

Dodatek k diplomové práci: Vliv jógových dechových a relaxačních cvičení na vnímání stresu u žen pravidelně cvičících powerjógu

Oprava chyb:

Abstrakt; Metody: U 8 probandek let (průměrný věk 37,6) byl hodnocen vliv.....

str. 11 NaCl - chlorid sodný

str. 14 Věda o péči, udržování a ochraně těla, mysli a duše byla předávána učiteli vybraným žákům, jež byli hodni takové cti.

str. 19 Před cvičením praktikující několikrát klidně a hlouběji nadechují a vydechují,....

str. 26 Testování jedinci byli poté vyzváni, aby provedli techniku střídavého nosního dýchání...

str. 26, 27 Ostatních osm subjektů kontrolní skupiny strávili stejnou dobu na daném klidném místě.

str. 27, 28 Studie byla provedena u 57 kouksundo praktikantů, kterým byly odebrány....

str. 31..... záporné (nenávisť, strach, smutek) uvádí Švancara (2003).

str. 32.....revmatoidní artritidou, hypertenzí, Alzheimerovou chorobou, Parkinsonovou chorobou, aterosklerózou, a nakonec urychluje i stárnutí (Rahe et al., 2002).

str. 41 Výzkumná otázka: 1. Jaké bude subjektivní vnímání efektu cvičení probandkami?

Výzkumná otázka: 2: Bude možné na základě výzkumného šetření doporučit....

str. 45 Název kapitoly - 4.4.2. Anamnestický dotazník

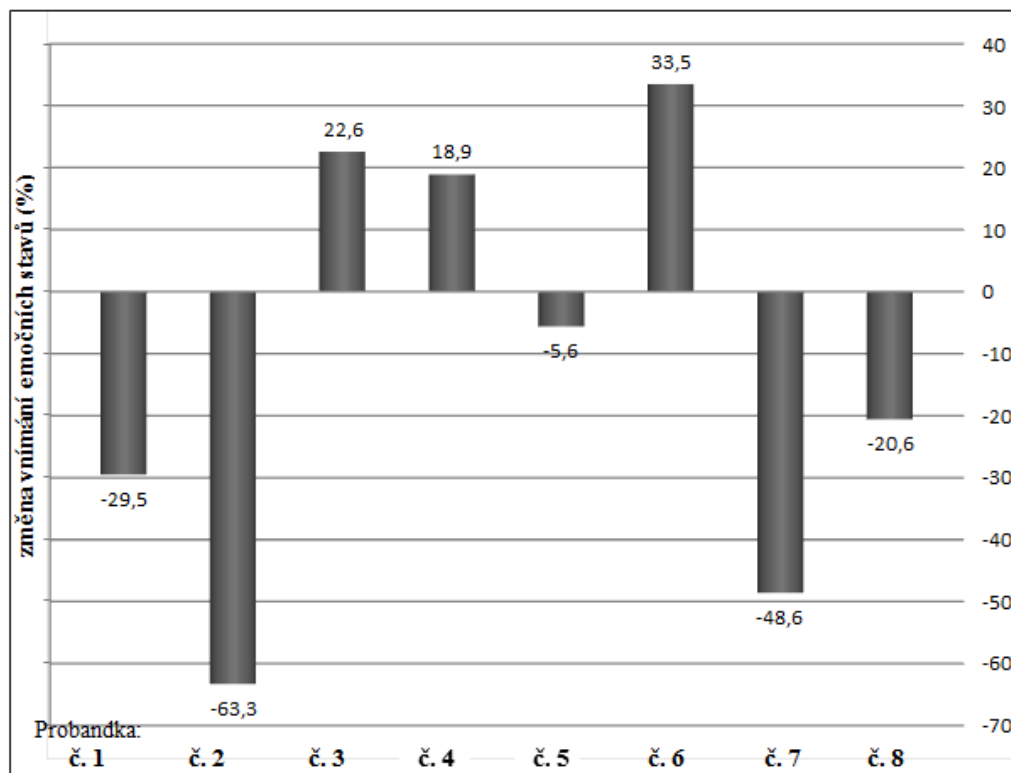
Pre-test dotazníku POMS byl doplněn o anamnestický dotazník vlastní konstrukce.

str. 46 Z naměřených hodnot maximálního inspiriu/expiriu byla vypočítána průměrná hodnota.

str. 51 Faktorů ovlivňujících jedince může být celá řada,....

str. 60.....že konec intervence probíhal v předvánočním období.....

str. 57; **Graf 9: Procentuální změna vnímání afektivních stavů u jednotlivých probandek vlivem 10týdenní intervence dechových a relaxačních cvičení**



str. 43; **4.4.1 POMS Dotazník – k měření afektivních stavů**

Probandka	Naměřené hodnoty afektivních stavů							
	č. 1	č. 2	č. 3	č. 4	č. 5	č. 6	č. 7	č. 8
Začátek kurzu	2,346153846	3,769231	1,307692	1,230769	2,076923	1,730769	2,692308	2,423077
Konec kurzu	1,653846154	1,384615	1,603192	1,463369	1,961538	2,307692	1,384615	1,923077
Procentuální rozdíl	-29,5	-63,3	22,6	18,9	-5,6	33,5	-48,6	-20,6

Výpočet: $C1 = (B1-A1)/A1$

Příklad výpočtu procentové hodnoty: Probandka č. 1

C1- procentuální rozdíl

$C1 = (1,653846154 - 2,346153846) / 2,346153846$

B1 – konec kurzu

$C1 = - 0,2950819 = -29,5\%$

A1 – začátek kurzu

Příloha č. 9: Datová matice POMS – začátek kurzu

Začátek KURZU - září 2015 (N=8)								
Položky	Probandky							
	1	2	3	4	5	6	7	8
rozzlobený	1	5	0	1	2	1	3	3
vzteklý	1	2	1	1	2	4	4	3
rozhořčený	1	2	1	1	2	2	2	2
podrážděný	1	5	1	1	1	1	3	2
naštvaný	1	5	1	1	2	2	3	2
rozrušený	1	1	1	1	1	1	1	2
utahaný	4	5	2	2	4	2	4	3
unavený	4	5	3	2	4	2	3	3
přetažený	5	5	2	2	4	1	3	3
uvčerpáný	4	5	2	2	4	1	2	3
opotřebovaný	4	5	2	2	4	2	4	2
neschopen soustředit	2	2	1	1	1	1	3	2
nešťastný	2	5	1	1	3	2	2	2
skřivčený	2	5	1	1	2	2	2	3
zbytečný	3	2	1	1	1	1	1	1
mizerný	2	5	1	1	3	1	2	1
bez naděje	2	5	1	1	2	1	2	1
malomyslný	1	1	1	1	1	1	4	3
nepříjemný	3	5	1	1	2	2	2	1
nejistý	2	2	1	1	1	2	3	3
roztržitý	2	1	1	1	1	3	2	3
rozrušený	2	4	2	1	1	2	3	3
zmatený	3	1	1	1	1	2	2	3
nervózní	2	5	1	1	2	1	3	3
neklidný	2	5	2	1	2	2	4	2
napijatý	4	5	2	2	1	3	3	4
Průměr	2,34615	3,76923	1,30769	1,23077	2,07692	1,730769	2,69231	2,42308

Príloha č. 10: Datová matice POMS – koniec kurzu

Koniec KURZU - listopad 2015 (N=8)								
Položky	Probandky							
	1	2	3	4	5	6	7	8
rozzlobený	1	2	1	1	2	3	1	2
vzteklý	1	1	1	3	3	4	1	2
rozhočnený	1	2	2	1	1	3	1	2
podrážděný	1	2	1	2	1	3	1	1
naštvaný	2	2	1	1	2	1	1	2
rozrušený	1	1	2	1	1	3	1	4
utahaný	3	2	3	4	3	1	2	2
unavený	2	3	2	4	3	2	2	2
přetážený	2	2	3	3	3	2	1	1
vyčerpaný	4	2	3	4	2	2	2	1
opotrebovaný	1	1	2	5	2	3	2	2
neschopen soustředit	2	1	3	1	2	2	1	2
nešťastný	1	1	1	1	3	2	1	2
skličný	2	1	1	1	2	3	2	2
zbytečný	1	1	2	1	2	2	1	1
mizerný	2	1	2	2	1	1	1	1
bez naděje	1	1	1	1	1	1	1	1
malomyslný	1	1	1	2	1	1	2	2
nepříjemný	2	1	2	2	1	2	1	1
nejistý	1	1	2	1	1	2	2	2
roztržitý	2	1	3	2	3	3	1	2
rozrušený	2	1	2	1	3	1	1	3
zmatený	1	1	1	1	2	2	1	3
nervózní	2	1	2	2	2	4	2	2
neklidný	2	1	3	2	2	4	2	2
napjatý	2	2	4	2	2	3	2	3
Průměr	1,653846	1,384615	1,603192	1,463369	1,961538	2,307692	1,384615	1,923077