autorů Reguli et al. (2013) však plných 82 % učitelů tělesné výchovy (z 92 dotazovaných) na základních školách úpolová cvičení do hodin TV zařazuje. Z toho pouze šest učitelů označilo svůj postoj k úpolům za negativní. Zároveň však uvádíme fakt, že většina úpolových aktivit u dotazovaných se zaměřuje pouze na základní cvičení, jako jsou přetahy, přetlaky a trochu méně frekventované úpolové hry. Samotné prvky úpolových sportů a sebeobran zařadilo do hodin tělesné výchovy pouze 7 učitelů. Důvodem tak nízkého počtu je, jak respondenti sami uvádějí, nízká kvalifikace pro provádění těchto aktivit.

2. 2. 1 Problematika rozlišování bojového sportu a umění

Definice pro rozlišování mezi bojovým sportem a bojovým uměním jsou nejednotné a zakládají se na různých porovnávacích parametrech. Proto ani názvosloví nemusí být jednotné, vždy závisí na pojetí autora. Například Reguli (2005), uvádí různorodost běžně používaných synonym pro „bojový sport“ výčtem následujících termínů: úpolový sport, bojové umění, sportovní druh úpolů, sportovní úpoly a v terminologii anglického jazyka uvádí pojmy *combatives*, *combative sports*, *combative activities*, *non-lethal combatives*, *martial arts*, *martial ways*, *hand-to-hand fighting*, *fighting arts*, *fighting sports*.

V posledních letech se často upouští od rozlišování mezi sportem a uměním. Různorodost jednotlivých stylů a disciplín, přiměla mnohé autory ke stejně různorodým klasifikacím, založených například na fyzickém, technickém, funkčním, nebo filozofickém charakteru jednotlivých stylů. Vertonghen a Theeboom (2008) považují za nejpoužívanější klasifikaci kulturní základ, tedy dělení bojových aktivit na východní a západní. V tomto případě je však cítit určitá nedostatečnost vzhledem k nerozlišení podstaty samotné činnosti. Kupříkladu východní sanda (čínský box) má daleko blížeji k západnímu boxu, než k východnímu aikidu. Jiný způsob dělení rozlišuje kategorie bojových aktivit na tradiční a moderní, s vymezením tří různých přístupů. Jsou to sportovní přístup, tradiční přístup a přístup efektivit (viz níže). Podobnému dělení se blíží i Reguli (2005), který však ve všech kategoriích využívá pojmu „sport“. Vymezuje tři kategorie: soutěžní úpolové sporty, sebeobrané úpolové sporty a komplexně rozvíjející úpolové sporty. Zároveň však dodává, že zařazení jednotlivých úpolových sportů do jedné z kategorií není striktní. Tato kategorizace slouží hlavně jako pomocný prvek k orientaci. Jestliže se držíme klasického termínu umění a sport, měli bychom vycházet ze všeobecného názoru, předpokládajícího zejména rozdílný přístup a záměr, se kterým je bojová aktivita prováděna.

U bojových umění akcentujeme duchovní přístup, který není primárně zaměřen na dosahování soutěžních úspěchů, ale na životní, duchovní, psychický a fyzický rozvoj jedince. Na rozdíl od bojového sportu, který jako celek podléhá pravidlům soutěže, se bojová umění řídí vnitřními řády a kodexy, které se mohou lišit „rodinou od rodiny“ (školou od školy). Jako možné vodítko pro upřesnění významu pojmu bojové umění, uvádíme reakci vedení kláštera Shaolin, které odmítlo nabídku organizátora doprovodné soutěže wushu k účasti na letních Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008.

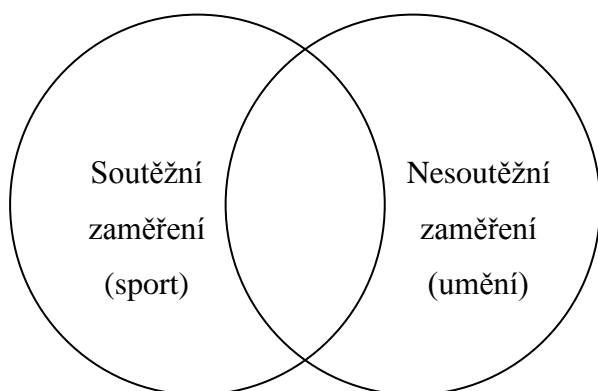
Důvodem byl nesoulad mezi soutěžní povahou OH a duchovním přístupem k wushu ze strany Shaolinu:

V dávných dobách lidé praktikovali wushu za účelem obrany před vnějším světem, ne z důvodu soutěže....Čínské³ wushu patří do sportovní soutěže, zatímco Shaolin wushu je kulturní dědictví a patří k tradičním bojovým uměním. Mají dvě odlišné povahy a standardy.... Shaolin wushu nelze měřit způsobem jako soutěžní wushu, protože obsahuje harmonickou kombinaci buddhismu a gongfu (China Daily, 2007).

V souvislosti s bojovými sporty mluvíme zejména o orientaci na soutěžní výsledky, pochopitelně to však neznamená, že by bojové sporty postrádaly smysl pro rozvoj fyzické, psychické, sociální, nebo třeba i duchovní stránky. Bavíme-li se například o boxu, automaticky ho vnímáme jako sport. Boxer je tedy člověk snažící se dosáhnout titulu, vyhrávat co možná nejvíce zápasů, apod. Patří do této kategorie i ti, kteří pravidelně trénují v boxerském klubu, ale jejich cílem je zvýšení kondice a sebevědomí, vyhýbajíc se konfrontačnímu boxu a soutěži? Stejně tak provozuje bojový sport domorodý zápasník thajského boxu. Tvrdým tréninkem završeným zápasem v ringu vydělává peníze pro svou velkou rodinu, je profesionálním sportovcem. V kulturním prostředí Thajska je však jeho povolání úzce spjato s náboženstvím a duchovním přístupem. Provozuje tedy bojový sport, nebo bojové umění?

Tímto se opět vracíme k problematice dělení bojových aktivit, které není zcela jednoznačné. Autor vnímá jako zásadní kritéria soutěžní ambice a účel nebo také očekávání, se kterým je aktivita prováděna. Proto uvažuje skupinu soutěžních a skupinu nesoutěžních bojových aktivit, vzájemně se z části překrývající (obrázek 1.). Tyto aktivity jsou prováděny za nějakým bližším účelem (nebo očekáváním) jako například s cílem soutěžit, být schopný ubránit se útoku, být zdravější, duchovně silnější, apod.

³ V kontextu myšleno jako sportovní wushu (též moderní wushu)



Obrázek. Prostorový vztah bojových aktivit

Závěrem podkapitoly se zastavme nad jedním ze tří výše uvedených přístupů k bojovým aktivitám. Přístup efektivity, je zaměřen na účinnost technik pro reálné životní situace, to znamená bez soutěžních pravidel. Tento přístup je blízký především oddílům sebeobrany, ozbrojeným složkám, pracovníkům bezpečnostních agentur atp. Hlavním úkolem je efektivita boje. K této kategorii pro ilustraci zmiňme například krav magu, vacón, jeet kune do, moderní arnis, ninjutsu, systemu, musado. Při vzniku těchto systémů, často dochází k prolínání více bojových stylů. I v případě přístupu efektivity vykryštovala sportovní (soutěžní) forma obecně označována jako smíšená bojová umění (MMA – mixed martial arts), obsahující vybrané techniky s vysokou mírou účinku a jednoduchostí. V souvislosti s MMA se v odborných kruzích i mezi veřejností často hovoří o přílišné krutosti, brutalitě s dopadem na výchovu mládeže. Odborná literatura toto popisuje jako desportization, brutalization nebo decivilization (Garcia & Malcolm, 2010; Van Bottenburg & Heilbron, 2006). Napříč tomu poslední dobou sledujeme nárůst popularity MMA, odrážející se v rostoucím počtu a oblíbenosti specializovaných oděvních značek na našem trhu (Bad Boy, Extreme Couture, Tapout, Venum, Grips, UFC a mnoho dalších), stejně tak jako rostoucí počet MMA klubů. To dokládáme potřebou k založení České asociace smíšených bojových umění v roce 2013 a Českým svazem MMA v roce 2014, který v současné době sdružuje 41 klubů MMA (Česká asociace smíšených bojových umění, 2016; Český svaz MMA, 2016; Ministerstvo spravedlnosti České republiky, 2016).

2. 2. 2 Wushu

Wushu je souhrnné označení všech druhů bojových umění a bojových sportů vzniklých na území Číny. Mimo Čínu, se s wushu setkáváme především pod termínem gongfu (v českém přepise kung-fu). Význam slova gongfu je však v západním světě chybně chápán a používán. Velký podíl na tom nesou především „kung-fu filmy“, kde je tohoto slova hojně využíváno. Na druhou stranu měl však filmový průmysl obrovský vliv na propagaci wushu ve světě.

Wushu překládáme jako bojové umění, kdy „wu“ znamená boj, „shu“ znamená umění. Naproti tomu gongfu nemá tak jednoznačný překlad a není jej zcela jednoduché vyjádřit jedním slovem. Nejčastěji je význam slova gongfu popisován jako dovednost na nejvyšší možné úrovni, která byla dosažena vynaložením mnoha času a úsilí. Často se též můžeme setkat s překladem gongfu jako „mistrovství“, což autor shledává za možnou jednoslovnou alternativu, naopak za velmi nevhodný překlad pokládá pojem „muž umělec“, se kterým se můžeme setkat především ve starší literatuře. Slovem gongfu můžeme tedy označit jakoukoli činnost dovedenou do mistrovství (např. Jaromír Jágr dosáhl gongfu v ledním hokeji, Leoš Janáček v hudbě, apod.).

Wushu, jako jedna velká rodina čínských bojových umění, má velmi komplikovanou strukturu. Nejčastěji rozlišujeme styly na vnitřní a vnější (měkké a tvrdé). Vnitřní, měkké styly, se zaměřují na práci s vnitřní energií (qi) a v kontaktu se soupeřem nekladou silový odpor, ale snaží se oponentovi údery odvrátit mimo tělo. Celkově kladou důraz na uvolněnost. Mezi klasické měkké styly řadíme například taiji a bagua. Vnější, tvrdé styly, jsou oproti měkkým více silové a úderné. Typickým zástupcem vnějších stylů je shaolin quan. Vnější styly jsou charakteristické hbitostí a svým silovým a dynamickým projevem (Karel, 2016).

Další možná dělení rozlišují wushu na severní a jižní, nezávisle na tom pak styly soutěžní a nesoutěžní nebo sportovní (moderní) a tradiční. Tyto skupiny se dělí dále na jednotlivé styly, ty je poté možno rozčlenit na styly jednotlivých rodin a škol. Mezi nejznámější styly můžeme označit například shaolin, taiji, bagua, xingyi, baji, wing chun a v posledních letech stále rozšířenější moderní wushu a sanda (sanshou).

Především jde o individuální sportovní aktivity, často se však můžeme setkat s kolektivním pojetím, kdy dva a více bojovníků cvičí sestavu na způsob souboje (tzv. duilian), nebo synchronizovaně cvičí tutéž sestavu.

Wushu, jako úpolový sport, se v typologii sportovních činností podle Kodýma (in Blahutková & Pacholík, 2009, 2) řadí do skupiny sportů heuristicko – individuálních,

anticipačních. Současně jej však řadíme i do skupiny sportovních činností esteticko – koordinačních.

Estetika pohybu je v čínských bojových uměních velmi důležitou složkou. Za vrchol esteticko-koordinačního pojetí wushu, lze považovat wushu moderní, které se svou podstatou „zřeklo“ bojového zaměření a vydalo se cestou rozvoje pohybové stránky, s cílem pohybově dokonalého, estetického provedení cvičebních sestav. Tyto sestavy vycházejí ze sestav tradičních stylů a jsou uzpůsobeny soutěžním požadavkům. Sportovec je porotou ohodnocen na bodové škále, podle úrovně provedení sestavy. Moderní wushu je tak často přirovnáváno ke sportovní gymnastice, rytmické gymnastice nebo tanci. Wushista se učí koordinačně a kondičně náročné sestavy, jejichž správné provedení je posuzováno nejen podle jasně viditelných kritérií (vedení pohybu, držení těla, apod.), ale i podle velmi jemných detailů (přirozený cit pro pohyb, rytmus, plynulost pohybů, atd.).

Wushu je ve své anticipační podobě představeno například plno-kontaktní úpolovou disciplínou sanshou (pod starším označením jako sanda). Sanda, někdy též nazývána jako čínský box, nebo čínský kickbox, je v podstatě klasickým duelem dvou bojovníků, kteří spolu soupeří na vyvýšeném, otevřeném ringu nazývaném lei tai (ring bez provazů), někdy ohraničeném vodní plochou (tzv. water lei tai). V podstatě jde o bojový sport vycházející z technik tradičního wushu, napříč všemi možnými styly. Paleta technik k překonání soupeře je tedy velmi rozmanitá, používá různé způsoby kopů, úderů, podmetů, shozů, přehozů a ve své nesoutěžní, sebeobránné formě obsahuje také páky, fixační držení a podobně (Real Self-Defenc Sanshou). Číňané také říkají, že je sanshou jádrem kontaktního wushu (Asia-Gym-Sport, 2016).

Mezi wushisty se traduje mnoho pověr a legend. Jedna velmi rozšířená vypráví o údajném vztahu mezi úrovní dosaženého gongfu (mistrovství) a tolerancí k množství požitého alkoholu. Opravdoví mistři mohou prý konzumovat alkohol bez jakýchkoliv projevů a údajně i bez sebemenšího narušení kognitivních funkcí. Jde však o zatím ničím nepodložený jev, který bude nejspíš výsledkem určité bájevé povahy čínské kultury.

2. 2. 2. 1 Historie wushu

Jak bylo uvedeno v kapitole 2. 2, s největší pravděpodobností se prvotní bojové systémy šířily směrem k jihovýchodní Asii z oblasti úrodného půlměsíce (Egypt, Levanta, Mezopotámie). Jednalo se však spíše o primitivní systémy, jakési základní

poznatky o způsobech boje, bez výraznějšího sociálního a kulturního postavení. Nehovoříme proto ještě o bojových uměních v takovém rozsahu, jak je vnímáme dnes. Pozvolným zdokonalováním se z pouhých technik a postupů stávaly ucelenější systémy, které vykrystalizovaly na svébytná bojová umění. Centrem takového zdokonalování byla Indie a po nějaké době především Čína.

Vývoj wushu byl neucelený ale v zásadě se odehrával se na třech výchozích úrovních – jako rolnické umění, pěstované mezi vesnickými rolníky, šaolinské umění buddhistických mnichů v provincii Henan a umění taoistických mnichů kláštera Wudang v provincii Hubei (Dreager & Smith, 1995).

Prvopočátky vzniku čínských bojových umění jak je známe dnes, zastírá mnoho, více či méně bájných, teorií a legend. Nejčastěji zmiňovaná verze, snad nejlépe historicky doložená, ale i přesto často zpochybňovaná, přesouvá kořeny wushu z Číny do Indie.

Toto podání dějin wushu datujeme do 5. až 6. století našeho letopočtu, kdy Čínou putoval indický princ Bódhidharma, praktikující různá tělesná cvičení a indické bojové umění karapaito (Lewis, 1994). Princ se vzdal šlechtického života a vydal se do Číny s cílem šířit buddhistické učení. Usadil se v klášteře Shaolin, který byl podobně jako většina jiných buddhistických klášterů v Číně ve špatném stavu, stejně jako jeho mniši. Důvodem byl zákaz buddhismu ze strany vládce. Bódhidharma své působení v klášteře Shaolin zaměřil na obnovu zázemí a především na regeneraci a utužování duševního a fyzického stavu mnichů. Za prostředek svého snažení si vybral fyzicky náročná tělesná, dechová a jiná cvičení z jógy a také cvičební prvky z karapaita, které ze začátku neměly bojový charakter. Časem se však ze cvičení stával ucelený systém chrámového boxu, který se vyvíjel až k bojovému umění. Od těch dob byl klášter Shaolin významným centrem bojových umění, vyhledávaným místem poutníků a praktikantů jiných bojových stylů, kteří chtěli získat nové vědomosti a dovednosti. Klášter se tak zapsal do historie jako místo s mnohasetletou tradicí v bojových uměních a dnes patří šaolinské gonfu k uznávanému kulturnímu dědictví Číny. Samotný klášter je součástí historických památek Dengfengu „ve středu Nebe a Země“ zapsaných na seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2010). Nesmíme si však toto místo idealizovat jako nedobytné sídlo nepřemožitelných mnichů. V průběhu dějin byl klášter několikrát vypálen a zbourán, mniši zajati a odvezeni, nebo zabiti. V posledních letech je však vládou silně podporován. Dnešní šaolinský klášter leží u hlavní cesty vedle asfaltového

parkoviště mnohonásobně většího než je plošný rozměr chrámového komplexu, což dokazuje komerční ražení, atmosférou připomínající spíše zábavní park, než duchovní místo.

I za předpokladu, že byl počátkem wushu právě příchod indického prince Bódhidharmi do henanské provincie, je třeba vědět, že se různé druhy bojových systémů v Číně praktikovaly už dlouho dobu předtím. Byly však udržovány v izolaci, formou lokálních stylů nebo se uchovávaly a předávaly mezi poutníky a svaté muže, kteří trávili většinu času na cestách a byli častým terčem loupežných přepadení. Wushu sloužilo nejen k sebeobraně a ochraně majetku, ale bylo také součástí tzv. umění války (Kuan & Roy, 2007).

V novodobé historii, kterou v případě Číny počítáme, rokem 1912, od pádu poslední dynastie Qing (Blundenová & Elvin, 1997) prošlo wushu dvěma významnými zlomy. Prvním z nich byla expanze filmů s gongfu tematikou a druhým oficiální vznik sportovní formy wushu.

Film měl možná největší vliv na utváření image wushu a obecně na jeho globální popularizaci. Nejvýraznější a dnes již kultovní postavou gongfu filmů, která však propagovala spíše vlastní styl, než tradiční čínské wushu, byl legendární Bruce Lee. Jeho tvorba ovlivnila mnoho nadšenců pro bojová umění a zpopularizovala wushu především v USA. Jako filmová osobnost v roli herce, scénáristy i režiséra, utvářel Bruce Lee také nový přístup k akčním filmům obecně (Kurfürst, 2000). Listinu bojových umění obohatil Lee o tzv. Jeet Kune Do (JKD), které samo sebe považuje spíše za individualistický systém (přístup k boji), než jako ucelené bojové umění. I když jsou země původu JKD někdy označovány Spojené státy americké, jeho filosofický základ vychází z taoistického principu nekonání.

Cesta wushu k filmu započala již v roce 1765, kdy byl zničen klášter Shaolin císařskou armádou dynastie Qing (Blundenová & Elvin, 1997). Malý počet přeživších mnichů se rozutekl a hledal nová útočiště. Jeden z mnichů zamířil do Pekingské opery. Tato tradiční čínská opera propojující zpěv, hudbu, herectví, akrobacii, bojová umění, pantomimu, masky, líčení, kostýmy a dalšími prvky, napomohla k šíření šaolinské tradice a buddhismu mezi lid. Z důvodu protivládního smýšlení a propojením s rebely byla Pekingská opera násilně zakázána, tajně se ovšem hrála i nadále. Tímto okamžikem se čínská bojová umění stala pevnou, základní součástí divadelní scény. Z divadelního pódia na filmová plátna již nebyla cesta složitá a první gongfu filmy se

hrály už v éře němého filmu, kam byli najímáni právě herci čínské opery (Anderson, 2002).

Druhým významným zlomem v dějinách wushu, bylo vytvoření soutěžní formy. Tento krok podnikla čínská vláda po roce 1949 s cílem zpopularizovat wushu a myšlenkou ujednotit jak soutěžní pravidla, tak i samotné cvičební prvky, které byly do té doby odlišné v závislosti na škole a učiteli. Více o soutěžní formě wushu v kapitole 2. 2. 4.

2. 2. 2. 2 Kulturní základ wushu

Čínská bojová umění nevznikala nezávisle na okolním světě. Jako ostatní kulturní elementy, i wushu se vyvíjelo na pozadí dynamických sociokulturních jevů a historických událostí, které se mezi sebou vzájemně ovlivňovaly. Vznikaly tak soustavy spjaté s lidskou činností, provázané filosofií, náboženstvím, etikou, politikou, úrovní lidského rozvoje, atd.

Pod pojmem gongfu, si většina lidí vybaví nejen ovládání bojových technik, ale i duchovní, filosofický, moudrý přístup k životu. Obecně jsou mistři bojových umění považováni za osoby s klidnou myslí a mírumilovným přístupem ke svému okolí. Ideál wushu bojovníka se takovým směrem opravdu ubírá. Nemůžeme ovšem podléhat idealistickým normám a měli bychom si uvědomit, že i v každém příběhu o čestném wushu bojovníkovi se najde wushu padouch. Tak jako tak, má v sobě každé bojové umění alespoň částečně uchovaný duchovní aspekt, který se stal do určité míry formativním prvkem bojového umění a jeho příznivců.

Co se týká wushu, je právě tímto aspektem buddhistické učení kláštera Shaolin a taoistické učení kláštera Wudang (Dreager & Smith, 1995). Je však těžké odhadovat, v jaké míře tato učení rezonují dnešní kulturou čínských bojových umění. Současné školy a jiné instituce zabývající se výukou bojových umění se koncentrují především na samotné cvičení a pro výuku filozofie nemají prostředky, čas a většinou to ani není jejich posláním. Na druhou stranu existuje mnoho wushu škol, které si na duchovním přístupu založily svou image, ale těžko vysledovat zda jde o upřímnou a pravdivou snahu udržet tradiční přístup, osobní ambici „mistra“ školy být pro ostatní zajímavý či jde o marketingový tah. Zda zůstanou principy starých filozofií ve výuce zachovány, záleží na přístupu trenéra, žáků a zaměření školy.

Mimo buddhismus a taoismus bylo wushu, jako vše pocházející ze staré Číny ovlivněno také konfucianismem. Tyto tři zásadní směry formovaly celou společnost.

Jejich etika a filozoficko-psychologický přístup diktovali způsob výchovy mládeže a celospolečenské fungování.

2. 2. 2. 2. 1 Konfucianismus

Konfucianismus vnímáme jako soubor myšlenek a názorů, dohromady vytvářející etický kodex, jehož dodržování je jádrem správného života. Základy této mravouky vznikaly přelomem 6. a 5. století př. n. l. Za otce konfucianismu je právem označován filozof Kongzi (Konfucius), ačkoliv byly jeho myšlenky „pouhou“ syntézou již dávno před tím uznávaných hodnot. Vliv konfucianství byl stejně rozpínavý jako samotná čínská kultura a ovlivnil nejen čínskou společnost, ale důrazně zasáhl i okolní oblasti jako Vietnam, Japonsko, Singapur a Korejský poloostrov.

Podle Andělové (2005) je dnes konfucianismus považován za pravděpodobně nejstarší státotvornou ideologii, předkládající návod na spořádaný a příkladný přístup k věcem vládním, veřejným a soukromým. Dominujícím prvkem konfucianismu je přísné dodržování hierarchie, která je odlišena na sféru administrativní (vládce - poddaný, učitel – žák, atd.) a zejména sféru rodinnou (muž – žena, manžel – manželka, otec – syn, atd.). Výjimečné postavení mají v tomto smyslu přátelé, kteří jsou na rovnocenné úrovni. Mimo to je přátelství velmi ceněným svazkem. Pro rovnováhu vztahů nejsou jen nižší příčky podřízeny vyšším, ale zároveň má osoba s vyšším postavením jasně dané povinnosti k osobám podřadnější úrovně. Jedná se hlavně o povinnosti spojené se zabezpečením dobrých životních podmínek.

Co se týče výchovy v konfucianství, mají silné postavení tresty. Zajímavostí však je, že nejde o tělesné tresty, ale o způsob rozpravy mezi trestajícím a hříšníkem. Tato nenásilná metoda spočívá v rozhovoru na téma negativního dopadu hříšnickova chování na chod dané společnosti a vštěpováním zásad a povinností.

Konfucianské učení a jemu podobné směry byly reakcí na krvavá období války, kdy se rodinná čest a hrdost stávaly podnětem k vzájemnému vyvražďování. Snahou Kongziho učení bylo stabilizovat společnost, v jejímž základu stojí fungující rodina a na vrcholu je jediný panovník pracující pro dobro lidu (Andělová, 2005).

2. 2. 2. 2. 2 Taoismus

Taoismus je tradiční čínské učení, pohybující se na rozhraní filosofického směru a náboženství. Proto můžeme rozlišovat dva přístupy. Podobně jako konfucianismu je i taoismus syntézou tradic, které existovaly ještě před spisem Dao de jing (tao te t'ing, neboli Kniha o Tao a ctnosti), který je považován za základní taoistický text. Jeho

autorem je Laozi (Lao-c'), který žil a tvořil přibližně v 5 – 3 stolní př. n. l. Ovšem zakladatel jako takový, je neznámý a samotní taoisté po něm ani nepátrají (Andělová, 2005).

Věčné a vším prostupující Tao, nazýváno také „velkou prázdnotou“, nebo „nečiněním“, je podstatou celé nauky. Tao je projevem všeho existujícího. Může se zdát, že je Tao přirovnatelné k Bohu, tato představa je však mylná. Na rozdíl od Boha, nemá Tao žádnou vůli, žádný vztah ke světu, který utváří. Důležitým prvkem je právě „nekonání“, kterého se drží i samotní taoisté. Nekonání je snaha následovat přírodu, nechat se unášet okolnostmi a nepřičít se jim. Tuto snahu označujeme termínem wu wei, vyjadřující tzv. aktivní nečinění, které vede k své vyznavače k cílené prostotě (Sawyer & Sawyer, 2010).

Tao je překládáno jako „cesta“ a životní cestou taoistů je právě její pěstování (udržování), dosažení harmonie mezi myšlením, konáním a taem (vesmírem). Jak bylo zmiňováno výše, tao je velkou prázdnotou, a právě harmonii s taem dosáhneme svou vnitřní prázdnotou. Míněno ve smyslu oprostít se od své individuality (výjimečnosti).

Snahou filosofického taoismu je osvobodit se od etiky. Pro taoistu je etika prostředkem k zařazení jedince do společenského systému a určuje každému místo a postavení. Etika svazuje v rámci společnosti a řídí chování lidí, tímto je překážkou k dosahování „Cesty“. Není to však důvod, aby se taoista choval neslušně a stranil se společnosti.

Oproti filosofickému taoismu, chápal taoismus náboženský etiku jako neodmyslitelný prostředek k dosažení rovnováhy. Důvodem je nejspíše vliv konfucianismu a buddhismu, který se ve filosofickém taoismu neobrazil. Spásu nalezne ten, kdo koná dobro a vyhýbá se špatným skutkům, cílem k tomu je právě etika (Wong, 2008).

Pro lepší vhléd uvádíme verše armádního velitele Wang Zhena (in Sawyer & Sawyer, 2010) z 9. století. Snahou Wanga bylo prostřednictvím taoistického učení dosáhnout míru.

Kdo vyniká jako válečník, neútočí.

Kdo vyniká v boji, není zlostný.

Kdo vyniká častými vítězstvími, není bojechtivý.

Kdo vyniká v jednání s poddanými, vystupuje skromně.

Toto umění se nazývá Ctností nesoupeření.

Toto se nazývá nechat působit sílu lidu.

Toto se nazývá spojením s Nebesy,

nejvyšší ideál odpradáva. (p. 213)

2. 2. 2. 2. 3 Buddhismus

Buddhistické učení patří k dalším směrům, silně utvářejícím vývoj a chod čínské společnosti. Přesto, že je Buddhismus většinou považován čistě za náboženství, je i zde mnohými vnímán čistě filosofický způsob v přístupu k životu. Často se také můžeme setkat s buddhismem prezentovaným za „psychologická etika“, nebo za humanitní vědu tehdejší doby. (Levensonová, 2009). Pod buddhismem si též můžeme představovat, stejně jako pod judaismem, celou buddhistickou civilizaci charakteristickou nejen filosofií, ale i komplexní kulturou (architektura, hudba, literatura, apod.). Sami buddhisté se vyhýbají západnímu vnímání náboženství, ale chápou svůj duchovní vztah s buddhistickým učením jako úctu k pravdě a zákonu (Nyanasatta, 1992).

Životní náplní buddhisty je zasvětit život Buddhovi a věnovat se jeho učení a naslouchat jeho radám.

Základem Buddhova učení jsou vzájemně se propojující tzv. čtyři ušlechtilé pravdy, jejichž interiorizací dojde člověk k osvícení. V případě buddhismu mluvíme o prožitku nibbány, neboli nirvány.

Pravdy jsou vlastně pojednáním o životním utrpení. První pravda hovoří o životě, plném podnětů, vedoucích ke snaze poznávat, usilovat, toužit a uchopovat. Nic z toho však neumí člověka uspokojit. Stejně tak jako život začíná počítím a končí smrtí, je i nevyhnutelnou součástí života bolest, nárek a zklamání. Všechny negativní aspekty jsou vztaženy na předměty, které nenávidíme, nebo předměty, které milujeme, ale musíme se s nimi rozloučit. Jinými slovy, je život podmíněn neuspokojeností a utrpením.

Pochopení první pravdy vede k osvobození se od předmětů lidské touhy, to znamená od bolesti.

Druhá pravda je rozpravou o podstatě toužení. Ta tkví v nevědomosti vycházející z klamu tohoto světa, který navádí člověka k honbě za lepším životem a odvrací ho tak od podstatných elementů harmonického života. Kamenem úrazu je lidská žádostivost, ženoucí jedince za pouhou povrchní rozkoší.

Třetí pravda, pravda o zaniknutí utrpení, navádí k hledání osobního přesvědčení na základě prožitku vlastní zkušenosti. Pokud chceme něčemu věřit, je důležité si nejdříve udělat vlastní názor. Jedině tak rozeznáme klam od pravdy a dojdeme k podstatě života. Zbavíme se tak i vlastní žádostivosti přinášející útrapy. Buddhismus se tímto stává jakýmsi průvodcem, který neříká jaká je pravda, ale pomáhá pravdu hledat a utvořit si vlastní názor.

Dosažení čtvrté pravdy je posledním schodkem před ukončením všech útrap. Posílá buddhistu na tzv. osmidílnou ušlechtilou stezku. Obsahem stezky jsou mravní doporučení s cílem kultivace mysli a zrání k moudrosti. Jedná se o pravé myšlení, chápání, jednání, živobytí, snažení, bdělost, soustředění a pravou řeč (Levensonová, 2009).

Doporučenými zásadami pro spořádaný život plynoucí z buddhistického učení jsou: zdržet se zabíjení a zraňování živých bytostí, zdržet se braní věcí, které nejsou dávány, zdržet se nesprávného sexuálního chování, zdržet se zraňující a nepravdivé mluvy, zdržet se užívání omamných prostředků, jež způsobují ztrátu bdělosti a mravního sebeovládání. „Morální život, sebeovládání a zdrženlivost vedou k mírumilovné a pokojné náchylnosti mysli, k osvobození od výčitek, starostí a všeho vzrušení, nepokoje a nejistoty“ (Nyanasatta, 1992, p. 53).

2. 2. 2. 3 Tradiční wushu

Tradiční wushu tvoří velmi starou a v porovnání se sportovním wushu velmi rozmanitou skupinu čínských bojových stylů. V podstatě zahrnuje všechny styly předávané z učitele na žáka počínaje vznikem samotného stylu. Kořeny jednotlivých tradičních stylů mohou sahát stovky let do historie. Jak uvádíme v kapitole 2. 2. 1, tradiční přístupy, neboli přístupy komplexně rozvíjející (Reguli, 2005) jsou v bojových aktivitách obecně charakterizované aspekty duchovního přístupu, komplexního životního rozvoje, harmonického sladění mezi psychickou a fyzickou stránkou jedince, důležitý je také důraz na sebeobrannou stránku. Chod jednotlivých stylů je utvářen

tradičními rodinnými zvyky, naproti tomu soutěžní wushu se řídí oficiálně platnými pravidly.

Mohlo by se zdát, že vztah tradičního a sportovního wushu je stejný jako vztah mezi obecně uznávanou rozdílností bojového umění a bojového sportu (jako rozdíl mezi nesoutěžním a soutěžním). Úplně tomu tak ale není. Soutěživost provází bojová umění od nepaměti a i v Číně se v průběhu historie pořádaly všemožné soutěže a turnaje. Dnes pravidelně pořádají zástupci tradičního wushu dokonce mistrovství světa, mistrovství Evropy a mistrovství dalších kontinentů. I v České republice a jiných evropských státech je běžnou praxí na soutěžích vymezit kategorie zvláště pro sportovní wushu a tradiční wushu. Nemůžeme tedy říci, že cílem některých tradičních wushu oddílů či jednotlivých wushistů není dosahování úspěchů na soutěži. Některé oddíly tradičního wushu v České republice staví na soutěžních výsledcích svou propagaci a dokládají tím svou prestiž. V mnoha případech se tak smazává rozdíl mezi tradičním a sportovním přístupem. Z logiky věci, z toho plynoucí, se autor neztotožňuje s dělením (tak jak jej prezentuje např. Česká federace wushu) na wushu tradiční a soutěžní, když i tradiční je svým přístupem k závodění soutěžní skupinou. Proto byl vymezen v kapitole 2. 2. 1 soutěžní a nesoutěžní přístup, bez ohledu na tradičnost, nebo sportovnost daného stylu.

Z pohledu konzumace alkoholu je zajímavým tradičním stylem tzv. styl opilého mnicha, také nazývaný opilá pěst, či ztracený úder, který se těší relativně dobré popularitě. Vychází z pohybů opilého člověka s cílem oklamat soupeře neočekávaným způsobem útoku. Tento styl je pohybově velice náročný a vyžaduje velkou míru flexibility (možná výstižněji „gumovosti“).

2. 2. 2. 4 Sportovní wushu

Sportovní wushu je mladým odvětvím čínských bojových umění, oficiálně vzniklé po roce 1949 (Krumpálová, 2012). Vznikalo však již počátkem dvacátého století a vyvíjí se ještě v současnosti. Za prvotní náznaky vedoucí k vytvoření oficiální sportovní disciplíny můžeme považovat velké národní soutěže, konané ještě před rokem 1949. Mezi ty největší počítáme Chinese National Wushu Games v Šanghaji roku 1923, Nanjing Guoshu Guan v roce 1928, China's 3rd National Games 1929, kde byly zařazeny formy (taolu). Významnou událostí v propagaci sportovního wushu, byla jeho prezentace na LOH v Berlíně roku 1936 (IWUF, 2016a).

Mimo soutěží, nastal zlom na úrovni školství a to v raném dvacátém století. Jak uvádí IWUF (2016a), bylo již v té době wushu zařazeno do školního vzdělávacího programu jako školní sport.

Vznik wushu, jako oficiálního národního sportu, datujeme k vzniku Čínské asociace wushu v roce 1958, která vydala soutěžní pravidla a organizační řád (Turneber & Svoboda, 1996). Důvodem vzniku byla nejenom snaha o masové rozšíření wushu jeho zpřístupněním, jako „wushu pro všechny“, ale také jasně nastavená pravidla soutěže, která by byla stejná pro každého wushistu bez ohledu na školu, ve které cvičí. To bylo častým problémem soutěží tradičního wushu, kdy jednu a tu samou sestavu cvičili sportovci rozdílně, protože tradice jejich školy podávala způsob provedení jinak, než tradice druhé školy. V takovém případě je nemožné ze strany poroty rozhodnout, které provedení je správné. Toto se snaží sportovní wushu eliminovat jasně nastavenými pravidly a nově generovanými sestavami, které označujeme jako tzv. předepsané sestavy, či povinnými prvky v sestavách volných.

Sportovní wushu zahrnuje dvě základní disciplíny. První z nich jsou formy, tedy cvičení sestav (tzv. taolu), kam patří moderní wushu a moderní taiji a druhou je volný boj (sanda, neboli sanshou). Formy v moderním wushu jsou děleny podle stylu na severní formy (tzv. dlouhou pěst, changquan) a jižní formy (tzv. jižní pěst, nanquan). Dále rozlišujeme sestavy se zbraněmi (nejčastěji meč, kopí, šavle, tyč) a beze zbraně.

Jak changquan tak i nanquan vznikli sestavením z několika nejrozšířenějších tradičních severních a jižních stylů. Ty jsou, na sever a jih, z geografického hlediska regionálně rozetnuty hranicí řeky Chang⁴. K changquanu přispěly severní styly jako chaquan, huaquan, hongquan, shaolinquan a pao chui. Nanquanu je složkou prvků zejména stylů hunggar, leigar, laugar, mokgar, wuzuquan, wing chun a dalších (IWUF, 2016b).

Podle toho, zda cvičí wushista oficiální sestavu mluvíme o sestavách předepsaných, nebo v opačném případě, sestavách volných. Volné sestavy vznikly z důvodu zvýšení divácké atraktivnosti, zejména kvůli snaze probojovat se na olympijské hry jako jejich součást. Nejblíže k tomu mělo wushu na LOH v Pekingu roku 2008, kdy se stalo ukázkovým, doprovodným sportem. Jako kandidát, se wushu probjovalo do užší skupiny sportů, pro zařazení na LOH v Tokiu 2020, nakonec však

⁴ Chang Jiang (Dlouhá řeka) je v Číně užívanější jméno pro veletok v Evropě známější pod jménem Yangzi Jiang, v překladu Modrá řeka.

tyto snahy nevyšly. I tak je dnes wushu ze strany Mezinárodního olympijského výboru uznaným sportem (Český olympijský výbor, 2016).

Moderní taiji, je stejně jako moderní wushu, elementem wushu sportovního. Bylo vyvinuto s potřebami pravidel sportovní soutěže a vyšší objektivitě při hodnocení sestav. Stejně jako, moderní wushu, obsahuje seznam povinných prvků nastavených podle obtížnosti (ŠkolaKungfu.cz, 2013).

2. 2. 2. 5 Wushu v ČR

Šíření čínských bojových umění nebylo původně ničím samozřejmým, a to nejen mimo území Číny, ale i vně. Wushu bylo podle tradic, v rámci často tajných rodinných stylů, předáváno z mistra na žáka. Šíření se tak determinovalo nejen počtem žáků, které bylo možné vyučovat, ale i jejich výběrem. Pro cizince o to těžší, spíše nemožné. Učit nečínského žáka znamenalo porušit kulturní zvyky, vážící se k udržení bojového „know-how“, které Číňané považovali právem za jedinečné.

Cesta wushu z Číny do okolního světa, probíhala dvěma hlavními způsoby. Buď to díky čínským emigrantům, kteří svou zem opouštěli z různých důvodů, nebo díky cizincům, kteří měli možnost učit se přímo v Číně a své znalosti vynášet ven. Dalším, a pro Českou republiku charakteristickým, způsobem bylo šíření wushu skrze literaturu, bez jakéhokoli předešlého kontaktu s učitelem. Takto se u nás masově rozšířil zájem o wushu především díky školám Romana Hladíka a Jana Turneberského nebo propagaci taiji zpěvačkou Zorou Jandovou. Bohužel, kvalita výuky byla vzhledem ke kvalitě znalostí tehdejších učitelů velmi špatná (Hušek & Holubec, 2013), na druhou stranu to byl základ zrodu generace nadšenců, kteří dále mohli wushu objevovat a časem své dovednosti rozvíjet i mimo území našeho státu. Češi takto „objevili“ wushu až dlouho po příchodu juda a karate. V porovnání s nimi je to v rámci České republiky mladé sportovní odvětví, které se teprve vyvíjí. Zatím můžeme říci, že oproti již zmíněnému judu či karate, wushu organizačně zaostává. Pro jeho mladou historii však předpokládáme dosažení lepšího stavu, než je tomu dnes.

Po počáteční éře „knižních nadšenců“, k rozvoji wushu různým způsobem přispívali lidé s možností věnovat se čínským bojovým uměním v Rusku, v USA, či přímo v Číně a zejména pak čínští imigranti, kteří zde otevřeli první školy. Známymi a dodnes působícími jsou například mistr Weng Xi Hong, Qin Ming Tang, Zhai Hong Yin mistrině Zhai Hua a další.

Wushu bylo v rámci světa sjednoceno vznikem mezinárodní federace wushu, International Wushu Federation (IWUF). Stalo se tak v Pekingu dne 3. 10. 1990 s cílem uspořádat 1. mezinárodní mistrovství světa, které proběhlo v roce 1991. Rokem 1992 zažádala o členství v IWuF Česká federace wu-šu, přijata v Malajsii následující rok při příležitosti 2. mistrovství světa (Rada, 2005). Nyní je největší organizací oficiálně zastupující wushu v České republice Česká federace wushu a dalších bojových umění (ČFW), s datem vzniku v roce 2012, která v současné době sdružuje 17 sportovních klubů (Česká federace wushu, 2016). ČFW je jako přidružený člen České unie bojových umění (ČUBU) součástí České unie sportu (ČUS). Mimo členství ve výše uvedených organizacích, je ČFW také členem European Wushu Federation (evropská federace wushu, EWUF). I přes postavení ČFW je její sdružovací schopnost velmi nízká. Důvodem bude nejspíše nezáměr (nepotřebnost) ze strany jiných subjektů k činnosti ČFW, která se zaměřuje především na soutěžní rámec wushu. Členové federace jsou zástupci hlavně soutěžních oddílů. Představují tedy jen soutěžní (a neúplnou) část české wushu scény. Většina ostatních škol se zabývá výukou převážně zdravotního a sebeobraného charakteru, ubírá se tedy nesoutěžním směrem. S odkazem na Herzána (2012) odhadujeme, že počet spolků čínských bojových umění se na území České republiky pohybuje kolem stovky.

Wushu se na našem území stále rozvíjí k lepšímu, čehož je důkazem rostoucí zájem nejen dospělých ale i dětí a mládeže. Stejně tak narůstá počet závodníků na českých soutěžích a zdá se, že určitý nárůst povědomí v odborných kruzích zaznamenává i taiji, zejména díky svému zdravotnímu vlivu na organismus, který je v posledních letech častým objektem vědeckých výzkumů (Ondruška & Novotný, 2011).

2.3 Návykové látky

Za návykové látky, drogy, označujeme takové substance, jejichž účinkem při požití dochází ke změně prožívání, vnímání, chování nebo změně tělesných procesů. Zároveň jsou takové látky schopny vyvolat návykové užívání, či závislost (NávykovéLátky.cz, 2016). Nešpor a Provazníková (1999) jednoduše definují drogu, jako kteroukoli přírodní nebo syntetickou látku, která po vpravení do živého organismu mění jednu nebo více psychických či tělesných funkcí.

Opakovaným užíváním návykových látek dochází k vytvoření závislosti. Podle Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů –

MKN-10 (Světová zdravotnická organizace [WHO], 2014a), je syndrom závislosti definován jako:

Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, které se vyvíjí po opakovaném užití substance, a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozlišných psychoaktivních substancí (p. 198).

Nešpor (2011) doplňuje k definici syndromu závislosti také návykové chování, které nemůžeme označit za závislost, ale přesto se dají u tohoto chování vysledovat k závislosti velmi blízké rysy.

Z historického hlediska je „droga“ pojmem pro léčebnou látku získanou sušením rostlinného či živočišného materiálu. Samotné slovo pochází z nizozemštiny (droog = suchý), kde bylo původně lékařským pojmem.

Užívání drog není v živočišné říši výsadou pouze rodu lidí. Známé je například chování lemurů, kteří pomocí kyanidu vylučovaného mnohonožkami, potírají svou srst na ochranu před parazity. Některé kočky záměrně vyhledávají rostliny s obsahem halucinogenních látek (například lysohlávky), podobně jako je soby hojně vyhledávaná muchomůrka červená. Lidem velmi blízcí šimpanzi, žijící ve volné přírodě, využívají znalosti léčivých účinků jednotlivých druhů rostlin (Downer, Honeyborne, & Brownlow, 2002).

Dějiny návykových látek jsou s lidskou existencí spjaty již desítky tisíc let. K nejstarším archeologickým nálezům, podle nichž můžeme usuzovat stáří užívání návykových látek, patří objevení kosterních pozůstatků neandrtálce s květy rostlin obsahujících efedrin. Tento nález ze severního Iráku vědci datují do období padesát tisíc let př. n. l. (Policie ČR, n.d.). S užíváním psychoaktivních látek je od nepaměti spojena kultura šamanských praktik, kdy pod vlivem těchto substancí šaman a často i další účastníci vykonávali různé obřady.

Již v neolitu (8000 let př. n. l.) byl znám účinek opia extrahovaný z nezralých makovic, ale také extrakt z kokainovníku pravého a hašiš vyráběný z konopné pryskyřice (Dundr, 1995). I zde však hovoříme o léčebném využívání.

Z potřeb léčebného a obřadního užívání se zneužívání drog pro jiné účely skokově rozvinulo až počátkem devatenáctého století pod vlivem vědeckého výzkumu. Takto se například vyvíjely látky jako morfin (1805), kofein (1820), nikotin (1828), kokain (1859) a efedrin (1887).

Konec legálního užívání drog v mezinárodním měřítku, se začal rýsovat v první polovině dvacátého století, po tzv. opiových konferencích v Šanghaji, Haagu a Ženevě. Tyto konference měly vliv na utváření zákonů jednotlivých zemí. Zákazem se však rozvinul ilegální obchod s drogami. Významným bodem v mezinárodním protidrogovém boji bylo sepsání a přijetí dohody OSN v roce 1961 (Single Convention on Narcotic Drugs), která zakázala všechny návykové látky lidem škodlivé (Dundr, 1995).

Podle Mravčíka, Běláčkové, Drápalové a Zábranského (2015), byl v České republice za rok 2011 nejrozšířenější návykovou látkou (dle prevalence) alkohol a tabák (99 %, 86 %). Z nelegálních návykových látek poté následovala marihuana a hašiš, extáze a halucinogenní houby (71 %, 32 %, 19 %). Pro ilustraci, činily v roce 2006 celkové veřejné náklady spojené s užíváním drog v ČR 17 869 000 euro (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2008). Z pohledu statistiky se Česká republika v souvislosti s užíváním návykových látek jako LSD, extáze, pervitin a konopné drogy pohybuje v evropském průměru, v podprůměrné míře se užívá v ČR kokain (Běláčková, Nechanská, Chominová & Horáková, 2012).

2. 3. 1 Legislativa České republiky o návykových látkách

V dějinách naší země zaznamenáváme první potřebu o legislativní regulaci návykových látek již v jedenáctém století, kdy již byla tehdejší společnost ovlivňována oblibou alkoholu. Jako první „protialkoholní“ legislativní opatření považujeme svým charakterem jakýsi prohibiční zákon, vydaný roku 1039 Břetislavem I., který definoval tresty pro opilce a hospodské, kteří jim nalévají (Kalina et al., 2003).

Trestní zákoník definuje návykovou látku následujícím způsobem: „Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky způsobilé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování“ (Česká republika, 2009, p. 382, § 130).

V českém právu je užívání návykových látek zmiňováno v několika zákonech, nařízeních atp. Mimo definici návykových látek v trestním zákoníku, uvádíme v následujícím výčtu pouze některá, k charakteru práce vázaná, zákonná ustanovení. Vzhledem k rozsáhlosti zákonů souvisejících s návykovými látkami bude pouze stručně popsáno zásadní pojednání.

2. 3. 1. 1 Zákon trestní zákoník 40/2009 Sb.

Vymezuje trestní přečiny práva hmotného. O oblasti návykových látek hovoří zejména v § 274 - Ohrožení pod vlivem návykové látky. Podle tohoto paragrafu se osoba vykonávající činnost pod vlivem návykových látek ohrožující při tom své okolí, dopouští trestného činu.

Dalšími zásadním paragrafem je § 283 – Nedovolená výroba a jiné nakládání s omamnými a psychotropními látkami a s jedy, kdy je trestná nejen výroba, ale i dovoz, vývoz, provážení, nabídnutí, zprostředkování, prodej a jiná opatření a přechovávání omamných nebo psychotropní látek a prekursorů či jedů. Také příprava těchto činností je trestná.

Paragrafy podobného ražení jsou § 284 – Přechovávání omamné a psychotropní látky a jedu, § 285 – Nedovolené pěstování rostlin obsahujících omamnou nebo psychotropní látku, § 286 - Výroba a držení předmětu k nedovolené výrobě omamné a psychotropní látky a jedu.

Mezi trestné činy řadíme i šíření toxikomanie definované paragrafem § 287:

(1) Kdo svádí jiného ke zneužívání jiné návykové látky než alkoholu nebo ho v tom podporuje anebo kdo zneužívání takové látky jinak podněcuje nebo šíří, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.

(2) Odnětím svobody na jeden rok až pět let nebo peněžitým trestem bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1

a) jako člen organizované skupiny,

b) vůči dítěti, nebo

c) tiskem, filmem, rozhlasem, televizí, veřejně přístupnou počítačovou sítí nebo jiným obdobně účinným způsobem (Česká republika, 2009, p. 420).

Podle paragrafu 289 – Společné ustanovení (2009), je vláda České republiky zodpovědným orgánem za stanovování definic (pro účely zákonů) omamných látek, psychotropních látek, přípravků obsahujících omamnou nebo psychotropní látku, prekursorů používaných pro nezákonnou výrobu omamných nebo psychotropních látek, hub a rostlin s těmito účinky a látek s hormonálním účinkem nebo jiných metod dopingů.

Hlava X – Trestné činy proti pořádku ve věcech veřejných, přihlíží v paragrafu 360 - Opilství (2009) k trestné činnosti pod vlivem alkoholu.

2. 3. 1. 2 Zákon o přestupcích 200/1990 Sb.

Paragraf 5 (1990) označuje za neodpovědné k přestupku osoby mladší patnácti let. Stejně tak osoby, které se přestupku dopustily z důvodu duševní poruchy, která znemožnila této osobě sebeovládání. „Odpovědnosti se však nezabývá ten, kdo se do stavu nepříčetnosti přivedl, byť i z nedbalosti, požitím alkoholu nebo užitím jiné návykové látky...“ (Česká republika, 1990, p. 810).

Zákon stanovuje ochranná opatření, kterými je možno omezit osobu z důvodu ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi. Tyto opatření spočívají v „zákazu navštěvovat určená veřejně přístupná místa nebo místa, kde se konají veřejné sportovní, kulturní nebo jiné společenské akce“ (Česká republika, 1990, § 17, p. 815).

Jako přestupek (v úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi) je v paragrafu 30 označeno:

...prodání, podání nebo jiné umožnění požití alkoholického nápoje osobě zjevně ovlivněné alkoholickým nápojem nebo jinou návykovou látkou, osobě mladší osmnácti let, osobě, o níž lze mít pochybnost, zda splňuje podmínku věku, nebo osobě o níž ví, že bude vykonávat zaměstnání nebo jinou činnost, při níž by mohla ohrozit zdraví lidí nebo poškodit majetek (Česká republika, 1990, 815).

Mimo oblast alkoholických nápojů se takové chování hodnotí jako přestupek i v oblasti tabákových výrobků, omamných a psychotropních látek (nejde-li o čin přísněji trestný). Přestupkem je i odepření se podrobení vyšetření na alkohol a jiné návykové látky, neoprávněné přechovávání malého množství omamných a psychotropních látek pro vlastní potřebu, neoprávněné pěstování daných rostlin a hub a další.

2. 3. 1. 3 Zákon o policii České republiky 91/2008 Sb.

Udává především práci policie ve vztahu k návykovým látkám a osobám pod vlivem těchto látek. Paragraf 30 o omezení osobní svobody opravňuje policisty k tomu, umístit osobu, která je pod zjevným vlivem návykové látky, do cely. To za podmínky zhodnocení lékařem jako bezpečné. V opačném případě je člověk omezen na osobní svobodě umístěním do protialkoholní a protitoxikomanické záchytné stanice, nebo do jiného zdravotnického zařízení.

Stejně jako je policista oprávněn v jistých případech omezit osobu na svobodě, může v rámci odhalování a šetření přestupků vyzvat osobu k provedení orientačního vyšetření. A to, při podezření na alkohol či jinou návykovou látku, dechovou zkouškou, odběrem slin nebo potu či odborným lékařským vyšetřením jako je odběr krve, moči, slin nebo potu (§ 67).

2. 3. 1. 4 Zákon o návykových látkách a změně některých dalších zákonů 167/1998 Sb.

V souvislosti s problematikou návykových látek jde o nejrozsáhlejší zákon. V paragrafu 2 definuje pojmy (pro účely zákona) jako jsou: návyková látka, omamná látka, psychotropní látka, přípravek, roztok, makovinu (máku setého), konopí, keř koku atd. Dalšími paragrafy vymezuje přípravu, zacházení a nakládání s návykovými látkami, stejně jako jejich zneškodňování a vydávání povolení a předpisů. Hlava V je věnována jmenovitě konopí, koce a máku setému. Další části zákona pojednávají například o sankcích za delikty, kontrole, evidenci dokumentů, ohlašovací povinnosti a mnoha dalších.

Důležitou součástí zákona jsou přiložené seznamy s kategorizací s jejich mezinárodním a chemickým názvem. Seznamy obsahují přes dvě stě návykových látek.

Posledním změnovým zákonem je zákon 273/2013 Sb.

2. 3. 1. 5 Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů 379/2005 Sb.

Smysl zákona je popsán v paragrafu 1, v plném znění:

Tento zákon stanoví

a) opatření směřující k ochraně před škodami na zdraví působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami²⁾,

b) opatření omezující dostupnost tabákových výrobků a alkoholu,

c) působnost správních úřadů a orgánů územních samosprávných celků při tvorbě a uskutečňování programů ochrany před škodami působenými užíváním tabákových výrobků, alkoholu a jiných návykových látek (Česká republika, 2005, p. 7093).

Paragrafem 2, se dostáváme k definicím v zákoně používaných pojmů. Pro naši práci je důležitý bod „h“, definující tabákový výrobek a zejména pak bod „k“, který označuje za alkoholický nápoj jakýkoli nápoj obsahující více než 0,5 objemového procenta alkoholu.

K omezení dostupnosti tabákových a alkoholických výrobků stanovuje zákon, hranici osmnácti let a vztahuje toto i na elektronické cigarety. Mimo jiné a obecně známé nařízení dále stanovuje například zákaz prodeje, výroby a dovozu potravinářských produktů a hraček, připomínající tabákové či alkoholické výrobky.

V otázkách prevence zákon pověřuje vládu jako koordinátora realizace opatření a k finančnímu a organizačnímu zajištění prevence pověřuje vládu a příslušná ministerstva (zdravotnictví, školství, vnitra, obrany, práce a sociálních věcí a ministerstvo spravedlnosti). Obdobně jsou tyto státní orgány pověřeny i tvorbou a organizací protidrogové politiky s přispěním samosprávných územních celků (Kraje v samostatné působnosti a obce v samostatné působnosti).

V závěru zákon pojednává o kontrole, správních deliktech a sankcích. V příloze předkládá grafické znázornění značek pro zákaz kouření, povolení kouření a stanovuje parametry těchto značek.

2. 3. 1. 6 Zákon o prekursorech drog 272/2013 Sb.

Tento zákon je reakcí na předpisy Evropské unie s cílem regulace a kontroly činnosti s látkami označenými jako prekursor návykových látek. Ustanovuje otázky týkající se žádání a udělování licencí pro činnost s návykovými látkami a registrace takové činnosti. Dále se zabývá vývozem a dovozem těchto látek, jejich skladováním, dopravou, obchodováním a zneškodňováním. Kromě dalších, se zákon věnuje také působnosti a povinnostem státních orgánů v této problematice. V tomto smyslu jsou zde zmíněny ministerstva, Policie ČR, Generální ředitelství cel, Celní úřady a Státní ústav pro kontrolu léčiv (Česká republika, 2013).

2. 3. 1. 7 Vládní nařízení

K upřesnění obsahu právních norem uvedených v zákonech, jsou vládou vydávány prováděcí předpisy tzv. nařízení vlády. V následujícím textu předkládáme stručný přehled těchto nařízení, týkajících se návykových látek.

1. Nařízení vlády č. 467/2009 Sb., kterým se pro účely trestního zákoníku stanoví, co se považuje za jedy a jaké je množství větší než malé u omamných látek, psychotropních látek, přípravků je obsahujících a jedů (Vláda České republiky, 2009a).

Ve vládním nařízení 467/2009 Sb. je množství větší než malé stanoveno jako „takové množství jedu, které na základě současných vědeckých poznatků může po jednorázovém nebo opakovaném podání způsobit poškození zdraví“ (p. 7550). V přílohách nařízení najdeme tabulku s 257 látkami označenými za jedy a tabulku návykových látek s uvedeným „množstvím větším než malým“ (např. pervitin 0,6 g, heroin 0,2 g, extáze (MMDA) 0,3 g, LSD 0,000132 g, marihuana 1,5 g atd.).

2. Nařízení vlády č. 3/2012 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 455/2009 Sb., kterým se pro účely trestního zákoníku stanoví, které rostliny nebo houby se považují za rostliny a houby obsahující omamnou nebo psychotropní látku a jaké je jejich množství větší než malé ve smyslu trestního zákoníku (Vláda České republiky, 2012).

Mezi rostliny tohoto smyslu, patří „rostliny konopí (*Cannabis* sp.) - všechny druhy a odrůdy, které obsahují více než 0,3 % látek ze skupiny tetrahydrokanabinolů v kvetoucím nebo plodonosném vrcholíku rostliny konopí (s výjimkou zrn) včetně listů“ (p. 8) a rostlina kokainovníku pravého. V případě hub je stanovena podmínka obsahu látek psilocybin a psilocin. Větší než malé množství rostlin je stanoveno na více než pět a pro houby více než čtyřicet.

3. Nařízení vlády 243/2015 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek. Je seznamem látek rozdělených na skupiny omamných látek, psychotropních látek a vybraných přípravků (Vláda České republiky, 2015).

2. 3. 2 Dělení návykových látek

Jednotlivé návykové látky jsou substance různorodých rysů a vlastností. Stejně různorodé mohou být i způsoby jejich dělení. Základním, obecně používaným, je rozlišování návykových látek na měkké a tvrdé. V podstatě jde o snahu klasifikovat drogu podle její nebezpečnosti, síly účinku. Server NávykovéLátky.cz (2016) však v případě tohoto jednoduchého dělení upozorňuje na možné zobecňování. Naproti tomu označuje dělení podle Mezinárodní klasifikace nemocí za příliš komplikované, matoucí a nejasné. Raboch a Zvolský (2001) uvádějí možnost dělení podle nejvýraznějšího účinku dané drogy. Takto vymezují tři základní skupiny:

1. Látky budivé (stimulancia, např. kokain, kofein, amfetaminy atp.).
2. Látky tlumivé (např. opioidy a alkohol).
3. Látky halucinogenní (kanabinoidy, LSD).

Obdobný způsob dělení prezentuje i server NávykovéLátky.cz (2016) a server Substitucni-lecba.cz (2016), který dále uvádí další způsoby dělení. A to podle přístupu společnosti, na legální (alkohol, nikotin, kofein, léky atd.) a nelegální, nebo podle rizika vzniku závislosti na drogy s mírným rizikem (kofein, marihuana) a drogy s vysokým rizikem (heroin, pervitin, atd.), či jak označuje Presl (1994) na drogy s přijatelným, akceptovatelným rizikem a drogy s vysokým, neakceptovatelným rizikem.

Možným, v klinické praxi hojně využívaným, je dělení skupin psychoaktivních látek na základě duševních poruch a poruch chování, vznikajících z účinků dané látky (Tabulka 1). Fakticky nejde o dělení návykových látek jako takové, bylo však vybráno z důvodů garance mezinárodního uznávání, podrobnosti a praktické uplatnitelnosti. Dělení vychází z Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů – MKN-10 (WHO, 2014a), které vyplývá z oddílu poruch duševních a poruch chování způsobených užíváním psychoaktivních látek, pod kódovým označením F10 až F19. Toto dělení je tedy založeno na charakteru návykových poruch, odvíjejících se od:

„...nejvýznamnějšího akutního klinického stavu, korelujícího většinou s nejdůležitějšími vlastnostmi užívané návykové látky (skupiny látek). V praxi se může jednat o tyto stavy: akutní intoxikace, škodlivé užívání, syndrom závislosti, odvykací stav, odvykací stav s deliriem, psychotická porucha, amnestický syndrom, reziduální stav a psychotická porucha s pozdním začátkem, jiné a nespecifikované duševní poruchy a poruchy chování“ (Raboch & Zvolský, 2001, p. 183).

Tabulka 1. Dělení návykových látek podle MKN-10 (WHO, 2014a)

Kódování	Celý název v tabelárním seznamu MKN-10	Skupina psychoaktivních látek
F10	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním alkoholu	Alkohol
F11	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním opioidů	Opioidy
F12	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním kanabinoidů	Kanabinoidy
F13	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním sedativ nebo hypnotik	Sedativa a hypnotika
F14	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním kokainu	Stimulancia - kokain
F15	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním jiných stimulancií, včetně kofeinu	Stimulancia
F16	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním halucinogenů	Halucinogeny
F17	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku	Tabák
F18	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním prchavých rozpustidel	Prchavá rozpouštědla
F19	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním více drog a jiných psychoaktivních látek	Kombinace drog a jiné psychoaktivní látky

Kalina et al. (2003) člení kapitolu „Rozdělení a účinky návykových látek“ na podkapitoly, které bychom také mohli vnímat jako kategorie návykových látek. Jsou to alkohol, opioidy a opiáty (heroin, metadon, „braun“), stimulancia (amfetamin, kokain, extáze, pervitin), halucinogenní drogy (LSD, psilocybin), konopné drogy (hašiš, marihuana), analgetika, sedativa a trankvilizéry, léky vyvolávající závislost, těkavé látky (např. toluen – methylbenzen, trichlorethylen, rajský plyn), MDMA a jiné drogy „technoscény“ a tabák.

Problémem návykových látek současnosti, je vysoký nárůst počtu nových psychoaktivních látek. Tak zvané „NPS“ (New Psychoactive Substances), česky označované také za „nové syntetické drogy“, jsou pro svou neznámost a vědeckou neprobádanost špatně definovatelné, tím pádem i legislativně těžko uchopitelné. Tyto

substance svými účinky napodobují legislativně známé a tedy zakázané drogy. Z těchto důvodů jsou NPS na trhu čím dál více žádané. Jen v Evropě se za rok 2014 podařilo identifikovat sto šest nových psychoaktivních látek, z toho dvě látky v České republice (Mravčík, Běláčková, Drápalová & Zábranský, 2015).

2. 3. 3 Alkohol

Pod plurálním označením alkoholy, se schovávají chemické organické sloučeniny, představeny alkylskupinou na uhlíku nesoucí hydroxilovou skupinu – OH. Možností, jak pojmenovat tuto skupinu hydroxilových derivátů uhlovodíku, je více. Jako možné, je vyjma názvu alkohol, použít názvy jako alkanol, alkylalkohol či hydroxyalkan (Šimůnek, n. d.). Nejvýznamnější sloučeninou ze skupiny alkoholů je ethanol, někdy též označovaný jako ethylalkohol nebo triviálně líh (C_2H_5OH). Ethanol je intenzivně využíván v průmyslu, například k výrobě biopaliv, kosmetiky, nebo v potravinářském průmyslu především k výrobě alkoholických nápojů.

Alkoholický nápoj, obecně nazývaný zkráceně jako alkohol, někdy též spiritus, je v legislativě České republiky vnímán jako jakýkoli nápoj obsahující více než 0,5 objemového procenta alkoholu (Česká republika, 2005). Skupinově bychom alkoholické nápoje zařadili do návykových látek s tlumivým účinkem, nebo podle síly účinku k drogám tvrdým. Často se můžeme setkat s vymezením alkoholu jako se samostatnou skupinou. Pro jednodušší přehled v možnostech vnímání alkoholu v rámci návykových látek, přikládáme tabulku 2, která prezentuje vybrané způsoby dělení návykových látek a přiřazuje alkoholu danou skupinu.

Tabulka 2. Postavení alkoholu ve vybraných modelech dělení návykových látek

Kritérium dělení návykových látek.	Postavení alkoholu v daném modelu	Zdroj informací
Síla účinku	Tvrdé drogy	Minařík (2009)
Riziko závislosti	Akceptovatelné riziko	Presl (1994)
Převládající projev účinku	Tlumící drogy	Nekola (2000)
Legislativa	Legální drogy	Běláčková et al., (2012)
Vzniklé poruchy	F10 (viz tabulka 1)	WHO (2014a)

Alkohol je společensky akceptovanou psychoaktivní látkou, často označovanou za drogu rekreační. Pohled na něj se pochopitelně mění jak historicky, tak kulturně. Proto

jsou alkoholu přiřazovány četné společenské funkce. Pro ilustraci toho, jak různorodě může být alkohol ze strany společnosti vnímán, přikládáme přehled jeho funkcí v tabulce 3 (Vavrinčíková, 2012). Jednotlivé funkce se mohou překrývat a doplňovat, snahou výčtu je přiblížit složitost a diverzitu celé problematiky.

Tabulka 3. Přehled funkcí alkoholu ve společnosti

Funkce alkoholu a jeho společenské postavení	
Fyziologická	Psychologická
Lék	Anxiolytikum – na úzkost
Potrava	Disinhibitor – na povzbuzení
Rytuální	Euforicum – na zlepšení nálady
Náboženské obřady	Intoxikant – navozuje stav změny vědomí
Společenské obřady (svátky, slavnosti)	Prostředek k úniku z nelibé reality
Iniciační, generační obřady	Prostředek inspirace, sebevyjádření
Rodinné obřady	Ekonomická
Sociální	Zdroj příjmů a způsob obživy
Pohostinnost a stolování	Alkohol jako platidlo a úplatek
Hodování	Alkohol jako stabilizátor vnitřního trhu
Společenská adaptace a integrace	Politická
Symbol kulturní identity a kontinuity	Zbraň politických zápasů
Symbol prestiže a moci	Prostředek mocenské manipulace
Sexuální komunikátor	Prostředek reprodukce a udržení společnosti
Statutový symbol (postavení ve společnosti)	Dynamizující prvek k utváření soc. vztahů

2. 3. 3. 1 Historie alkoholu

Samotné slovo alkohol, nejspíše pochází z arabského „al-kahal“ znamenající ušlechtilou a jemnou substancí (Krměčik & Holcnerová, n. d.). Alkohol je podle Holcnerové (2015) nejstarší a nejrozšířenější psychoaktivní látkou na světě. Častá fráze v mnoha textech „pití alkoholu je staré jako lidstvo samo“, bychom možná mohli dodat „a nejspíše ještě starší“ (viz níže).

Jak již bylo zmíněno v kapitole 2. 3, nepatří výsada užívání návykových látek pouze do „koloritu“ lidské kultury. I zvířecí říše má své příznivce konzumace alkoholu. K výčtu uživatelů návykových látek ze strany zástupců zvířecí říše (str. 36), přidejme například slony africké, známé svou náklonností k alkoholu, vyhledávajíc zkvašené

plody stromu marula (*Sclerocarya birrea*). Možná právě sloni pomohli člověku objevit potenciál těchto plodů, které jsou dnes, v Jihoafrické republice, používány k výrobě smetanového likéru Amarula, nebo regionálních alkoholických nápojů blízkých vínu.

Jako samostatnou kapitolu zvířecích konzumentů bychom mohli označit populaci kočkodanů žijících na karibském ostrově Svatého Kryštofa. Tyto původem africké opice se dostaly na ostrov s africkými otroky určenými k práci na třtinových plantážích pro výrobu rumu. Kočkodani se časem naučili jíst zkvašenou cukrovou třtinu a po několika generacích si populace vybudovala závislost na alkoholu. Dnes se již na ostrově třtina nepěstuje, což donutilo opice krást, nebo dopíjet zbytky alkoholických nápojů po turistech (Downe et al., 2002).

Z výše uvedeného se zřetelně nabízí myšlenka, že se i lidé seznámili s alkoholem (stejně jako jiní živočichové) více méně přirozenou cestou, v rámci přírodních procesů.

Stejně, jako u jiných skupin návykových látek, sloužil i alkohol v prvopočátcích k obřadním rituálům, či díky svým antiseptickým a analgetickým účinkům, jako prostředek kmenové medicíny. Pro mnohé kultury byl nástrojem komunikace se světem duchů. To mu dávalo posvátnost a jeho konzumace se řídila obřadními pravidly.

Na základě archeologických objevů nejrůznějších předmětů, jako pivní džbány, mísy, malby atd., se předpokládá, že cílená výroba alkoholu započala již v neolitické kultuře (10 000 let př. n. l.). Server Drogycz (2009) například hovoří o dochovaných důkazech výroby alkoholu v Číně v sedmém tisíciletí př. n. l. K prvním známým surovinám k výrobě patřily lesní plody a med (Hanson in Holcnerová, 2015). Vinná réva na víno, byla zpracovávána v Mezopotámii již čtyři tisíce let před Kristem a historie vaření piva se na základě hieroglyfů ze Starého Egypta datuje do druhého tisíciletí př. n. l., označovali jej za „mýdlo starostí“. Písemné zmínky o alkoholu známe již z Chammurapiho zákoníku, vydaného přibližně před více než třemi tisíci lety. Zákoník zde hovoří mimo jiné i o trestech pro nepoctivé hostinské a výrobce alkoholických nápojů. Nebo o povinnosti majitele hostince nahlásit všechny hosty, kteří vedou řeči proti vladaři a to pod podmínkou usmrcení (Stejskalová, 2015). Nápojem bohů bylo starými Řeky a Římany označováno víno, které díky chuti upřednostňovali před konzumací piva (Holcnerová, 2015). Oba národy propůjčovaly vínu božské prvky a spojovaly ho s bohy samotnými, tak jako to dělalo i mnoho jiných kultur po celém světě (Sournia, 1999). Severní evropské národy (Slované, Keltové, Germáni, Galové a další) holdovaly pivu, zejména cideru, kvašenému jablečnému moštu, a medovině. Podle Holcnerové (2015), se v dobách starověku formovaly kulturní vzorce

v konzumaci alkoholu, které jsou dodržovány i v dnešních časech. Jihoevropský vzorec vzešel z „pitné kultury“ Římanů a zejména Řeků, kteří doporučovali pít víno střídavě, v přiměřeném množství a doporučovali jej k jídlu. Mohli si to dovolit díky dlouhé trvanlivosti vína (Engs in Holcnerová, 2015). Zatímco pitný vzorec severních národů vznikl příčinou rychlého zkažení piva, a pokud tedy nějaké bylo, muselo se spotřebovat co nejrychleji. S tím si severané (myšleno severně od středozemní Evropy) vybudovali typický vzorec epizodické intoxikace.

V Číně na alkohol pohlíželi jako na pití duchovního charakteru a často jej spojovali s náboženským životem, či se slavnostními událostmi. Každodenní konzumace alkoholu byla v Číně rozšířenou normou.

Náboženský rozměr má alkohol i v křesťanství, které vnímá víno, jako symboliku Krista a církve (víno jako krev Ježíšova).

V období středověku, se upevňovala tradice vína u románských národů a tradice piva na severu od nich. Centry, dalo by se říci vývojovými centry, vaření piva, se staly kláštery, kde se mniši zabývali inovacemi ve vaření. Postupem času byl do piva přidáván chmel, který zvýšil jeho trvanlivost. Z klášterů se manufaktura pivní výroby přesunula pod správu měst.

Významnou změnou středověké výroby alkoholu, byl přechod z procesu fermentace na destilaci. Zásahu na tomto přechodu mají podle všeho arabští lékaři. Zatímco se fermentací dosáhlo pouze snížené hodnoty obsahu alkoholu (koncentrace alkoholu zabila kvasinky, či zneutralizovala jejich enzymy), destilací se dosáhlo hodnot vyšších (nad 15 %). Podle Holcnerové (2015) se destiláty využívaly až do 13. století výhradně v medicíně. Až v době morových ran, se pití tvrdého alkoholu rozšířilo kvůli strachu lidí z této smrtící nemoci. Pod vírou léčivého účinku destilátů, lidé z preventivních důvodů začali konzumovat koncentrovanější alkoholické tekutiny a tak se začaly destiláty postupně šířit jako běžný druh alkoholického nápoje.

Novověk, období po objevení Ameriky charakteristické objevnými plavbami a kolonizací nových území a nových kultur, je podle autora počátkem staletého vývoje globalizace. Kulturní střet ovlivnil mnoho elementů dané civilizace, nevyjímaje oblast potravinářství. Možná dnes nejznámější alkoholovou kauzou kolonizačního období, je dopad alkoholu na podmaňované severoamerické indiány, pro které byl do té doby alkohol neznámý. Tato intervence decimuje indiánskou populaci a jejich kulturu stovky let až do současnosti. Ne všechny severoamerické kmeny však alkoholu propadly a některé jej ani nepřijaly (Holcnerová, 2015). Stejný, nepříznivý, osud potkal i obyvatele

jiných oblastí. Znáмым příkladem jsou australští aborigínci. Ale i evropští conquistadoři objevovali nové druhy nápojů. Například mexické pulque z agáve, incké kukuřičné pivo nebo jihoamerické kvašené nápoje z jablek (Sournia, 1999).

K dalšímu rozšíření „běžnosti“ alkoholu přispěla průmyslová revoluce. Zaprvé, se stal alkohol díky industrializaci levnější a dostupnější. Zadruhé začali mít lidé více volna a nacházeli tak častěji příležitosti k popíjení s přáteli nebo (zatřetí) přišli kvůli modernizaci o práci a své neúspěchy začali utápět, ve zmíněném dostupnějším, alkoholu. Takto se v průběhu staletí střídaly alkoholické epidemie (které vedly k novému pohledu na opilost) se zákazy konzumace, protialkoholními náladami dotáženými často až k celostátní prohibici. Tou neznámější byla prohibice ve Spojených státech amerických od roku 1920 do roku 1933, kdy byla zrušena především z ekonomických důvodů hospodářské krize a z celkové neudržitelnosti sebe samé (Pisař, 2006).

Věčným problémem alkoholu, jak v minulosti, tak i dnes, je jeho nadměrná konzumace označovaná jako alkoholismus. První lékařské zmínky o pijáctví pocházejí z roku 1784, popisované americkým lékařem a autorem první učebnice psychiatrie Benjaminem Rushem (Kalina et al., 2003). Alkoholismus, dnes velmi frekventovaný pojem, zavedl švédský lékař Magnuss Huss v polovině devatenáctého století. Jako medicínský problém byl však alkoholismus oficiálně přijat až o sto let později Mezinárodní zdravotnickou organizací v roce 1951 (Raboch & Zvolský, 2001).

Dnes je alkohol nejoblíbenější a nejrozšířenější návykovou látkou na světě, ve většině států povolenou, legální drogou. I pro Českou republiku platí alkohol, co se týká míry užívání, za „číslo jedna“ (Policie ČR, 2015).

2. 3. 3. 2 Vlastnosti a účinky ethanolu

Pokud se mluví o vlastnostech a účincích alkoholu, myšleno alkoholických nápojů, mluví se o těkavé látce ethanolu (též ethylalkoholu). Obecně je společensky akceptovaná konzumace alkoholu ve vyšším množství riziková s možnými primárními i sekundárními zdravotními následky. Příčinou, je ethanolu a jeho metabolitům vlastní, neurotoxicita, hepatotoxicita a kardiotoxicita projevující se v oblasti psychického, pracovního a společenského života, někdy i s právními následky z důvodu jednání pod vlivem alkoholu (Gucký, 2015).

Ethanol je bezbarvá hořlavá kapalina jednoduchého složení. Bod varu se pohybuje na 78 °C a typickým rysem látky je její zápach. Ethanol vzniká buďto syntetickou

výrobou nebo přirozeně kvašením ovocných monosacharidů ($C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2 CO_2 + 2 C_2H_5OH$), nebo třeba obilných a bramborových polysacharidů (Kalina et. Al, 2003). Podle zákona č. 61/1997 Sb., je však k potravinářskému využití zakázán syntetický líh a líh sulfitový, který obsahuje dřevné hmoty (Gucký, 2015). Základním kvašením cukerných roztoků nebo ovoce, tzv. fermentací, dosáhneme roztoku maximálně s 15 % objemového ethanolu. Vyšší koncentrace se stává smrtelnou pro kvasinky a proces se tak zastaví. Procesem destilace (oddělením rozdílně těkavých kapalných látek), můžeme dosáhnout produktu o obsahu až 95,58 % objemového ethanolu. Běžná hodnota destilovaných alkoholických výrobků se podle Vavrinčíkové (2012) pohybuje na 40 %.

2. 3. 3. 2. 1 Farmakokinetické vlastnosti ethanolu

Alkohol difunduje skrz sliznici žaludku a střev do krevního oběhu, odkud díky své jednoduché stavbě putuje prakticky do všech tělních tkání a tekutin. Gucký (2015) dodává, že vstřebávání alkoholu po perorálním požití nastává již v dutině ústní. Stěny žaludku nechají projít přibližně 20 % dávky, zbytek je vstřebán v intestinální části trávicího traktu, ale i jícnem (Klinika adiktologie, 2013). Rychlost absorpce se odvíjí od charakteru daného nápoje. Na rychlejší proces působí například vazodilatační účinky CO_2 a zvýšená teplota nápoje, zpomalení absorpce umožňuje přítomnost monosacharidů (obsažených např. v likérech). Obvyklá doba vstřebání maximálního objemu činí 30 až 90 minut. Účinek látky nastupuje přibližně do 5 až 10 minut a může přetrvat až několik hodin, to v závislosti na množství alkoholu a obsahu žaludku (Vavrinčíková, 2012). Metabolicky vzniká rozkladem ethanolu kyselina octová, vstupující jako acetyl-CoA do Krebsova cyklu. Metabolické odbourání ethanolu může probíhat několika způsoby. Primárně se tak děje oxidativně cytosolickou alkodehydrogenázou na acetaldehyd. Působícím enzymem je zde právě alkoholdehydrogenáza nacházející se především v játrech, ale také ledvinách, mozku nebo varlatech. Možná je také oxidace v mikrosomálním cytochromu, nebo málo účinnou cestou oxidativní katalázou v peroxisomech (Gucký, 2015). Malé množství alkoholu (2 – 10 %) je také vyloučeno z těla plícemi a ledvinami. Ženy obecně odbourávají alkohol hůře z důvodu menšího množství alkoholdehydrogenázy, jejíž aktivita je navíc limitována množstvím nikotinamidadeninukleotidu (NAD).

Podle Kliniky adiktologie (2013), se rychlost odbourávání alkoholu liší v závislosti na pravidelnosti pití alkoholických nápojů. Stabilní, normální rychlost, typická pro příležitostní pijáky, je 100 mg ethanolu na kilogram tělesné váhy za jednu

hodinu u mužů a 80 mg ethanolu/kg/hod u žen. Časovou náročnost úplného odbourání ethanolu z krve přepočítanou na jednotlivé alkoholické nápoje uvádíme v tabulce 4 (Šťastný, 2010). Hodnoty jsou orientační a mohou se lišit zejména na základě aktuálního zdravotního stavu, užívaných léků, atp.

Tabulka 4. Čas potřebný pro odbourání alkoholu

Pivo 10°			Pivo 12°			Vino			Lihovina 40%		
Objem	Čas		Objem	Čas		Objem	Čas		Objem	Čas	
	♂	♀		♂	♀		♂	♀		♂	♀
0,5 l	2:15	3:42	0,5 l	2:45	4:31	0,2 l	2:28	4:04	0,5 dcl	3:15	3:42
1 l	4:30	7:24	1 l	5:30	9:12	0,4 l	4:56	8:08	1 dcl	4:30	7:24
1,5 l	6:45	11:07	1,5 l	8:15	13:33	0,6 l	7:24	12:13	1,5 dcl	6:45	11:07
2 l	9:00	14:49	2 l	11:00	18:04	0,8 l	9:52	16:18	2 dcl	9:00	14:49
2,5 l	11:15	18:31	2,5 l	13:45	22:35	1 l	12:20	20:22	2,5 dcl	11:15	18:31

Vysvětlivky: ♂ - muž o hmotnosti 85 kg; ♀ - žena o hmotnosti 65 kg.

2. 3. 3. 2. 1 Farmakodynamické vlastnosti a toxicita ethanolu

Farmakodynamiku chápeme jako disciplínu zabývající se mechanikou působení látek (léčiv) na organismus s přihlédnutím ke vztahu mezi účinkem a množstvím dané látky. V případě působení alkoholu začneme následujícím:

Jakkoliv je ethanol malou molekulou, jejíž působení na lidský organismus by na první pohled nemělo skrývat příliš velká tajemství, opak je pravdou. Moderní vědecké názory, podpořené obvykle rozsáhlými studiemi, si často protiřečí a zjednodušeně řečeno oscilují mezi tvrzeními „*Alkohol škodí lidskému organismu v jakémkoli množství*“ a „*Malá množství alkoholu jsou zdraví prospěšná*“. Přestože je užívání a zneužívání alkoholu jevem provozovaným už mnoho staletí, není jeho mechanismus účinku zcela objasněn dodnes a toto studium je stále relevantní (Gucký, 2015, p. 33).

Ať už závěry vědeckých výzkumů prosazují první nebo druhý názor, vždy se najde shoda tvrzením, že nadměrná a chronická konzumace alkoholických nápojů vede k negativnímu zasažení některých částí orgánové soustavy. Spojení „nadměrná

konzumace“ ale není otázkou kvantity. Stále platí, vzhledem k individualitě člověka, pravidlo nezobecňovat. Proto, se držíme definice, že „škodlivé užívání je užívání alkoholu, které vede k poškození zdraví“ (Kalina et al., 2003, p. 152)

Neurotoxická ethanolu kvalitativně závisí na jeho koncentraci v těle (tabulka 5). Nižší hladina působí převážně excitačně. Dochází zde k působení na mediátory v synapsích. Nejdříve je ovlivněn neurotransmitter serotonin a později je tlumivý efekt přenesen na glutamát (GLU) a kyselinu γ -aminomáselnou (GABA). Ve výsledku vedou tyto procesy ke snížení senzibility k nervovým podnětům. Tento účinek ethanolu na $GABA_A$ receptory bychom mohli označit za sedativní, trankvilizační popřípadě za narkotický (Gucký, 2015). Vazba ethanol – glutamátový receptor (NMDA), je dalším významným ovlivněním CNS. NMDA receptory mají důležitou funkci v procesu učení a mechanismu paměti (LTP⁵ – dlouhodobá potenciace), Podle Hartla a Hartlové (2000) jsou mechanismem asociativních spojů. V tomto případě je objem dávky alkoholu přímo úměrný míře poruchy LTP. To v praxi znamená narušení, poruchy nebo výpadky paměti.

Při nadužívání alkoholu dochází k adaptaci a zvýšení tolerance receptoru GABA i NMDA, vedoucí naopak ke zvýšení transmise (Gucký, 2015). Tímto stavem dojde ke zvýšené produkci dopaminu, zvyšujícího asertivitu, iniciativu, známého také díky svým motivačním, emočním a především „odměňujícím“ účinkům. Dopamin je spojován se vznikem závislosti právě pro jeho potěšující účinky (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus & Wagenaar, 2012).

⁵ Dlouhodobá potenciace je „jev týkající se nervového dokladu učení. Neurony po stimulaci vykazují nárůst aktivity, pokud dojde k následné stimulaci (trvajícím přinejmenším několik měsíců)“ (Nolen-Hoeksema et al., 2012, p. 803). Ethanol tento jev utlumí.

Tabulka 5. Orientační hodnocení vztahu mezi koncentrací ethanolu a jeho účinku na lidský organismus.

Koncentrace ethanolu (g·kg ⁻¹)	Odpovídající přibližné množství zkonsumovaného ethanolu (g)	Účinek
Do 0,3	10-15 g	Obvykle bez měřitelného vlivu na kognitivní funkce.
0,3-0,5	15-25 g	Mírné poruchy vestibulárního aparátu a vnímání, signifikantní prodloužení reakční doby, euforie.
0,5-1,0	25-50 g	Podnapilost, prohlubování výše uvedených příznaků.
1,0-1,5	50-75 g	Mírný stupeň opilosti, poruchy sebekontroly, ztráta sebekritičnosti a sebekontroly, výrazné prodloužení reakční doby.
1,5-2,0	75-100 g	Opilost, poruchy koordinace, rovnováha, nauzea.
2,0-3,0	100-150 g	Těžký stupeň opilosti, těžké poruchy rovnováhy, ochrnutí, přibližně 50 % postižených ztrácí vědomí.
3,0-5,0	150-250 g	Bezvědomí, potenciálně letální koncentrace.

Vysvětlivky: podle Guckého (2015, p. 43)

Kardiotoxicita ethanolu je podmíněna tvorbou volných radikálů a tvorbou ethylesterů volných mastných kyselin. Mitochondriální toxicita ethylesterů mastných kyselin na buňky myokardu byla jasně prokázána (Gucký, 2015). Stejně jako sekundární poškození koronárního systému související s chronickou zvýšenou alkolémií způsobující poruchy metabolismu lipidů (cirhóza, aterogeneze, přetížení oběhového systému), dále snížení kontraktility pohybového aparátu.

Studie potvrzující pozitivní vliv alkoholu v malých dávkách připisují kladné účinky na hypotenzi kardiovaskulárního systému ethanolu, snížení krevní srážlivosti a snížení rizika embolií nebo zvýšení HDL lipoproteinů.

Hepatotoxicita ethanolu je dána nejenom přímým působením, ale často zesilována v kombinaci se současným užíváním léků. Jelikož je jaterní tkáň centrem ethanolového metabolismu, je nadměrná a dlouhodobá konzumace alkoholických nápojů velkou, pro tělo lokální, zátěží právě v oblasti jater. Játra se při nadužívání prakticky nevyhnou alespoň minimálnímu poškození. Problémem katabolických dějů ethanolu je vysoká spotřeba NAD⁺, které potom chybí v ostatních fyziologických dějích. Akutní intoxikace

tedy vede ke zpomalení (nejen) jaterních metabolických dějů. Zmiňme alespoň zpomalení Krebsova cyklu, glukoneogeneze, β -oxidace mastných kyselin nebo naopak zvýšení hladiny laktátu, nebo lipoproteinu a cholesterolu ukládajícího se právě v játrech (Gucký, 2015).

Následkem nadměrné a dlouhodobé konzumace alkoholických nápojů tedy prokazatelně dochází k mnoha poruchám, poškozením a onemocněním. V následujícím výčtu zmiňujeme ty nejrozšířenější: alkoholická hepatitida, jaterní cirhóza, portální hypertenze, narušení sliznic gastrointestinálního traktu, záněty slinivky břišní, nádorová onemocnění, Korsakova alkoholická psychóza, Delirium tremens, pseucuchingův syndrom, alkoholická demence NS, alkoholová epilepsie nebo při chronické konzumaci alkoholu v těhotenství fetální alkoholový syndrom (Gucký, 2015; Raboch & Zvolenský, 2001; Vavrinčíková, 2012; WHO, 2014a).

2. 3. 3. 3 Alkohol ve sportu

Jak známo, pravidelná efektivní a dlouhodobá (několikaletá) pohybová aktivita vede k hypertrofii srdce. Stejně tak dlouhodobá a nadměrná konzumace alkoholu (v tomto případě piva) může vést k srdečnímu zvětšení také. Z tohoto pohledu by se mohlo zdát, že má alkohol a sport hodně společného. Bohužel, na rozdíl od sportovní fyziologické hypertrofie myokardu či hypertrofie dilatační (zvětšení objemu srdeční dutiny), která přispívá k efektivitě srdeční práce, vede ta patologická k ischemii⁶.

Problematika alkoholu v prostředí sportovních aktivit je velice různorodá. Například všeobecně známý obrázek klasického fotbalového utkání na českých vesnicích a městech, kde nemůže chybět stánek, či okénko, s výčepem piva pro místní fanoušky, je jen mírnou odezvou celkové tolerance sportovní společnosti k alkoholu. Alkohol a sport se střetávají ve velkém v oblasti marketingu a reklamy většinou v zájmu sponzoringu, kde se jedná o obrovské finanční částky. Uvedme si již zmíněný fotbal. Jedním z nejvýznamnějších sponzorů Mezinárodní asociace fotbalových federací (FIFA) je severoamerická pivovarnická značka Budweiser, která je také tradičním sponzorem fotbalového mistrovství světa. Ta, podle zpravodajského serveru Aktuálně.cz (2015), podporuje „Fifu“ ročně 475 milionů korun. Ani v evropském měřítku, nemusíme chodit daleko. I Unie evropských fotbalových asociací (UEFA) na

⁶ Tento jev označujeme jako Mnichovský syndrom (od slova mnich). Jde o patologické zvětšení srdeční dutiny v důsledku pravidelného a dlouhodobého konzumování piva (obecně však jakékoliv tekutiny) ve velkém objemovém množství. Tekutina se dostane do oběhu a zvětší objem krve v srdci. To se vlivem tlaku patologicky zvětšuje.

sebe stahuje sponzory z řad alkoholového průmyslu. K hlavním sponzorů fotbalového mistrovství Evropy, Evropské ligy UEFA nebo nejprestižnější klubové soutěže Ligy mistrů, patří zvučné značky jako Carlsberg, Amstel, Stella Artois nebo Heineken. Z českých představitelů, také na nejvyšším místě, patřila první česká fotbalová liga (Synot liga), do roku 2014 známá pod jménem hlavního sponzora jako Gambrinus liga. Nebo na Slovensku též do roku 2014 Cargoň liga.

Stejně závažnou a ve společenských vědách často diskutovanou problematikou je alkohol ve sportovním diváctví. Zejména u fanoušků se sklony k agresivitě a výtržnictví hraje alkohol významnou roli jako spouštěč konfliktního a násilného chování, vlivem snižování hranice tolerance, soudnosti a zodpovědnosti (Sekot, 2014). V mnohých státech (např. v Brazílii), je v rámci snah o snižování diváckého násilí zakázán prodej alkoholických nápojů na stadionech. Jinde však jsou tyto snahy potlačeny tíhou sponzorského lobby. V případě českého práva, je podle Vavrinčikové (2012) možné omezovat prodej a konzumaci alkoholu na kulturních, společenských a sportovních akcích obecně závaznou vyhláškou.

Ve smyslu samotného sportování, jako pohybové činnosti, je otázka konzumace alkoholických nápojů či jiných návykových látek, věcí samotných sportovců. Tedy pokud se ne bavíme o oblasti dopingů, kde je užívání problematickým tématem, a je ovlivněno mnoha dílčími faktory.

V rámci veřejného, zájmového sportu, se podle Sekota (2014) ve společnosti zvyšuje míra uvědomování si zdravého životního stylu, kam bezesporu zapadá povědomí o návykových látkách a konzumaci alkoholu. Lidé podle něj začali hledat poučení v žádoucích stravovacích zvyklostech, přicházejí na pozitivní vlivy zvýšení pohybové aktivity a na konzumaci alkoholu začínají nahlížet poučeněji. Zároveň však varuje před „medikamentalizací“ a zvyšující se tendencí přesouvat zodpovědnost o duševní a tělesné zdraví na oblast medicínské péče.

Dopady alkoholu na sportovce jsou nejen pro jeho výkon, ale i přípravu k výkonu a regeneraci po výkonu zásadní. Jako hlavní negativní účinek označme ovlivnění CNS, narušením syntézy acetylcholinu, jejímž důsledkem dojde ke zhoršení převodu vzruchů. Sportovec má zhoršenou koordinaci, což může vést ve spojení se sekrecí serotoninu a dopaminu (snižující strach a zvyšující euforizaci), ke zranění.

Alkohol také snižuje glykémii a zhoršuje tak vytrvalostní schopnosti a urychluje příchod mentální únavy. Negativní reakcí těla na ethanol v krvi je vazodilatace kožních cév vedoucí k poruchám termoregulace. V tomto případě je tedy vžitým omylem

posilnit se v zimě na běžkách alkoholickým nápojem „pro zahřátí“. Vlivem roztažení cév a prokrvením kožních vlasečnic dochází naopak ke ztrátám tělesného tepla. Alkohol působí též dehydratačně a zvyšuje puzení k močení. Z pohledu zotavných procesů (a nejen) působí alkohol nepříznivě z důvodu zvýšení produkce laktátu a snížení jeho odbourávání (Gucký, 2015). Stejně tak zhoršuje aktivitu autonomní nervové soustavy (parasymptiku a sympatiku), což má v regeneračních a zotavných procesech obrovský dopad (např. v udržování homeostázy). Celkově má úroveň aktivity ANS zásadní vliv na výkon sportovce a jeho trénovatelnost (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer & Botek, 2012). Její narušení alkoholovou intoxikací se může na výkonnosti a úrovni tréninkové kapacity negativně projevit v řádu několika dní.

Ačkoliv je alkohol společensky tolerovanou drogou, v rámci pravidel jednotlivých sportovních disciplín tomu tak není. Sportovec pod vlivem alkoholu by byl ve většině sportů vyloučen ze hry, ze závodu a nejspíše by byl předvolán před pověřenou disciplinární komisí. V případě některých sportů by takový sportovec dokonce porušil antidopingová pravidla. V rámci Světového antidopingového kodexu, je alkohol zařazen na seznam zakázaných látek a metod dopingů v kategorii „zakázané látky v určitých sportech“ pod kódem P1. Alkohol. Ethanol je zakázanou látkou pouze v průběhu soutěže ve sportech: automobilový sport, letecké sporty a parašutismus, lukostřelba a vodní motorismus (Antidopingový výbor ČR, 2016).

2. 3. 3. 4 Konzumace alkoholu v České republice

Alkoholické nápoje patří v České republice, stejně jako ve většině Evropy, k oblíbeným produktům. Mezi tradiční český a zároveň nejoblíbenější alkohol patří pivo. To tvoří podle Světové zdravotnické organizace [WHO] (2014b) 54 % z celkově konzumovaného alkoholu v ČR (víno 20%, destiláty 26 %). V porovnání se světem se v konzumaci alkoholických nápojů pohybuje česká populace na špičce každoročních žebříčků (Kalina et. al, 2003). Podle dat k roku 2014 ze statistické ročenky (Český statistický úřad, 2015), si krátce charakterizujeme zásadní data z oblasti alkoholických nápojů.

Vinice v roce 2014 pokrývaly 17 000 hektarů plochy s ročním objemem sklizně 64 000 tun. Chmelnice zabíraly území o rozloze 5700 ha s roční úrodou 4 tun chmele. Co se týká produkce piva (ze sladu), vyšplhal se objem na 18 milionů hektolitrů a v případě destilátů, likérů a ostatních lihových nápojů se hodnota dostala na 21 milionů litrů. Vývoz piva z ČR do zahraničí činil 3, 897 mil. hektolitrů, s celkovým přínosem

5,7 miliard Kč. Nejvíce piva se vyvezlo na Slovensko (přibližně 1 mil. hl) a nejvýnosnější byl obchod s Německem (1,3 mld. Kč). Na území republiky tedy zůstává přibližně 14 milionů hektolitřů piva. Z dovozu figurují pouze údaje o vínu, kterého se přivezlo 167 milionů litrů, převážně z Itálie (40 mil. l) o hodnotě 4,8 mld Kč. Jak známo, jakákoli činnost pod vlivem alkoholu s sebou přináší rizika, bohužel tomu tak je i v dopravě, kdy se roční bilance nehod zapříčiněných alkoholem dostala na číslo 3637 s 68 mrtvými osobami. Podle Sovinové a Csémy (2015) se na úmrtnosti v ČR podílí alkohol každoročně v průměru 4 %.

S takovými vstupními údaji není k podivu, že je Česká republika tahounem světové konzumace alkoholických nápojů. Jak dokládá tabulka 6, pohybuje se spotřeba čistého ethanolu kolem hodnoty 10 litrů na osobu za rok. Nutno dodat, že hodnota 10 litrů na osobu je vypočítána z doložitelných dat. Měli bychom tedy uvažovat ještě nějaké množství navíc, které je dáno konzumací nedoložitelného alkoholu (domácí výroba, atp.). WHO (2014b) například k hodnotám ČR z roku 2010 připočítává 1,2 litru nedoložitelného alkoholu na 1 obyvatele. I tak ale operuje s lehce vyššími daty (přibližně + 1,4 litru), než ČSÚ (2015). WHO (2014b) uvádí průměrnou celosvětovou roční spotřebu čistého lihu v roce 2010 jako 6,2 litrů na osobu.

Tabulka 6. Spotřeba alkoholu na 1 obyvatele v České republice (v litrech)

Rok	1989	1995	2000	2005	2010	2014
Pivo	151,0	156,9	159,9	163,5	144,4	147,0
Víno	13,5	15,4	16,1	16,8	19,4	19,5
Lihoviny	6,3	7,9	8,3	7,8	7,0	6,7
Hodnota čistého lihu	8,2	9,4	9,9	10,2	9,8	10,1
Celkem	170,8	180,2	184,3	188,1	170,9	173,3

Vysvětlivky: Podle Českého statistického úřadu (2015).

Nelichotivé výsledky v otázkách konzumace alkoholu u dětí předložil Kalman et al. (2011) v mezinárodním výzkumu o zdravím a životním stylu školáků. Jako klíčová zjištění byla označena tyto fakta (Kalman et al., 2011, p. 80):

1. Dvě třetiny 15letých pily alkohol poprvé před svými třináctinami a většina z nich se takto brzy rovněž poprvé opila.
2. Pravidelné pití alespoň jednou týdně stoupá s věkem, častější je u chlapců. V 15 letech pije třetina dívek a téměř polovina chlapců.
3. Pití všech druhů alkoholu stoupá s věkem. Pivo pijí významně více chlapci.
4. Bezmála polovina 15letých dívek se opakovaně opila, tři čtvrtiny z nich nejméně jedenkrát za poslední měsíc.
5. Třetina 15letých se opila v posledním měsíci, většina z nich již vícekrát za život.
6. Až polovina mládeže se opije ve 13 letech.

Z výzkumu Sovinové a Csémy (2015), kterého se účastnilo 1 810 Čechů, vyplývá následující:

1. Denně, či jednou za dva dny, konzumuje alkohol 12,5 % dotazovaných, nejpočetnější skupinou (23,2 %) jsou osoby požívající alkohol jednou až dvakrát v měsíci. Za poslední rok nepilo 9,9 % dotázaných.
2. Muži konzumují alkohol častěji než ženy.
3. Nejvyšší průměrnou spotřebu alkoholu vykazuje věková kategorie 25 – 44 let.
4. Spotřeba alkoholu klesá s narůstající vzdělaností.
5. 74 % dotazovaných spadá do skupiny umírněné konzumace (tzn. u mužů do 40 g a u žen do 20 g čistého alkoholu za den).
6. Ve sledovaném vzorku bylo 12,9 % abstinentů. 47,6 % činily zdravotní důvody, 41,0 % názorové důvody a 11,4 % abstinovali z důvodu problémů s alkoholem.

Velmi podobné závěry přinesla i celopopulační studie Beláckové et al. (2012) s účastí 4500 respondentů ze všech krajů České republiky.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Hlavní cíl

Cílem práce je vysledovat a popsat míru závislosti konzumace alkoholu na množství sportovní aktivity ve wushu v České republice.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit množství, respondenty konzumovaného, alkoholu a tuto hodnotu porovnat s průměrnou konzumací alkoholu v České republice a ve světě.
2. Popsat množství konzumovaného alkoholu v rámci kategorií podle: věku, délky praxe ve wushu a úrovně cvičení.
3. Zhodnotit vztah respondentů, cvičících wushu, k alkoholu.

3.4 Výzkumná hypotéza

H: S narůstající mírou sportovní aktivity klesá míra konzumace alkoholu.

Vycházíme z úvahy, že pokud se jedinec hlouběji a dlouhodobě zabývá určitou činností, má logicky méně času na činnosti jiné. Pokud jde o sportovní aktivity, úzce spjaté se zdravým životním stylem, nabízí se myšlenka, že inklinace ke konzumaci alkoholických nápojů bude o to nižší. Nehledě na fakt, že je sportovní činnost obecně vnímána jako protektivní a kompenzační faktor vůči negativním vlivům. A stejně naopak, pokud jedinec inklinuje ke zvýšené míře pití alkoholu, nejspíše nebude vynakládat tolik času a úsilí pro sport.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je průměrná spotřeba alkoholu dotazované skupiny?
2. Je vztah wushistů k alkoholu převážně kladný, nebo záporný?
3. Je rozdíl v konzumaci alkoholu mezi rekreačními a ostatními wushisty?
4. Můžeme zaznamenat změny v míře konzumovaného alkoholu podle let praxe?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný vzorek

Základním souborem byly osoby provozující čínské wushu, bez ohledu na zaměření (zdravotní, soutěžní, sebeobrané atp.) a bez ohledu na druh, či styl (tradiční wushu, sportovní wushu a jejich styly). Výzkumný vzorek tvořilo celkem 79 osob, od nichž bylo po revizi dat využito celkem 75 dotazníků ($n = 75$). Vyřazení některých dat bylo nutné z důvodu chybějících informací o množství sportovní aktivity, nebo neodpovídajícího věku respondenta (pod 18 let). Podle pohlaví se jednalo o 48 mužů a 27 žen ve věkovém rozmezí 18 až 64 let ($M = 34,5$ let). Způsob výběru vzorku měl charakter „způsobu dostupného“ (Gavor, 2000).

Získaná data byla rozdělena do skupin:

1. Podle věku: ≥ 29 ($n = 26$), 30-39 ($n = 26$) a ≤ 40 ($n = 23$). Věkové hranice přibližně kopírují vývojová stádia adolescence a časně dospělosti, střední dospělosti a pozdní dospělosti, z nichž je každá etapa charakterizována změnami biologickými i sociálními (Slepička et al., 2009).

2. Podle roků praxe ve wushu: ≥ 4 ($n = 22$), 5 - 9 ($n = 23$) a ≤ 10 ($n = 30$) let. Vycházíme z úvahy, že samotné cvičení, zájem o wushu kulturu (sportovní kulturu obecně) a získané zkušenosti mají formativní účinek.

3. Podle úrovně cvičení: rekreační úroveň ($n = 39$), vyšší úroveň ($n = 36$). Vzhledem k početní převaze rekreačních wushistů, byly skupiny výkonnostní, vrcholové a trenérské úrovně seskupeny do „vyšší úrovně“ (myšleno vyšší než rekreační). Autor se domnívá, že úroveň cvičení, zájmu a hloubky vnímání wushu je v těchto kategoriích obdobná. Tato problematika je blíže rozebrána v kapitole 2.1.1, 2.1.2 a 2.1.3.

4.2 Organizace výzkumu

Sběr dat probíhal v měsících duben, květen a červen roku 2016, formou osobního setkání s respondenty, nebo elektronicky s žádostí o on-line vyplnění. Respondenti písemně odpovídali na otázky v tištěném dotazníku o dvou stránkách formátu A4 s celkovým počtem 13 otázek (viz Příloha 1). Respondenti on-line dotazníku vyplňovali fakticky i strukturně totožný formulář prostřednictvím aplikace Google Forms.

Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné a anonymita byla zajištěna sběrem dotazníků v náhodném pořadí do předem určené složky. V případě elektronické verze byla

anonymita zajištěna samotnou aplikací Google Forms, která o respondentech žádné informace neposkytuje (IP adresa, poloha, čas vyplnění, registrovaný uživatel atd.).

4.3 Diagnostické metody

Diagnostika míry konzumace alkoholu i množství sportovní aktivity probíhala dotazníkovou metodou podle dotazníku Łosiaka (2008). Respondenti byli dotazováni retrospektivně na počet sklenic alkoholu a počet hodin sportovní aktivity pro každý den v týdnu zvlášť. Jak k alkoholu, tak ke sportovní aktivitě se vyplňovala data pro poslední uplynulý týden a pro běžný (průměrný týden). Dotazník obsahoval otázky zjišťující postoj k alkoholu formou první asociativní myšlenky. Pro hlubší vhled do problematiky, nutný při vyhodnocování, byly zahrnuty dodatečné otázky na abstinenci, konkrétní styl wushu, osobní důvody (ne)konzumace alkoholu, důvody zájmu o wushu. Pro kategorizaci byla také přidána otázka na úroveň cvičení. V případě, že respondent označil více úrovní, byl automaticky přesunut do kategorie vyšší. Pokud tedy označil úroveň rekreační i vrcholovou (např. protože vrcholově cvičí čínský box a zároveň se rekreačně věnuje taiji), byla upřednostněna vrcholová úroveň.

4.4 Metody vyhodnocení a interpretace dat

Statistická data byla zpracována s využitím tabulkového procesoru Microsoft Excel a programu Statistica 12.0.

Pro interpretaci základních výsledků byly stanoveny statistické charakteristiky: modus, medián, maximální a minimální hodnota, kvartilové rozpětí a směrodatná odchylka (tabulka 9).

Vysledování vztahů a závislostí mezi sportovní aktivitou a konzumací alkoholu je založeno na neparametrických testech (Spearmanova korelace, Mann – Whitneyův U test a Kruskal – Wallisova ANOVA) a parametrickém t – testu. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $\alpha = 0,05$, jejíž vyhodnocení vychází z tabulky 7 (Chráška, 2000, p 201). K testování potřebnému pro ověření hypotézy byly vybrány skupiny podle úrovně a podle délky praxe ve wushu.

Tabulka 7. Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu

Koeficient korelace	Interpretace
$ r = 1$	Naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r \geq 0,90$	Velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	Vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	Střední závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	Nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	Slabá (nepoužitelná) závislost
$ r = 0$	Naprostá nezávislost

K vyhodnocení a zejména k interpretaci míry konzumace alkoholických nápojů, bylo nutné držet se přepočtu na standardizovanou sklenici. Pro účely dotazníku, byl stanoven přepočet alkoholických nápojů na standardizovanou sklenici podle obsahu ethanolu. Tomuto přepočtu odpovídá následující rovnice, vyjádřená též v tabulce 8:

standardizovaná sklenice = 0,5 litrů piva = 0,2 litrů vína = 0,5 decilitrů lihoviny.

Tabulka 8. Koncentrace alkoholu ve standardizovaných sklenicích

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

Vysvětlivky: Podle Šafáře (2008).

Roční průměrná spotřeba čistého ethanolu byla počítána násobením sklenic v průměrném týdnu s obsahem ethanolu v průměrné standardní sklenici a počtem týdnů v jednom kalendářním roce (průměrná roční spotřeba = počet sklenic v průměrném týdnu x 0,023 l x 52).

5 VÝSLEDKY

Výsledná data poukazují na obecně nižší konzumaci alkoholu. Celkově se průměrná konzumace alkoholu pohybuje na 3,99 litrů čistého lihu za rok, tedy 3,33 sklenic alkoholu za týden. Podle skupin dosahovala nejnižších hodnot věková kategorie 30 – 39 let, kde činí průměrná roční spotřeba alkoholu 3,27 litrů. Největší konzumaci vykazovala skupina věkové kategorie nad 40 let, která činila v průměru 5,20 litrů ročně. V nejsledovanějších kategoriích podle úrovně, nebyl zaznamenán statisticky významný rozdíl. Rekreační wushisté vykazovali průměrně 3,28 sklenic týdně, výkonnostně vyšší skupina vykazovala týdně 3,38 sklenic. Dodáváme však, že v případě rozpočítání sklenic alkoholu na jednu hodinu sportovní aktivity, je počet sklenic vyšší u rekreační kategorie o 0,17 sklenice, než u kategorie vyšší úrovně. V porovnání s průměrnou konzumací alkoholu v ČR a ve světě se zkoumaná skupina pohybovala pod průměrem (viz tabulka 9).

Tabulka 9. Srovnání míry roční konzumace čistého lihu

Světový průměr (WHO, 2014b)	Český průměr (ČSÚ, 2015)	Wushu v ČR, výzkumný vzorek
6, 20 litru/os./rok	10, 10 litru/os./rok	3, 99 litru/os./rok

Vztah k alkoholu byl většinou kladný (57 %). Záporně se k alkoholu vyjádřilo 39 % respondentů. Opilost byla označena kladně u 21 % a záporně u 64 % dotazovaných. Skupinou s nejpříznivějším postojem k alkoholu patřili wushisté s praxí 10 let a více (68 %) a naopak nejzápornější reakce zaznamenala skupina s praxí 5 – 9 let (55 %). Nejčtenější záporné postoje k opilosti vykazovala 82 % věková skupina 40letých a starších.

Z celkového počtu 75 dotazovaných, se 13 označilo za abstinenty. Ve dvou případech však byl pravidelně užíván alkohol ze zdravotních důvodů a proto byla závěrečná četnost abstinentů stanovena na 11. V dalších 11 případech byla hodnota konzumace alkoholu v průměrném týdnu nulová, avšak tyto osoby se za abstinenty nepovažovaly. V tabulce 10 přikládáme důvody vedoucí ke konzumaci alkoholických nápojů.

Tabulka 10. Nejčastější důvody konzumace alkoholických nápojů

Důvody	Počet N	Vyjádření v %
Chuťové	24	32 %
Společenské	22	29,3 %
Relaxační	15	20 %
Zdravotní	9	12 %

Průměrná sportovní aktivita za celý výzkumný vzorek činila 11, 19 hodin sportování za týden. Nejvíce sportující skupinou jsou výkonnostně vyšší wushisté (14, 44 hod/týden), nejméně sportující skupinou pak wushisté věnující se čínským bojovým aktivitám méně než 5 let (7,32 hod/týden). Nejčastější primární důvody ke cvičení wushu jsou: zábava (44 %, n = 33), osobní rozvoj (28 %, n = 21), zdraví (14,6 %, n = 11), krása pohybu (16 %, n = 12) a sebeobrana (6, 6 %, n = 5).

Souhrnný přehled základních statistických dat předkládá tabulka 11 a tabulka 12.

Tabulka 11. Přehled dat

Kategorie	Skupina	Počet N	Průměrná roční konzumace čistého ethanolu	Průměrná týdenní sportovní aktivita	Postoj k alkoholu		Postoj k opilosti	
					Kladný	Záporný	Kladný	Záporný
Věk	≥ 29	26	3,63 l	10,91 hod	54 %	42 %	27 %	54 %
	30 – 39	26	3,27 l	13,00 hod	50 %	46 %	25 %	63 %
	≤ 40	23	5,20 l	9,18 hod	64 %	27 %	9 %	82 %
Praxe	≥ 4 let	22	4,29 l	7,32 hod	55 %	45 %	14 %	69 %
	5 – 9 let	23	3,64 l	12,05 hod	45 %	55 %	18 %	60 %
	≤ 10 let	30	4,01 l	12,32 hod	68 %	21 %	29 %	64 %
Úroveň	Rekreační	39	3,93 l	8,18 hod	58 %	37 %	16 %	71 %
	Vyšší	36	4,05 l	14,44 hod	56 %	44 %	26 %	56 %
Celkem	Vše	75	3,99 l	11,19 hod	57 %	39 %	21 %	64 %

Vysvětlivky: Zbylá procenta u postojů k alkoholu a opilosti vznikla neutrálními, či nezaznamenanými odpověďmi. Kladný či záporný vztah byl odvozen od záznamu první asociace k pojmu alkohol a opilost.

Tabulka 12. Přehled základních popisných charakteristik pro kategorii podle úrovně

Počet sklenic alkoholu v průměrném týdnu										
Skupina	N platných	M	Mdn	Modus	Četnost modu	Min.	Max.	Dolní kvartil	Horní kvartil	SD
Rekreační	39	3,28	2,00	0,00	10	0,00	10,00	0,00	5,00	2,84
Vyšší	36	3,39	2,00	0,00	13	0,00	14,00	0,00	5,00	4,33
Všichni	75	3,33	2,00	0,00	23	0,00	14,00	0,00	5,00	3,61
Počet hodin sportovní aktivity v průměrném týdnu										
Skupina	N platných	M	Mdn	Modus	Četnost modu	Min.	Max.	Dolní kvartil	Horní kvartil	SD
Rekreační	39	8,18	8,00	7,00	7	2,00	16,00	6,00	10,00	3,53
Vyšší	36	14,44	15,00	Vícenás.	4	3,00	35,00	8,00	18,00	7,31
Všichni	75	11,19	10,00	7,00	11	2,00	35,00	7,00	15,00	6,45

Vzhledem k hlavnímu cíli a hypotéze, byl nejzávažnějším sledovaným jevem vztah mezi mírou konzumace alkoholu a mírou sportovní aktivity. S nastavenou hladinou statistické významnosti $\alpha = 0,05$ se neprojevil žádný statisticky významný vztah těchto dvou proměnných. Podle výsledků Spearmanova korelačního koeficientu pro celou skupinu ($n = 75$) dosáhla hodnota r_s 0,051 a úroveň $p = 0,66$ (viz tabulka 13). Pro kategorii rekreační úrovně $r_s = 0,003$ ($p = 0,98$) a pro úroveň vyšší $r_s = 0,250$ ($p = 0,14$). Obě proměnné v tomto případě interpretujeme jako lineárně kladné, avšak z pohledu síly asociace jde o závislost slabou a nepoužitelnou, v případě kategorie „vyšší“ je hodnota závislosti (velmi) nízká. Není zde tedy statisticky významný vztah. Při rozpočítání sklenic alkoholu na jednu hodinu sportovní aktivity, je však počet sklenic vyšší u rekreační kategorie o 0,17 oproti kategorii vyšší. Také podle ostatních testů (u-test, t-test a ANOVA), se neprojevil signifikantní vztah mezi úrovní sportovní aktivity nebo délkou praxe ve wushu a konzumací alkoholu. Mann – Whitneyovým U testem byla pro „sklenice“ stanovena hodnota $p = 0,44$ ($Z = -0,763$, tabulka 14). T-test pro nezávislé vzorky vyhodnotil v případě sklenic alkoholu $p = 0,899$ ($t = 0,127$, tabulka 15). Ani Kruskal – Willisova ANOVA, založená na pořadí sklenic v průměrném týdnu, nepotvrdila vztah mezi konzumací alkoholu a počtem let praxe ve wushu ($p = 0,835$, $H = 0,359$).

Tabulka 13. Spearmanova korelace

Dvojice proměnných	Počet plat.	Spearman R	t (N-2)	Úroveň p	Kategorie
Sklenice a sport	75	0,051107	0,437230	0,663235	všichni
Sklenice a sport	39	0,003678	0,022370	0,982273	rekreační
Sklenice a sport	36	0,250196	1,506807	0,141096	vyšší

Vysvětlivky: ChD vynechány párově. Korelace jsou významné na hl. $p < 0,05000$.

Tabulka 14. Mann-Whitneyův U test

Proměnná	Sčt poř. vyšší	Sčt poř. rekreační	U	Z	Úroveň p	Z upravené	Úroveň p	2*1str. přesné p
Sklenice	1295,500	1554,500	629,5000	-0,763542	0,445141	-0,779027	0,435964	0,444218
Sport	1745,000	1105,000	325,0000	3,992687	0,000065	4,004524	0,000062	0,000039

Vysvětlivky: Dle proměn. Skupina podle úrovně (rekreační 1, vyšší 2). Hladina významnosti $p < 0,05000$.

Tabulka 15. T-test pro nezávislé vzorky

Proměnná	Průměr 2	Průměr 1	t	sv	p	SD 2	SD 1	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
Sklenice	3,388889	3,282051	0,127306	73	0,899048	4,331135	2,837240	2,330297	0,011789
Sport	14,44444	8,179487	4,784983	73	0,000009	7,307313	3,530855	4,283075	0,000023

Vysvětlivky: Skupina podle úrovně (rekreační 1, vyšší 2).

Statisticky významně se projevil vztah mezi úrovní prováděné sportovní aktivity a množstvím sportovní aktivity a vztah mezi délkou praxe a množstvím sportovní aktivity. Tyto vazby považujeme za signifikantní, nespádají však do zájmu naší práce.

6 DISKUSE

V některých komunitách zabývajících se čínskými bojovými uměními se vyskytují případy, kdy je práce s alkoholem nedílnou součástí daného společenství. Alkohol je zde konzumován pravděpodobně s cílem dosáhnout vyšší spirituální sféry, duchovního prožitku. I v České republice existují skupiny praktikující takové postupy, pod vedením údajných „guru“. Jejich snažení však často končí rozpadem a zneřáčením komunity, bez požadovaného spirituálního výsledku (Anonymous, osobní komunikace, 2014). I mezi „normálními“ wushisty se najde mnoho takových, kteří mají k alkoholu velmi blízko. Nebudeme zde pátrat po souvislostech mezi jednotlivcem a jeho vztahem k alkoholu, či po pravdě o alkoholových „guru vůdcích“. Z naší práce však vyplývá, že i přes tyto případy, je celková konzumace alkoholu ve wushu nižší než český i světový průměr (tabulka 9). Vysvětlujeme si to blízkým vztahem wushu ke zdravému životnímu stylu. K možnému ovlivnění výsledků mohla také přispět vyšší koncentrace respondentů zabývajících se cvičením taiji, které, podle autorova názoru, většinou sdružuje osoby s celkově duchovnějším přístupem, než v jiných stylech. Konzumace alkoholu by tak mohla být v porovnání s ostatními styly nižší. Tento názor je však diskutabilní a zatím není nijak ověřen. Ze 75 respondentů se 40 z nich věnovalo právě taiji.

Otázkou také zůstává, nakolik je konečné číslo respondentů (75) dostačující k věrohodnosti stanovených závěrů. Autor toto množství považuje za jistý nedostatek. Avšak dodává, že vzhledem k nízkému počtu wushistů v ČR a časté neochotě účastnit se výzkumu, považuje objem dat za uspokojivý. Převážná většina probandů byla nadměru ochotná a projevila o výzkum velký zájem.

Vztah mezi konzumací alkoholu a sportu se na základě naší studie zdá být nesignifikantní. Předpoklad, že s narůstající sportovní aktivitou klesá množství konzumovaného alkoholu, se neprokázal. Tato nepřímá úměra podle statistických testů neexistuje a naopak se jeví úměra přímá. Tedy s rostoucí sportovní aktivitou roste konzumace alkoholu. Nutno si však uvědomit síly vztahu, která byla zhodnocena jako slabá (nepoužitelná) a míru statistické významnosti, která je velmi nízká. I s racionálním přihlédnutím k výsledku spíše konstatujeme, že vztah mezi sportovní aktivitou a konzumací alkoholu neexistuje. I přes statisticky nepotvrzený vztah, přiklánějící se spíše k přímo úměrné linearitě obou proměnných, je však rozpočítané množství alkoholu na jednu hodinu sportovní aktivity vyšší u rekreačních sportovců a to v průměru o 0, 2 sklenice. Bohužel, se v České republice nachází jen malý počet

vrcholových wushistů a profesionální závodníci nejsou žádní. Jejich vyšší zastoupení by možná mělo dopad na sílu vztahu mezi sportovní aktivitou a alkoholem.

Mohlo by se zdát, že rozdělení kategorií na rekreační a vyšší než rekreační nebylo vypovídající. Pravdou je, že určit výkonnostní úroveň je ve wushu problém. Vzhledem k nemožnosti posuzovat úroveň cvičení tak, jako v jiných sportech (barva pásků, výkonnostní třídy, umístění v žebříčku atp.) byl respondent „nucen“ zařadit se do dané úrovně podle svého subjektivního pocitu. Autor však toto subjektivní rozřazení nijak nesnižuje na hodnotě, možná právě naopak, se mohl každý respondent zařadit do skupiny podle vlastního nastavení, osobního vnímání své snahy a ambicí. Úspěšnost takového rozřazení dokazují i výsledky T- testu, U-testu a v nižší míře i H-testu, které potvrdily signifikantní vztah mezi množstvím sportovní aktivity a úrovně a nevýznamný, ale patrný vztah mezi množstvím sportovní aktivity a počtem let praxe.

Výsledky studie se ztotožňují se závěry jiných prací, které označily vztah konzumace alkoholu s objemem sportovní aktivity za nevýznamný či závislostně nízký (Bridová, 2012, Dvorníková 2006, Klakurka 2011, Skula, 2008, Špatenka, 2015).

7 ZÁVĚRY

Konzumace alkoholických nápojů u osob věnujících se čínskému wushu v ČR dosahuje republikově i celosvětově podprůměrné hodnoty. Vnímání alkoholu je však z více než poloviny kladné, především z důvodů chuti alkoholických nápojů, společenského významu či relaxačních a zdravotních účinků.

Vztah mezi konzumací alkoholu a množstvím sportovní aktivity se neprokázal. Míra závislosti obou proměnných se jeví lineárně kladně, síla asociace je však velmi nízká a tedy nesignifikantní.

Hypotéza, že s narůstající mírou sportovní aktivity klesá míra konzumace alkoholu, se na základě výsledků práce nepotvrdila, tudíž ji vyvracíme.

Pro úplnost zodpovídáme výzkumné otázky:

1. Jaká je průměrná spotřeba alkoholu dotazované skupiny?

Průměrná spotřeba alkoholu ($n = 75$) činí 3,99 litrů čistého lihu na osobu za rok (minimální 0 litrů, maximální 16,7 litrů). Pro rekreační úroveň je roční spotřeba čistého lihu na hodnotě 3,93 litrů a pro výkonnostně vyšší úroveň se spotřeba pohybuje na 4,05 litrů lihu za rok. V poměru s hodinami sportovní aktivity je však hodnota vyšší u rekreační úrovně o 0,17 standardní sklenice alkoholu za týden.

2. Je vztah wushistů k alkoholu převážně kladný, nebo záporný?

Pro celou zkoumanou skupinu převažuje 57% kladný postoj k alkoholu. Opilost je však celkově vnímána negativně a to z 64 %.

3. Je rozdíl v konzumaci alkoholu mezi rekreačními a ostatními wushisty?

Statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu mezi rekreačními a výkonnostně vyššími wushisty se neprokázal.

4. Můžeme zaznamenat změny v míře konzumovaného alkoholu podle let praxe?

Vliv délky praxe na konzumaci alkoholu nebyl potvrzen.

Dílčí cíle i hlavní cíl práce (str. 61), vysledovat a popsat míru závislosti konzumace alkoholu na množství sportovní aktivity ve wushu v České republice, byly splněny. Výzkumné otázky byly zodpovězeny.

Na základě výsledků výzkumu vyvracíme hypotézu a stanovujeme závěr, že s mírou narůstající sportovní aktivity neklesá množství konzumovaného alkoholu.

8 SOUHRN

V práci proti sobě stojí dva významné společenské jevy, které ovlivňují životy mnoha lidí. Jak alkohol, tak i sport doprovázejí člověka na každém kroku. Od reklamních letáků, billboardů, specializovaných obchodů až po reklamy v televizi, na internetu, masivními akcemi pro veřejnost, setkávání sportujících či alkohol požívajících lidí, až po osobní zapojení. Abychom našli první moment, kdy se alkohol, nebo sport začal u lidí uplatňovat, museli bychom pátrat v dávné historii a není jasné, zda bychom byli úspěšní. Za řadu let si oba vybudovali celou řadu společných znaků, jako například globální rozmach a společenskou důležitost, kladný i záporný vliv na zdravotní (fyzický i psychický) stav jedince, vysokou míru komercializace i důležité místo při náboženských obřadech. Myšlenka vztahu mezi sportem a alkoholem není tedy nikterak scestná.

Cílem práce bylo vysledovat a popsat míru závislosti konzumace alkoholu na množství sportovní aktivity ve wushu v České republice. Ale také zjistit množství konzumovaného a zhodnotit vztah wushistů k alkoholu. Pro výzkum bylo sesbíráno a následně využito 75 dotazníků sestavených podle Losiaka (2008) s modifikací pro měření množství sportovní aktivity. Cílovou skupinou byli jedinci věnující se jakékoliv formě čínských bojových umění. Vztah mezi alkoholem a sportovní aktivitou byl sledován v kategoriích podle úrovně a délky praxe. Základní statistické charakteristiky byly také sestaveny pro kategorii podle věku.

Z výsledků vyplývá, že konzumace alkoholu je mezi wushisty pod průměrem konzumace v ČR i ve světě. Roční spotřeba čistého lihu na jednu osobu činí 3,99 litrů (minimum 0, maximum 16,7). Celkový vztah k alkoholu je převážně kladný, přičemž skupinou vykazující nejvyšší spotřebu alkoholu byla skupina věkové kategorie 40 let a více.

Hlavní cíl práce byl splněn se závěrem, že mezi konzumací alkoholu a množstvím sportovní aktivity neexistuje statisticky významný vztah. Proto byla vyvrácena hypotéza, že s narůstající mírou sportovní aktivity klesá míra konzumace alkoholu.

I přes existenci vysokého počtu jiných prací s obdobnými závěry, nebyly možnosti pro výzkum vztahu mezi těmito dvěma proměnnými zdaleka vyčerpány. Vzhledem k tomu by bylo vhodné závěry práce ověřit v dalších výzkumech, i pro aktuálnost samotné problematiky sportu a návykových látek.

9 SUMMARY

The thesis operates with two opposing social phenomenons that affect the lives of many people. Alcohol and sport accompanies man at every step. From flyers, billboards, specialized shops to advertising on television, the Internet, massive public events, while meeting people to personal participation. To find the first moment when the alcohol or the sport began to apply in humans, we would have to dig into prehistory age and it is not clear whether we have been successful. Over the years, sport and alcohol have built a number of common features, such as global expansion and social relevance, positive and negative effects on health condition (physical and mental), a high degree of commercialization and an important place in religious or other ceremonies. The idea of the relationship between sport and alcohol is not therefore in any way misguided.

The aim was to find out and describe the dependency rate of alcohol consumption and amount of sport activity in wushu athletes in the Czech Republic. But to also find out the amount of consumed alcohol and evaluate the relationship from wushu athletes to it.

The research used 75 questionnaires compiled by Losiak (2008) with modifications to measure the amount of sports activities. The target group were individuals dealing with any form of Chinese martial arts. The relationship between alcohol and sports activity was observed for categories according to the level and duration of practice. Basic statistical characteristics were also grouped according to age.

The results, showing that alcohol consumption among the target group is below the average of the Czech Republic and the world. The annual consumption of pure alcohol per person is 3.99 litres (minimum 0, maximum 16.7). The overall attitude towards alcohol is mainly positive. The group that shows the highest alcohol consumption are older than 39 years.

The main aim has been achieved with the conclusion that there is no statistically significant relationship between alcohol consumption and amount of sport activity. Therefore, the hypothesis that with increasing the amount of sport activity decreases the quantity of alcohol consumption was refuted.

Despite the existence of a large number of other studies with similar conclusions opportunities for research of the relationship between these two variables were not exploited enough. Therefore it would be appropriate to verify the conclusions of the

work in other research, and also because of the timeliness of the sport and drugs issue itself.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Aktuálně.cz. (2015). *Sponzoři varují FIFA. Vyřešte rychle skandál, jinak odejdeme*. Retrieved 3. 7. 2016 from <https://sport.aktualne.cz/fotbal/sponzori-varuji-fifa-vyreste-rychle-skandal-jinak-odejdeme/r~23a4411c050d11e599590025900fea04/>.
- Andělová, P. (2005). *Základy asijských náboženství II. díl*. Praha: Univerzita Karlova.
- Anderson, K. (Producer), & Clarke, K., R. (Director). (2002). *The Art of Action: Martial Arts in Motion Picture* [Documentary]. (Available from <https://www.youtube.com/watch?v=LcyLZdUTGrS>).
- Antidopingový výbor ČR. (2016). *Seznam zakázaných látek a metod dopingu pro rok 2016*. Retrieved 3. 7. 2016 from http://www.antidoping.cz/documents/svetovy_antidopingovy_kodex_2016_zakazane_latky_a_metody.pdf.
- Arvanitis, J. (2003). *Pankration: The Traditional Greek Combat Sport & Modern Martial Art*. Boulder: Paladin Press.
- Asia-Gym-Sport. (2016). *Čínský kickboxing sanda*. Retrieved 14. 6. 2016 from <http://www.asiags.com/cinsky-kickboxing-sanda.php>.
- Běláčková, V., Nechanská, B., Chominová, P., & Horáková, M. (2012). *Celopopulační studie užívání návykových látek a postojů k němu v České republice v roce 2008*. Praha: Úřad vlády České republiky.
- Blahutková, M., & Pacholík, V. (2009). *Psychologie sportu* [Učební texty]. Retrieved 16. 6. 2016 from https://pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf.
- Blundenová, C., & Elvin, M. (1997). *Svět Číny*. Praha: Knižní klub.
- Bridová, Z. (2012). *Konzumácia alkoholu a pohybová aktivita u študentov vybraných gymnázií v ČR a na Slovensku*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Česká asociace smíšených bojových umění. (2016). *O MMA asociaci*. Retrieved 14. 6. 2016 from <http://www.mmaa.cz/o-mma-asociaci>.
- Česká federace wushu. (2016). *Kluby*. Retrieved 24. 6. 2016 from <http://czechwushu.cz/kluby>.
- Česká republika. (1990). *Zákon č. 200 ze dne 17. května 1990 v aktuálním znění ke dni 20. Února 2016, Zákon České národní rady o přestupcích*. (Sbírka zákonů ČR, 35, pp. 810-840). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.
- Česká republika. (1998). *Zákon č. 167 ze dne 11. Června 1998 o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů v aktuálním znění ke dni 1. 3. 2014* (Sbírka zákonů ČR, 57, pp. 6770-6800). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.

- Česká republika. (2005). *Zákon č. 379 ze dne 19. srpna 2005 o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů v aktuálním znění ke dni 1. 9. 2014* (Sbírka zákonů ČR, 133, pp. 7093-7101). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.
- Česká republika. (2008). *Zákon č. 273 ze dne 17. Července 2008 o Policii České republiky*. (Sbírka zákonů ČR, 91, pp. 4086-4116). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.
- Česká republika. (2009). *Zákon č. 40 ze dne 9. února 2009, Zákon trestní zákoník* (Sbírka zákonů ČR, 11, pp. 354-464). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.
- Česká republika. (2013). *Zákon č. 272 ze dne 22. srpna 2013 o prekursorech drog* (Sbírka zákonů ČR, 105, pp. 2906-2924). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.
- Český olympijský výbor. (2016). *Sporty uznané MOV*. Retrieved 25. 6. 2016 from <http://www.olympic.cz/www/sport/seznam?olympic=0>.
- Český statistický úřad. (2015). *Statistická ročenka České republiky 2015*. Praha: ČSÚ.
- Český statistický úřad. (2015). *Tab. 03.03 Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret na 1 obyvatele v České republice* [Data file]. Retrieved 3. 7. 2016 from https://www.czso.cz/documents/10180/36785880/32018115_0303.pdf/1c34e68a-cb77-4fac-a67f-7b18dfc91382?version=1.1.
- Český svaz MMA. (2016). *Kluby*. Retrieved 14. 6. 2016 from <http://www.csmma.cz/kluby>.
- Dovalil, J. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
- Downer, J. (Producer), Honeyborne, J., & Brownlow (Directors). (2002). *Weird Nature: Peculiar Potions* [Motion Picture]. (Available from British Broadcasting Corporation, London).
- Draeger, D., F., & Smith, R., W. (1995). *Asijská bojová umění*. Bratislava: Cad press.
- Drogy.cz. (2009). *Alkohol: krátká historie*. Retrieved 2. 7. 2016 from <http://www.drogy.cz/alkohol/kap-alkohol-kratka-historie.html>.
- Dudešek, D. (2013). *Konzumace alkoholu u hráček exrtaligových florbalových družstev v české republice*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Dvorníková, L. (2006). *Studenti Filozofické fakulty, alkohol a pohybová aktivita*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2008). *The State of the Drugs Problems in Europe*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Evropská charta sportu*. (1994). Praha: MŠMT.
- Flemer, L., & Vajlent, Z. (2010). Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?. *Studia sportka*, 4(2), 85-95.
- Flemer, L., & Vajlent, Z. (2010). Socializace sportem. *Studia sportka*, 4(1), 71-87.
- Garcia, R., S., & Malcolm, D. (2010). Decivilizing, civilizing or informalizing? The international development of Mixed martial arts. *Sociology of sport*, 45(1), 39-58.
- Gavor, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Gucký, T. (2015). *Toxicita omamných a psychotropních látek*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Guo, Y., Qiu, P., & Liu, T. (2014). Tai Ji Quan: An overview of its history, health benefits, and cultural value. *Journal of Sport and Health Science*, 3(1), 3-8.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Herzán, J. (2012). *Motivace a očekávání mladých adeptů wushu*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Holcnerová, P. (2015) *Alkohol – historie* [Učební texty]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VNF.
- Horák, S. (2014). *Sociokulturní kinantropologie* [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury. Retrieved 5. 6. 2016 from http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Horak_Sociokulturni_kinantropologie.pdf.
- Hušek, G., Holubec, J. (2013). Si fu nebo nejsi fu?. *Čilichili*, 10(2), 36-40.
- China Daily. (2007). *Shaolin monks not to attend Olympic kungfu competition*. Retrieved 5. 5. 2016 from http://www.chinadaily.com.cn/china/2007-10/06/content_6154804.htm.
- Chráska, M. (2000). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- International Wushu Federation. (2016a). *History*. Retrieved 20. 6. 2016 from <http://www.iwuf.org/wushu/2014/0926/179.html>.

- International Wushu Federation. (2016b). *Taolu*. Retrieved 20. 6. 2016 from <http://www.iwuf.org/wushu/2014/0926/181.html>.
- Jansa, P. (2002). Názory (postoje) a zájmy adolescentní mládeže o sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity. *Česká kinantropologie*, 6 (2), 23-39.
- Kalina, K., & Radimecký, J. (Eds.). (2003). *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha: Úřad vlády České republiky.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Karel, M., (2016). *Tvrdé a měkké styly*. Retrieved 19. 6. 2016 from <http://notch.blog.cz/1604/tvrde-a-mekke-styly>.
- Klakurka, V. (2011). *Srovnání sportovní aktivity a konzumace alkoholu u vybraných sportovních skupin v ČR – triatlon*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Klinika adiktologie. (2013). *Farmakologie etanolu*. Retrieved 2. 7. 2016 from <http://poradna.adiktologie.cz/article/alkohol/farmakologie-etanolu>.
- Komise evropských společenství. (2007). *Bílá kniha o sportu*. Brusel: Úřad pro publikace Evropské unie.
- Krmenčík, P., & Holcnerová, P. (n. d.). *Alkohol: charakteristika* [Učební texty]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VNF.
- Krumpálová, K. (2012). *Moderní wushu očima čínského trenéra Cai Si Wu*. Retrieved 25. 6. 2016 from http://www.budonews.cz/moderni-wushu-ocima-cinskeho-trenera-cai-si-wu-budonews_id-220.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 28-33.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galen.
- Kurfürst, Z. (2000). *Legenda jménem Bruce Lee*. Adamov: Temple.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2012). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Levensonová, C., B. (2009). *Buddhismus*. Praha: Fra.
- Lewis, P. (1994). *Bojová umění*. Praha: Cesty.
- Łosiak, W. (2008). Self-concept, alcohol expectancies and drinking habits in high school students. *Psychiatr Pol.*, 42(3), 431–441.
- Mezinárodní olympijský výbor. (2013). *Olympijská charta*. Lausanne: Mezinárodní olympijský výbor.

- Minařík, J. (2009). *O drogách obecně*. Retrieved 29. 6. 2016 from <http://www.drogovaporadna.cz/o-drogach-obecne.html>.
- Ministerstvo spravedlnosti České republiky. (2016). *Veřejný rejstřík a sbírka listin*. Retrieved 14. 6. 2016 from https://or.justice.cz/ias/ui/rejstrik-firma?jenPlatne=PLATNE&nazev=%C4%8Desk%C3%BD+svaz+mma&poloze k=50&typHledani=STARTS_WITH.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha: MŠMT.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT.
- Mravčík, V., Běláčková, V., Drápalová, E., & Zábranský, T. (Eds.). (2015). *Nové psychoaktivní látky v České republice: výskyt, rizika a související opatření*. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VNF.
- NávykovéLátky.cz. (2016). *Drogy a návykové látky*. Retrieved 25. 6. 2016 from <http://navykovelatky.cz/>.
- Nekola, J. (2000). *Doping a sport*. Praha: Olympia.
- Nešpor, K. (2011). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál.
- Nešpor, K., & Provazníková, H. (1999). *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., L., Loftus G., R., & Wagenaar, W, A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. (3rd ed.). Praha: Portál.
- Nyanasatta, C., T. (1992). *Základy buddhismu*. Praha: Alternativa.
- Ondruška, T., & Novotný, J. (2011). Účinky tchaj-ťi čchüanu na autonomní nervové regulace studentů Masarykovy Univerzity. *Studia sportiva*, 5(1), 17-2.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu* [Učební texty]. Ostrava: Ostravská Univerzita, Filozofická fakulta.
- Písař, P. (2006). *Ekonomie, stát a drogy*. Praha: Liberální institut.
- Policie ČR. (2015). *Mýty a fakta o drogách*. Retrieved 26. 6. 2016 from <http://www.policie.cz/clanek/myty-a-fakta-o-drogach.aspx>.
- Policie ČR. (n.d.) *Drogy – Celosvětový problém*. Retrieved 26. 6. 2016 from <http://www.policie.cz/soubor/historie-drog-pdf.aspx>.
- Presl, J. (1994). *Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě*. Praha: Maxdorf.
- Pyšný, L., & Slepíčková, I. (1997). Sport a drogy. *Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu tisíciletí* (p. 527). Praha: FTVS UK.

- Raboch, J., & Zvolský, P. (2001). *Psychiatrie*. Praha: Galen.
- Rada Evropy. (1993). *Kodex sportovní etiky*. Retrieved 14. 12. 2015 from <http://www.msmt.cz/sport/kodex-sportovni-etiky>.
- Rada, P. (2005). *Oficiální historie Wu-Shu v České republice*. Retrieved 28. 4. 2012 from World Wide Web: <http://www.wu-shu.cz/cws/wu-shu-historie.htm>.
- Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Reguli, Z., Čihounková, J., & Kříž, O. (2013). *Bojová umění*. Retrieved 13. 6. 2016 from <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS>.
- Reguli, Z., Chvátalová, J., Nejedlá, L., Skotáková, A., Svobodová, L., Šimberová, D., ... Vít, M. (2013). *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Rychtecký, A. (1997). Sport a socializace. *Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu tisíciletí* (p. 516). Praha: FTVS UK.
- Sawyer, R.,D., & Sawyer, M.,L. (2010). *Tao míru*. Praha: Pragma.
- Sekot, S. (2012). Fair play ve světě problémů současného sportu. *Studia sportiva*, 6(1), 107-115.
- Sekot, S. (2014). *Sociologie sportu: aktuální problémy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Seman., F. (2012). *Milníky světového sportu*. Bratislava: Slovenský Olympijský výbor.
- Skula, P. (2008). *Studenti gymnázií, alkohol a pohybová aktivita*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sournia, J., Ch. (1999). *Dějiny pijáctví*. Praha: Garamond.
- Sovinová, H., & Csémy, L. (2015). *Užívání tabáku a alkoholu v České republice 2014*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Stejskalová, H. (2015). *Nepoctivé hostinské trestali už staří Babyloňané!*. Retrieved 1. 7. 2016 from <http://epochaplus.cz/?p=13142>.
- Stingl, M. (2014). *Vúdú, zombie, karnevaly*. Brno: Jota.
- Stříteský, V. (2015). Vybrané pohledy na vztah české populace ke sportu. *Studia sportka*, 9(1), 73-82.
- Substitucni-lecba.cz. (2016). *Rozdělení drog*. Retrieved 27. 6. 2016 from <http://www.substitucni-lecba.cz/rozdeleni-drog>.
- Světová zdravotnická organizace. (2014a). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - MKN-10*. Geneva: WHO.

- Světová zdravotnická organizace. (2014b). *Global status report on alcohol and health 2014*. Geneva: WHO.
- Šafář., M. (2008). Vybrané aspekty chování studentů FTK UP Olomouc ve vztahu k alkoholu. *Tělesná kultura*, 32(1), 7-22.
- Šimůnek, P., (n.d.) *Organická chemie I* [Učební texty]. Pardubice: Univerzita Pardubice, Fakulta chemicko-technologická.
- ŠkolaKungfu.cz. (2013). *Historie taiji*. Retrieved 15. 6. 2016 from <http://www.skolakungfu.cz/historie-taiji>.
- Špatenka, M. (2015). *Srovnání sportovní aktivity a konzumace alkoholu u vybraných sportovních skupin v ČR – šerm*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Šťastný, R. (2010). *Čas potřebný pro odbourání alkoholu*. Retrieved 2. 7. 2016 from <http://www.policie.cz/clanek/cas-potrebny-pro-odbourani-alkoholu.aspx>.
- Švédová, M., & Uher, I. (2013). *Vybrané kapitoly z dějin tělesnej kultúry a športu*. Košice: Ústav tělesnej výchovy a športu UPJŠ.
- Turneber, J., & Svoboda, P. (1996). *Taijiquan a jeho tajemství*. Hradec Králové: Jiří Mentík – Svítání.
- Tyrš, M. (1873). *Základové tělocviku*. Praha: I. L. Kober.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2010). *Decision : 34 COM 8B.24 Cultural Properties-Historic Monuments of Dengfeng in "The Centre of Heaven and Earth" (China)*. Retrieved 19. 6. 2016 from <http://whc.unesco.org/en/decisions/4002>.
- Urgela, R. (2005). *Dějiny kung-fu*. Olomouc: Fontána.
- Van Bottenburg, M., & Heilbron, J. (2006). De-sportization of fighting contests. The origins and dynamics of no holds barred events and the theory of sportization. *Sociology of sport*, 41(3), 259-282.
- Vavrinčíková, L. (2012). *Harm reduction a alkohol* [Učební texty]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VNF.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2008). Analysis of experiences of Flemish children in martial arts: an exploratory study. *Kinesiologia Slovenica*, 14 (2), 84 – 96.
- Vláda České republiky. (2009). *Narizení vlády č. 467 ze dne 14. Prosince 2009, kterým se pro účely trestního zákoníku stanoví, co se považuje za jedy a jaké je množství větší než malé u omamných látek, psychotropních látek, přípravků je obsahujících*

a jedů (Sbírka zákonů ČR, 148, pp. 7550-7570). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.

Vláda České republiky. (2012). *Nariadení vlády č. 3 ze dne 30. listopadu 2011, kterým se mění nariadení vlády č. 455/2009 Sb., kterým se pro účely trestního zákoníku stanoví, které rostliny nebo houby se považují za rostliny a houby obsahující omamnou nebo psychotropní látku a jaké je jejich množství větší než malé ve smyslu trestního zákoníku* (Sbírka zákonů ČR, 1, p. 8). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.

Vláda České republiky. (2015). *Nariadení vlády č. 243 ze dne 14. září 2015, kterým se mění nariadení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek* (Sbírka zákonů ČR, 100, pp. 3003-3007). Praha: Tiskárna ministerstva vnitra.

Wong, E. (2008). *Taoismus*. Praha: Pragma.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Dotazník: Množství konzumace alkoholu v porovnání s mírou sportovní aktivity u osob cvičících wushu
2. Seznam obrázků a tabulek

Příloha 1. Dotazník: Množství konzumace alkoholu v porovnání s mírou sportovní aktivity u osob cvičících wushu (proporcionálně upraveno).

Množství konzumace alkoholu v porovnání s mírou sportovní aktivity u osob cvičících wushu											
1. Pohlaví:											
<ul style="list-style-type: none"> • Žena • Muž 											
2. Věk:											
3. Kterému z čínských bojových umění nebo sportů se věnujete? (např. moderní wushu, taiji, wing chun, hung gar, sanda, shaolin atp.)											
4. Kolik let se věnujete čínským bojovým uměním nebo sportům?											
5. Na jaké úrovni se této aktivitě věnujete?											
<ul style="list-style-type: none"> • Rekreační (za účelem příjemného trávení volného času) • Výkonnostní (za účelem dosahování maximálního výkonu) • Vrcholové (soutěžní, za účelem dosahování úspěchů na soutěžích) • Trenérské (lektorské) 											
6. Můžete o sobě říci, že jste abstinent?											
7. Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu minulého týdne?											
<i>Standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl)</i>											
<i>Doporučujeme začít s počítáním sklenic zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....</i>											
Neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
8. Kolik sklenic alkoholu vypijete obvykle v „průměrném týdnu“?											
Neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic
Pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 více, tak..... sklenic

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

Alkohol je:

Opilost je:

10. Proč konzumujete/nekonzumujete alkoholické nápoje?**11. Kolik hodin jste „sportovali“ v průběhu minulého týdne?** (započítejte veškerou sportovní aktivitu)

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

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

12. Kolik hodin „sportujete“ obvykle v „průměrném týdnu“? (veškerý sport)

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

13. Z jakého důvodu se věnujete čínským bojovým uměním a sportům?

Příloha 2. Seznam tabulek

Obrázek	Prostorový vztah bojových aktivit	24
Tabulka 1	Dělení návykových látek podle MKN-10 (WHO, 2014a)	46
Tabulka 2	Postavení alkoholu ve vybraných modelech dělení návykových látek	47
Tabulka 3	Přehled funkcí alkoholu ve společnosti	48
Tabulka 4	Čas potřebný pro odbourání alkoholu	53
Tabulka 5	Orientační hodnocení vztahu mezi koncentrací ethanolu a jeho účinku na lidský organismus	55
Tabulka 6	Spotřeba alkoholu na 1 obyvatele v České republice (v litrech)	59
Tabulka 7	Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu	64
Tabulka 8	Koncentrace alkoholu ve standardizovaných sklenicích	64
Tabulka 9	Srovnání míry roční konzumace čistého lihu	65
Tabulka 10	Nejčastější důvody konzumace alkoholických nápojů	66
Tabulka 11	Přehled dat	66
Tabulka 12	Přehled základních popisných charakteristik pro kategorii podle úrovně	67
Tabulka 13	Spearmanova korelace	68
Tabulka 14	Mann-Whitneyův U test	68
Tabulka 15	T-test pro nezávislé vzorky	68