

**Jiří Lošťák – Jóga – antistresový systém**

**Diplomová práce**

**Posudek vedoucího diplomové práce**

**Předložená DP odpovídá požadavkům na tyto práce kladeným jak po stránce rozsahu, struktury i metod práce. Ale i z hlediska celkové úpravy a jazykové úrovně.**

**Diplomant přistupoval k práci odpovědně, pracoval velmi samostatně a podle potřeby konzultoval. Je patrná zainteresovanost na tématu, která někdy vyústí až v málo kritické posuzování.**

**Prokázal přehled o odborné literatuře a vhodně ji využíval.**

**Zvolený postup řešení odpovídá povaze tématu. Jak teoretická část, tak výběr sledovaných souborů a použitých metod (pozorování, pohovory a dotazník). U zjištěných výsledků však nedošlo k hodnocení významnosti zjištěných rozdílů mezi skupinami.**

**Prokázal ale schopnost vytýčit problém, evidovat poznatky a výsledky sledování, zpracovat zjištěné údaje a interpretovat získané výsledky.**

**Připomínky**

**Opravdu souhlasíte s tvrzením (s. 12, 2. odst. zdola), že je nutné takto upravit příjem stravy ?**

**Dtto počet dechů (s. 22, 3.odst. shora) ?**

**Části Jóga a spánek, Jóga a regenerace apod. považuji za vhodné. Rovněž Jóga proti stresu.**

**Které výsledky a rozdíly považujete za věcně významné ?**

**Diskuze (s. 60 a dále) je vlastně rekapitulací. Nebylo možno porovnat i jiné názory a výsledky ?**

**Předloženou DP doporučuji k obhajobě.**

**Září 2008**

**Doc. PhDr. Jaroslav Potměšil, CsC**

