

## Oponentský posudek

Diplomantka **Pavla Vašková** předložila diplomovou práci k obhajobě na téma „**Vliv jógových dechových a relaxačních cvičení na vnímání stresu žen pravidelně cvičících powerjógu**“.

Diplomová práce je napsána na 67 stranách a je opatřena osmi přílohami. Ke zpracování práce diplomantka využila 40 prací (26 českých, 14 zahraničních), převážně monografií.

Práce má běžné metodologické členění. Po úvodních informacích následují teoretická východiska, cíl práce, metodika, a další. Jednotlivé kapitoly na sebe navazují a svým obsahem odpovídají záměru diplomanty i požadované formě diplomové práce. Pouze v metodice se domnívám, že by bylo vhodné uvést příklad výpočtu procentové hodnoty, aby bylo jednoznačné z jakých dat se k ní dospěje. Jinak výsledky práce jsou přehledně uspořádány, dokumentovány přehlednými grafy. Diskuse i závěry práce jsou rozumně formulovány, odpovídajícím způsobem vzhledem k získaným výsledkům.

### Připomínky:

- Vzhledem k tomu, že se jedná o powerjógu je chyba, že její charakteristika v práci není uvedena.
- NaCl není fyziologický roztok (s.11).
- Domnívám se, že v literárně rešeršní části bylo možno porovnat přístupy různých učitelů jógy k nádi šódhana a následně pak vysvětlit, proč právě zvolená modifikace byla v práci použita.
- Je v pořádku, že v práci jsou citovány četné publikace zabývající se způsoby nácviku dechových cvičení, dechové vlny apod. Chybí mi však práce kineziologické. V tomto ohledu je pak chudší diskuse, která místy připomíná spíše teoretická východiska.
- Překlepy, nebo chybějící písmena : ...vybraným žákům, jež byly považovány za hodny takové cti. (s. 14); jedinci provedly (s. 26); Před cvičení se praktikující...(s. 19); Ostatních osm subjektů (rozuměj sportovci) strávily (s. 26 a 27); praktikantům byly odebrány...(s 27 a 28); maximálního inspiriu/expiriu (s. 46); zcela řada, (s.51); konec intervence probíhala (s. 60) apod.
- Výzkumné otázky je vhodnější formulovat v budoucím čase.
- Část 4.4.2. informuje spíše o anamnestickém než amnestickém dotazníku.
- Přílohy 4, 5 a 6 jsou poněkud rozostřené.

**Dotazy:**

- Píšete, že „Jedinec si postupně zvykne dýchat vědoměji a začne vnímat pránú“. Máte takovou osobní či pedagogickou zkušenost?
- Co je to obrácený způsob břišního dýchání? Viz s. 17.

**Závěr:**

Bc. Pavla Vašková svojí diplomovou prací prokázala, že je schopna samostatné vědecké práce. Předložená diplomová práce je přehledná a má jasný cíl, který byl splněn. Zpracování autorku velmi poučilo a je třeba ocenit její vlastní podíl na výsledcích práce. Předložená práce splňuje požadavky, které jsou na ni kladeny studijním a zkušebním řádem, a proto ji doporučuji k obhajobě.

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

V Praze, 30.8.2016