

Katowice, 28.09.2020 r.

mgr Aleksandra Filip

Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Akademia Wychowania Fizycznego

im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

**dr hab. Barbara Frączek, prof. AWF Kraków**  
**Zakład Medycyny Sportowej i Żywienia Człowieka**  
**Instytut Nauk Biomedycznych**  
**Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie**

### **Odpowiedź na recenzję pracy doktorskiej**

Szanowna Pani Profesor, bardzo dziękuję za ocenę mojej pracy doktorskiej. Przedstawione przez Panią Profesor uwagi z pewnością wykorzystam i pomogą mi one w opublikowaniu wyników niniejszej dysertacji, a także będą przydatne podczas tworzenia przyszłych artykułów naukowych. Dziękuję za szereg uwag dotyczących przygotowania pracy pod względem zarówno naukowym, jak i edytorskim, które umożliwią czytelniejsze i dokładniejsze prezentowanie oraz interpretowanie wyników w przyszłej pracy badawczej.

Na wstępie chciałabym odnieść się do uwagi dotyczącej doprecyzowania tytułu pracy przed publikowaniem jej w czasopiśmie naukowym. W pełni zgadzam się, że wprowadzenie dodatkowych informacji, zaproponowanych przez Panią Profesor jest konieczne. Myślę jednak, że chcąc podkreślić nowatorstwo prezentowanych wyników, warto dodatkowo nadmienić w tytule pracy, iż badania zostały przeprowadzone na uczestnikach reprezentujących wysokie

dzienne spożycie kofeiny. Wybór takiej grupy badanych jest do tej pory rzadkością, szczególnie wśród osób wykonujących trening o charakterze oporowym.

Dziękuję za szereg uwag dotyczących układu pracy, edycji tekstu, poprawności języka i słownictwa naukowego. Rzeczywiście zaproponowane nieliczne zmiany pozwoliłyby na czytelniejszy odbiór i łatwiejszą analizę przedstawianych treści.

Bardzo dziękuję za uwagi Pani Profesor na temat doprecyzowania hipotez badawczych. Zgadzam się, że hipoteza 2 i 4 ma charakter ogólny, natomiast wynika to z faktu podawania kilku dawek kofeiny i przewidywanych przeze mnie zmian poziomu mocy wyjściowej i stężenia katecholamin, różnych dla każdej dawki. Mimo podania 4 jej różnych dawek nie zakładałam, że efekt będzie wzrastać proporcjonalnie do podawanych wyższych ilości kofeiny, co potwierdziły wyniki pracy.

Dziękuję za uwagę nt. zamieszczenia tabeli dotyczącej wartości odżywczej diety w sekcji metodycznej charakteryzującej badaną grupę. W analizowanych badaniach o podobnej tematyce i procedurze, rzeczywiście opis wartości energetycznej diety najczęściej znajduje się w podrozdziale „grupa badanych” i wydaje się być bardziej prawidłowy. Nawiązując do pytania o najczęstsze źródła kofeiny, pragnę wyjaśnić, że najczęściej uczestnicy spożywali kawę parzoną i bezwodną kofeinę w kapsułkach. Łyżeczka kawy parzonej, ważąca 5 g zawiera ok. 93 mg kofeiny i badani spożywali dziennie średnio dwa takie napoje (przygotowane z dwóch łyżeczek), co w efekcie daje już spożycie na poziomie ok. 360 mg/dzień. Uczestnicy korzystali również z suplementów zawierających od 200 do 600 mg kofeiny w porcji, z częstotliwością od 2-3 razy w tygodniu, co w bilansie tygodniowym miało duży wpływ na uzyskane wyniki.

Odnosząc się do uwagi Pani Profesor na temat sposobu podsumowania pracy, zgadzam się, iż brakuje bezpośredniego odniesienia do postawionych hipotez. Niejasności tym zakresie uzupełnię i przedstawię w trakcie prezentacji na obronie mojej pracy doktorskiej.

W tym miejscu chciałabym jeszcze raz podziękować Pani Profesor, za wnikliwą opinię mojej pracy doktorskiej i merytoryczne uwagi, które pomogą mi w realizacji przyszłych prac badawczych.