

Katowice, 22.01.2024 r.

mgr Grzegorz Wojdała
Akademia Wychowania Fizycznego
Im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

dr hab. Łukasz Radziński prof. AWF i S
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
Im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Odpowiedź na recenzję rozprawy doktorskiej pt.
„Efektywność zastosowania przyboru Sling Shot w wyciskaniu sztangi leżąc”

Szanowny Panie Profesorze,

Serdecznie dziękuję za wnikliwą ocenę merytoryczną mojej rozprawy doktorskiej, pozytywną opinię, jak również zawarte w niej uwagi krytyczne. Stanowią one istotne wskazówki, służące poprawie jakości realizowanych przeze mnie przyszłych projektów badawczych. Poniżej zostały przeze mnie wyszczególnione komentarze wraz z odpowiedziami na uwagi Pana Profesora.

Pytania/uwagi:

- 1. W swojej rozprawie Doktorant analizował aktywność mięśni piersiowych większych, naramiennych oraz trójgłowych ramienia. Zgadzam się z tym, że te grupy pełnią istotną funkcję podczas wyciskania sztangi, ale być może warto było by sprawdzić również aktywność innych mięśni?*

Odpowiedź: Dziękuję Panu Profesorowi za to pytanie. Badane grupy mięśniowe zostały wybrane celowo ze względu na fakt, że zgodnie z dostępną wiedzą mięsień głównym mięśniem odpowiedzialnym za ruch wyciskania sztangi leżąc jest mięsień piersiowy większy, podczas gdy przednia część mięśnia naramiennego i trójgłowy ramienia pełnią funkcję wspomagającą. Zgadzam się z Panem Profesorem, że uwzględnienie pomiarów mięśni najszerszych pleców czy mięśni kończyn dolnych, pełniących funkcję stabilizacyjną, jest bardzo ciekawym kierunkiem badawczym, który mógłby znacząco temat zastosowania Sling shot.

- 2. Rozdział dotyczący metodologii badawczej jest napisany w sposób bardzo precyzyjny. Brakuje tam jedynie informacji na temat tego, w jaki sposób ustalano szerokość uchwytu sztangi? Czy ta szerokość za każdym razem była jednakowa? Co prawda, częściowo opis ten można znaleźć w artykułach, ale bez wątplenia warto go również umieścić podczas charakterystyki metod badawczych całego cyklu.*

Odpowiedź: Bardzo dziękuję za tę cenną uwagę. Chwył sztangi we wszystkich projektach badawczych wynosił 150% szerokości biakromicznej, czyli wartości najczęściej pojawiającej się w literaturze jako standardowej i optymalnej dla wyciskania sztangi leżąc.

- 3. Godnym uwagi jest niewątpliwie fakt, że przedstawione wyniki badań mogą dostarczyć wielu praktycznych wskazówek zarówno trenerom, jak też zawodnikom uprawiającym*

sporty siłowe. Wobec tego, żałuję nieco, iż pod koniec rozprawy nie zdecydowano się na umieszczenie krótkiego fragmentu zawierającego praktyczne wskazówki dla tych osób. Zdaję sobie sprawę, że wiele informacji zostało zawartych w rozdziale Wnioski, ale sformułowanie krótkich, napisanych przystępnym językiem zaleceń dla praktyków mogłoby jeszcze bardziej ułatwić przekaz.

Odpowiedź: Zgadzam się z sugestią Pana Profesora. Wskazówki te częściowo pojawiają się w rozdziale Wnioski, ale przy realizacji kolejnych projektów badawczych uwzględnię tą propozycję, rozszerzając rozdział o wskazówki dla trenerów i praktyków sportu. Niemniej jednak, analizując uzyskane wyniki i dostępną wiedzę, można zaproponować kilka rozwiązań praktycznych dotyczących wdrażania Sling shot w praktykę treningową. Są to m.in. zastosowanie Sling shot do nauczania techniki i korekcji wzorca ruchowego podczas wyciskania sztangi leżąc, wprowadzenie osobnego pomiaru 1RM w celu doboru właściwej periodyzacji, zwiększenie oporu zewnętrznego podczas stosowania Sling shot względem wyciskania klasycznego – w przeciwnym razie efektywność zastosowania może być jedynie pozorna, przełamywanie stagnacji i bariery psychicznej podczas pracy z obciążeniami supramaksymalnymi i maksymalnymi, zwiększanie objętości treningowej w celu maksymalizacji odpowiedzi hipertroficznej (głównie w okresie przygotowawczym), oraz korygowanie asymetrii z zastosowaniem Sling shot podczas rehabilitacji i prehabilitacji.

- 4. Ponadto, jestem przekonany, że ciekawym rozwiązaniem byłoby wyraźne podkreślenie w rozdziale Podsumowanie zarówno mocnych stron przeprowadzonych badań, jak i wskazanie ewentualnych ograniczeń i wyzwań, z którymi autor musiał się mierzyć. Taki akapit zwięźczony przedstawieniem propozycji potencjalnych przyszłych projektów rozwijających tematykę wpływu rękawów Sling Shot na różne aspekty wyciskania sztangi leżąc mógłby stanowić zakończenie ciekawej dyskusji.*

Odpowiedź: Dziękuję za to istotne spostrzeżenie. Ograniczenia badań zostały opisane osobno w każdym z opublikowanych artykułów i najistotniejsze to brak ewaluacji długotrwałego wpływu zastosowania Sling shot na proces treningowy chociażby analizując 4- lub 6-tygodniowy mezocykl, brak analizy mięśni stabilizujących czy brak pomiarów z uwzględnieniem grupy badawczej kobiet.

- 5. Z recenzenckiego obowiązku chciałbym również wskazać na występowanie nielicznych błędów natury edytorskiej (np. str. 5: powinno być „istotnymi” zamiast „istotnym”; str. 22: błąd w nazwie czasopisma).*

Odpowiedź: Oczywiście edytorskie uwagi zostaną uwzględnione w pracy.

Bardzo dziękuję Panu Profesorowi za poświęcony czas i wszelkie uwagi, które z pewnością przyczynią się do poprawy jakości moich przyszłych publikacji.

Z wyrazami szacunku,
Grzegorz Wojdała