

prof. PaedDr. Elena Bendíková, PhD., Univerzita Mateja Bela,
Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

POSUDOK

na predkladanú habilitačnú prácu

Mgr. Lenky Tlučákovéj, PhD.,

na tému: „*Udržateľnosť úrovne svalovej sily senioriek pohybovou intervenciou*“

v študijnom odbore: **športová edukológia**

Význam a originalita riešenej problematiky

S pribúdajúcim vekom narastá význam pohybových aktivít telovýchovného a športového charakteru v živote človeka. Po dosiahnutí 30 roka života človeka (30 až 45 rokov) sa začínajú objavovať primárne a sekundárne involučné procesy, ktoré sa prejavujú aj na kinetických schopnostiach (najmä rýchlostné, rýchlostno-silové, silové schopnosti) majúce prirodzený pokles, kde nedostatok PA môže ešte viac podporiť tento zostup, ako aj seniorský vek. Klesá aeróbna kapacita, čo je spôsobené nižším maximom pulzovej frekvencie. Zároveň svalová sila klesá o 15 % každých desať rokov po dosiahnutí veku 50 rokov a o 30 % každých desať rokov po dosiahnutí veku 70 rokov. Uvedené je spôsobené aj menším počtom svalových vlákien, úbytkom svalovej hmoty (sarkopénie), čo je markantnejšie u žien. Vplyv má aj menopauza. Avšak pohybové aktivity zamerané na rozvoj silových schopností dokážu, tento pokles spomaliť, stabilizovať vďaka svalovej hypertrofii a zapojeniu vyššieho počtu kinetických prvkov svalu. V tomto veku sa znižujú funkcie a pohyblivosť pohybového systému, a tým sa zvyšuje riziko úrazov. Jedným z faktorov ovplyvňujúcich predĺženie aktívneho života vo vyššom veku, seniorskom sú práve pohybové aktivity telovýchovného a športového charakteru zamerané na udržanie fyzickej sily a telesnej zdatnosti seniorov. Preto v tejto súvislosti pokladám predkladanú habilitačnú prácu za aktuálnu a výber témy hodnotím kladne.

Úroveň rozpracovania teoretických východísk

Predkladaná habilitačná práca má štandardnú štruktúru po obsahovej a formálnej stránke, ktorá je prezentovaná na 122 stranách v primárnych a sekundárnych kapitolách a podkapitolách. Piliere teoretických východísk riešenej problematiky sa opierajú o literárny rešerš, ktorý logicky vyúsťuje do nelineárneho procesu starnutia z hľadiska ontogenézy nadväzujúc na prediktor starnutia, ktorým je pohybová aktivita prejavujúca sa nepriamo v telesnej zdatnosti cez prizmu svalovej sily u sledovanej vekovej skupiny seniorov. Habilitantka je zorientovaná a znála danej problematiky, o čom svedčí počet bibliografických odkazov v počte viac ako 150, s výrazným podielom zahraničných časopiseckých a knižných publikácií. Zároveň teoretické a empirické časti práce sú vyvážené a vhodne prezentované. (V kľúčových slovách práce absentuje práve seniorský vek). Uvedená problematika predkladanej habilitačnej práce bola riešená v rámci 2 národných výskumných grantových schém (VEGA 1/3658/06, VEGA 1/0706/17) a 1 zahraničnej grantovej schémy (GAČR 18-16423S), na ktorých habilitantka priamo participovala osobne.

Úroveň rozpracovania výskumu

Cieľom longituduálneho výskumu bolo podložiť fakty o udržateľnosti úrovne svalovej sily senioriek v závislosti od jej vstupnej úrovne, veku a dĺžke pohybovej intervencie. Na cieľ nadväzujú výskumné otázky. Tie mohli byť vyústením teoretických východísk v podobe vedeckého problému, čím by sa umocnil vedecký a odborný profil predkladanej práce. Na cieľ nadväzujú hypotézy v počte 5 a úlohy v chronologickom slede, ktoré súvisia s organizáciou výskumu. Hypotézy by si žiadali vyjadrovať vzťah premenných v súčinnosti s ich potvrdením alebo vyvrátením, zároveň v uvedenom počte by sa odporúčali zredukovať na 2, max. 3.

Sledovaný súbor tvorilo 132 senioriek, ktoré navštevovali PP ProSenior v rokoch 2008-2020. Určite primárnu charakteristiku súborov E1 a E2 bolo by vhodné prezentovať cez sofistikovanú tabuľku, čím by sa sprehľadnila uvedená časť práce aj z hľadiska celkovej participácie a organizácie probandov na výskume (nejasné).

Vhodné bolo uviesť a zadefinovať o aký typ výskumu sa jednalo z metodologického hľadiska. Experimentálny činiteľ z hľadiska validity a reliability by si žiadal komplexnejší prístup z hľadiska jeho prezentovania. Otázných v tejto súvislosti ostáva viacero vecí: neohraničenosť experimentálneho činiteľa, nedostatočný popis dlhodobej intervencie, cvičení a priebehu, ako aj zvyšovania záťaže; probandky cvičili hlavne pre zníženie telesnej hmotnosti, čo sa vôbec nebralo do úvahy a nehodnotilo sa; porovnávali sa svetové normy so vstupnými meraniami, prečo? Aplikoval sa Senior Fitness Test – zo 6 testov len 2 sa prezentujú, prečo? „Riadená intervencia“ a jej vplyv na biologický vek – ako a na akom tvrdení podložené (dva testy?); do akej miery ovplyvní absencia pohybovej intervencie na 6 mesiacov (semester, rok?) následnú úroveň svalovej sily? Keď nebudú cvičiť 6 mesiacov spravia o 5 sedov a 10 opakovaní pažou menej? Význam? Autorka uvádza tréningovú jednotku, v kľúčových slovách sa uvádza pohybový program, (jednalo sa o cvičebné jednotky). Emitent by mal mať na pamäti, že prácu prezentuje percipientom, a preto sa žiada exaktnosť vo všetkých smeroch výskumu.

Z hľadiska získavania a spracovania údajov boli použité štandardné postupy pre uvedený typ výskumu.

Rezultáty sú prezentované cez šesť kapitol so zameraním na hodnotenie svalovej sily (HK a DK) u senioriek cez vstupné, priebežné a výstupné sledovania, ako aj analýzy uvedeného stavu pred a po pohybovej intervencii z hľadiska zmien, či predikcie protektívneho účinku pohybovej aktivity a posúdenia regresných zmien v dôsledku prerušenia pohybovej intervencie.

Habilitantka podrobne popisuje poznatky získané štatistickým spracovaním údajov, ktoré sa snaží analyzovať vzhľadom k stanovenému cieľu a hypotézam. Zároveň svoje zistenia formou diskusie konfrontuje so zisteniami iných autorov. Celkový profil výsledkov je vhodne dotvorený tabuľkami a obrázkami. Prezentované výsledky, ku ktorým Mgr. Lenka Tlučáková, PhD. vo svojej habilitačnej práci dospela sú podnetné a tvoria významný prínos z longituduálneho hľadiska pre športovú edukológiu, ako aj z hľadiska teórie a praxe. V závere sa vyjadruje k cieľu a hypotézam. Charakter habilitačnej práce dotvárajú prílohy v počte 4 (Účastnícky formulár, PAR-Q dotazník, Dotazník zdravotného stavu a PA, Analytický list).

Formálna stránka práce

Poňatie témy práce, obsahová forma a spracovanie má súvislosť a úroveň ako celok (formálne nedostatky, terminológia). Zároveň spĺňa kritériá kladené na uvedený typ kvalifikačných prác. Habilitačná práca je napísaná kultivovaným odborným jazykom.

Otázky:

1. Postihujú prezentované a vybrané faktory svalovej sily horných končatín a dolných končatín cez 2 vybrané testy úroveň svalovej sily senioriek? Ako je to prezentované cieľom a v súčinnosti s názvom habilitačnej práce?
2. Čo sa myslí pod správnym dýchaním pri silových cvičeniach (uvedené v práci).
3. Do akej miery cvičiteľka (autorka práce) zabezpečila nestrannosť ovplyvnenia výskumu.

Záver

Predložená habilitačná práca *Mgr. Lenky Tlučákovej, PhD.* pod názvom: „**Udržateľnosť úrovne svalovej sily senioriek pohybovou intervenciou**“ je prínosom v študijnom odbore: športová edukológia. Zároveň na základe predloženej práce a po úspešnej obhajobe **navrhujem**, aby bol **Mgr. Lenke Tlučákovej, PhD.** udelený vedecko-pedagogický titul „docent (doc.)“ v študijnom odbore: športová edukológia.

V Banskej Bystrici, 03. 01. 2022

prof. PaedDr. E. Bendíková, PhD.