

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ALKOHOL A POHYBOVÁ AKTIVITA U STUDENTŮ BOJOVÉHO UMĚNÍ
TAEKWONDO
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Radek Holba, ochrana obyvatelstva,
kombinované studium

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

Olomouc 2016

Název diplomové práce: Alkohol a pohybová aktivita u studentů bojového umění Taekwondo.

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd.

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt:

Cílem této práce je zjistit situaci v konzumaci alkoholu a množství tréninkové pohybové aktivity u studentů školy Taekwondo Club Brno ITF (International Taekwondo Federation) mezi nositeli žakovského technického stupně 10. – 1. kup, nositeli mistrovského technického stupně 1. – 4. dan a členy školy, kteří jsou zařazeni v národním reprezentačním týmu Taekwondo ITF České republiky.

Celkový počet je 50 studentů obou pohlaví. K šetření byl použit dotazník konzumace alkoholu profesora Losiaka a modifikace tohoto dotazníku na zjištění množství pohybové aktivity v průměrném týdnu. Výsledky zahrnují množství konzumace alkoholu studenty Taekwondo, objem prováděné tréninkové aktivity a závislost spotřeby alkoholu na objemu prováděné pohybové aktivity v průměrném týdnu.

Tato práce dále čtenáři poskytuje základní informace o bojovém umění Taekwondo ITF, jakož i o problematice alkoholu, jeho nebezpečnosti, prevenci, či případné léčbě závislosti na alkoholu. Důraz je kladen na problematiku konzumovaného alkoholu a jeho následků, které by mohly být v protikladu s morálními a duchovními zásadami studenta bojového umění Taekwondo ITF.

Klíčová slova: alkohol, droga, závislost, pohybová aktivita, prevence a Taekwondo ITF.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Radek Holba

Title of the master thesis: Alcohol and sport activity of students Martial Art Taekwondo

Department: Department of Kinantropology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

This thesis aims to find out about situation in alcohol consumption and quantity of training exercise activity with Taekwondo Club Brno ITF School students – among student's technical degree 10. – 1. kup holders, master's technical degree 1. - 4. dan holders and among school members who are part of the national team Taekwondo ITF (International Taekwondo Federation) Czech Republic.

Total number of students for questionnaire survey was 50 girls and boys. Prof. Losiak's [questionnaire](#) of alcohol consumption was used to research and its modification was used to find out about quantity of exercise activity during common week.

This thesis also provides basic information about martial art Taekwondo ITF, alcohol issues, alcohol dangerousness, precautions or addiction rehabilitation to its reader. The emphasis is put on alcohol consumption issues and the consequences which could be in contradiction to ethical and spiritual principles of martial art Taekwondo ITF students.

Keywords: alcohol, drug, addiction, sport activity prevention and Taekwondo ITF.

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

Prohlášení

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

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

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

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

V Olomouci dne 21. 4. 2016

.....

Podpis studenta

Poděkování

Těmito řádky bych rád poděkoval mému vedoucímu bakalářské diplomové práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za cenné rady a připomínky při tvorbě této práce. Děkuji mému mistrovi a mentorovi Liboru Macháňovi za prostor k realizaci a zejména celému kolektivu oddílu školy Taekwondo Club Brno ITF za pomoc při tvorbě praktické části mé bakalářské práce. Nemalou vděčnost vyslovuji také mé přítelkyni, která mě po celou dobu podporovala a pomohla mi tak k úspěšnému sepsání této bakalářské práce.

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1. PROBLEMATIKA NÁVYKOVÝCH LÁTEK	9
2.1.2. Alkohol jako droga.....	9
2.1.2. Definice alkoholu.....	11
2.1.3. Historický vývoj vzniku a užívání alkoholu.....	12
2.1.4. Druhy alkoholu.....	15
2.1.4.1. Pivo.....	15
2.1.4.2. Víno.....	16
2.1.4.3. Destiláty.....	16
2.1.4.4. Medovina.....	16
2.1.5. Alkohol jako legální droga pod dohledem společnosti.....	17
2.2. PROBLEMATIKA ALKOHOLISMU	20
2.2.1. Kdo je alkoholik a kdo abstinent.....	20
2.2.2. Definice a základní pojmy alkoholismu.....	21
2.2.3. Důvody konzumace alkoholu.....	22
2.2.4. Jellinekův model a vývojová stádia vzniku závislosti na alkoholu... ..	23
2.2.5. Následky a dopady alkoholismu.....	25
2.2.5.1. Tělesné poruchy.....	25
2.2.5.2. Duševní poruchy.....	27
2.2.6. Léčba alkoholové závislosti.....	29
2.2.7. Způsoby léčby alkoholové závislosti.....	31
2.2.8. Jak předcházet závislosti.....	33
2.2.9. Alkohol a pohybová aktivita.....	34
2.3. TAEKWONDO ITF A CESTA BOJOVNÍKA	36
2.3.1. Definice Taekwondo ITF.....	36
2.3.2. Historie Taekwondo ITF.....	37
2.3.3. Zakladatel Taekwondo Gen. Choi Hong-hi.....	39
2.3.4. Kompozice Taekwondo ITF.....	40
2.3.5. Zásady a morální principy Taekwondo vs. alkohol.....	41
2.3.5. Ohrožení zdraví studentů Taekwondo ITF alkoholem.....	42
3. CÍL A ÚKOLY PRÁCE	43
3.1. Dílčí cíle.....	43

3.2. Výzkumné otázky.....	44
3.3. Organizace výzkumu.....	44
3.4. Diagnostické metody.....	44
3.5. Popis zkoumané cílové skupiny.....	45
3.6. Metody vyhodnocení a interpretace získaných dat.....	47
4. VÝSLEDKY A DISKUSE.....	48
4.1. Množství konzumace alkoholu u cílové skupiny.....	48
4.1.1. Diskuze k výzkumné otázce č.1.....	50
4.2. Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými skupinami studentů Taekwondo ITF.....	52
4.2.1. Diskuze k výzkumné otázce č.2.....	53
4.3. Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné pohybové aktivity u studentů Taekwondo ITF.....	54
4.3.1. Diskuze k výzkumné otázce č.3.....	56
4.4. Vztah mezi danými morálními zásadami Taekwonda ITF a konzumací alkoholu u jeho studentů.....	57
4.5. Diskuze k dílčím cílům.....	59
4. ZÁVĚRY.....	62
5. SOUHRN.....	64
6. SUMMARY.....	65
7. REFERENČNÍ SEZNAM.....	66
8. PŘÍLOHY.....	69

1. ÚVOD

Konzumace alkoholu byla během historie lidstva vždy problematická a měla za následek morální úpadek společnosti. Není tomu jinak ani v dnešní době, kdy je míra konzumace alkoholu u lidí všech věkových skupin značná i přesto, že následky konzumace alkoholu, stejně tak jako problémy, jež se s alkoholismem pojí, jsou díky mediální a knižní osvětě dobře známé. Částečným problémem je například to, že mladí lidé, tedy skupina lidí vstupujících do dospělého života, vnímají alkohol a jeho konzumaci v jakémkoliv množství jako společenskou přirozenost. Žijeme v mediálním a informačním věku a prakticky v každém zábavném filmu o mladých lidech tyto konzumují alkohol a dobře se při tom baví. Důležité však je uvědomit si, že alkohol nekonzumujeme za účelem uspokojení jedné ze základních živočišných potřeb, tedy uspokojení žízně, ale z důvodů uspokojení sociálních či osobních potřeb.

Druhou stranou alkoholu je jeho schopnost povzbuzení ducha, inspirace, potlačení strachů nebo obav, které během života potkají každého člověka. Alkohol je brán jako prostředek, který láme ledy při seznamování. Alkohol je drogou, která vyvolává euforii, tedy pocit štěstí, po kterém přirozeně každý člověk touží a pakliže štěstí nepřichází, je pohodlné si jej přivodit vypitím pár sklenic alkoholu. Dějiny lidstva jsou ostatně plné neštěstí, a proto historie člověka, jeho kulturní a sociální vývoj je neodmyslitelně spjat s alkoholem právě pro jeho schopnost přinést pocit bezstarostnosti prakticky na zavolání.

Problém alkoholu tkví v možnosti snadné výroby z jakékoliv přírodní suroviny s obsahem cukru, tedy v jeho snadné dostupnosti. To ukázala prohibice zavedená v SSSR, některých severských zemích Evropy jako Finsko, Norsko, Švédsko, nebo USA v letech 1914-1933. V roce 1919 byl vládou USA schválen tzv. Volsteadův zákon, který postavil veškerou konzumaci a výrobu alkoholu mimo zákon. Důvodem k jeho zavedení byla snaha o snížení kriminality a sociálního úpadku v zemi. Paradoxně mělo zavedení tohoto zákona přesně opačný účinek a místo poklesu zločinnosti došlo k jejímu rapidnímu nárůstu. Zvláštností pak je, že vládě USA v té době šlo zejména o zlepšení sociálních poměrů v zemi a snížení kriminality, nikoliv o snížení dopadů alkoholu na zdraví svých občanů.

Podle průzkumů světové zdravotnické organizace WHO (World Health Organization) je alkohol na prvním místě v seznamu všech návykových látek užívaných člověkem. Z tohoto důvodu je také alkohol nejčastější příčinnou nemocí a úmrtí osob na celém světě. WHO uvádí, že v důsledku nehod a nemocí způsobených alkoholem zemře ročně na 2,5 milionů lidí. Česká republika se dle pravidelně zveřejňovaných výzkumů WHO drží na prvních

stupních v konzumaci alkoholu již dlouhá léta, kdy každý dospělý Čech, tedy osoba starší 15 let, vypije v průměru 16 litrů alkoholu. Jestliže tedy mladý člověk-student ve věku 15-25 let je schopen ročně zkonsumovat 16 litrů alkoholu, pak je nutné se zamyslet nad tím, co jej k tomu vede a zdali není možné jeho pozornost odvést k jiným možnostem naplnění volného času. Jednou z takovýchto možností je sport, prakticky v jakékoliv podobě.

Pohybová aktivita prováděná ve volném čase je způsobem, jak snížit nebo zcela zamezit užívání alkoholu. V tomto směru by zejména cvičení bojového umění a osobní přijetí cesty bojovníka mohlo být dobrým způsobem, jak se postavit problémům spojeným s nadměrnou konzumací alkoholu. (Cesta bojovníka - souhrnné spojení fyzického tréninku, filozofie a morálních hodnot stanovených učením konkrétního bojového umění).

2. SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1. PROBLEMATIKA NÁVYKOVÝ LÁTEK

2.1.1. Alkohol jako droga

Jako drogu lze chápat každou látku, přírodní nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky, tedy že vyvolává závislost a má psychotropní účinek (Presl, 1994).

Podle Marhounové (1995) je možno za drogu pokládat jakoukoliv látku, kterou organismus nepotřebuje k uspokojení základních potřeb a má rychlý a výrazný vliv na lidskou psychiku.

Skála (1987, 140) definuje drogu jako „... každou látku s tzv. psychotropním účinkem, která v lidském organismu způsobuje dočasnou změnu pocitu prožívání života a je schopna vyvolat chorobnou závislost. Tento pocit je prožitkem přítomnosti, okamžité nálady, ale je současně ovlivněn i relikty z minulosti a anticipací budoucího“.

Z uvedených definic vyplývá, že odborná veřejnost se shoduje na vymezení pojmu, co je to droga a jejích účinků na lidský organismus. Alkohol tedy lze dle všech uvedených definic označit za drogu. Při opakované a nadměrné konzumaci vyvolává alkohol nejen změny v organismu člověka, ale i závislost. Závislost na droze je možno chápat jako stav psychické a fyzické vazby člověka na jednu či více pravidelně užívaných látek se škodlivými následky pro člověka i pro společnost. K lepšímu pochopení a zařazení alkoholu do rozvětvené rodiny drog slouží níže vložená tabulka, ze které vyplývá, že alkohol patří mezi tvrdé drogy. To je v rozporu se smýšlením běžné populace, která alkohol vidí spíše jako strašáka na poli, nad kterým mohou mít stálo kontrolu!

Tabulka 1. Rozdělení na tvrdé a měkké drogy z hlediska pravděpodobnosti vzniku závislosti

Míra rizika	„Tvrdość“	Zástupci
Vysoká	"Tvrde"	toluen, aceton, heroin, morfin, durman, crack
Vysoká až střední	"Tvrde"	LSD, lysohlávky, kokain, pervitin
Střední	"Tvrde"	alkohol, extáze, efedrin, kodein
Relativně malá	"Měkké"	marihuana, hašiř, kokový čaj
Prakticky bez rizika	"Měkké"	káva, čaj

<http://www.odrogach.cz/skola/uzivani-navykovych-latek/informace-o-drogach/rozdeleni-drog.html>

2.1.2. Definice alkoholu

Při vymezování definice alkoholu je možné na tento problém nahlížet ze dvou stran. Buďto z čistě chemického hlediska, které však patří spíše do odborné práce pojednávající o chemii alkoholů, nebo z pohledu farmakologického.

Z chemického pohledu alkohol = etanol. Etanol patří do skupiny chemických látek zvaných alkoholy a je jejich neznámějším zástupcem. Alkoholy jsou nearomatické hydroxylové deriváty uhlovodíků. Jsou to organické sloučeniny, které obsahují skupinu OH.

Etylalkohol (etanol), jenž je obsažen v alkoholických nápojích, se vyrábí kvašením ovoce nebo obilí. Kvašení je chemický proces, při kterém kvasinky zpracovávají některé složky potravy a přeměňují je na etanol (<http://www.drogy.cz/alkohol/kap-co-je-alkohol.html>).

Kvapilík, Svobodová et al. (1985, 13) „...alkohol, respektive etylalkohol, chemicky etanol (C₂H₅OH), svou jednoduchou a malou molekulou, vznikající kvašením cukrů, patří mezi látky ovlivňující především látkovou přeměnu a nervový systém“. S ohledem na množství užití látky je etanol nejslabší psychotropní látkou, protože viditelné účinky jeho dopadu na organismus se projevují až v dávkách kolem 1g na 1kg váhy. (Kvapilík, Svobodová et al. 1985).

2.1.3. Historický vývoj vzniku a užívání alkoholu

Historie užívání alkoholu a všeobecně nápojů obsahujících etanol je kupodivu starší než rod homo sapiens sapiens. Ke konzumaci alkoholu našimi prapředky docházelo bez jejich úmyslného záměru z prostého důvodu, že kvašení listů a plodů rostlin v přírodě dochází samovolně. Mezi základní pudové potřeby patří ukojení hladu a žízně, a proto si nemohli naši prapředci dovolit plýtvat jídlem jen z toho důvodu, že bylo ponecháno v nějaké nádobě s vodou, kde vykvasilo a stal se z něj alkohol. To, že alkohol přímo zasáhl do evolučního vývoje lidského rodu, dokazuje zejména fakt, že většina lidí vlastní gen, který je zodpovědný za syntézu alkoholdehydrogenázy a právě díky tomuto enzymu jsme schopni alkohol metabolizovat.

Díky stavům, které alkohol navozoval, měl značný význam pro šamany, kněze a při magických rituálech. Lidský rod tehdy ještě nemohl chápat způsob přeměny plodin v alkohol a z toho důvodu mu přikládal magický až náboženský účinek. Důležitý byl fakt, že konzumace takového nápoje je přiváděla do stavu euforie, vzrušení či povznesení. Jak uvádí Sournia (1999), byla to odpradávná lidská touha povznést se nad svůj úděl, na úroveň bohů, touha stát se někým jiným, co vedlo člověka k opakované konzumaci alkoholu.

Ve chvíli, kdy si naši prapředci všimli stavů, které navozuje požití vykvašených plodin, začali je účelně zpracovávat, a tedy i vyrábět první alkoholické nápoje. Patrně první surovinou, z níž se vyráběl kvalitní alkohol, byl med. Ve starověku pak národy Středního a Blízkého Východu užívali k výrobě kvašených nápojů nejrůznější plodiny s obsahem cukru, jako datle, obiloviny, hrozny atd. Ve starověkém Egyptě se vyrábělo a podávalo pracujícím otrokům pivo z vykvašeného chleba. Takovéto pivo bylo však spíše podobné hutné kaši než našim dnešním filtrovaným ležákům. Z energetického hlediska však bylo a je významné, že etanol dovede pokrýt až polovinu energetického příjmu potřebného pro tělesnou aktivitu s mírnou zátěží (Kvapilík, Svobodová et. al 1985). Z tohoto pohledu bylo egyptské pivo vlastně takovým energetickým koktejlem a toho si byli nesporně vědomi. Při pohledu na historický vývoj alkoholu nelze přehlédnout, jak významné místo v něm zaujímá víno. Starověcí Řekové pili medovinu a až teprve kolem roku 1000 př. n. l. se začali věnovat pěstování a zušlechťování vinné révy. K řecké a římské historii se pak váže protiklad dvou bohů tehdejší doby, tedy Dionýse a Apolóna. Dionýsův kult byl velmi rozšířený a v jeho jménu se pořádaly nejrůznější slavnosti a obřady, při nichž se tančilo, zpívalo, pořádaly se průvody a rozličné orgie. Prostý lid potřeboval uvolnění od tvrdé reality každodenního života a i dnes je nesporným faktem, že opilec se raduje nejvíce, pakliže může své opilství sdílet

s jinými lidmi. Bez ohledu na společenské poklesky byly tyto slavnosti živnou půdou pro vznik poezie, prózy a divadla. Rozdílnost obou bohů byla dána jejich protikladem. Na jedné straně stál opilecký bůh Dionýsos, ztělesnění rozkoše a požitkářství, na straně druhé bůh Apolón, který byl vnímán tehdejší společností jako symbol ušlechtilosti, zásadovosti, řídící se vlastním rozumem, se schopností sebeovládání.

Středověk byl poznamenán značným rozmachem vinařství. Velkým podporovatelem mimo tehdejší šlechtu byla všemocná církev, která vlastnila a cíleně pěstovala vinnou révu na tisících hektarů svých pozemků po celé Evropě. Ano, kněží potřebovali mešní víno ke svatému přijímání, tzv. krev Kristova, ale pravým důvodem tak velké produkce bylo, že víno se stalo skvělým obchodním artiklem se stále vzrůstající poptávkou. Není už nutné dodávat, že mnozí svatí muži nezřízeně holdovali alkoholu, a to i přesto, že jim víra kázala střídmost. Přelomem v dějinách alkoholu byl vynález destilačního přístroje a postupu. Objev destilace je připisován Arnaudovi de Villeneuve žijícímu ve 13. století, ale s největší pravděpodobností někteří alchymisté dokázali izolovat etylalkohol ještě dříve než Villeneuve. Díky vlastnostem lehké, těkavé a hořlavé látky si etylalkohol vysloužil latinské jméno spiritus, v arabštině pak pojmenování khol, obecně užívané pro všechny hořlavé látky. V té samé době údajně filozof a lékař Raymond Lulle objevil povzbuzující účinky této látky a nazval ji aqua vitae, tedy voda života (Sournia, 1999). Jako první začali alkohol z jiných plodin než ze zkvašených hroznů pálit Holanďané – pálili gin z jalovce. Někdy v první polovině 15. století vznikla ve Švédsku první obilná kořalka, která se vyráběla z piva. Do této doby lidé konzumovali nápoje s obsahem alkoholu do 14 %, po vzniku a zavedení pravidelných palíren se objevily nápoje s obsahem 50 % alkoholu, které zásadně změnily rychlost a směr, kterým se alkoholová historie ubírala (<http://www.scienceworld.cz/neziva-priroda/dejiny-alkoholu-i-alkoholismu-ve-vsech-podobach-2664/>).

Historie destilace lihovin se odhaduje na 1000 let, ale až v 80. letech devatenáctého století se s nástupem velkokapacitní dopravy a masové výroby objevily první, pro nás nyní světoznámé značky alkoholických nápojů. Také začalo být obvyklé masové užívání lihovin a pití alkoholu se stalo všelékem na problémy a řešením životní situace především u příslušníků nižších tříd. Na problémy spojené s alkoholem reagovali zákonodárci v Evropě a v Americe uvalením daní, omezením provozu lokálů a celkovým omezením prodeje alkoholu, v některých zemích jako Finsko, Norsko a Švédsko dokonce prohibicí. V druhé polovině devatenáctého století se začala také objevovat první abstinenční hnutí, která se na počátku dvacátého století objevila i v Čechách (<http://www.drogovaporadna.cz/alkohol.html>).

Sotva bychom se dopočítali zmínek o pití alkoholu a opilství v literatuře. Od chvíle, kdy lidské pokolení započalo písemně zaznamenávat své dějiny, byl alkohol často obsazován do vedlejších nebo hlavních rolí lidských příběhů. Dějiny nám uchovaly jména mnoha velkých pijáků. Byli jimi například vojevůdce Sulla a Markus Antonius, Chlodvík II. z rodu Meroveovců nebo prokletí básníci Arthur Rimbaud a Paul Verlaine. Slavnými alkoholiky byli také ministerský předseda Winston Churchill nebo zakladatel moderního hororu Edgar Allan Poe, tuto trojici pak korunuje slavný spisovatel Jack London, který se opil údajně již v pěti letech a zůstal v lihu po zbytek svého života. Seznam opileckých celebrit by jistě byl rozsáhlým dílem, co je však důležité říct, že alkohol nikomu z výše uvedených nepřinesl víc štěstí než problémů a zmaru (<http://www.novinky.cz/zena/styl/220804-slavni-umelci-a-velikani-kteri-holdovali-alkoholu.html>).

Tyto odstrašující případy jsou ponaučením, že alkohol stejně tak jako oheň je dobrým sluhou, ale špatným pánem. V Číně, zemi bohaté na rýži a různé druhy obilovin vhodných k výrobě různých druhů alkoholických nápojů, se traduje pořekadlo: „Nejdříve se člověk chopí sklenky, potom sklenka sklenky a nakonec se sklenka chopí člověka“!

2.1.4. Druhy alkoholu

V základu se alkoholické nápoje dají rozdělit do tří skupin: pivo, víno a lihoviny. Chemická látka, která je intoxikujícím prvkem v uvedených skupinách nápojů, je vždy stejná - etanol. Rozdíl mezi jednotlivými skupinami je pouze v procentuálním obsahu etanolu, jak je uvedeno na příkladu v tabulce.

Tabulka 2. Rozdělení alkoholických nápojů z hlediska obsahu alkoholu v promilích a gramech.

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

2.1.4.1. Pivo

Pivo je mírně alkoholický, kvašený nápoj, který se při užití správného vybavení a technologického postupu vyrábí ze sladu, chmele, kvasinek a vody. Výroba piva je založená na rozštěpení složitých cukrů škrobů, které jsou v obilných zrnech, na jednoduché zkvasitelné cukry, které se pak kvasí pomocí pivovarských kvasinek. V průběhu výroby se suroviny míchají s vodou a tím vzniká pivo. Suroviny se míchají v přesně daném množství a kvalitě podle druhu vyráběného piva. Tomu se přizpůsobuje i technologický proces a postup výroby (<http://www.milujipivo.cz/cs/temata/show/jak-se-dela-pivo/28-jak-se-dela-pivo-vyrobnipostup/>). Pivo je spíše pochutinou než poživatinou, současně však je i alkoholickým nápojem. Alkohol konzumovaný v podobě piva se vstřebává pomaleji než destiláty, zejména při požití po jídle (Brown, 1976).

2.1.4.2. Víno

Při výrobě bílého vína se po sběru vinné révy oddělí bobule od třapin, čímž vznikne rmut, který se lisuje. Zároveň se při lisování odstraní slupky a pečičky. Vznikne vinný mošt, který se odkalí a zbaví nečistot. Poté se přidají kvasné bakterie a mošt začne prokvášet. Kvasinky postupně přemění jednoduché cukry obsažené v moštu na alkohol, oxid uhličitý a teplo. V této fázi vzniká tolik oblíbený burčák, v němž přibližný obsah alkoholu je přibližně 6 %. Postupně cukr prokvasí a odumřelé kvasinky sedimentují na dně nádoby. Nové víno se pak stáčí, aby se oddělily zbylé usazeniny. Proces výroby je ukončen školením vína: čiření, filtrace, příprava k lahvování. Rozdíl ve výrobě červeného vína od bílého spočívá v tom, že se při výrobě rmut lisuje při vyšším tlaku a navíc necháme porušené slupky déle vyluhovat. Takto se do vína dostanou třísloviny (taniny) obsažené ve slupkách vinných hroznů. U červeného vína záleží na výsledném poměru těchto svíravých látek ke kyselinám, cukrům a alkoholu (<http://www.vinogalerie.cz/jak-se-vyrabi-vino/>).

2.1.4.3. Destiláty

Často se stává, že člověk dostane chuť na alkohol v koncentrovanější podobě, ale nejvyšší koncentrace, které je možné dosáhnout přirozeným kvašením, je přibližně 15 %. Pokud chceme získat koncentrace vyšší, musíme etanol alespoň částečně odseparovat od vody. To se provádí destilací čili využitím toho, že se etanol vaří při nižší teplotě než voda, konkrétně při 78 °C. Zjednodušeně destilační aparatura vypadá jako baňku, z níž vede spirálová trubice do chladiče, nahoře je baňka uzavřena a opatřena teploměrem a vespod topíme. V chladiči se srážejí alkoholové páry a odkapávají do láhve (https://cs.wikibooks.org/wiki/Výroba_alkoholických_nápojů).

2.1.4.4. Medovina

Mezi tuto „svatou“ trojici je ještě možné včlenit alkoholický nápoj, který se dnes již netěší zvláštní oblibě, ale svým charakterem nezapadá ani do jedné z výše uvedených skupin. Tímto nápojem je medovina. Základními složkami k výrobě medoviny jsou med a voda. Vodu je možno nahradit ovocnou šťávou, také je možné zvolit různé poměry v obou složkách a může se během kvašení nebo dokvašování ochutit různými druhy koření. Podle toho se rozlišují různé druhy medoviny.

2.1.5. Alkohol jako legální droga pod dohledem společnosti

Spolu s nikotinem a kofeinem je alkohol nejrozšířenější a nejvíce užívanou drogou, která je společností tolerována. Přesto je dobré si uvědomit, že na rozdíl od dvou prvně zmíněných látek, tedy kofeinu a nikotinu, má alkohol mnohem razantnější účinek na lidský organismus při jeho předávkování. Akutní intoxikace alkoholem s následným vypumpováním žaludku a hospitalizací v nemocnici není tak vzácným jevem, kdežto s hospitalizací v nemocnici z předávkování kofeinem nebo nikotinem se lze setkat jen ojediněle.

Jako legální drogu lze označit jakoukoliv látku, jejíž užívání není zákonem dané země zakázáno. Tento pojem je však relativní s ohledem na kulturní a sociální smýšlení jednotlivých skupin lidí a zejména pak států. V České republice je například omezeno nebo zakázáno pěstování a distribuce marihuany, která je často širokou veřejností vnímána také jako lehká a prakticky nezávadná droga. Naproti tomu je například v Nizozemsku kouření marihuany společností vnímáno v podstatě stejně jako kouření tabáku. Co se drog týče, je Nizozemsko trnem v očích ostatních států z důvodu jeho vyšší hranice tolerance. Z pohledu laika je to země opředená mnoha mýty. Jak uvádí Heller, Pecinová et al. (1996), uvěřili laik těmto zkazkám, pak je Nizozemsko drogovým rájem, zemí, kde došlo k legalizaci drog, jsou volně dostupné a toxikomani si píchají drogy na veřejnosti, aniž by to veřejnost pohoršovalo. Pravdou však je, že ročně umírá v Nizozemsku 250 lidí na předávkování drogami, což v přepočtu na 16milionovou populaci není až tak znepokojivé. Pro srovnání: na následky konzumace alkoholu zemře v Nizozemsku ročně 2200 osob (Heller, Pecinová et al. 1996).

Chceme-li hodnotit a nahlížet na problematiku alkoholu z pohledu zákona, je třeba si uvědomit, že alkohol byl vždy skvělým obchodním artiklem. Každému mocenskému zřízení v historii lidstva z prodeje alkoholu plynuly nemalé zisky na daních. Proto byly prodej a konzumace alkoholu povoleny, ač zde byla snaha kontrolovat přísun peněz nebo problematiku pijáctví zřizováním zákonů a trestů za jejich porušení. Kolem roku 1700 př. n. l. v Mezopotámii byl alkohol tak důležitým artiklem, že v Chammurabiho zákoníku jsou zaneseny hned tři paragrafy, které pojednávají o prodeji vína z datlí (http://iuridictum.pecina.cz/w/Chammurabiho_zakonik). Paragraf 108 pojednává o ošizování vína výrobcem a trestem je svrnutí do vody, paragraf 109 pojednává o pomluvách proti vladařovi pod vlivem alkoholu a nakonec paragraf 110 zakazuje kněžkám stát se výčepní nebo konzumovat víno v nálevně pod trestem smrti (Cruveihier, 1938). Také v antickém období se objevily pokusy o regulaci alkoholismu. Solónovy zákony trestaly opilce, pokud

byli přistiženi na veřejnosti. V počátcích Římské říše měli muži do 30 let zakázáno konzumovat víno a ženy ho nesměly pít vůbec (Řehan, 2007).

Původní křesťanství zaujímal k opilství zpočátku benevolentní postoj. Odsuzující případy opilství jsou přesto uvedeny v příbězích knihy všech knih, tedy v Bibli, kterou všichni věřící křesťané považují za svůj životní zákon. V této knize je formou odstrašujících příběhů popsáno vícero případů opilství a hříchů spáchaných pod vlivem alkoholu. Bible (Genesis, 9, 20-25) vypráví příběh, jak Noe usnul, když vypil více, než unesl, přičemž byl zcela nahý; nebo Lot, který spáchal se svými dcerami krvesmilstvo, jinak považované za nejvážnější zločin (Genesis, 19, 30-38). Dle Sournia (1999) bylo ve starověku zákonem zapovězeno opilým lidem vstupovat do chrámu, kněžím pak pít při bohoslužbách a soudcům během výkonu své funkce. Od 6. do 9. století se na několika církevních koncilech řešilo i opilství mezi knězi, které mělo za následek celkové zhoršení zdraví a ochabnutí ducha. Opilci byli v té době pro výstrahu bičováni anebo veřejně trestáni na pranýři. Lidstvo se i přes tyto „umravňující“ zákony propíjelo staletími své existence. Nicméně s příchodem průmyslu a masové výroby se stal alkohol natolik dostupným a prohřešky pijáků natolik zavrženíhodnými, že například v Americe na začátku 20. století vznikla liga žen za boj proti alkoholu. Vrcholem antialkoholních snah v Americe, které na literární rovině popisuje např. Jack London v knize *Démon alkohol*, byla meziválečná americká prohibice. Nicméně jinak měla regulace dosti zhoubný vliv, existují i lehce bizarní teorie dávající prohibici do souvislosti se vznikem ekonomické krize 30. let. Zrušení prohibice se pak každopádně stalo jedním z předvolebních trumfů, k čemuž by v případě jejího zavedení s velkou pravděpodobností došlo i v Čechách (<http://www.scienceworld.cz/neziva-priroda/dejiny-alkoholu-i-alkoholismu-ve-vsech-podobach-2664/>).

K dnešnímu dni je v České republice stanoveno hned několik zákonů omezujících konzumaci, prodávání a podávání alkoholu pro soby neplnoleté, řidiče, osoby vykonávající zaměstnání, prodejce alkoholu, jakož i místa, kde se alkohol smí a nesmí podávat či prodávat. Je jím například Předpis č. 379/2005 Sb., tedy zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami – v § 1 „Tento zákon stanoví opatření směřující k ochraně před škodami na zdraví působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami atd.“ (<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-379>).

Zákon č. 120/1962 Sb. o boji proti alkoholismu, ve znění pozdějších předpisů §16 „Kdo bez povolení ve větším množství pálí nebo jinak vyrábí líh, nebo kdo líh bez povolení vyrobený ve větším množství přechovává nebo uvádí do oběhu, bude potrestán, nejde-li o čin přísněji trestný, odnětím svobody až na jeden rok nebo nápravným opatřením nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci. Stejně bude potrestán, kdo neoprávněně zhotoví nebo přechovává zařízení na výrobu lihu“.

Zákon č. 37/1989 Sb. o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi, základní ustanovení: §1) „Alkoholismus a jiné toxikomanie včetně kouření jsou negativní jevy způsobující značné společenské škody, zejména poškozování zdraví občanů. Všechny orgány a organizace, jakož i občané, kteří prodávají zboží nebo poskytují jiné služby, jsou povinni chránit občany i společnost před škodlivými účinky alkoholismu a jiných toxikomanií včetně kouření, odstraňovat jejich příčiny a následky a vytvářet tím příznivější předpoklady pro další rozvoj společnosti“.

I přes jasně pochopitelné výňatky z výše uvedených zákonů je pro běžného občana, nejen našeho, ale jakéhokoliv státu, matoucí nesoulad mezi uplatňováním zákonů a odpovídajícími postihy. Soudní a správní orgány považují opilost při spáchání přestupku nebo trestného činu někdy za polehčující a jindy za přitěžující okolnost. Tato nejednotná politika nepřispívá k tomu, aby silný piják méně pil, nebo aby se závislá osoba svěřila do lékařské péče.

2.2. PROBLEMATIKA ALKOHOLISMU

2.2.1. Kdo je alkoholik a kdo abstinent

Konzumace alkoholických nápojů je společností vnímána jako součást vlastního životního stylu. Naprostý abstinent je v dospělé populaci vzácností. Vzhledem ke společensky nastaveným normám je abstinent societou posuzován a také často odsuzován. „Přiměřená“ konzumace alkoholu je tak normou, nebo chcete-li nálepkou, že jste plnohodnotným členem společnosti. Toto však platí do chvíle, kdy se z úzu tedy mírná konzumace překlene do abúzu, nadměrné – nezvladatelné konzumace. Takovýto člen společnosti pak taktéž získá společenskou nálepkou – nevyhovující.

„Člověka závislého na alkoholu bychom mohli definovat jako člověka, kterému požívání alkoholických nápojů zavinuje trvajících problém v některé oblasti jeho života“ (Skála, 1988, 42).

Podle Skály (1988) lze lidi rozdělit do čtyř skupin podle toho, co od konzumace alkoholu žádají anebo očekávají, na abstinenty, konzumenty, pijany a osoby závislé.

- Abstinenti – hasí žízeň a uspokojují své chutě kteroukoliv jinou tekutinou, než alkoholem, který striktně odmítají, ať už z jakéhokoliv osobního důvodu.
- Konzumenti – očekávají od alkoholického nápoje pouze vylepšení každodenního jídelníčku a zpestření chuti. Konzument pije alkoholický nápoj ve vhodném množství 7 – 10 g alkoholu, které zdravá játra rozloží do jedné hodiny, a nepocítí tak účinky alkoholu na nervovou soustavu, protože tam se vůbec nedostane do krve.
- Pijáci – už nerozlišují druhy alkoholických nápojů, nevyhledávají je k uhašení žízně či oblažení chuti. Pijáci chtějí pocítit účinky alkoholu a vyžadují alkoholickou euforii plynoucí ze stavu opilosti.
- Osoby závislé na alkoholu – jsou z lékařského hlediska nemocní lidé, kterým závislost na alkoholu, abúzus alkoholu často nutkavého charakteru, způsobuje viditelné oslabení na tělesném nebo duševním zdraví či problémy v rodině a ve společnosti.

2.2.2. Definice a základní pojmy alkoholismu

Při podrobném studiu problematiky alkoholismu se nelze vyhnout odborným pojmům nebo definicím, které přesně vymezují hranice daných jevů, spojených s tímto rozsáhlým a komplikovaným tématem. Mluvíme-li o alkoholu, pak vždy ve smyslu jeho konzumace. Z tohoto pohledu rozeznáváme tři základní pojmy, které Skála et. al. (1987) definuje takto:

- Úzus znamená „mírnou“ **konzumaci** alkoholických nápojů. Alkohol je jednotlivcem přijímán v přijatelném množství a věku. Hladina alkoholu v krvi nepřesáhne 0,6 g/l krve, tedy 0,6 promile.
- Misúzus už představuje **zneužívání** alkoholu s ohledem na zdraví či právní normy. Lze jej tak brát například u řidičů anebo mladistvých, kteří mají konzumaci alkoholických nápojů zakázanou. Půllitr piva u zdravého člověka znamená úzus, kdežto u závislého je to už misúzus.
- Abúzus je **nadužívání** alkoholických nápojů a zahrnuje všechny ostatní formy nadměrné konzumace alkoholu než ty, které vymezují pojmy úzus a misúzus. Abúzus může být občasný, systematický, periodický, pravidelný i jednorázový, pokud je tento ve formě velké dávky alkoholu. Při abúzu již člověk nekontroluje své chování a značné dávky alkoholu v krvi tak mohou vyvolávat agresivitu, psychické poruchy a degradaci osobnosti.

Další pojmy charakterizuje Řehan (1994) takto:

- Alkoholismus – je zastaralejším označením a synonymem pro závislost na alkoholu.
- Závislost na alkoholu – je odbornými kruhy vnímáno jako onemocnění, které vykazuje znaky, podle nichž je možno toto onemocnění diagnostikovat.
- Alkoholické duševní poruchy – jsou duševní onemocnění či stavy, na základě kterých lze u jedince rozpoznat závislost na alkoholu. Jsou jimi například delirium tremens, alkoholická halucinóza, alkoholická epilepsie, Korsakova psychóza, alkoholická demence a mnohé další.
- Somatický odvykací stav neboli lidově „absták“ – je soubor tělesných a psychických projevů u závislého jedince, který se projevuje při poklesu hladiny alkoholu v krvi pod určitou mez. Mezi tyto stavy patří zvýšené pocení, třes končetin, poruchy spánku, nevolnost, úzkost, podrážděnost a mnohé další.

- Craving, lidové vyjádření zní „mít slinu“ – je stav, při kterém má jedinec závislý na alkoholu silnou potřebu se napít.
- Ebrieta – je alkoholická opilost.
- Tolerance – určuje míru snášenlivosti alkoholu v organismu a má přímý vztah se schopností odbourávání alkoholu játry.
- Palimpsest – „okno“ neboli alkoholický výpadek na dobu ebriety.
- Racionalizace – ochranný mechanismus, který si jedinec závislý na alkoholu vytváří za účelem obrany svého stavu před následky okolní reality. Takovýto jedinec svaluje vinu na své okolí a často zaměňuje příčinu za následek.
- Ranní doušek – ranní sklenička alkoholu po probuzení jedince, která má zabránit poklesu hladiny alkoholu v krvi.
- Bagatelizace – je opět obranný mechanismus, který si alkoholik vytváří za účelem zlehčování nebo popření závažnosti svého stavu při snaze zvládnout negativní reakce okolí.
- Kontrola pití – u zdravých jedinců je to automatický mechanismus zabraňující překročení přijatelné míry hladiny alkoholu v organismu.
- Ztráta kontroly pití – neschopnost jedince kontrolovat vlastní pití.

2.2.3. Důvody konzumace alkoholu

Bales (1946) provedl společenské výzkumy za účelem vytvoření modelu pro zjištění důvodů požívání alkoholických nápojů a určil čtyři základní skupiny „konzumentů“:

- abstinentní skupina – odmítá alkohol a chápe jej jako ohrožení veškerých sociálních norem.
- rituální skupina – pro tuto skupinu je typické spojení konzumace alkoholických nápojů s rituálním obřadem.
- konviviální skupina – tato skupina konzumací alkoholických nápojů utváří vzájemné společenské vtahy a vytváří vzájemnou solidaritu.
- utilitární skupina – u této skupiny (spíše jednotlivců) pití alkoholických nápojů uspokojuje závislost na alkoholu a slouží k uvolnění a vymanění se ze sociálních pout.

Podle Řehana (2007) společnosti, v nichž převládá první a druhý typ, nejsou ohroženy abúzem a vznikem závislost u svých členů. Pakliže ve společnosti převládají třetí a čtvrtý typ, jsou tyto společnosti ohroženy možnými problémy s alkoholem.

Bales (1946) také analyzoval příčiny, kterými může sama společnost vyvolat závislost u svých členů a vymezil základní tři faktory:

- faktor špatné sociální struktury – stresy a napětí ve společnosti vedou ke zvýšené konzumaci alkoholu.
- absenční faktor – nepřítomnost jiných mechanismů sloužících k uvolňování stresu a napětí ve společnosti.
- faktor přístupu – společenský souhlas nebo nesouhlas s tím, že alkohol je legitimní prostředek k uvolnění stresu a napětí.

Balesovy výzkumy formulovaly výše uvedený sociokulturní model pojetí konzumace alkoholu ve společnosti. Uplatnění tohoto modelu umožňuje zkoumat rozsah a typy konzumace alkoholických nápojů v konkrétní sociální skupině.

2.2.4. Jellinekův model a vývojová stádia vzniku závislosti na alkoholu

Jellinekova klasifikace vývojových stádií závislosti na alkoholu je nejčastěji přijímaným modelem vývoje alkoholové závislosti a popisuje cestu, kterou se lze dostat od společenského pití k chronické závislosti na alkoholu (Heller a Pecinová 2011).

1. stádium: iniciální, počáteční – během prvního stádia se konzument navenek neliší od svého okolí a společenských norem. Pod vlivem snáze překonává bolestivé nebo neřešitelné situace, přičemž si často sám neuvědomuje, že pije kvůli tomu, že se pod vlivem cítí lépe. Hladina alkoholu v tomto stádiu nepřekračuje 0,5 promile a neobjevují se viditelné známky opilosti. Budoucí alkoholik pije, protože jinak neumí řešit své problémy a neumí vyhledat pomoc.

2. stádium: prodromální, varovné – zvyšuje se tolerance organismu na alkohol v krvi, to má za následek zvýšení dávek alkoholu a častější konzumaci. Budoucí alkoholik si v tomto

stádiu uvědomuje svůj problém s alkoholem a začíná se za něj stydět. Své pití skrývá před společnostmi a v intoxikaci se maximálně kontroluje. Rostoucí pocit viny u postiženého vyvolává snahu vypořádat se s alkoholem, která však vede k bludnému kruhu vedoucímu k závisti. První a druhé stádium je hranicí, kdy se nejedná o chorobu v pravém slova smyslu.

3. stádium: kruciální, rozhodné – tolerance organismu na alkohol v krvi ještě více roste. V této chvíli už pacient snese vysoké dávky alkoholu bez patrné intoxikace. Postupně se tento stav mění a hladina, kterou vnímá jako přirozenou, prakticky splývá s hladinou, kdy je zjevně opilý. Alkohol se stává součástí metabolických jevů a k opití často stačí malá dávka alkoholu. Vzdávající frekvence opilosti vede ke konfliktům se svým okolím, na které postižený reaguje vytvořením sebeobraného racionalizačního systému, tzv. zdůvodňování. Pacient upadá do alkoholocentrického chování a myšlení, kdy už nezvládá svůj dřívější běžný život.

4. stádium: terminální, konečné – typickým znakem čtvrtého stádia jsou takzvané doušky po ránu, kterými pacient léčí stav po vystřízlivění. Důsledkem poškození jater a vyčerpání rezerv organismu klesá stádium tolerance alkoholu v krvi na minimum. V tomto stádiu nastupují průvodní nemoci a orgánová poškození, jako poškození nervového systému, trávicího traktu, slinivky břišní atd. Dochází k úpadku osobnosti, kdy jediným požadavkem je získání alkoholu - drogy. Pacient tak přichází do stavu, kdy to nejde bez alkoholu, ale také ne s ním. Ve čtvrtém stádiu pak kdykoliv může dojít k chronifikaci choroby, kdy se následky nadužívání alkoholu stávají neodstranitelnými.

Podobně jako Jellinek i Marhoulová a Něšpora (1995) popisují vývoj závislosti na alkoholu ve čtyřech vývojových stádiích:

- 1. stádium** – alkohol je pro pijana drogou, kterou si ordinuje sám, aby dosáhl potlačení špatných nálad a nepříjemných psychických stavů.
- 2. stádium** – pijan potřebuje vyšší dávky alkoholu, který dobře snáší, a proto přechází od nápojů s nižším obsahem alkoholu k vysokoprocentním lihovinám.
- 3. stádium** – tolerance organismu k přijímanému množství alkoholu je stále dobrá, ale začínají se objevovat poruchy paměti.
- 4. stádium** – snižuje se tolerance organismu vůči množství alkoholu v krvi, k opilosti stačí už i malé množství alkoholu. Pijan konzumuje alkoholické nápoje už od rána a pije i několik dnů v kuse, přičemž výpadky paměti na dobu ebriety jsou stále častější.

2.2.5. Následky a dopady alkoholismu

Jak uvádí Brun et al. (1975), v zemích s vysokou spotřebou alkoholických nápojů je nejvyšší prevalence fyzických a psychických chorob souvisejících s konzumací alkoholu, závislost na alkoholu, jakož i související somatická onemocnění, jako je cirhóza jater, postižení pankreatu a mnoho dalších.

2.2.5.1. Tělesně poruchy

Při dlouhodobé intoxikaci organismu alkoholem dochází k patologickým změnám, které mají za následek zhoršení zdravotního stavu pacienta a vznik nemocí spojených s abúzem alkoholu. Tyto nemoci, vzhledem k orálnímu přijímání alkoholu, zcela pochopitelně postihují v první řadě trávicí a zažívací ústrojí, dále pak nervové ústrojí, oběhovou soustavu, dýchací soustavu, zrak atd. Ve své publikaci Člověk a alkohol nechali Kvapilík, Svobodová et al. (1985) dopady alkoholu na jednotlivé soustavy lidského těla zpracovat odbornou lékařskou veřejností. Toto komplexní zpracování provedené špičkami v lékařských oborech zahrnuje interní lékařství, gynekologii, infekční lékařství, gerontologii, hygienu, sexuologii, psychiatrii, neurologii, oftalmologii, dermatovenerologii a anesteziologii. Z uvedeného výčtu tedy vyplývá, že komplexní pojetí všech fyzických dopadů by bylo objemné. Nebylo by tedy správné pokládat vznik jakékoliv fyzické komplikace či nemoci alkoholismu za důsledek působení jedné látky nebo nedostatek jiné. V praxi jde o proces velmi komplexní, při němž spolupůsobí více nepříznivých faktorů alkoholu na lidský organismus. Kombinace toxického působení alkoholu, jeho rozpadových produktů, špatná výživa, poruchy metabolismu, omezené vstřebávání pro organismus důležitých látek jsou vlivy, které působí na vznik následných poruch v lidském organismu:

- Poruchy trávicího ústrojí: problémy s hltanem, jícnem, svěračem žaludku, žaludkem a střevy, které se projevují suchostí sliznic, průjmy nebo zácpou, poruchami trávení, podrážděním, akutní gastritida - vředová choroba žaludku, dvanáctníku a pankreatu, chronický zánět žaludku, který je neléčitelný.
- Poruchy zažívacího ústrojí – alkoholické hepatopatie: ztukovatění jater, chronický zánět jater, alkoholová žloutenka, cirhóza (tvrdnutí) jater, ale také překrvení jater, zánět slinivky břišní.

- Poruchy funkcí ledvin: jejich výživy a krevního oběhu překrvením, bakteriální infekcí, nefrosklerózou, aterosklerózou.
- Poruchy srdeční soustavy – alkoholová kardiomyopatie: zvětšení srdce, dušnost, akutní, nebo chronické poškození srdečního svalu odumíráním svalových buněk myokardu, záněty srdečního svalu, bušení srdce a srdeční mrtvice.
- Poruchy oběhové soustavy: alkoholová hepatopatie – celková nerovnováha krevní homeostázy, hypertenze, nerovnováha a narušení krevních elementů, snížení oxidačních schopností červených krvinek, změny cév krevního řečiště, jejich rozšíření a chorobné zbytnění.
- Poruchy zraku – oftalmologie: poškození očního nervu, poruchy vaskulárního a svalového zásobení oka, xeróza bulbární spojivky, diplopie (dvojité vidění), motilita bulbů, nitrooční změny, degradace světločivých buněk.
- Poruchy centrální nervového systému: nejčastějším nervovým projevem chronického alkoholismu je postižení periferních nervů končetin, vzácněji i mozkových nervů, alkohol zejména startuje epileptické záchvaty, pokud jimi již pacient trpí, poškození mozečku jakožto centra koordinace pohybu, záněty plen mozkových, celková atrofie mozkových tkání i cév vedoucí k psychickým onemocněním.
- Poruchy pohybového a svalového aparátu: svalové záněty, revmatické záněty kloubů, svalové křeče a snížení svalového tonu.
- Poruchy reprodukčního systému a gynekologické problémy: poškození vývoje plodu v těhotenství tzv. fetálním alkoholickým syndromem (poruchy chování a inteligence dětí), změny menstruačního cyklu, záněty varlat, dělohy a jejich cév, sexuální neschopnost či impotence.
- Poškození imunitní soustavy: snížená obranyschopnost všech lymfocytů, snížení rezistence makroorganismu, infekční onemocnění, žloutenka, tuberkulóza plic, rakoviny mající za vznik tumory dutiny ústní, jícnu hrtanu atd.
- Poruchy pleti – dermatovenerologie: chronický alkoholismus podporuje přímo kožní choroby vzniklé z poruch látkové výměny, způsobuje nadměrnou až nekontrolovanou ztrátu tělesného tepla – omrzliny, otoky kůže jako důsledek kardiovaskulárních změn, nedostatek riboflavinu - vit. B₂ vede k poškození kůže a sliznic (rudé olupující se fleky na kůži), přecitlivělost na sluneční světlo, změny pigmentu pokožky, nedostatek

axeroftolu vit. A – snížení sekrece žláz a následné rohovatění kůže, nedostatek kys. askorbové vit. C – krvácení dásní, alkoholický facies – zarudlý obličej a rozšířené žilky v nose a tvářích. (Šimša, 1950), (Kvapilík, Svobodová et. al 1985).

Tabulka 3. Počet onemocnění u alkoholiků při příjmu do protialkoholního léčení (počet n=825)

Onemocnění	%
Poškození jater	33
Chronická bronchitida	18
Poškození periferních nervů	18
Hypertenze	17
Akutní gastritida	15
Poúrazové stavy	12
Vředová choroba žaludku, dvanáctníku a pankreatu	10
Chronické poškození mozku	8
Pneumonie	6
Tuberkulóza	2

2.2.5.2. Duševní poruchy

Při dlouhodobé konzumaci alkoholických nápojů, hlavně lihovin, vznikají u závislé osoby psychické poruchy, takzvané alkoholické psychózy (Marhoulová, Něšpora, 1995).

Heller, Pecinovská et al. (1996) uvádějí, že z hlediska výskytu alkoholických psychóz je nejčastější delirium tremens, ale z hlediska závažnosti terapie je pořadí následující: alkoholická halucinóza, delirium tremens, Korsakova psychóza a alkoholická demence.

Alkoholická halucinóza se, jak uvádí Řehan (2007), na rozdíl od deliria tremens, které nastupuje prudce a odeznívá během několika dní, rozvíjí pomalu až plíživě. Možnou příčinou je narušení centrální nervové soustavy v oblasti sluchových center z důvodu dlouhodobého nadužívání alkoholu. Hlavním a prakticky jediným syndromem je porucha vnímání, konkrétně sluchové halucinace. Nemocný zpočátku vnímá jen nepříjemné šumy nebo pískání,

které odezní po opětovném požití alkoholu, čímž se pacient dostává opět do bludného kruhu. Halucinóza se s pokračujícím abúzem postupem času stupňuje, pacient nejprve slyší pouze slova a nakonec celé věty. Tato sdělení se opakují ve smyčce mající persekuci a nepříjemný obsah, který pacienta přivádí k pocitu bezvýchodnosti. Často ho dovedou až k pokusu o suicidium.

Delirium tremens je dle Hellera a Pecinovské (1996) nejčastější alkoholickou psychózou. K základním znakům této psychózy patří, nespavost, podrážděnost, neklid, úzkostné stavy, děsivé sny a halucinace. Dále jsou pak fyzickými průvodními jevy nadměrné noční pocení, třes končetin i celého těla, nechutenství a vyčerpanost. Delirium tremens, jak uvádí Nešpor a Csémy (1996), je z hlediska ohrožení života jednou z nejzávažnějších alkoholických psychóz. Pacient s deliriem nejčastěji umírá na rozvrat minerálního a vodního hospodaření organismu. Léčba takového pacienta probíhá na jednotce intenzivní péče s psychiatrickou službou.

Korsakova psychóza je popsána podle jejího objevitele S. S. Korsakovova. Typickým znakem korsakova syndromu je porucha krátkodobé paměti při zachování dávných zážitků, která vede k časté dezorientaci pacienta, který se nedokáže rozpomenout, kde a proč na daném místě je. Mezery v paměti pacient zaplňuje vlastními výmysly, kterým sám věří. Tato alkoholická psychóza se vyskytuje častěji u žen a propuká obvykle kolem padesátého roku věku. Zapříčiňuje ji nejčastěji dlouhodobá nadměrná konzumace lihovin a destilátů (Heller a Pecinová 1996).

Alkoholická demence znamená částečnou nebo celkovou ztrátu duševních schopností pacienta a je konečným projevem alkoholického poškození mozku. Na rozdíl od stařecké demence nastupuje už kolem padesátého roku věku, ale někdy i dříve podle míry a závažnosti abúzu alkoholu (Skála et al. 1987).

2.2.6. Léčba alkoholové závislosti

Léčba osob závislých na alkoholu je komplexním problémem, se kterým se již dlouhá desetiletí potýkají mnozí odborníci z řad doktorů a terapeutů. Při léčbě je potřeba, aby pacient chtěl sám sebe vymanit ze závislosti a všech negativních a destruktivních dopadů, které mu konzumace přináší. V opačném případě musí doktor přesvědčit pacienta o hodnotě jeho života a nutnosti léčby. Zjednodušeně řečeno mu ukázat důvody, proč se „neuchlastat“ k smrti. Doktor musí u pacienta vyvolat prvotní pud sebezáchovy, který byl oslaben anebo potlačen dlouhodobou konzumací alkoholu. Skála et al. (1987, 73) „...Rehabilitace závislých osob – jejich léčba a doléčování – může za příznivých podmínek přerůst do dimenze růstu osobního i společenského“.

V České republice se léčbou a řešením problémů s alkoholem zabývají tři typy protialkoholních zařízení. První je záchytná stanice, která jen řeší aktuální potřebu umístění intoxikované osoby pod odborný lékařský dohled do doby odeznění intoxikace, tedy do doby vystřízlivění. Druhé jsou ordinace nebo ambulance pro léčbu alkoholismu a poslední třetí typ jsou lůžková protialkoholní oddělení a léčebny. Léčba v ordinacích a léčebnách může probíhat ambulantně nebo lůžkově.

Jak uvádí Řehan (1994), pod pojmem ambulantní péče si lze představit alkoholické poradny, soukromé praxe, jakož i ambulantní složky státního, obecního i soukromého zřizovatele. Základním znakem ambulantní péče je to, že pacient či klient navštěvuje odborníka a po konzultaci se vrací do běžného života. U lůžkové péče pacient zůstává hospitalizován v léčebném zařízení a je trvale pod dohledem lékařského personálu. Lůžková péče poskytuje oproti ambulantní celkově větší prostor k práci, sledování a léčbě pacienta. Jak uvádí Kvapilík, Svobodová et al. (1985), na základě průzkumů lze konstatovat, že efekt ambulantní léčby je z pravidla menší než u lůžkové (např. ústavní) léčby. Z výsledků průzkumů lze vyčíst, že dobře pracující ambulantní zařízení dociluje jednoroční abstinenci u každého třetího pacienta, kdežto lůžková ústavní léčba u každého druhého pacienta, a to i v horizontu tří, pěti i deseti let.

Z hlediska nutnosti léčby pacienta je také nutné si uvědomit, že léčba probíhá buď zcela dobrovolně, nebo povinně. U dobrovolné léčby je rozhodnutí, jestli bude či nebude pravidelně navštěvovat poradnu, léčebnu, stacionář, nebo jen sezení AA, zcela dobrovolné a může jej kdykoliv ukončit.

Podle zákona je možné umístit alkoholika bez jeho souhlasu k hospitalizaci, a to z několika důvodů. Pokud ohrožuje sebe nebo své okolí, pokud je protialkoholní léčba nařízena

soudem, pokud je osoba v opilosti a není další možnost jejího předání (například rodině), nebo je nějakým způsobem agresivní. Osobě může být nařízena léčba, když jeví známky duševní choroby nebo intoxikace alkoholem, trpí alkoholickou psychózou, halucinací, při sebevražedném pokusu, nebo při život ohrožující otravě alkoholem. Poněkud sporné pak je, když se člověk závislý na alkoholu „rozpil“, není schopný pít zastavit sám, riskuje vážné následky, ale léčbu odmítá. Doporučení k nucené léčbě tohoto typu může vystavit kterýkoliv lékař a o přijetí do příslušného zařízení rozhoduje lékař daného zařízení.

Ústavní léčba je prováděna často jako součást podmíněného nebo nepodmíněného trestu uloženého soudem a probíhá ve specializovaných zdravotnických protialkoholních lůžkových zařízeních. Ústavní léčba má oproti ambulantní dvě zásadní výhody, tou první je nepřetržitá péče v kontrolovaném prostředí, kde pacient nemůže tak snadnou přijít do kontaktu s alkoholem, druhou pak je možnost lépe organizovat program, který je podstatně intenzivnější než u ambulantní léčby (Nešpor, Csémy, 1996).

Zřejmou výhodou ambulantní péče je, že pacient si nemusí brát nemocenskou a může dále bez problému fungovat v rodinném a společenském životě. Z toho důvodu je ambulantní léčba nasazována u lehčích případů pacientů, u nichž se závislost na alkoholu nerozvinula do čtvrtého, tzv. termálního stádia (Řehan, 1994).

Indikační kritéria pro ambulantní a ústavní léčbu dle Kvapilíka, Svobodová et al. (1985, 55) jsou:

Ambulantní léčba: osoby jsou dostatečně motivované, sociálně dobře integrované, bez závažných důsledků užívání alkoholu na tělesném a duševním zdraví.

Ústavní léčba: osoby s výraznými následky užívání alkoholu na tělesném a duševním zdraví, osoby s narušenými sociálními a rodinnými vztahy, osoby se závislostí na více drogách, recidivisté, kterým ambulantní léčba nepomáhá, nebo ji opakovaně přerušují.

Často je léčba kombinací obou faktorů, když jedinec pod tlakem okolí podlehne a nastoupí léčbu v některém z uvedených léčebných zařízení. Důležitý je první krok, a to přiznání si problému závislosti na alkoholu bez ohledu na to, jestli osobu do léčby nutí okolí, nebo ji nařizuje lékař či soud.

2.2.7. Způsoby léčby alkoholové závislosti

Péče o osoby závislé na alkoholu nebo alkohol zneužívající se dle Kvapilíka, Svobodové et al. (1985) dá rozdělit do čtyř ne vždy přesně ohraničených fází:

- 1. Fáze kontaktu** – trvá dny až měsíce a může probíhat jak ambulantně tak v ústavním zařízení.
- 2. Detoxikační fáze** – zpravidla probíhá v lůžkovém zařízení a trvá tři až čtyři týdny. Během ní mají být zvládnuty komplikace spojené s odvykacím syndromem.
- 3. Odvykací fáze** – může probíhat jak ambulantně tak ústavně a může trvat i několik měsíců. U mužů probíhá průměrná léčba tři měsíce u žen pak čtyři.
- 4. Fáze následné péče (doléčování)** – jde v podstatě o psychickou, somatickou a sociální rehabilitaci pacienta. Zde zdaleka nestačí několik měsíců, ale doba tří až pěti let. Tato rehabilitace probíhá pravidelným docházením např. 1x týdně do léčebných skupin anonymních alkoholiků (AA).

Nešpor (1999, 85) formy ambulantní a ústavní léčby ještě rozšiřuje o tyto formy léčby:

Denní stacionář – při kterém pacient dochází na léčbu místo do práce a je tedy v pracovní neschopnosti. Denní stacionář je jakýmsi mezistupněm mezi ambulantní a ústavní léčbou. Z toho důvodu se i týden denního stacionáře zařazuje na závěr ústavní léčby, aby se pacientovi usnadnil přechod k normálnímu životu. Výhodou denního stacionáře je nepřerušování sociálních vazeb pacienta, které má za následek ústavní lůžková léčba. Nevýhody jsou pak podobné jako u ambulantní léčby, kdy je osud pacienta již zcela v jeho rukou.

Noční stacionář – při kterém pacient dochází do léčebného zařízení až po pracovní době. V zařízení zůstává přes noc a ráno odchází do práce. Tento druh léčby je vhodný pro lehčí případy, u nichž se závislost na alkoholu ještě nerozvinula do konečných stádií, ale kteří nemají kde bydlet (např. lidé bez domova), nebo mají závažné rodinné problémy.

Léčba závislosti na alkoholu se během dlouhých let svého vývoje vyvinula do mnoha rozličných forem, kdy zpočátku byly upřednostňovány mnohé násilné a invazivní formy léčby, které však v dnešní době ustoupily spíše terapeutickým formám léčby závislosti. Samotná léčba pak může zahrnovat například tyto techniky a postupy:

- Zdravotní vyšetření a léčbu fyzických a duševních obtíží.
- Psychoterapii individuální nebo skupinovou s cílem překonat duševní i životní problémy pacienta a nalézt spříznění, porozumění, oporu a pomoc.
- Léčbu Antabusem, Stopethyelm (disulfiramy). Původně příměs v průmyslové výrobě, která byla při léčbě alkoholismu zavedena dánskými vědci v roce 1948. Při dostatečné koncentraci v krvi pacienta tento lék po požití alkoholu vyvolá reakci, která způsobuje silnou nevolnost, zvracení a bolesti hlavy. Původně měl dle názorů lékařů odstraňovat chuť na alkohol, nebo alespoň vyvolávat strach z jeho požití. Postupem času bylo zjištěno, že disulfiramy nic neřeší a od jeho užívání se ve většině léčebných zařízení upustilo (Řehan, 1994).
- Jakékoliv fyzické cvičení, pohybové hry, turistiku, výlety, běh atd. podle zdravotního stavu pacientů. Dostatečně intenzivní a podnětná tělesná aktivita může zlepšovat náladu i kondici (Nešpor, 1999, 85-86).
- Léčebné kluby, které pořádají setkávání většího počtu lidí při léčebných sezeních, které spojuje snaha překonat problémy s alkoholem. Terapeut často ani není přítomen a pacienti jsou si vzájemně therapy.
- Meditační a relaxační techniky. Tělesná cvičení jako jóga nebo Tchaj-či, která spojují pohyb a meditaci, pomáhají zvládnout problémy stejně jako terapeutická sezení ve skupině.
- Manželskou a rodinnou terapii. Spolupráce partnera a rodiny na odbourání problémů spojených s konzumací alkoholu prokazatelně zlepšuje léčebné výsledky.
- Terapeutickou komunitu. Terapeutická komunita je „organizace léčby, v níž personál i pacienti vědomým úsilím vytvářejí otevřenými informacemi propojenou a koordinovanou skupinu se společným terapeutickým cílem; pacienti se zde stávají aktivními účastníky v terapii vlastní i v terapii spolu pacientů...“ (Hartl, Hartlová, 2000, 267).

2.2.8. Jak předcházet závislosti

Z výše uvedeného vyplývá, že cesta k závislosti na alkoholu může být poměrně přímá a krátká. Paradoxně největší službu prokáže alkohol jedinci, pokud se hned v pubertě opije tak, že zvrací a léčí se z otravy ještě dva dny, pokud rovnou neskončí v nemocnici. Takováto lekce mé dva kamarády naučila nepít a věřím, že již budou do konce života abstinenti. Valná část konzumentů alkoholu se naučila anebo si sama odzkoušela některá pravidla, díky kterým lze konzumaci alkoholu zvládnout bez zdravotních komplikací, které následují po bujarém večírku s alkoholem. Vhodně tato doporučení uvedl Skála (1960) a dala by se shrnout do deseti následujících bodů:

1. Nepij, když cítíš, že se potřebuješ napít. Zejména tehdy, když myslíš, že alkohol dokáže spláchnout tvé problémy!
2. Nikdy nepij jakéhokoliv většího množství alkoholu na ex.
3. Když už piješ, mysli na to, že všeho moc škodí a zavčas přestaň. Je dobré znát svou míru.
4. Alkoholik si rád lže do kapsy, umět si i přiznat množství vypitého alkoholu je dobré.
5. Alkohol při pití řed' vodou nebo jiným nealkoholickým nápojem.
6. Nepij na lačný žaludek. Každý gurmán ví, že k dobrému pití patří i dobré jídlo!
7. Nikdy nepij při práci. Můžeš ublížit nejen sobě, ale hlavně svým blízkým.
8. Neužívej alkoholického nápoje jako léku.
9. Nepij pravidelně. Ten, kdo chodí každý den do hospody na pět kousků, už v tom lítá.
10. Nepij ráno, zejména proto, abys odstranil následky kocoviny z předchozího dne.

Zajisté by se našlo víc odborných pouček a lidových mouder vztahujících se ke konzumaci alkoholu. Obecně se snad dá říci, že zdravý a uvážlivý konzument alkoholu pije a užívá alkohol pro navození nálady ve společnosti nebo při oslavě a alkohol bere jako něco spíše výjimečného nebo občasného. Ten, kdo bere alkohol jako každodenní součást svého života, už by se měl nad sebou zamyslet!

2.2.8. Alkohol a pohybová aktivita

Je alkohol v kontextu s pohybovou aktivitou neškodný, přijatelný, nevhodný, nebo zcela škodlivý? Prospívá mé snaze dosáhnout lepších výsledků, nebo tyto snahy spíše nabourává? To jsou otázky, které by si měl položit každý člověk, který bere své sportovní úsilí vážně, ale i ten, kdo sportuje jen rekreačně a jako součást rekreační aktivity bere i sumaci alkoholu.

Vzeme-li v potaz pojmy jako sport nebo pohybová aktivita, jsou tyto neodmyslitelně spjaty se zdravým životním stylem. S tímto zdravým životním stylem sportovců je také spojen zdravý stravovací a pitný režim. Většina dnešních i rekreačních sportovců je natolik erudovaná, že před a po tréninkový režim je stejně důležitý jako trénink samotný. Jak uvádí Nekola (2000), řada sportovců považuje alkohol za součást po tréninkového relaxačního procesu nebo rituálu a mnohdy se na tuto část těší snad více než na samotný trénink. Zvláště pak u kolektivních sportů je běžné, že po kvalitním tréninku se jde rovnou do restaurace, kde se sice sportovci nají, ale také napijí. Často pak slýcháme ono obligátní heslo „je potřeba udržovat pitný režim“ doprovázené přípitky na ještě lepší výkony.

Diskutabilní je otázka, zda amatér nebo profesionál pijí více než ten druhý. Z výzkumů vyplývá, že vrcholoví sportovci nepijí alkohol při vrcholové přípravě před soutěží vůbec a mimo ni méně než amatérští sportovci. Je pravda, že vrcholného sportovce jeho výkony živí a jako profesionál si nemůže dovolit, aby negativní dopady alkoholu na organismus narušily jeho výkon. Vrcholový sportovec je navíc také jakousi ikonou společenské ctnosti a příkladem toho, jakých úspěchů může dosáhnout cílevědomý a zásadový člověk, který si např. nezadá s dopingem, natož s alkoholem. Na druhou stranu jsou výjimky potvrzující pravidlo a často spíš záleží na jedinci jako takovém a na jeho přístupu k životu spíš než na tom, zda se pravidelně zúčastňuje vrcholových soutěží (Nekol, 2000).

V mnohých odborných publikacích se spekuluje nad možností užití alkoholu jako dopingu v malé míře s tím, že např. zbavuje předstartovní nervozity, zvyšuje agresivitu, a tedy může přispívat k lepším sportovním výsledkům. Faktem je, že účinek alkoholu je pouze psychického rázu. Dle výsledků studií, jejichž vyhodnocením se zabývají Kvapilík a Svobodová et al. (1985) v kapitole sport a alkohol, vyplývá, že alkohol i v malém množství negativně ovlivňuje jemnou motoriku, schopnost rozhodování a pozorování. Pití alkoholu, zejména pak ve větším množství, porušuje celkovou životosprávu sportovců, snižuje postřeh a pohotovost. V určitých ohledech má tedy alkohol pozitivní účinky, v jiných jednoznačně negativní. Pro lepší srovnání je možné je ve zkratce vyjmenovat:

- **pozitivní účinek alkoholu** - je využívám při užití masážních prostředků nebo při ochlazování těla při poranění. Při požití pak klady nalezneme v jeho schopnosti vyvolávat euforii, duševní a tělesnou pohodu anebo potlačovat bolest. Z těchto důvodů je alkohol na listině zakázaných dopingových látek a kontroluje se při všech profesionálních sportovních soutěžích a OH.
- **negativní účinek alkoholu** - se projevuje jako příčina nebo faktor u řady úrazů při pohybové a sportovní činnosti. Narušuje nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a prostorovou orientaci, prodlužuje reakční dobu, snižuje koncentraci, což vede k poruše pohybového stereotypu, jak uvádí Nekol (2000). Pití alkoholu z fyziologického hlediska narušuje zdravou životosprávu tím, že nabourává regenerační a kompenzační děje v odpočinkové fázi.

Z rozboru výše uvedeného tématu vyplývá, že alkohol není pro sportovce vhodným nápojem. Zejména pak jeho využití jako prostředku k dodržení pitného režimu. Navíc alkohol působí toxicky, ač se v těle téměř úplně spaluje a tělo jej využívá jako zdroje energie.

2.3. TAEKWONDO ITF A CESTA BOJOVNÍKA

Je-li kdekoliv v textu zmiňován slovní obrat Taekwondo ITF, nebo jen zjednodušeně Taekwondo, je tím vždy myšleno Taekwondo ITF. Slovní zkratka ITF (International Taekwondo Federation) je zpřesněním a zároveň rozlišením ITF od WTF (World Taekwondo Federation). WTF není jen jinou federací Taekwondo, ale formou i stylem je od Taekwonda ITF natolik rozdílné, že je nutné je rozlišovat. Taekwondo WTF je de facto pozdější vývojovou větví, která vznikla odštěpením od formy Taekwonda ITF z politických důvodů.

2.3.1. Definice Taekwondo ITF

Taekwondo je druh neozbrojeného boje, válečnického umění vytvořeného za účelem obrany jednotlivce před fyzickým nebezpečím, ale také nástrahami života. Proč nástrahami života? Protože Taekwondo je také životní cesta a filozofie člověka, která má dovést člověka k porozumění sebe sama. Taekwondo je způsobem k nalezení a určení svého místa ve světě, k morálnímu, duševnímu a fyzickému rozvoji. Dosažení těchto cílů odděluje pravé žáky tohoto umění od těch lidí, kteří se honí za barevnými pásky na doboku (dobok = cvičební úbor v Taekwondo) od těch, kteří se spokojí pouze se zvládnutím bojových hledisek tohoto umění. To je jeden z mnoha důvodů, proč je Taekwondo ITF nazýváno bojovým uměním nebo také uměním sebeobrany a nikoliv jen bojovým sportem, jak by tomu mohlo být u pozdější historické odnože Taekwondo WTF (World Taekwondo Federation), (Choi Hong-hi, 1985). Prostá avšak výstižná definice Taekwondo vyplývá z doslovného překladu tohoto slovního spojení.

Doslovný překlad TAEKWONDO:

Tae - znamená kop, noha, skákání nebo létání či drcení nohou.

Kwon - znamená pěst, udeřit nebo rozbít pěstí či rukou.

Do - znamená umění nebo způsob, je to správná cesta vytyčená a určená světci a mudrci.

„Souhrnně znamená Taekwondo duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví, a zahrnuje zkušené používání úderů, kopů, bloků, uskočení, holou rukou a nohou pro dosažení rychlého zneškodnění pohybujícího protivníka nebo protivníků“.
(Gen. Choi Hong-hi Encyklopedie Taekwondo 1985).

2.3.2. Historie Taekwondo ITF

Historie Taekwondo jako taková sahá hluboko do minulosti. Je všeobecně uznávaným faktem, že kolébkou valné části dnes tolik rozšířených bojových umění je východní Asie. Nedá se již dnes s určitostí říct, kde se nachází onen prvopočátek, ale mnoho mistrů, badatelů a historiků se podporuje myšlenku, že původní kolébkou východních bojových umění byla království staré Číny. Odtud se bojová umění šířila dál do okolních království, tedy i do starých království Korejského poloostrova. Vývoj korejských bojových umění původně začal před 5000 lety se vznikem království Kočoson. Za účelem ochrany lidí a území začalo království vyvíjet bojový systém. Později, asi před 2000 lety, vzniklo království Silla (57 př. n. l.) a začalo vyvíjet vlastní válečný systém Hwarangdo, který se nakonec rozšířil do Japonska a měl velký vliv ve vývoji japonských samurajů bušidó (korejsky musado), což je morálně-etický kodex tehdejších, ale i dnešních bojovníků (Gillis, 2008).

I když samotné Taekwondo ITF bylo založeno teprve nedávno – v roce 1955 generálem Choi Hong-hi, jeho systém vychází z tradice systému Hwarang, který sice vznikl už pře více než 2000 lety, ale během let se tento systém měnil a přizpůsoboval a vyvíjel podle historických a sociálních vlivů té které doby, aby byl postupem času přetransformován do bojových systémů Hwarangdo, Tae-kyon nebo Soobak Gi, z kterých velkou měrou Taekwondo vychází. Mezi těmito staršími bojovými formami a Taekwondem jak jej známe dnes, je však již mnoho rozdílného (Lee, Česnková, 2005).

Jak uvádí Gillis (2008), moderní Taekwondo se podstatně liší i od ostatních tradičních či jiných bojových umění. Gen. Choi Hon-hi při tvoření všech aspektů Taekwondo využíval všech vědeckých poznatků moderní doby s ohledem na biomechaniku a fyziku pohybů lidského těla s cílem maximálně zefektivnit toto bojové umění.

Samotná historie Taekwondo ITF je úzce spjata se životními osudy a milníky jeho zakladatele, generála Choi Hong-hi.

Základní historická data Taekwondo:

9. 11. 1918	Narození generála Choi Hong-hi.
11. 4. 1955	Založení Taekwondo.
11. 5. 1956	Narození velmistra Hwanga Ho-yonga (otec českého Taekwondo).
22. 3. 1966	Založení organizace ITF - International Taekwondo Federation (zakládající země – Jižní Korea, Vietnam, Malajsie, Singapur, USA, Turecko, Itálie, Egypt, západní Německo).
1972	Generál opouští Jižní Koreu a zakládá „velitelství“ v Montrealu v Kanadě.
květen 1973	Na příkaz korejské vlády zaleženo WTF - World Taekwondo Federation (prezident WTF Kim Un-yong) s cílem dostat Teakwondo WTF na olympiádu.
1974	První mistrovství světa Taekwondo ITF.
1983	Vydání Encyklopedie Taekwondo ITF.
podzim 1987	Příchod velmistra Hwanga Ho-yonga do ČR.
1990	Založení organizace GTF - Global Taekwondo Federation (mistr Park Jung-tae se názorově rozešel s generálem Choi Hong-hi).
1994	První návštěva generála Choi Hong-hi v Česku (další pak v roce 1996).
15. 6. 2002	Generál Choi Hong-hi umírá.

<http://www.tkdbno.cz/taekwon-do/historie-taekwon-do/>

2.3.3. Zakladatel Taekwondo Gen. Choi Hong-hi

Choi Hong-hi se narodil 9. listopadu 1918 v provincii Myong Chun v malé vesnici Hwa Dae v tehdy ještě sjednocené Koreji, dnešní KLDR. V dětství studoval kaligrafii a bojové umění Taekkyon pod vedením svého mistra Han Il Donga. V roce 1938 opustil Koreu a šel

studovat do Japonska, kde v roce 1939 v Kjótu získal technický stupeň 1. dan Karate, později pak druhý. Během druhé světové války byl nucen sloužit v Japonské armádě, avšak jako pravý vlastenec se zapojil do protijaponského odboje, za což byl také uvězněn a odsouzen k smrti. Po kapitulaci Japonska v lednu 1946 vstupuje do korejské armády ve funkci podporučíka. Během relativně krátké doby zaznamená jeho vojenská kariéra doslova raketový vzestup, když je během let 1946–1951 povýšen postupně z podporučíka na poručíka, kapitána, majora, plukovníka, brigádního generála a nakonec v roce 1954 na generálmajora. Během let strávených pobytem v Japonsku a následně v Korejské armádě Generál Choi Hong-hi zkombinoval své zkušenosti s prvky karate, taekkyonu a wu-shu a toto bojové umění dne 11. dubna 1955 nazval a ustanovil jako Taekwondo.

Dne 22. března 1966 zakládá Gen. Choi Hong-hi mezinárodní federaci Taekwondo (International Taekwondo Federation) a je zvolen jejím prvním prezidentem. Během následujících let pracuje na ucelené jedenáctisvazkové encyklopedii Taekwondo, která je vydána v korejské a v anglické verzi. Nadále se věnuje šíření a propagaci Taekwondo s reprezentačním týmem pod hlavičkou ITF po celém světě. Snaží se také za pomoci Taekwondo nalézt cestu k sjednocení rozdělené země, a proto v roce 1971 žádá jihokorejskou vládu o možnost vyučovat Taekwondo i v Severní Koreji. Po té co jihokorejská vláda jeho požadavek zamítá, odchází Gen. Choi Hon-hi do kanadského exilu i s ITF. Na odchod takto význačné osobnosti a vzájemné rozpory jihokorejská vláda reaguje tak, že založí World Taekwondo Federation (Světová federace Taekwondo) s úmyslem využít Taekwondo jako politickou propagandu Jižní Koreje. Toto se jim také povede, když v r. 2000 prosadí zařazení Taekwondo WTF do programu olympijských her v Sydney.

Až do své smrti dne 15. června 2002 i nadále rozvíjí Taekwondo, cestuje po světě, pořádá a navštěvuje semináře s úmyslem rozšířit Taekwondo do celého světa. Gen. Choi Hong-hi je zařazen v Taekwondo síni slávy s mnoha přívlastky: „Otec a zakladatel Taekwondo“, „Zakladatel a první prezident International Taekwondo Federation“ (Gillis, 2008).

2.3.4. Kompozice Taekwondo ITF

Kompozice Taekwondo je dána základní strukturou výuky, jakousi pomyslnou kostrou, kterou tvoří těchto pět základních bodů.

- 1) Základní techniky – učením a následným procvičováním základních technik studenti získávají základní návyky pro jejich užití. Získají také potřebné znalosti ohledně jejich podstaty a využití.
- 2) Sestavy – nebo také vzory jsou dalším stupněm nácviku základních technik, kdy dochází k procvičování daných technik v přesně určeném pořadí. Smyslem je pak studentovi co nejvíce přiblížit reálný boj, ovšem bez nutnosti užití sparingpartnera nebo pravého útočníka.
- 3) Sparring a boj – je stupněm, který má převést získané dovednosti z předchozích dvou stupňů do podmínek boje proti skutečnému protivníkovi. Samotný boj se dělí do dalších pěti forem s úmyslem usnadnit studentovi přechod od nácviků technik k zcela volné formě boje s útočníkem.
- 4) Sebeobrana – je jakýmsi vyvrcholením, kdy se všechny znalosti, schopnosti a zkušenosti spojí v techniky Taekwondo, které mají za cíl maximálně účelně a úsporně odrazit útok protivníka.
- 5) Trénink – jen každodenní procvičování všech naučených technik, ale i praktikování myšlenky Taekwondo v každodenním životě, které ze studenta teprve může udělat mistra bojového umění Taekwondo (Česká Taekwondo ITF Asociace, výukový manuál, Znojmo: Škola So-San, 2002).

Ve své podstatě je možné rozdělit žáky Taekwondo do dvou skupin: na obvykle věkově starší a tradičně zaměřené žáky, kteří hledají cestu bojovníka, a na mladší sportovně zaměřené žáky, kteří hledají spíše sportovní vyžití a závodní úspěchy. Taekwondo je ale možné praktikovat a cvičit i pro cvičení samotné. Radost ze cvičení je právě tím uspokojením, které bohatě zaplatí investovaný čas, pot a dřinu, kterou vážné cvičení Taekwondo obnáší. Jako forma fyzického cvičení je Taekwondo vhodné jak pro muže, tak i pro ženy, mladé nebo staré. Pro mnoho lidí je v Taekwondo přitažlivá jeho sportovní forma, která se odráží v množství soutěží pořádaných svazy Taekwondo jednotlivých států nebo samotnou ITF na mezinárodní úrovni. Cílem sportovní formy, tedy soutěží je rozvíjet všechny aspekty a formy Taekwondo a pomocí soutěží navazovat vzájemné vztahy mezi jednotlivci i školami. Sportovní forma je vymezena přesně danými sportovními disciplínami, které jsou dle stanov ITF jednotné na celém světě.

Sportovní disciplíny Taekwondo:

- Matsogi - sportovní boj na základě pevně daných pravidel.
- Tul - sestavy, kterých je celkově 24.
- Wirok - silové přerážení desek přesně určenými technikami.
- T-ki - speciální techniky, přesně specifikované techniky ve skoku do výšky.

- Hosinsul - sebeobrana jednotlivce proti útočníkovi nebo skupině útočníků.

2.3.5. Zásady a morální principy Taekwondo vs. alkohol

Přestože je Taekwondo mnohými chápáno jen jako bojové umění, jsou jeho disciplína, techniky a duševní výcvik tmelem pro budování silného smyslu pro lidské ctnosti jako odvaha, spravedlnost, lidskost a odhodlání vítězit navzdory překážkám a nástrahám života, které mnozí lidé řeší právě častou konzumací alkoholu. Gen. Choi Hong-hi, zakladatel Taekwondo, vytyčil pět morálních zásad Taekwondo.

Zásady Taekwondo:

- Zdvořilost
- Čestnost
- Vytrvalost
- Sebeovládání
- Nezkrotný duch

Tyto zásady vytvořil v návaznosti na pět lidských vlastností, jež jsou už od starověku považovány za ctnosti: lidskost, spravedlnost, zdvořilost, moudrost a spolehlivost. To vše vystihuje duchovní definici Taekwondo a morální cíle, jichž chce cvičenec Taekwondo dosáhnout. Aby však mohl žák Taekwondo říci, že je ctnostný, musí vlastnosti vytyčené Gen. Choi Hong-hi stále zušlechťovat a procvičovat. Proto nelze Taekwondo označit za pouhý styl či způsob sebeobrany, jehož účelem je ubránit se útočníkovi někde na ulici či v hospodě. Samozřejmě ona hloubka chápání Taekwondo je na jednotlivci jako takovém a nelze ji nikomu vnutit (Choi Hong-hi, 1985).

Je otázkou cti každého pravého bojovníka – Taekwondisty, aby si uvědomil, že nadměrná konzumace alkoholu je v protikladu k výše uvedeným zásadám, zejména pak co se zásady sebeovládání týče. I když je zásadu sebeovládání možno brát v širším kontextu, prvotní myšlenkou, kterou chtěl Gen. Choi Hong-hi touto zásadou vyjádřit, bylo **mít kontrolu sám nad sebou vždy a za všech okolností**. Dodržování této zásady vylučuje právě časté a nadměrné užívání alkoholu, které vede v první řadě vždy ke ztrátě sebekontroly.

Žák nebo mistr, obyčejný student nebo reprezentant České republiky na mezinárodní úrovni, ti všichni si musí být vědomi toho, že ztráta sebekontroly způsobená alkoholem by v kombinaci se schopnostmi získanými tréninkem Taekwondo mohla vést ke škodám na

majetku, zdraví, nebo životě lidí, což je nejen v protikladu k učení Gen. Choi Hong-hi, ale také se neslučuje se zákonnými normami České republiky.

2.3.6. Ohrožení zdraví studentů Taekwondo ITF alkoholem

Doba, v které žijeme, klade na jedince značné sociální a kulturní nároky a vyžaduje po něm, aby byl platným členem kosmopolitní společnosti. Touha vyrovnat se svým rodičům, anebo dosáhnout úspěchů svých kolegů sebou nese i časté neúspěchy a zklamání. Veškeré rodinné a pracovní vztahy obnáší často mnoho negativních negativní emocí, s kterými se každý jednatel vyrovnává svým vlastním způsobem, například zvýšenou konzumací alkoholu. Cvičení Taekwondo je u studentů tohoto bojového umění jednou z možností prevence a omezení nadměrného škodlivého vlivu užívání návykových látek. Taktéž může být i startovním faktorem, pokud je u některé skupiny, např. u reprezentantů, brána konzumace alkoholu, jako součást sociálního tmelu.

3. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je zmapovat a vyhodnotit situaci v konzumaci alkoholu v závislosti na pohybové aktivitě u pravidelně cvičících členů školy Taekwondo Club Brno ITF, rozdělených do třech diagnostických skupin dle jejich dosaženého technického stupně a začlenění ve škole Taekwondo Club Brno ITF.

3.1. Dílčí cíle

Práce si klade tyto následující dílčí cíle:

1. Zjistit jaké množství alkoholu konzumují cvičenci školy Taekwondo Club Brno ITF.
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi nositeli žákovského technického stupně 10. – 1. kup, nositeli mistrovského technického stupně 1. – 4. dan a členy školy, kteří jsou zařazeni v národním reprezentačním týmu Taekwondo ITF České republiky.
3. Porovnat množství konzumovaného alkoholu s množstvím prováděné sportovní aktivity.
4. Zjistit průměrnou týdenní sportovní aktivitu u cvičenců školy Taekwondo Club Brno ITF.
5. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi muži a ženami.
6. Uvést nejčastější asociaci k otázkám: Alkohol je? Opilost je?
7. Zhodnotit možnou vazbu mezi tréninkem a po tréninkovou návštěvou hospody.
8. Zjistit názor probandů na otázku, zda má konzumace alkoholu negativní vliv na rozvoj sportovce.
9. Zjistit zda studenti školy Taekwondo Club Brno ITF zohledňují při konzumaci alkoholu morální a etické principy dané samotnou podstatou bojového umění Taekwondo ITF.

3.2. Výzkumné otázky

1. Jaké množství alkoholu konzumují držitelé žákovského technického stupně 10. – 1. kup, držitelé mistrovských technických stupňů a jedinci zařazení do národního reprezentačního týmu Taekwondo ITF České republiky v průměrném týdnu.
2. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi nositeli žákovského technického stupně 10. – 1. kup (výzkumná skupina č. 1 - žáci), nositeli mistrovského technického stupně 1. – 4. dan (výzkumná skupina č. 2 – mistři) a jedinci zařazenými

do národního reprezentačního týmu Taekwondo ITF České republiky (výzkumná skupina č. 3 - REPRE) v průměrném týdnu.

3. Existuje vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a množstvím prováděné sportovní aktivity?

3.3. Organizace výzkumu

Diagnostika u studentů školy Taekwondo Club Brno ITF proběhla v rozmezí říjen až prosinec 2015. Vlastní sběr dat se uskutečnil v rámci jednotlivých tréninků u daných skupin pomocí dotazníků profesora Losiaka. Průzkum a sběr dat, proběhl vzhledem k danému tématu anonymně.

3.4. Diagnostické metody

Konzumace alkoholu u dotazovaných studentů Taekwondo byla diagnostikována dotazníkem profesora Losiaka (Čech, 2001), který sleduje množství zkonsumovaného alkoholu během průměrného týdne. Tento druh dotazníku byl vybrán pro jeho názornost a jednoduchost a dodatečně byl upraven s ohledem na zkoumané cíle. Dotazovaní jednotlivci vyplňovali dotazník vždy individuálně a k jeho vyplnění měli libovolný čas.

Dotazník profesora Losiaka je vytvořen na principu zpětného zaznamenání množství zkonsumovaného alkoholu, přepočteného na tzv. sklenice v průběhu průměrného týdne. Jedna sklenice v dotazníku odpovídá jedné standardní sklenici piva (0,5 l), nebo standardní sklenici vína (2 dcl), nebo standardní sklenici tvrdého alkoholu (0,5 dcl).

Dotazovaný vyplňoval údaje o počtu vypitých sklenic do jednotlivých dnů průměrného týdne (viz. Příloha 1).

Dotazovaný zaznamenával i asociaci, jež jej napadla v souvislosti s pojmy: Alkohol je... a Opilost je... (viz. Příloha 1).

Při zjišťování množství vykonávané tréninkové a sportovní aktivity jsme zvolili modifikaci výše popsaného Losiakova testu. Dotazované osoby zaznamenávaly čas věnovaný tréninku Taekwondo ITF a celkově sportovní aktivitě v každém dni v průběhu průměrného

týdne (viz. Příloha 1).

Dotazovaný na konci dotazníku odpovídal na doplňující otázky v souvislosti jeho postoje k problematice konzumace alkoholu a morálním principům Taekwondo ITF:

- Myslíte si, že konzumace alkoholu po tréninku má negativní dopad na celkový rozvoj sportovce?
- Snažíte se při konzumaci alkoholu hlídat vypité množství, protože Taekwondo vyžaduje dodržování morálních principů a opilost by mohla vést k jejich porušení? (viz. Příloha 1).

3.5. Popis zkoumané skupiny

K výzkumnému šetření byl náhodně vybrán vzorek studentů školy Taekwondo Club Brno ITF. Jedná se o osoby vždy starší osmnáct let, žijící převážně na území města Brna a jihomoravského kraje. Celkový počet respondentů byl 50 z toho 37 mužů a 13 žen. Pro přehlednost uvádím rozdělení zkoumaného souboru osob v tabulce č. 4.

Tabulka 4. Počty studentů školy Taekwon-do Club Brno ITF v diagnostikované skupině

Cílová skupina	Muži	Ženy	Celkem	Typ výběru
ŽÁCI	15	5	20	náhodný
MISTŘI	14	6	20	náhodný
REPRE	8	2	10	náhodný
Celkem	37	13	50	

Držitelé žákovských technických stupňů 10. – 1. kup jsou osoby cvičící Taekwondo v průměru 1 – 6 let. Vzhledem k nadšení z možností, které cvičení Taekwondo poskytuje, jsou často horliví a lační po nových znalostech a schopnostech. Často však nechápou, že Taekwondo není jen sportem, při kterém se mohou odreagovat, ale také životním stylem s jasně danou morální filozofií.

Držitelé mistrovského technického stupně 1. – 4. dan jsou osoby cvičící Taekwondo průměrně 7 a více let. Jsou to lidé, kteří jsou cílevědomí, protože cesta k dosažení černého pásu vyžaduje dlouholeté studium a překonání mnoha překážek. Obvykle jsou si vědomi morálních závazků, které na sebe se získáním mistrovského stupně berou. Většina těchto mistrů je taktéž učiteli a trenéry, kteří Taekwondo pravidelně vyučují.

Členové národního reprezentačního týmu Taekwondo ITF ČR jsou taktéž držitelé

mistrovského technického stupně, protože tak to vyžadují stanovy International Taekwondo Federation. Jsou to jedinci kondičně i koordinačně nadaní. Výběr do národního reprezentačního týmu je tvrdý a vyžaduje po každém jednotlivci zvlášť, aby byl platným přínosem do reprezentačního týmu. Účast v národním reprezentačním týmu je podmíněna celkovým podřízením osobního života potřebám reprezentačního týmu. Znamená to časově a fyzicky náročná sportovní a přípravná soustředění, jakož i účasti na soutěžích, kde se od účastníků očekávají medailové pozice.

V současné době je Škola Taekwon-do Club Brno ITF druhou největší školou v ČR s vlastní vybavenou tělocvičnou pro bojové sporty na VŠ Karla Engliše na Šujanově náměstí v Brně a na sportovní hokejové škole ZŠ Labská. Škola má své pobočky i ve Zlíně, Kvasicích a Hodoníně. Škola Taekwon-do Club Brno ITF má přes 250 studentů ve věku od 5-60 let. Za 16 let oficiálního působení se jejímu hlavnímu mistrovi a mentorovi Liboru Macháňovi podařilo vychovat přes 30 mistrovských stupňů - černých pásů. Škola také vychovala spoustu reprezentantů, kteří úspěšně reprezentují Českou republiku na mezinárodních závodech jako je Mistrovství Evropy a Mistrovství světa.

3.6. Metody vyhodnocení a interpretace získaných dat

- 1) Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 uvedeme základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti) týkající se množství zkonsumovaného alkoholu.
- 2) Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílu mezi nositeli žákovského technického stupně 10. – 1. Kup (výzkumná skupina č. 1 - žáci), nositeli mistrovského technického stupně 1. – 4. dan (výzkumná skupina č. 2 - mistři) a členy školy, kteří jsou zařazeni v národním reprezentačním týmu Taekwondo ITF České republiky (výzkumná skupina č. 3 - REPRES). Vzhledem k charakteristice souboru bude užit Kruskal-Wallis ANOVA mediánový test a neparametrický Whitney-Mann test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi výzkumnou skupinou č. 1, 2 a 3 na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi výzkumnou skupinou č. 1, 2 a 3 na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

- 3) Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 3 bude vypočten Spearmanův koeficient pořadové korelace. Ověřovat budeme pouze věcnou významnost dle Chrásky (1993), který uvádí jako prakticky použitelnou závislost minimálně $r = /0,40/$.

Tabulka 5. Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Chrásky (1993)

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

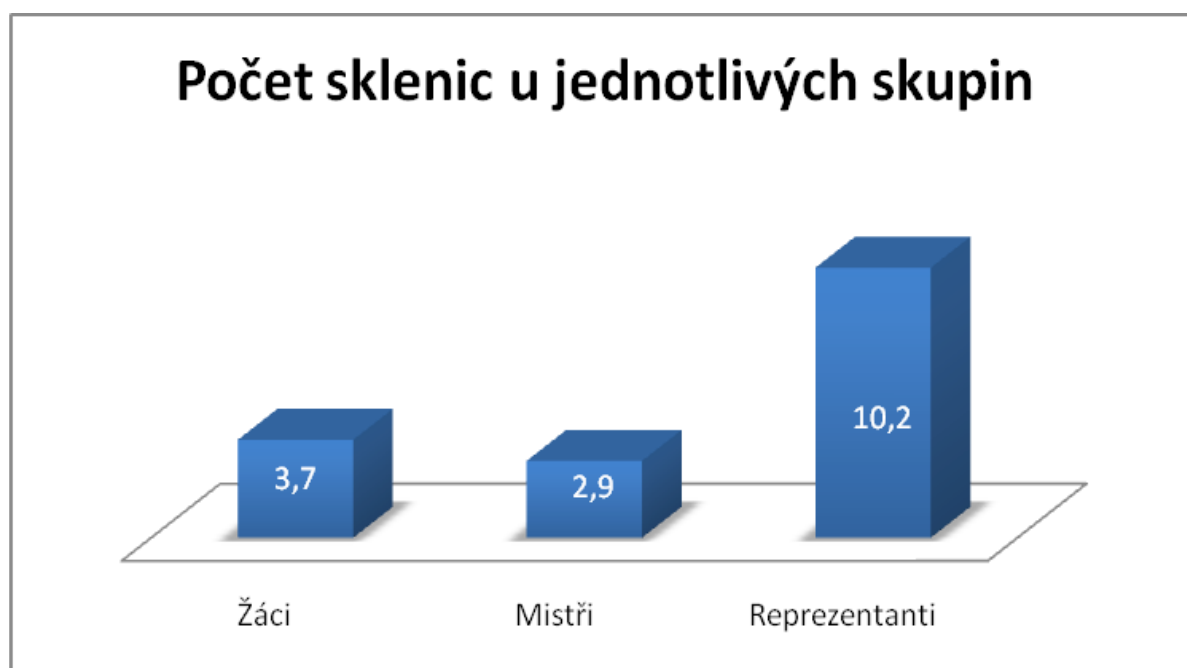
Výpočty a zpracování dat byly provedeny v programech MS Excel a Statistica.

4. VÝSLEDKY A DISKUSE

4.1. Množství konzumace alkoholu u cvičenců školy Taekwondo Club Brno ITF

Pro vyhodnocení a získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 uvádím popisné charakteristiky zkoumaného souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti – histogram) vztahující se k celkovému množství zkonsumovaného alkoholu. Základní charakteristiky jsou uvedeny také zvlášť pro nositele žákovského technického stupně 10. – 1. kup (výzkumná skupina č. 1 - žáci), nositele mistrovského technického stupně 1. – 4. dan (výzkumná skupina č. 2 - mistři) a členy školy, kteří jsou zařazeni v národním reprezentačním týmu Taekwondo ITF České republiky (výzkumná skupina č. 3 - REPRES).

Obrázek 1. Porovnání počtu konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu na osobu



Tabulka 6. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic - muži

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Sklenice muži	37	5,162	3	2	9	0	40	7,289

Vysvětlivky:

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

Min = minimum; Max = maximum.

Tabulka 7. Základní popisné charakteristiky v počtu konzumovaných sklenic - ženy

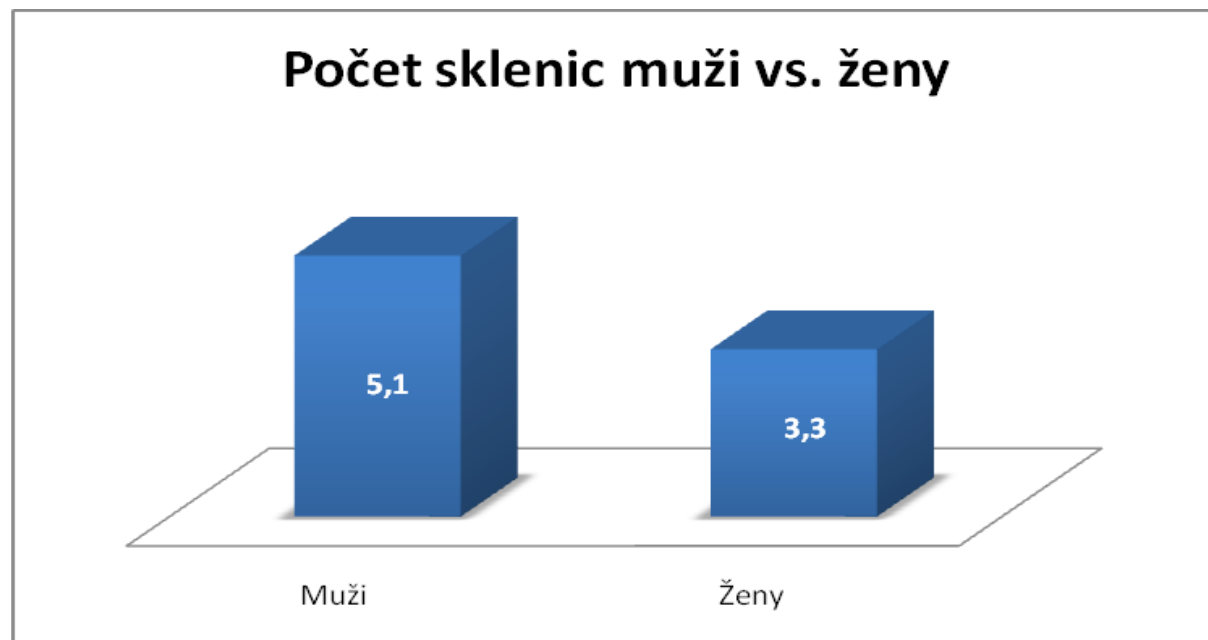
	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Sklenice ženy	13	3,307	2	0	5	0	15	4,553

Vysvětlivky:

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

Min = minimum; Max = maximum.

Obrázek 2. Počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu muži vs. ženy



4.1.1. Diskuze k výzkumné otázce č. 1

Podle souhrnné zprávy Evropské unie pro rok 2014 je EU regionem s největší spotřebou alkoholu na světě, i když současná spotřeba 11 litrů čistého alkoholu za rok na osobu se ocitá na výrazně nižší úrovni než v 70. letech 20. století, kdy bylo dosaženo maxima 15 litrů na osobu. Alkohol pije většina Evropanů, ale 55 milionů dospělých (15 %) ho nepije vůbec. Při zohlednění této skutečnosti a započítání nezaznamenané konzumace dosahuje spotřeba alkoholu 15 litrů ročně na jednu alkohol konzumující osobu. Téměř polovina tohoto množství je konzumována ve formě piva (44%), zbylé množství je rozděleno mezi víno (34%) a destiláty (23%). Zatímco 266 milionů dospělých Evropanů konzumuje alkohol v míře do 20 g (ženy) nebo do 40 g (muži) za den, více než 58 milionů dospělých Evropanů (15%) konzumuje nad tuto míru, přes 20 milionů z nich (6%) konzumuje více než 40 g (ženy) a více než 60 g (muži) za den. Podle údajů Českého statistického úřadu byla průměrná roční spotřeba alkoholu v České republice v roce 2014 celkem 11 litrů čistého alkoholu na jednoho obyvatele (Tabulka č. 8).

Tabulka 8. Spotřeba čistého alkoholu na osobu dle ČSU – osoby starší 15 let

rok	1980	1990	2000	2005	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Litrů	11,7	11,3	11,8	12,0	12,1	11,4	11,5	11,6	11,5	12,0

Český statistický úřad uvádí, že průměrná spotřeba alkoholu v České republice za rok 2014 byla na jednoho obyvatele spočítána na 205,2 litrů alkoholu celkem a 12 litrů čistého lihu. Průměrné množství za týden je tedy 3,9 litrů alkoholu celkem a 0,23 litrů čistého lihu. Přepočtem průměrné roční spotřeby alkoholu v litrech na počet vypitých sklenic za průměrný týden pomocí níže uvedené rovnice dostaneme výsledek 12 vypitých sklenic alkoholu na jednoho obyvatele České republiky v roce 2014.

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

Tabulka 9. Obsah alkoholu v jednotlivých druzích alkoholických nápojů

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

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

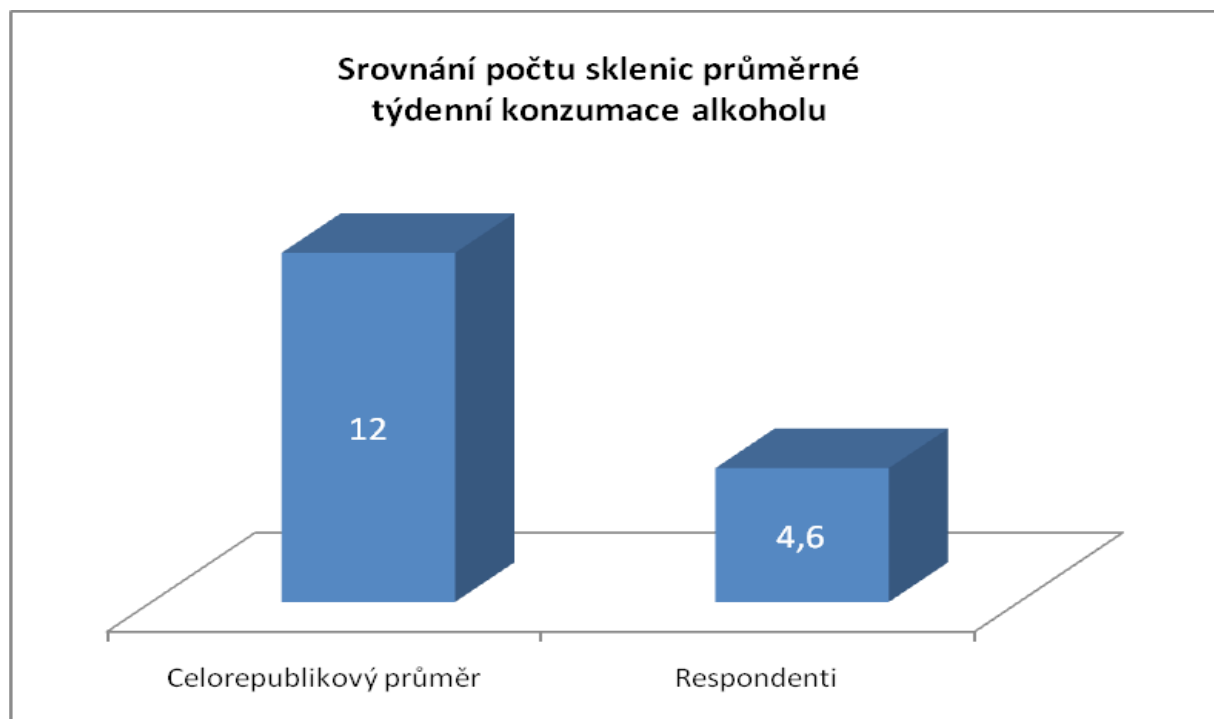
čistého alkoholu v jedné sklenici.

Průzkumem v dotaznících bylo zjištěno, že množství zkonsumovaných sklenic v průměrném týdnu u všech dotazovaných cvičenců školy Taekwondo Club Brno ITF činilo 4,6 sklenice na osobu, což je 0,1 litrů čistého alkoholu.

Jednotlivě pak byla u zkoumané skupiny č. 1 (žáci) zjištěna průměrná hodnota 3,7 sklenice na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu, u skupiny č. 2 (mistři) byla zjištěna průměrná hodnota 2,9 sklenice na osobu, což je 0,06 litrů čistého alkoholu a u skupiny č. 3 (reprezentantů) byla zjištěna průměrná hodnota 10,2 sklenice na osobu, což je 0,23 litrů čistého alkoholu.

Z uvedených hodnot vyplývá, že celková spotřeba alkoholu u cvičenců školy Taekwondo Club Brno ITF je nižší o 7,4 sklenice a 0,13 litrů čistého alkoholu než celorepublikový průměr.

Obrázek 3. Srovnání průměrné týdenní konzumace alkoholu v počtu sklenic mezi celorepublikovým průměrem a dotazovanými respondenty



4.2 Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými skupinami studentů Taekwondo ITF

V další části bakalářské diplomové práce uvádím statistickou charakteristiku zkoumaného vzorku, četností všech tří skupin a jejich vzájemné srovnání.

Tabulka 10. Základní popis charakteristik sledovaných souborů v množství konzumovaného alkoholu

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Žáci	20	3,7	3,0	2,0	5	0	10	2,65
Mistři	20	2,9	2,0	0	7	0	8	2,91
Reprezentanti	10	10,2	4,5	2,0	3	0	40	12,95

Vysvětlivky:

Sklenice Žáci = počet sklenic u držitelů technického stupně 10. – 1. kup v průměrném týdnu;

Sklenice Mistři = počet sklenic u držitelů technického stupně 1. – 4. dan v průměrném týdnu;

Sklenice Reprezenanti = počet sklenic u reprezentantů ČR v Taekwondo v průměrném týdnu;

Min = minimum; Max = maximum

Tabulka 11. Výsledné charakteristiky Whitney-Mannova testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu mezi všemi skupinami v průměrném týdnu)

	Součet Žáci	Součet Mistři	Součet Repre	U	Z	Úroveň p
Sklenice - počet v průměrném týdnu	74	58	102	172	1,503979	0,1325876

4.2.1. Diskuze k výzkumné otázce č. 2

Výsledky konzumace alkoholu za průměrný týden byly statisticky vyhodnoceny pomocí Kruskal-Wallis ANOVA mediánového testu. Šetřením bylo zjištěno, že u zkoumané skupiny č. 1, držitelů technického stupně 10. - 1. kup (žáci), je průměrná týdenní spotřeba alkoholu 3,7 sklenic na osobu, to je 0,08 litrů čistého alkoholu, a u skupiny č. 2, držitelů technického stupně 1. – 4. dan (mistři), je průměrná týdenní spotřeba 2,9 sklenice na osobu, což je 0,06 litrů čistého alkoholu. Rozdíl u těchto dvou skupin byl 0,8 sklenice na osobu, a tedy 0,02 litrů čistého alkoholu za průměrný týden. Tento rozdíl mezi zkoumanou skupinou č. 1 a č. 2 je prakticky totožný a ze statistického hlediska tedy zanedbatelný. Zatímco u skupiny č. 3, reprezentantů České republiky v Taekwondo ITF (reprezentanti), byla zjištěna průměrná hodnota 10,2 sklenice na osobu, což je 0,23 litrů čistého alkoholu. Hodnoty zjištěné u výzkumné skupiny č. 3 byly třikrát větší, než u výzkumných skupin č. 2 a 3.

Konzumace alkoholu u členů národního reprezentačního týmu Taekwondo ITF dosahuje celorepublikového průměru, oproti skupině žáků a mistrů, kteří dosahují převážně jedné třetiny celorepublikového průměru, rozdíl však není statisticky významný.

V tabulce č. 10 je uvedena celková spotřeba u všech zkoumaných skupin zvlášť. Celkový součet za skupinu č. 1 (žáky) činí 74 sklenic alkoholu v průměrném týdnu. Součet za skupinu č. 2 (mistry) činí 58 sklenic alkoholu v průměrném týdnu a za skupinu č. 3 (reprezentanti) činí 102 sklenic alkoholu v průměrném týdnu. Dle Whitney–Mannova testu bylo zjištěno, že může být formulována nulová hypotéza, tzn. nebyl prokázán významný statistický rozdíl mezi zkoumanými vzorky.

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

4.3. Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné pohybové aktivity u studentů Taekwondo ITF

Tabulka 12. Výsledné charakteristiky Whitney–Mannova testu (Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu u jednotlivých skupin)

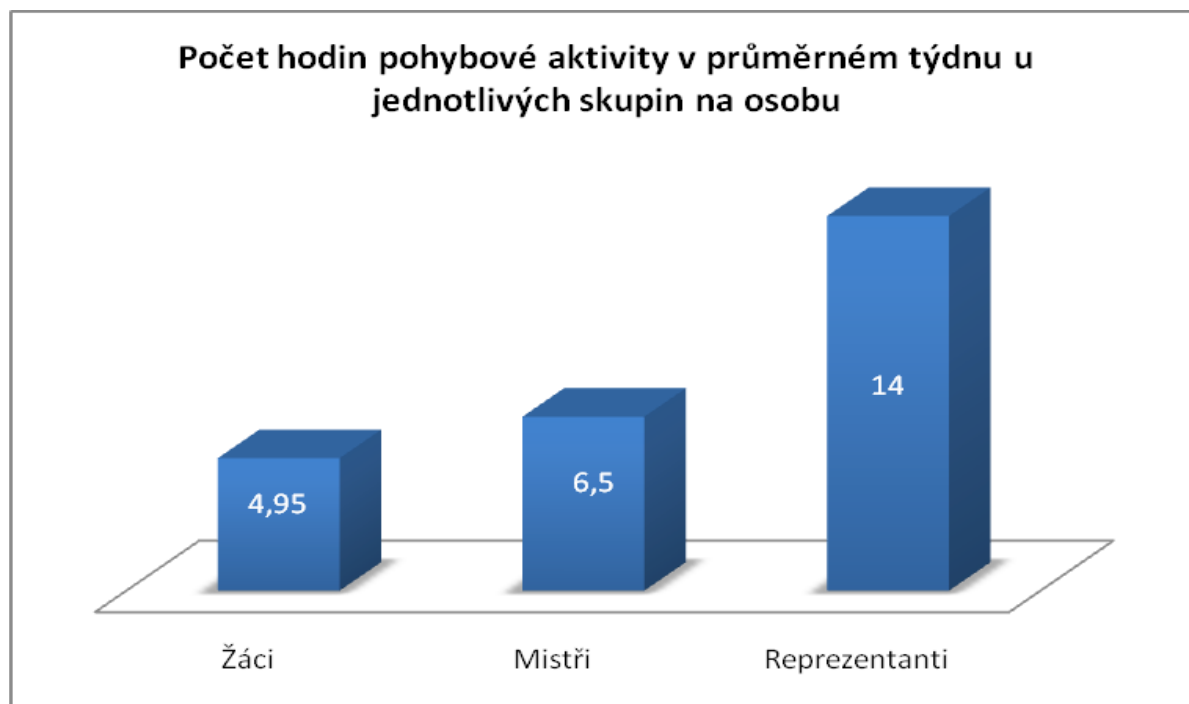
	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Pohybová aktivita žáci	20	4,95	5	5	5	2	8	1,761
Pohybová aktivita mistři	20	6,40	6	5	5	4	10	2,010
Pohybová aktivita reprezentanti	10	14	14	vícenásobná	2	10	17	2,357

Vysvětlivky:

Pohybová aktivita je uváděna v počtu hodin v průměrném týdnu.

Min = minimum, Max = maximum.

Obrázek 4. Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu u jednotlivých skupin na osobu



Tabulka 13. Základní popisné charakteristiky v počtu pohybové aktivity - muži

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Aktivita muži	37	7,621	7	5	7	2	17	4,192

Vysvětlivky:

Aktivita muži = množství pohybové aktivity u všech mužů v průměrném týdnu dohromady;

Min = minimum; Max = maximum.

Tabulka 14. Základní popisné charakteristiky v počtu pohybové aktivity - ženy

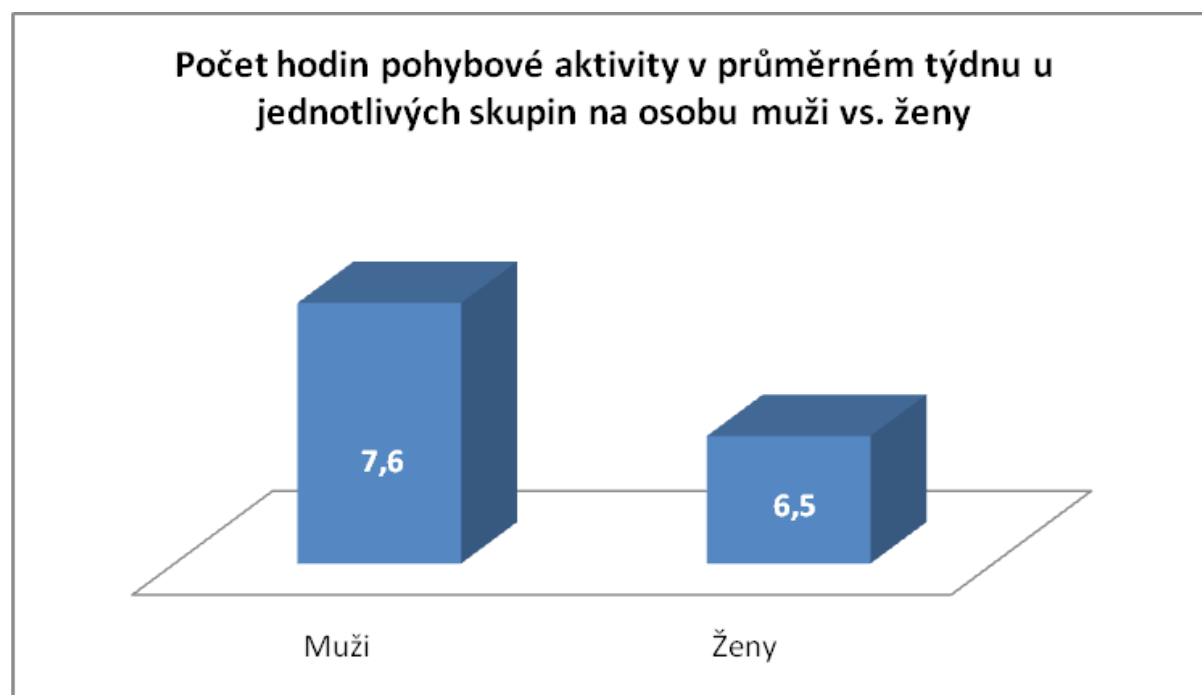
	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Aktivita ženy	13	6,538	5	Vícenásobný	3	3	14	3,125

Vysvětlivky:

Aktivita ženy = množství pohybové aktivity u všech žen v průměrném týdnu dohromady;

Min = minimum; Max = maximum.

Obrázek 5. Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu u jednotlivých skupin na osobu muži vs. ženy



Výzkumem pak bylo pomocí aritmetického průměru zjištěno, že všichni dotázaní

respondenti cvičí 7,34 hodin v průměrném týdnu.

4.3.1. Diskuze k výzkumné otázce č. 3

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

U výzkumné skupiny č. 1, držitelů technického stupně 10. - 1. kup (žáci), byla zjištěna průměrná hodnota 4,95 hodin pohybové aktivity a spotřeba alkoholu 3,7 sklenice na osobu. U skupiny č. 2, držitelů technického stupně 1. – 4. dan (mistři), byla zjištěna průměrná hodnota 6,4 hodin pohybové aktivity a průměrná týdenní spotřeba 2,9 sklenice na osobu a u skupiny č. 3, reprezentantů České republiky v Taekwondo ITF (reprezentanti), byla zjištěna průměrná hodnota 14 hodin pohybové aktivity a spotřeba alkoholu 10,2 sklenice na osobu. U výzkumné skupiny č. 2 (žáci) a č. 3 (mistři) byl zaznamenán nižší průměrný počet hodin pohybové aktivity a také nižší spotřeba alkoholu než u výzkumné skupiny č. 3 (reprezentanti), kde byl zaznamenán vysoký průměrný počet hodin pohybové aktivity a vysoká průměrná spotřeba alkoholu.

Ze zjištěných údajů tedy vyplývá, že vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a množstvím prováděné pohybové aktivity je v nízké souvislosti. Hodnota vypočítaného koeficientu je v našem případě $r = 0,146$. Je tedy možno konstatovat, že konzumace alkoholu neovlivňuje množství prováděných sportovních aktivit.

4.4. Vztah mezi danými morálními zásadami Taekwonda ITF a konzumací alkoholu u jeho studentů

Ve výzkumném dotazníku byli probandi nejprve dotazováni na uvedení první asociace - první myšlenky, která je napadne k pojmům alkohol a opilost. Z těchto odpovědí je pak možno rozpoznat postoj, jenž probandi k problematice alkoholu zaujímají. Zde uvádím některé z nich:

„Alkohol je medicína.“

„Alkohol je droga.“

„Alkohol je lék.“

„Alkohol je pivo.“

„Alkohol je zhouba.“

„Alkohol je oblíbený.“

„Alkohol je svinstvo.“

„Alkohol je v malém množství pozitivní.“

„Alkohol je zlo.“

„Opilost je příjemná změna stavu.“

„Opilost je jev.“

„Opilost je prázdná hlava.“

„Opilost je důsledek pití alkoholu.“

„Opilost je povznášející, ale nebezpečná.“

„Opilost je na nic.“

„Opilost je ztráta sebekontroly.“

„Opilost je pro okolí nepříjemná.“

„Opilost je odporná.“

Jak již bylo několikrát v této práci zmíněno, při výzkumu byl kladen důraz rovněž na zjištění míry konzumovaného alkoholu a jeho následků, které by mohly být v protikladu s morálními a duchovními zásadami studenta bojového umění Taekwondo ITF. Výzkum byl prováděn otázkami s volbou odpovědi ANO nebo NE. Cílem pak bylo zjištění faktu, zda se dotazovaní probandi řídí morálními principy, které jsou jim při studiu bojového umění

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

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

20% respondentů odpovědělo ANO.

80% procent odpovědělo NE.

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

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

82% respondentů odpovědělo ANO.

18% procent odpovědělo NE.

U této otázky většina dotazovaných odpověděla kladně, což značí, že dotazovaní jsou si vědomi negativních účinků alkoholu na rozvoj sportovce.

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

28% respondentů odpovědělo ANO.

72% procent odpovědělo NE.

U této otázky většina dotazovaných odpověděla záporně, což značí negativní přístup jejich okolí k alkoholu a patrně i v tomto směru spořádané rodinné zázemí.

4. Snažíte se při konzumaci alkoholu hlídat vypité množství, protože Taekwondo vyžaduje dodržování morálních principů a opilost by mohla vést k jejich porušení?

44% respondentů odpovědělo ANO.

56% procent odpovědělo NE.

U této otázky nadpoloviční většina dotazovaných odpověděla záporně. Toto poukazuje na fakt, že polovina dotazovaných nepovažuje alkohol a opilost za něco co je v protikladu s morálními principy Taekwondo. Pro dotazované tato stránka Taekwondo není v osobním životě důležitá, nebo se nepovažují za studenty bojového umění Taekwondo, ale spíše za sportovce.

4.5. Diskuze k dílčím cílům

1. Zjistit jaké množství alkoholu konzumují cvičenci školy Taekwondo Club Brno ITF.

Předpokládal jsem, že studenti školy Taekwondo Club Brno ITF konzumují průměrně méně alkoholu než zbytek populace České republiky. Výzkumem bylo zjištěno, že

celková spotřeba alkoholu u cvičenců školy Taekwondo Club Brno ITF je nižší o 7,4 sklenice a 0,13 litrů čistého alkoholu než celonárodní průměr 12 sklenic a 0,23 litrů čistého lihu. Tato hypotéza se potvrdila.

2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi nositeli žákovského technického stupně 10. – 1. kup, nositeli mistrovského technického stupně 1. – 4. dan a členy školy, kteří jsou zařazeni v národním reprezentačním týmu Taekwondo ITF České republiky.

Předpokládal jsem, že množství zkonsumovaného alkoholu se bude mezi jednotlivými skupinami lišit. Nejnižší množství jsem předpokládal u skupiny č. 2 mistrů, vzhledem k jejich věku a určitému společenskému postavení ve škole Taekwondo Club Brno ITF. U zbývajících skupin jsem předpokládal přibližně rovnocenné výsledky, i když stále nižší, než je celorepublikový průměr. Výzkumem bylo zjištěno, že žáci a mistři konzumují o 2/3 méně alkoholu než reprezentant, kteří konzumují prakticky stejné množství jako celorepublikový průměr. Tato hypotéza se potvrdila jen částečně.

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

Předpokládal jsem, u skupiny č. 3 reprezentanti, vzhledem k zařazení v národním reprezentačním týmu znatelně vyšší týdenní sportovní aktivitu než u zbývajících dvou skupin a také to že reprezentanti budou úměrně k této aktivitě konzumovat více alkoholu, než skupina č. 1 a č. 2. Tato hypotéza se potvrdila, když výzkum prokázal, že reprezentanti průměrně sportují 14 hodin týdně, ale také konzumují 10,2 sklenice alkoholu týdně.

4. Zjistit průměrnou týdenní sportovní aktivitu u cvičenců školy Taekwondo Club Brno ITF.

Předpokládal jsem vzhledem k dlouholetým zkušenostem s cvičením Taekwondo, že průměrná týdenní sportovní aktivita bude u žáků školy Taekwondo Club Brno ITF 4 hodiny týdně, což odpovídá 2-3 tréninkům týdně. Výzkumem bylo zjištěno, že

cvičenci dosportují 7,34 hodin v průměrném týdnu, což je skoro dvojnásobek mého předpokladu. Tato hypotéza se nepotvrdila.

5. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mez muži a ženami.

Má hypotéza byla, že dotazované ženy konzumují průměrně méně alkoholu než muži. Výzkumem bylo zjištěno, že muži zkonzumují v průměrném týdnu 5,1 sklenice a ženy 3,3 sklenice. Ženy tedy konzumují o 1,8 sklenice méně než muži. Tato hypotéza se potvrdila.

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

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

7. Zhodnotit možnou vazbu mezi tréninkem a po tréninkovou návštěvou hospody.

Předpokládal jsem, že minimálně polovina dotázaných se vyjádří kladně k návštěvě hospody po kvalitním a vyčerpávajícím tréninku, kdy má člověk tzv. ukrutnou žízeň a tedy i chuť na dobré pivo. Vzhledem k tomu, že 80% respondentů odpovědělo ne, tak se tato hypotéza nepotvrdila.

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

Předpokládal jsem, že většina respondentů je informována o negativních dopadech alkoholu na rozvoj sportovce. Celkově 82% respondentů odpovědělo kladně ve smyslu toho, že jsou si negativních důsledků vědomi. Tato hypotéza se potvrdila.

9. Zjistit zda studenti školy Taekwondo Club Brno ITF zohledňují při konzumaci alkoholu morální a etické principy dané samotnou podstatou bojového umění Taekwondo ITF.

Tato otázka pro mě byla zcela zásadní a popravdě jsem předpokládal, že minimálně 80% respondentů na tuto otázku odpoví kladně. Průzkumem se však ukázalo, že pouze 44% respondentů bere ohledy na morální principy, které by měl brát v potaz každý, kdo ctí cestu bojovníka. Z odpovědí je patrné, že konzumace alkoholu i ve větším množství, nebo opilost není pro většinu respondentů překážkou.

4. ZÁVĚRY

Ve všech kulturách, ve kterých kdy byly prováděny studie ohledně konzumace alkoholu, se ukázalo, že muži pijí celkově více nežli ženy a konzumují celkově větší množství alkoholu, přičemž mezi muži a ženami existují větší rozdíly s ohledem na rizikové chování. Tento fakt byl brán jako jeden z mnoha podkladů pro tezi, že studenti bojového umění, kteří jsou svázáni s jeho morálními principy, konzumují menší množství alkoholu než zbylá část populace.

Na chování související s pitím alkoholu lze nahlížet také z hlediska socioekonomického statusu (SES), kdy u osob s nižším SES existuje nižší pravděpodobnost, že nebudou pít alkohol vůbec. Navzdory komplexní charakteristice některých aspektů pití se opíjení a vznik závislosti na alkoholu vyskytuje spíše u konzumentů s nižším SES.

U studentů bojového umění je dán předpoklad převahy osob s pevnou vůlí, vrozenou disciplínou a morálním cítěním, které uplatňují ve všech aspektech svého života. Z hlediska členění společnosti tedy spadají do skupiny osob s vyšším SES. Z toho také vycházel předpoklad, že studenti bojového umění Taekwondo budou konzumovat menší množství alkoholu, než průměr zbylé populace České republiky. Spotřeba alkoholu v České republice se dlouhodobě pohybuje v průměru 10 litrů 100% alkoholu na osobu a rok.

Provedený výzkum měl zmapovat množství konzumovaného alkoholu u studentů školy Taekwondo Club Brno ITF a srovnat jej s celorepublikovým průměrem. U výzkumného celku bylo provedeno srovnání mezi třemi odlišnými skupinami studentů Taekwondo: žáky, mistry a reprezentanty České republiky v Taekwondo ITF. Byly stanoveny tři výzkumné otázky. Jejich zodpovězením byl splněn zadaný cíl práce.

1. Výzkumem bylo zjištěno, že množství zkonsumovaných sklenic v průměrném týdnu u všech hodnocených studentů školy Taekwondo Club Brno ITF činil 4,6 sklenice na osobu, což je 0,1 litrů čistého alkoholu. Ze zjištěných hodnot vyplývá, že spotřeba alkoholu studentů Taekwondo je nižší než celorepublikový průměr, který činí 12 sklenic alkoholu a 0,23 litrů čistého alkoholu.
2. Průměrná týdenní spotřeba alkoholu u držitelů žákovského stupně Taekwondo (žáci) činí 3,7 sklenice na osobu, což je 0,08 litrů čistého alkoholu. Průměrná týdenní spotřeba alkoholu u držitelů mistrovského stupně Taekwondo (mistři) činí 2,9 sklenice na osobu, což je 0,06 litrů čistého alkoholu, a průměrná týdenní spotřeba alkoholu u reprezentantů České republiky v Taekwondo (reprezentanti) činí 10,2 sklenice na

osobu, což je 0,23 litrů čistého alkoholu. U výzkumné skupiny žáků a mistrů se výzkumem ukázalo, že konzumují až o dvě třetiny menší množství alkoholu, než je celorepublikový průměr. Pouze skupina reprezentantů konzumovala prakticky stejné množství alkoholu jako je u celorepublikového průměru. Vyhodnocením pomocí Kruskal–Wallis ANOVA mediánového testu bylo prokázáno, že rozdíl mezi zkoumanými vzorky není statisticky významný.

3. Z výzkumu vyplývá, že vztah mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím prováděných sportovních aktivit má celkově nízkou závislost. Hodnoty se mohou v případě Spearmanovy korelace pohybovat od 0 do $|1|$. Hodnota 0 vypovídá o tom, že mezi srovnávanými jevy není žádný vztah a čím více se daná hodnota blíží $|1|$, tím je vztah mezi jevy těsnější. Hodnota koeficientu je v našem případě $r = 0,146$.

Podklady získané tímto výzkumem ukázaly aktuální vztah studentů školy Taekwondo Club Brno ITF ke konzumaci alkoholu. Také ukázaly postoj studentů k morálním zásadám Taekwondo v kontextu s konzumací alkoholu. Veškeré poznatky mohou být dále použity ke srovnání situace v podobné sportovní oblasti nebo u jiné výzkumné skupiny.

5. SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá problematikou konzumace alkoholu u studentů bojového umění Taekwondo ITF. Teoretická část bakalářské diplomové práce je zaměřena na fyziologickou, psychologickou a sociologickou rovinu alkoholu, jeho nebezpečnost, prevenci a léčbu alkoholové závislosti. Dále pak na definici, kompozici, historii a morální principy Taekwondo ITF.

Cílem praktické části práce bylo zjistit množství konzumace alkoholu a pohybové aktivity u studentů školy Taekwondo Club Brno ITF a porovnat jejich vzájemnou závislost, s ohledem na morální principy dané bojovým uměním Taekwondo ITF. Výzkumný celek byl rozdělen do tří diagnostických skupin na žáky, mistry a reprezentanty České republiky v Taekwondo ITF. Výsledky konzumace alkoholu a množství pohybové aktivity byly zaznamenávány do dotazníku profesora Losiaka za průměrný týden a statisticky vyhodnoceny pomocí Kruskal–Wallis ANOVA mediánového testu.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že průměrná spotřeba alkoholu u studentů Taekwondo ITF je ve srovnání s celorepublikovým průměrem nižší. Konzumace alkoholu u členů národního reprezentačního týmu Taekwondo ITF dosahovala celorepublikového průměru, oproti skupině žáků a mistrů, kteří dosahovali převážně jedné třetiny celorepublikového průměru, ale rozdíl mezi jednotlivými skupinami se neukázal jako statisticky významný. Závislost množství konzumovaného alkoholu na množství prováděné pohybové aktivity se ukázala jako nízká. Jako statisticky významný se ukázal rozdíl v množství pohybové aktivity mezi jednotlivými skupinami. Vzájemná souvislost konzumace alkoholu s morálními principy Taekwondo ITF se ukázala jako málo významná.

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

6. SUMMARY

This thesis is concerned with alcohol consumption issues with martial art Taekwondo ITF students. The theoretical part is focused on physiological, psychological and sociological layer of alcohol, its dangerousness, precaution or addiction rehabilitation; also on definition, composition, history and ethical principles of Taekwondo ITF.

The practical part of this thesis was aimed at find out about alcohol consumption and quantity of training exercise activity with Taekwondo Club Brno ITF School students and to compare their mutual dependence, considering ethical principles set by martial art Taekwondo ITF. Research collective was divided into three diagnostic groups: students, masters and national team Taekwondo ITF Czech Republic. The results of alcohol consumption and quantity of exercise activity were taken down in Prof. Losiak's [questionnaire](#) for common week and statistical evaluated using Kruskal–Wallis ANOVA median test.

On the basis of research, it was found out that the average alcohol consumption with Taekwondo ITF students is lower compared to national average, Alcohol consumption with national team Taekwondo ITF Czech Republic reached the national average, contrary to students and masters who reached mostly one third national average. But the difference among single groups did not proved to be statistical significant. The alcohol consumption quantity dependence on quantity of training exercise activity turned up to be low. The difference in quantity of training activity among single groups turned up to be statistical significant. The alcohol consumption and ethical principles of Taekwondo ITF mutual connection turned out to be not much important.

The results and conclusions of this thesis could be used to comparison and research with other sport groups or other population groups.

7. REFERENČNÍ SEZNAM

- Česká Taekwon-do ITF asociace (2002). *Výukový manuál*. Znojmo: Škola So-San Taekwon-do ITF.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gillis, Alex. (2008) *A Killing Art: The Untold History of Tae Kwon Do*. Montreal: ECW Press.
- Heler, J., & Pecinová, O. (1996). *Závislost známá neznámá*. Praha: Grada Publishing.
- Choi, Hong Hi. (2004) *Encyklopedie Taekwon-do. 5. vydání*. International Taekwon-do Federation. Thailand: Chang Hon Foudation.
- Kvapilík, J., & Svobodová, V. (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.
- Lee, Kyong Myong a Lenka Česnková. (2005) *Taekwondo*. České Budějovice: Kopp.
- Marhulová, J., Nešpor, K. (1995). *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Praha: Empatie.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1996). *Léčba a prevence závislosti. Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Nešpor, K. (2004). *Pohybová cvičení a jóga v prevenci a léčbě závislosti*. Praha: Portál.
- Nešpor, K. (1999). *Jak překonat problémy s alkoholem*. Praha: Sportpropag.
- Presl, J. (1994). *Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě?* Praha: Maxdorf.
- Řehan, V. (1994). *Závislost na alkoholu a jiných drogách – psychologický přístup*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Řehan, V. (2007). *Adiktologie 1*. Olomouc: Univerzita Palackého. Praha: Psychiatrické centrum.
- Sournia, Ch. J. (1999). *Dějiny pijáctví*. Praha: Garamond.
- Skála, J. a kolektiv (1987). *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum.

Skála, J. (1988). *...až na dno!? Fakta o alkoholu a jiných návykových látkách (Zneužívání a závislost)*. Praha: Avicenum.

Šimša, J. (1950). *Alkohol pro – proti*. Praha: Vydáno vlastním nákladem s pomocí abstinentního svazu – tiskem Dr. E. Grégra a syna.

Internetové zdroje:

Houser, P. (2014). *Dějiny alkoholu i alkoholismu ve všech podobách*. Retrieved 25. 2. 2016 from the Science World on the World Wide Web: <http://www.scienceworld.cz/neziva-priroda/dejiny-alkoholu-i-alkoholismu-ve-vsech-podobach-2664/>

Houdek, J. (2011). Deník Právo. *Slavní umělci a velikáni, kteří holdovali alkoholu*. Retrieved 28. 2. 2016 from the Novinky.cz on the World Wide Web: <http://www.novinky.cz/zena/styl/220804-slavni-umelci-a-velikani-kteri-holdovali-alkoholu.html>

Orlíková, B. (2016). Drogová poradna. Rubrika>*Alkohol*. Retrieved 25. 1. 2016 from the World Wide Web: <http://www.drogovaporadna.cz/alkohol.html>

O drogách (2009). *Co je alkohol?* Retrieved 9. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.drogy.cz/alkohol/kap-co-je-alkohol.html>

Macháň, L. (2010). *Historie Taekwondo – základní historická data*. Retrieved 12. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.tkdbno.cz/taekwon-do/historie-taekwon-do/>

Minařík, J. (2009). *Rozdělení drog*. Retrieved 25. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.odrogach.cz/skola/uzivani-navykovych-latek/informace-o-drogach/rozdeleni-drog.html>

Svoboda, K. (2015). Miluji pivo.cz. *Jak se dělá pivo – výrobní postup*. Retrieved 2. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.milujipivo.cz/cs/temata/show/jak-se-dela-pivo/28-jak-se-dela-pivo-vyrobní-postup/>

Kovář, P. (2010). Iuridictum – Encyklopedie o právu. *Chammurabiho zákoník*. Retrieved 15. 3. 2016 from the Iuridictum on the World Wide Web: http://iuridictum.pecina.cz/w/Chammurabiho_zakonik

Předpis č. 379/2005 Sb. Zákona o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů. Retrieved 5.1.2016 from the World Wide Web: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-379>

Škola Taekwondo ITF GE-BAEK HOSIN SOOL (2016) Retrieved 2. 1. 2016 from the World Wide Web: <http://www.tkd.cz>

Vinogalerie - Obchod pro každého. Blog o víně. *Jak se vyrábí víno*. Retrieved 12. 2. 2016 from the World Wide Web: <http://www.vinogalerie.cz/jak-se-vyrabi-vino/>

Wikiknihy (2013). *Výroba alkoholických nápojů*. Retrieved 15. 3. 2016 from the World Wide Web: https://cs.wikibooks.org/wiki/Výroba_alkoholických_nápojů

Wikipedie, Otevřená encyklopedie, Prohibice. Retrieved 20. 1. 2016 from the World Wide Web: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Prohibice>

8. PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- 1) Dotazník zjišťující počet sklenic alkoholu a počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu, osobní postoj k problematice alkoholu a morálním principům Taekwondo.

Výzkumný dotazník

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

Pohlaví - jsem: **muž** **žena**

1. Kolik standardních sklenic alkoholu vypijete v průměrném týdnu?

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

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

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

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

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

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

Alkohol je:.....
.....

Opilost je:.....
.....

4. Kolik hodin průměrně týdně věnujete tréninku Taekwondo, ať už na tréninku nebo jinde sám?

Pondělí.....hodin.
Úterý.....hodin.
Středa..... hodin.
Čtvrtek.....hodin.

Pátek.....hodin.
 Sobota.....hodin.
 Neděle..... hodin.
 CELKEM.....hodin týdně.

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

												1
neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0
												1
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0
												1
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0
												1
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0
												1
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0
												1
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0
ponděl												1
í	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	0

- 6. Kolik let se věnujete cvičení Taekwondo? Taekwondo cvičím let.**
- 7. Je bojové umění Taekwondo u vás na prvním místě s ohledem na ostatní vámi provozované sporty?**
 ANO NE
- 8. Je pro Vás přirozené, že po kvalitním tréninku zajdete s kamarády do hospody?**
 ANO NE
- 9. Myslíte si, že konzumace alkoholu po tréninku má negativní dopad na celkový rozvoj sportovce?**
 ANO NE
- 10. Vyskytují se ve vašem okolí (rodina, přátelé) případy lidí, kteří mají problémy s konzumací alkoholu?**
 ANO NE
- 11. Snažíte se při konzumaci alkoholu hlídat vypité množství, protože Taekwondo vyžaduje dodržování morálních principů a opilost by mohla vést k jejich porušení?**
 ANO NE