



## OPONENTSKÝ POSUDOK NA HABILITAČNÚ PRÁCU:

### Udržateľnosť úrovne svalovej sily senioriek pohybovou intervenciou

Autor práce. Mgr. Lenka Tlučáková, PhD.

Študijný odbor: 8.1.3 športová edukológia

Oponent: doc. Mgr. Milan Sedliak, PhD.

Habilitačná práca Mgr. Lenky Tlučákovvej, PhD., rieši problematiku aktívneho starnutia, predovšetkým z pohľadu riadenej pohybovej aktivity. Aktuálnosť a relevanciu témy je zbytočné zdôrazňovať, problematika starnutia populácie je jednou z kľúčovým nielen v rámci Európskej únie, ale aj celosvetovo. Existuje naozaj veľké množstvo vedeckých prác tematicky podobných so zameraním tejto habilitačnej práce. Úroveň súčasného stavu poznania však zďaleka nie je dostačujúca. Aj preto majú podobné výskumy svoje opodstatnenie. Navyše, téma práce a jej význam veľmi dobre korešpondujú so študijným odborom, v ktorom habilitačný proces prebieha.

Predloženú habilitačnú prácu ako celok hodnotím pozitívne, po formálnej stránke spĺňa požiadavky kladené na tento druh prác. Kapitola 1 „Súčasný stav riešenej problematiky“ s rozsahom vyše 40 strán je vypracovaná kvalitne, možno až nadbytočne podrobne pre potreby habilitačnej práce. Je to v podstate takmer menšia vedecká monografia, bez vlastných výsledkov. Pozitívne vnímam zaradenie podkapitoly 1.1.6 „Aktívne starnutie ako súčasť vládnych politík“ a 1.1.7 „Národný program aktívneho starnutia“. Tieto dve podkapitoly síce nepracujú primárne s vedeckými zdrojmi, ale zasadzujú tému práce do širšieho spoločenského rámca, s definovaním podmienok v národnom kontexte.

Metodologicky má preložená práca svoje silné aj slabé stránky. Hodnotnými sú počet probandov a trvanie štúdie, čo autorke umožnilo klastrovanie a vyhodnocovanie skúmaných javov podľa vekových kategórií a ďalšie analýzy. Musím sa priznať, že napriek opakovanému čítaniu som nedohľadal informáciu, aké boli reálne trvania intervencií u jednotlivých probandiek. Obrázok 6 navodzuje dojem viac ako 10 ročnej súvislej intervencie, na strane 62 je uvedené postupné pripájanie probandiek do súboru.

Zaujal ma fakt, že programu sa nezúčastnil žiadny proband mužského pohlavia, ktorí sú v seniorskom veku často problémovnejší v zmysle pasivity. Verím, že to autorka bližšie objasní v priebehu obhajoby.



Experimentálny činiteľ v zmysle obsahu aj frekvencie je primeraný a v súlade s aktuálnymi poznatkami. Silnou stránkou habilitačnej práce je tiež štatistické vyhodnotenie a interpretácia získaných dát. Autorka prezentuje výsledky bohatým tabuľkovým aj obrázkovým materiálom. Zriedkavým je typ obrázkov číslo 23 až 32. Bohužiaľ ich veľkosť a kvalita tlače mi síce pomohla k samodiagnostike ďalekozrakosti, ale ako čitateľovi mi nie sú celkom zrozumiteľné. Nepomohol mi ani text na strane 97. Autorka tiež veľmi dobre pracuje s dostupnými a početnými relevantnými literárnymi zdrojmi v rámci diskusií k jednotlivým úlohám, aj v kontexte syntézy s jej vlastnými údajmi. Závery práce sú celkovo logické a dobre formulované.

Z môjho pohľadu má práce dva slabé body. Prvým problematickým bodom sú použité parametre na vyhodnotenie úrovne sily horných a dolných končatín – konkrétne Chair Stand Test a Arm Curl Test. Nemyslím parametre sami o sebe, tie sú súčasťou štandardizovanej testovacej batérie Senior Fitness Test, ako je uvedené na strane 63. Skôr by som čakal o niečo viac meraných parametrov, ktoré by postihli širšie spektrum telesnej zdatnosti a umožnili hlbšie analyzovať vekom a cvičením podmienené zmeny. Aj bez použitia laboratórnych dynamometrov mohli byť použité testy svalovej sily, ktoré by lepšie zohľadňovali napríklad úroveň maximálnej sily, ako sú testy 3 RM alebo 6 RM, uskutočniteľné na bežne dostupných posilňovacích zariadeniach.

Za mňa najväčším nedostatkom z metodologického pohľadu je absencia kontrolnej skupiny. Autorka to síce sama priznáva na strane 115, no samotné konštatovanie, že „zaradenie kontrolnej skupiny do experimentu sa nám nepodarilo“ mi príde vzhľadom na závažnosť nedostatku a trvania experimentu ako nedostatočné. Nemohli byť zozbierané údaje žien kontrolnej skupiny naprieč vekovými kategóriami aspoň prierezovo? Poprosil by som, aby sa autorka tejto problematike krátko povenovala aj v rámci obhajoby.

Napriek všetkým vyššie uvedeným výhradám predložená práca ukazuje, že Dr. Lenka Tlučáková, PhD., sa dlhodobo venuje problematike aktívneho starnutia nielen v zmysle akademickej práce, ale aj v prepojení na praktické aktivity s priamym dopadom na skúmanú populáciu senioriek. Pozitívne hodnotím jej dlhodobú spoluprácu s pracoviskami v Česku a Poľsku, ktorú poslednou spoluautorskou prácou publikovanou v roku 2020 v časopise *European Journal of Public Health* posunula do ešte širšieho medzinárodného kontextu. To dáva perspektívu pre jej ďalší vedecký a akademický rast.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE  
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č. 9, 814 69 Bratislava

www.fsport.uniba.sk



## Záver

Autorka vo svojej habilitačnej práci preukázala schopnosť samostatnej vedeckej tvorivej práce. Predloženú habilitačnú prácu hodnotím ako celok z hľadiska interdisciplinarity, medzinárodnej spolupráce ako aj aktuálnosti témy a zvolených metód a publikovaných výsledkov pozitívne. Práca je originálna.

Na základe vyššie uvedeného navrhujem Mgr. Lenku Tlučákovú, PhD. na udelenie vedecko-pedagogického titulu „docent“ v odbore habilitačného konania.

## Otázky:

1. Máme na Slovensku vytvorené dostatočné podmienky (legislatívne, odborný personál, štandardné preventívne postupy), aby sa pohybové aktivity so seniormi mohli vykonávať systémovo, koordinovane, na regionálnej až národnej úrovni? Má autorka prípadne vlastné podnety k tejto problematike?

*doc. Mgr. Milan Sedliák, PhD.*

*Katedra biologických a lekárskeho vied  
FTVŠ UK v Bratislave*

*Bratislava, 27.1.2022*