

Katowice, 1.02.2023r.

mgr Mariola Gepfert
Katedra Praktyki i Teorii Sportu
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

prof. Adam Kawczyński
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

ODPOWIEDŹ NA RECENZJĘ DYSERTACJI DOKTORSKIEJ

Szanowny Panie Profesorze,

Na wstępie pragnę podziękować za ocenę mojej pracy doktorskiej. Chciałabym podziękować również za pozytywne opinie oraz wszelkie merytoryczne uwagi, które stanowią istotne wskazówki służące poprawie jakości realizowanych przeze mnie przyszłych prac badawczych.

Dziękuję Recenzentowi za uwagę dotyczącą metodologicznych szczegółów prowadzonych pomiarów.

W pierwszym badaniu uczestnikami badań byli mężczyźni, którzy zostali podzieleni na grupę początkującą i zaawansowaną. Badania przeprowadzono w Pracowni Siły i Mocy Mięśniowej Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Sesja eksperymentalna odbywała się o tej samej godzinie (9-11), zakładała wykonanie 5 serii wyciskania sztangi leżąc, stosując 70% 1-RM wartości obciążenia zewnętrznego oraz 3-minutowe przerwy wypoczynkowe między seriami. Procedura badawcza zakładała porównanie kontrolowanego, zmiennego czasu trwania powtórzenia w fazie ekscentrycznej i koncentrycznej ruchu: 2/0/2/0, 5/0/3/0 oraz 6/0/4/0. Do oceny wykorzystano metronom (Korg MA-30, Korg, Melville, New York, USA), materiały video (kamera sony) oraz dodatkowe urządzenia do pomiaru czasu.

W drugiej pracy uczestniczkami badań były kobiety, które zostały poddane 4 protokołom eksperymentalnym: WGBP 2/0/X/0, WGBP 6/0/X/0, CGBP 2/0/X/0, CGBP 6/0/X/0. Badania przeprowadzono w Pracowni Siły i Mocy Mięśniowej Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, o tej samej godzinie (9-11), poprzedzając część główną tą samą rozgrzewką. W części głównej uczestniczki badania wykonywały jedną serię (trzy powtórzenia) wyciskania sztangi leżąc, stosując obciążenie zewnętrzne o wartości 70% 1-RM. Czas trwania fazy ekscentrycznej wynosił 2s lub 6s, natomiast fazę koncentryczną wykonywano z maksymalną prędkością („X”). W badaniach

wykorzystano metronom (Korg MA-30, Korg, Melville, Nowy Jork, USA) oraz system „Tendo Power Analyzer” (Tendo Sport Machines, Trencin, Slovakia) do oceny prędkości sztangi oraz mocy mięśniowej.

W trzeciej pracy głównym celem badania było ustalenie czy długość trwania ekscentrycznej fazy ruchu wpływa na wynik testu 1-RM podczas wyciskania sztangi leżąc. W badaniu wzięło udział 21 kobiet, a procedura badawcza została podzielona na trzy protokoły, w której uczestniczki wykonywały test 1-RM podczas wyciskania sztangi leżąc z określonym czasem trwania fazy ekscentrycznej ruchu (2/0/X/0; 4/0/X/0; 6/0/X/0), natomiast fazę koncentryczną wykonywano z maksymalną prędkością („X”). Przerwa między seriami wynosiła 5 minut, natomiast wszystkie wartości 1-RM uzyskano w czterech próbach. Do pomiaru wykorzystano metronom oraz materiały video w celu uzyskania wiarygodnych danych.

W ostatnim badaniu dokonano oceny powysiłkowych zmian stężenia wybranych hormonów w odniesieniu do zmiennego tempa powtórzenia. W badaniu wzięło udział 14 profesjonalnych zawodników hokeja na lodzie. W sesji eksperymentalnej procedura badawcza obejmowała wykonanie 5 serii przysiadu ze sztangą oraz wyciskania sztangi leżąc o maksymalnej liczbie powtórzeń, stosując obciążenie zewnętrzne o wartości 80% 1-RM oraz 3-minutową przerwę wypoczynkową między seriami. Podczas eksperymentu pobrano próbki krwi żyłnej z żyły łokciowej. W każdym przypadku pobrano 10ml krwi w celu określenia przed i po treningu wartości endokrynych (kortyzol, testosteron, GH i IGF-1). Próbki krwi pobrano przed wysiłkiem fizycznym, 3 minut po ostatniej serii przysiadów i wyciskania sztangi leżąc oraz 30 minut po zakończeniu ćwiczenia. Główne sesje eksperymentalne odbywały się tego samego dnia (w poniedziałek). W badaniu wykorzystano metronom oraz materiały video, aby rzetelnie określić rzeczywisty czas pracy. Podczas wyciskania sztangi leżąc szerokość chwytu sztangi dla wszystkich uczestników badań stanowiła 150%. Podczas przysiadu pozycja startowa była podobna dla każdego uczestnika. Ustawienie stóp było równoległe lub skierowane na zewnątrz maksymalnie do 15°. Ruch wykonywano do momentu zetknięcia uda z podudziem w pozycji horyzontalnej. Ocena mocy mięśniowej kończyn dolnych została dokonana na platformie dynamometrycznej AccuPower force plate (AMTI OR6-7-1000; Watertown, MA, USA).

Ponadto wszystkie protokoły badań zostały poprzedzone pisemną zgodą uczestników oraz zatwierdzone przez Komisję Bioetyczną Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, zgodnie z normami etycznymi Deklaracji Helsińskiej z 1983 r.

W tym miejscu chciałabym jeszcze raz podziękować Profesorowi, za pozytywną opinię mojej pracy doktorskiej oraz za wnioski do wyróżnienia dysertacji doktorskiej.