

O C E N A P R A C Y D O K T O R S K I E J

**TYTUŁ: Wybrane cechy osobowości a style radzenie sobie ze stresem
lekkoatletów seniorów i juniorów 400-metrowców**

AUTOR: mgr Krzysztof Kałużny

PROMOTOR: dr hab. prof. nadzw. Marcin Krawczyński

Praca autorstwa mgra Krzysztofa Kałużnego podejmuje istotne z punktu widzenia teorii ale i praktyki sportowej zagadnienie zweryfikowania współzależności pomiędzy wybranymi czynnikami osobowościowymi a stylami radzenia sobie ze stresem w grupie wysokokwalifikowanych zawodników uprawiających bieg na 400 m oraz wskazanie, które z czynników osobowościowych mogą determinować wybór konkretnego stylu radzenia sobie ze stresem.

Skomplikowana struktura cykli treningowych oraz różnorodność stosowanych form działania zmierzających do poprawy przez zawodnika wyników sportowych, wymagają uporządkowania środków i metod a także nakreślenia skutecznych i oszczędnych programów szkolenia. Wszelkie więc badania czy nowatorskie rozwiązania poparte praktycznymi działaniami uznać należy za zasadne. W znaczący bowiem sposób przyczyniają się one do zoptymalizowania i wzmocnienia efektów treningowych, a co ważne w aspekcie ocenianej pracy, możliwości oceny skutków radzenia sobie ze stresem u sportowców. Dotyczy to oczywiście wszystkich poziomów szkolenia, z których każdy przyczynia się do systematycznego rozwoju kariery zawodnika oraz podnoszenia jego poziomu sportowego.

Lekkoatletyczny bieg na 400 m jest najdłuższym ze sprintów i uważany jest za najtrudniejszy w tym bloku konkurencji. Jak bardzo jest to trudna i wymagająca konkurencja, tak z punktu widzenia wysiłku fizycznego jak i obciążenia psychicznego występującego u zawodnika, świadczą nie tylko badania naukowe w tym względzie ale również spotykane w różnych opracowaniach stwierdzenia takie jak na przykład „400 m bólu”, „diabelski dystans” czy „stworzenia piekła dla sprinterów”.

Powyższe określenia nie są przesadzone i wiążą się ściśle z wymaganiami funkcjonalnymi i metabolicznymi z jakimi musi się zmierzyć zawodnik podczas startu na tym dystansie. Przedłużony sprint powoduje bowiem bardzo duże obciążenie komórek mięśniowych na poziomie metabolicznym, indukując najpierw wysoki obrót fosfagenami (ATP, ADP i fosfokreatyną) a następnie wysoką aktywność glikolizy beztlenowej (wykorzystującej metabolizm glikogenu mięśniowego do kwasu mlekowego). To wszystko powoduje silne zakwaszenie (nagromadzenie wolnych jonów wodorowych i spadek pH), wykorzystanie rezerw buforowych i konieczność szybkiego odprowadzania powstającego w nadmiarze dwutlenku węgla (CO₂) - co jeszcze bardziej obciąża układ sercowo-naczyniowy i oddechowy (wywołując hiperwentylację). Co więcej takie warunki metaboliczne utrudniają także wymianę gazową tlenku i to zarówno na poziomie dyfuzji pęcherzykowej i tkankowej jak również pogarszają (zgodnie w efektem Bohra) zdolność hemoglobiny do transportowania tlenu do pracujących tkanek. To wszystko powoduje znaczny wydatek energetyczny (pokrywany głównie ze źródeł

beztlenowych) i ubytek zasobów substratów energetycznych do tych przemian, co skutkuje wysokim powysiłkowym zużyciem tlenu (EPOC) – powstaniem tzw. długu tlenowego¹. Nadmiar zużywanego po biegu tlenu wykorzystywany jest przede wszystkim do spłacenienia wydatku energetycznego i powstałego deficytu tlenu (czyli dysproporcji między zapotrzebowaniem na tlen a faktycznym jego poborem i zużyciem podczas biegu), odbudowywania zasobów substratów energetycznych (ATP, PCr, glikogen mięśniowy), wyrównywania zaburzeń homeostazy ustrojowej wywołanej wysiłkiem oraz usuwania końcowych produktów przemiany materii. Wielkość EPOCu po zakończeniu biegu na 400 m może sięgać nawet kilkudziesięciu litrów, a zjawisko to może trwać nawet do kilkudziesięciu minut po zakończonym starcie. Wskazuje to jednoznacznie na bardzo duże obciążenie metaboliczne tkanek, które dzięki transferowi informacji pochodzących z mięśni (powstających na poziomie komórkowym) znacząco obciąża też układ nerwowy (który „bombardowany” jest bodźcami o wielkości i zakresie zaburzeń równowagi wewnętrznej w komórkach, które poprzez pobudzenie odpowiednich mechanizmów kompensacyjnych muszą być jak najszybciej wyrównane).

Jak zatem widać, bieg na 400 metrów jest specyficznym dystansem sprinterskim, w którym kluczową rolę, oprócz szybkości i odpowiedniego zabezpieczenia metabolicznego mięśni, odgrywa także wytrzymałość i „żelazna wola” umożliwiająca optymalne wykorzystanie wszystkich zasobów i możliwości funkcjonalnych organizmu.

Badania biegaczy sprinterów wykazują, że w wysiłkach szybkościowych głównym źródłem wykorzystywanym do pracy mięśniowej jest ATP, a jego resynteza wykorzystuje zasoby fosfokreatyny (PCr) i glikogenu (w tym tylko nieznaczną część w systemie tlenowym). W biegu na 400 m przemiany aerobowe stanowią ok. 30%, natomiast przemiany anaerobowe ok. 70%. Tym samym trening takiego sprintera musi obejmować zarówno akcenty rozwijające moc fosfagenową, glikolityczną jak i metabolizm tlenowy (będący metabolicznym uzupełnieniem dwóch poprzednich systemów i umożliwiający szybki i efektywny wypoczynek między kolejnymi startami). Tym samym wytrzymałość szybkościowa stanowi bardzo ważny element treningu pod kątem tego dystansu. Dążąc zaś do zaktywizowania mocy fosfagenowej i glikolitycznej (kwasomlekowej) należy stosować w treningu metodę powtórzeniową natomiast stosowanie metody interwałowej może być pomocne w zwiększaniu pojemności glikolitycznej (kwasomlekowej i niekwasomlekowej).

Badania sprinterów prowadzone w zakresie aspektów bioenergetycznych, biochemicznych, fizjologicznych czy nawet biomechanicznych pod kątem wymagań funkcjonalnych niezbędnych do wykonania tego typu wysiłku (bieg na 400m) wskazują jednoznacznie, iż jest to jedna z najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznych.

Wynik w biegach krótkich jest wypadkową poziomu i zdolności do osiągnięcia jak najwyższej wartości maksymalnej prędkości biegowej. Maksymalna prędkość biegowa określana jest jako zdolność zawodnika do pokonania określonego odcinka w jak najkrótszym czasie, z maksymalną intensywnością wysiłku oraz z wykorzystaniem w optymalnym stopniu koordynacji nerwowo – mięśniowej. Na wielkość prędkości maksymalnej składa się wiele czynników. Czynniki te związane są z morfologicznymi, genetycznymi, fizjologicznymi, energetycznymi i biomechanicznymi (np. techniką ruchu) cechami zawodnika. Nie bez znaczenia są również wiek czy płeć sprintera, aspekty obciążeń i intensywność treningu a także poziom

¹ Należy w tym miejscu zauważyć, że dług tlenowy proponuje się w literaturze zastąpić innymi terminami, głównie terminem powysiłkowe nadmierne zużycie tlenu (EPOC – excess post-exercise oxygen consumption).

wzajemnie powiązanych ze sobą zdolności kondycyjnych. Tych czynników jest wiele, ich struktura jest złożona ale cel jest jeden – wynik sportowy.

Znacznie mniej badań, wśród sprinterów czterystumetrowców, prowadzonych jest w zakresie uwarunkowań wyniku sportowego z punktu widzenia psychologii czyli przygotowania psychicznego. W przypadku bardzo konkretnych i ujętych w szerokim aspekcie, cech osobowości (jak neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość, sumienność, lęk, poczucie własnej skuteczności, żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna) ilość tych badań jest praktycznie znikoma. Spotyka się w literaturze nieliczne tylko prace dotyczące motywacji biegaczy – lekkoatletów, głównie na średnie i długie dystanse czy określenia stanu związanego z poziomem kortyzolu powodującego stres.

Stąd też, głos w dyskusji nad tym zagadnieniem, zaprezentowany w pracy doktorskiej Pana mgra Krzysztofa Kałużnego, wydaje się być ciekawym i wartościowym poszerzeniem wiedzy na temat cech osobowości a radzeniem sobie ze stresem zawodników specjalizujących się w biegu na 400 m. Dodatkowym atutem jest tutaj poszukiwanie nowych rozwiązań oraz próba wskazania czynników osobowościowych, które mogą determinować wybór konkretnego stylu radzenia sobie ze stresem, co w efekcie może mieć duże znaczenie w osiąganiu lepszych wyników u sprinterów zwłaszcza, że dorobek naukowy w tym aspekcie na gruncie polskim, ale i nie tylko, jest co najmniej skromny.

Za właściwe należy uznać, że Autor ocenianej rozprawy doktorskiej rozumie te problemy tak w ujęciu teoretycznym jak i w aspekcie możliwości ich wykorzystania w praktyce. Na tym tle, formułuje główny problem swoich badań, który realizuje w oparciu o połączone ze sobą zadania szczegółowe (sześć pytań badawczych, str. 61-62).

Praca zawiera 165 stron w tym dziewięć głównych rozdziałów ujętych w częściach teoretycznej i praktycznej – część wstępną, teoretyczną – liczącą dziesięć podrozdziałów, empiryczną – stanowiącą jeden rozdział z czterema podrozdziałami, wyniki badań, dyskusję, podsumowanie i wnioski. Ponadto w pracy ujęto – bibliografię, spis rycin i tabel, aneks, streszczenie – w języku polskim i angielskim). Bibliografia obejmuje 282 pozycje, w tym obcojęzyczne głównie w języku angielskim, źródła internetowe nie występują. Układ tematyczny odpowiada pracom typu empirycznego. Treść pracy odpowiada tytułowi a treści rozdziałów ich nagłówkom. Całość cechuje pragmatyzm naukowy. Praca napisana jest poprawnie językowo (choć są wyjątki). Terminologia pojęciowa w prezentacji wyników stosowana jest raczej konsekwentnie (z nielicznymi wyjątkami). Analiza wyników przeprowadzona została generalnie poprawnie (uwagi w dalszej części oceny). Wnioski nie wykraczają poza przedstawiony materiał empiryczny.

W części wstępnej pracy (wstęp, część teoretyczna 1.1-5.2, str. 3-60) Autor uzasadnia potrzebę i celowość podjętej problematyki badawczej. Jest to szeroki przegląd piśmiennictwa, świadczący o erudycji Doktoranta, na ogół dobrze dobranego i współczesnego, podkreślający aktualny stan badań w zakresie zagadnień dotyczących osobowości, temperamentu, poczucia własnej skuteczności, lęku oraz stylów radzenia sobie ze stresem, w tym wyniki badań z tego zakresu, obejmujące współzawodnictwo sportowe.

Na zakończenie tej części pracy Doktorant słusznie, na bazie ocen innych badaczy, podaje, że *„wiedza na temat czynników stresogennych i stylów radzenia sobie, świadomość różnic w zależności od uprawianej dyscypliny i wprowadzenie jej do praktyki pozwala efektyw-*

niej radzić sobie ze stresem² i ukazać zawodnikom cały swój potencjał³”.

W odniesieniu do tego fragmentu pracy Recenzent zauważa, że Autor trafnie i ciekawie opisał w części teoretycznej stan istniejącej wiedzy bibliograficznej z zakresu podjętej tematyki badawczej. Doktorant w kolejnych podrozdziałach w pierwszej kolejności charakteryzował poszczególne zmienne psychologiczne a następnie przedstawiał ich powiązanie ze sportem – co z punktu widzenia Recenzenta, uważam za duży walor łączący teorię z praktyką postępowania w sporcie.

Do części wstępnej Recenzent nie wnosi zastrzeżeń merytorycznych. Inne uwagi zostały przedstawione w części końcowej oceny pracy.

Problem pracy i pytania badawcze (str. 61-62) są realne do wykonania. Autor sformułował sześć pytań badawczych (bez ich numeracji). Warto podkreślić, iż są one poznawczo ambitne, dotyczą bowiem zagadnień złożonych - nie rozpoznanych jeszcze do końca w badaniach związanych ze strukturą osobowości i stylami radzenia sobie ze stresem, w aspekcie poszukiwania rezerw organizmu, w celu osiągnięcia lepszych wyników sportowych, przez nowe rozwiązania treningowe.

Odnośnie tej części nasuwa się kilka uwag i sugestii do rozważenia przez Autora opracowania, odnoszących się do jej układu i zawartości.

Problem (może raczej „cel”) i pytania badawcze, powinny znajdować się na zakończenie części teoretycznej (wstępnej) opracowania, a nie w części „Metodologiczne założenia badań własnych”. Dlaczego „cel” a nie „problem”? ,ponieważ badacze już od lat siedemdziesiątych XX wieku uważają³, że „...problem badawczy to tyle, co pewne pytanie lub zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie...”.

Pytanie trzecie w kolejności jest nazbyt rozbudowane; wystarczyłoby brzmienie w postaci „*Czy istnieje zależność pomiędzy badanymi cechami osobowości a preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem u zawodników uprawiających bieg na 400m?*” z pominięciem wymieniania wszystkich cech osobowości i nadmiernego rozbudowywania tym jego treści.

W tej części Doktorant pominął hipotezy badawcze. Należy się zgodzić z takim podejściem gdyż ich formułowanie nie jest konieczne, gdy cel badań empirycznych ma charakter diagnostyczny lub eksploracyjny, co Autor w opracowaniu zaznaczył (str. 61). A tak z ciekawości Recenzenta nasuwa się prośba do Doktoranta o odpowiedź na pytanie, czemu służą hipotezy badawcze w pracach naukowych i kiedy powinny być niezbędne?

W części empirycznej, w rozdziale szóstym „**Metodologiczne założenia badań własnych**” (może zwięźlej? „Materiał i metody badań”, str. 61-69) Autor opisuje problem i pytania badawcze (o tej kwestii wspomniano powyżej), zmienne i ich wskaźniki, metody i procedura badań oraz badane osoby.

W tym miejscu Recenzent nie wnosi istotnych zastrzeżeń do metodologicznej strony pracy – jednak struktura tego rozdziału powinna być w nieco innym układzie oraz z dodatkowym podrozdziałem.

Po pierwsze, rozdział powinien rozpoczynać się wskazaniem „Podmiotu badań” (czyli wg. Autora są to „Badane osoby” – można się z tym zgodzić, w pracy występuje jako podrozdział ostatni 6.4., str. 69), następnie „Zmienne i ich wskaźniki”, „Metody i procedury badań”.

² Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport. A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, January, 1st; 25(1), 11-31.

³ Nowak S. 1970. *Metodologia badań socjologicznych*. PWN. Warszawa.

W tej części opracowania zdecydowanie brakuje podrozdziału, który powinien kończyć część związaną z charakterystykami metodologicznymi, a mianowicie wskazania i opisu metod (jaki zastosowano i w jakim celu) analizy statystycznej wykorzystanej do opracowania materiału badań. Jest tylko stwierdzenie (str. 69), że „*Analizę badań wykonano za pomocą pakietu metod statystycznych „STATISTICA” 13.1. StatSoft Polska*”. Owszem, Doktorant podaje zastosowane metody statystyczne i cel ich wykorzystania, ale dopiero w rozdziale „Wyniki badań” (np. str. 72, 92, 103, 106 itp.) – gdzie nie powinny się znajdować, bowiem ich miejsce jest w w/w omawianym rozdziale. Również powinno się mówić o „analizie wyników badań” o czym świadczy a nie „analizie badań”, która jest stwierdzeniem nieprecyzyjnym i nie wiadomo, czy odnosi się do analizy procedur, sposobu wykonania, metod badawczych czy właśnie analizy wyników, które zgromadzono w czasie badań.

Należy docenić prawidłowy dobór i wykorzystanie do analizy danych badawczych, zastosowanych metod statystycznych.

Autor, na str. 68 napisał „*Ankieta - charakterystyka grupy badawczej, zawiera dane ...*”. Grupa badawcza – to ta, która bada, a nie grupa badana czyli w tym przypadku lekkoatleci czterystumetrowcy. Zatem jest to błąd metodologiczny. W przypadku publikacji całości lub części pracy należałoby ten fragment poprawić.

Proszę Doktoranta o wyjaśnienie, co wg Niego oznacza stwierdzenie (str. 69) „*...juniorów oraz seniorów i osiagających znaczące wyniki na imprezach krajowych oraz międzynarodowych...*”. Lekka atletyka jest dyscypliną sportu o bardzo wymiernych wynikach sportowych. W biegu na 400 m wynikiem jest czas uzyskany w sekundach, jak np. rekord świata reprezentanta RPA Wayde'a Van Niekerka 43.03 sekundy. Zatem czy znaczącym wynikiem wg Doktoranta jest zajęte miejsce na imprezie krajowej lub międzynarodowej, zakwalifikowanie się do niej, czas uzyskany w biegu przez zawodnika czy też wszystko łącznie?. Jak wiadomo, nie zawsze na imprezach rangi mistrzowskiej, gdzie głównie toczy się walka o tytuły i medale, wynik uzyskany przez zawodnika jest wynikiem „znaczącym” czy rekordowym a tym samym elementem najważniejszym.

Podobne stwierdzenie występuje na stronie 70, na której Autor opracowania zapisał „*...poddano analizie wyniki uzyskane przez grupę juniorów oraz grupę seniorów z wyodrębnioną grupą elitarnych zawodników...*”, czy „elitarni” to medaliści, finaliści, uczestnicy imprezy mistrzowskiej czy też osiagający najlepsze wyniki sportowe w badanej grupie, czy pod względem innych kryteriów?. Dla jasności wypowiedzi należałoby tę kwestię doprecyzować.

Wyniki badań teoretycznych analiz oraz badań empirycznych stanowią obszerną i merytorycznie ważną część rozprawy (str. 70-114). Autor przedstawił je w postaci rycin, tabel oraz ich analizy w rozdziale siódmym. W kolejnych podrozdziałach przedstawione zostały statystyki opisowe (o przeprowadzeniu statystyk opisowych dla zgromadzonych wyników badań należało również wspomnieć w części dot. założeń metodologicznych pracy a nie w rozdziale „Wyniki badań”, o czym wspomniano powyżej) dotyczące weryfikacji pytań badawczych, obejmujących dane uzyskane w przeprowadzonych testach psychologicznych wśród badanych zawodników. Dokonano analizy wszystkich badanych zawodników w celu ukazania ogólnych charakterystyk w strukturze ich osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem. Następnie przedstawiono analizy uzyskanych danych, osobno w grupie juniorów oraz seniorów oraz indywidualne różnice w zakresie struktury cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy badanymi grupami. Wskazano wzajemne zależności mię-

dzy stylami radzenia sobie ze stresem a cechami osobowości. Poszukiwano współzależności pomiędzy poziomem zaawansowania sportowego z dominującym stylem radzenia sobie ze stresem oraz związku poczucia własnej skuteczności z cechami osobowościowymi. Rozdział kończy charakterystyka różnic w aspekcie struktury osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem badanych zawodników w grupach, z podziałem na juniorów, seniorów oraz elitę i medalistów.

Reasumując można stwierdzić, iż dobór problematyki - biorąc pod uwagę zgromadzony materiał jakim dysponował Autor - jest trafny a rozwiązania kompleksowe.

Odnosnie powyższego rozdziału nasunęły się u Recenzenta pewne kwestie do rozważenia i ewentualnie pomocne dla Doktoranta w przyszłych opracowaniach czy dociekaniach naukowych:

- w powyższym rozdziale „Wyniki badań” należało jedynie pozostawić opis uzyskanych na bazie zamieszczonych tabel i rycin, wyników, nie łączyć ich z przeprowadzonymi procedurami obliczeń statystycznych (o czym szerzej wspomniano powyżej),

- dla łatwiejszego poszukiwania przez czytelnika określonego fragmentu wyników badań (łącznie 45 stron maszynopisu tego rozdziału) można utworzyć podrozdziały 7.1., 7.2. itd. w miejsca kolejnych fragmentów dotyczących analizy wyników (str. 71, 74, 77, 79, itd.) i umieścić je w spisie treści.

Ze swobodą Autor napisał „**Dyskusję**” (str. 115-134). Cechuje się ona przejrzystością argumentacji, logiką interpretacji stwierdzonych zjawisk oraz ostrożnością i głębią wnioskowania. Wszystkie poruszane kwestie uzupełnione są wykładem, ułatwiającym zrozumienie tekstu. Jest to istotne zwłaszcza tam, gdzie Autor zagłębia się w możliwość zastosowania dociekań naukowych w praktyce sportowej i w kontekście głównego nurtu pracy związanego z cechami osobowości a stylem radzenia sobie ze stresem. W tym miejscu poproszę Doktoranta o informację podczas obrony, jak na bazie własnych badań widziałby praktyczne wsparcie dla sportowca w zakresie jego zmiennych osobowościowych, stylu radzenia sobie ze stresem i przełożenia powyższego na efekt w postaci poprawy wyniku sportowego?

Ze znajomością rzeczy, Autor zebrał i podsumował wyniki badań, ponadto we właściwy sposób zestawiał rezultaty badań własnych, z danymi literaturowymi i opiniami innych badaczy. Odnosniki literaturowe i opinie porównawcze dotyczące badań z tematu będącego przedmiotem analiz, w recenzowanym opracowaniu podnoszą w sferze naukowej wartość pracy (choć nie ustrzegł się Doktorant pewnych niedociągnięć o czym poniżej). Stwierdzam, iż stanowią one odpowiedź na problemy jakie Autor zawarł na wstępie pracy.

Na zakończenie pracy przedstawiono „**Podsumowanie i wnioski**” (str. 131-134, w tym „Ograniczenie” oraz „Implikacje praktyczne i kierunki dalszych badań”), które są przejrzyste, logiczne i mają odzwierciedlenie w zgromadzonym i przeanalizowanym materiale badawczym. W tym miejscu nie wnoszę istotnych zastrzeżeń. Jedynie sugeruję, przy ewentualnej publikacji całości lub części opracowania, oddzielić część dotyczącą podsumowania od wniosków.

Docenić należy ponadto, czego Recenzent jest również zwolennikiem, zamieszczenie przez Doktoranta w pracy naukowej, jaką niewątpliwie jest rozprawa doktorska, „Implikacji praktycznych i kierunków dalszych badań”. Wskazuje to na zrozumienie przez Autora, możliwości łączenia czy wdrażania wyników badań naukowych do praktyki, w tym przypadku sportowej.

Bibliografia (str. 135-157) obejmuje zestaw prawidłowo dobranych pozycji zwartych oraz artykułów naukowych. Można wśród nich odnaleźć klasyczne prace z zakresu psychologii, teorii sportu, teorii treningu sportowego oraz te, ściśle związane z tematem opracowania. Są to przeważnie opracowania z ostatnich lat, choć znajdujemy również takie sprzed około trzydziestu i więcej lat, są one jednak nieliczne (np. rok 1971 str. 147, lata 1982, 1983 str. 139, rok 1986 str. 157, rok 1987 str. 156 itp.).

Spis bibliograficzny w powiązaniu z treścią pracy ma jednak pewne niedociągnięcia. Otóż w pracy zauważa się nieścisłości w zakresie cytowania prac różnych autorów w tekście oraz spisie bibliograficznym. Mianowicie, w tekście jest cytowanych co najmniej kilkanaście pozycji literatury, których brak jest w spisie bibliograficznym. Podobnie jest w sytuacji odwrotnej. W przypadku ewentualnego druku fragmentów lub całości opracowania należy dokładnie sprawdzić czy pozycje piśmiennictwa odpowiadają tym cytowanym w pracy i odwrotnie (dodać brakujące, usunąć zbędne - nie cytowane). Przykład powyższych braków w spisie bibliograficznym można dostrzec np. w przypadku „Heazlewood, Burke, 2011” (str. 30), „Villani, Riva, Balzarotti, 2015” (str. 30) – występują w treści opracowania a brak jest w spisie bibliograficznym.

Z obowiązku, Recenzent chciałby na zakończenie zwrócić dodatkowo uwagę na parę kwestii, które dla oceny pracy mają w kilku punktach znaczenie edytorskie, stylistyczne, korektorskie czy wymagające ujednolicenia. Zauważa się w pracy:

- w przypadku cytowania prac, w których występuje dwóch współautorów należy podać ich nazwiska połączone spójnikiem „i” oraz rok wydania pracy np. „Hemmings i Holder 2014” (a nie w sposób jaki podaje Autor np. na str. 3 „Hemmings, Holder, 2014” i wielu innych przypadkach na kolejnych stronach). Natomiast w przypadku większej liczby współautorów, niż dwóch, w tekście pracy podajemy nazwisko pierwszego autora z dopiskiem „i wsp.” (nie „i in” np. str. 11 „Bernatek i in., 2006”) oraz rok wydania pracy (np. Kosińska i wsp. 1991, Bernatek i wsp. 2006) a w spisie bibliograficznym nazwiska i inicjały imion wszystkich badaczy (a nie jak podaje Autor np. na str. 3 – „Kosińska, Doliński, Szmajke, 1991” jak i w wielu innych miejscach np. str. 24, 25, 33, 38, 42, 44 itd.). Taką korektę należy, w przypadku ewentualnego publikowania, przeprowadzić w całej pracy,
- opisy tabel i rycin po numeracji i na koniec opisu w jednych zakończone są kropkami w innych nie. Nie stosujemy raczej kropek na zakończenie podpisu tabeli czy ryciny, podobnie jak uczynił to Autor w „Aneksie” czy nazwach rozdziałów i podrozdziałów,
- w pierwszym wierszu, nagłówek tabeli 1 (str. 10), zostawiona została nie opisana część (prawa kolumna), praktyka raczej nie spotykana, może nazwa „Charakterystyka czynnika”, „Opis czynnika”, „Cechy osobowości opisujące czynnik” lub podobna zaproponowana przez Autora stanowiłaby dopracowanie zamieszczonej tabeli. Podobna sytuacja dotyczy tabeli 2 (str. 69, pierwszy wiersz, pierwsza kolumna),
- szkoda, że Doktorant nie wykorzystał w pracy informacji z Internetu (szczególnie ze źródeł pewnych) – co umożliwiłoby poszerzenie źródeł informacji współcześnie dostępnych dla badacza,
- do innych drobnych mankamentów strony technicznej pracy (wskazujących, zdaniem recenzenta, na konieczność dokładniejszej analizy tekstu przed ewentualną publikacją) zaliczyć można błędy literowe, interpunkcyjne i inne np.:
 - ✓ str. 40, gdzie cytowaną koncepcję lęku Weinberga i Goulda (2011) Autor rozpoczyna

- cudzysłowem (w pozycji górnej?) a go nie zamyka,
- ✓ str. 106, 115, pojawia się podwójny nawias „...((NIR)”, „...((Allen, Greenlees, Jones, 2011; Gracz, Rychta, 1998; Krawczyński, 1995)”,
 - ✓ na wielu stronach opracowania Doktorant pozostawia „osamotnione” samogłoski czy spółgłoski na końcu wierszy (np. „w” str. 13, „i”, „s.” str. 21, 26, „z” str. 66, itd.),
 - ✓ str. 30, użyto nazwy dyscypliny sportowej „...triathlon...” z cytowanej pracy Australijskich Autorów Iana Heazlewooda i Stephena Burke’a (2011), gdzie w oryginale użyty jest zapis „triathlon” zaczerpnięty z języka angielskiego. Zapis „triathlon” byłby prawidłowy wówczas gdyby pochodził np. z opracowania z języka greckiego gdzie ma znaczenie „trójbój”.
 - ✓ str. 33, jest „... jest cecha statyczną...”, powinno być „cechą”.

Reasumując wszystkie stwierdzenia pozytywne i uwagi krytyczne czy dyskusyjne można ocenić, że pod względem merytorycznym praca jest poprawna i stanowi oryginalne rozwiązanie założonego problemu badawczego. Zdaniem Recenzenta pewne nieścisłości merytoryczne, stylistyczne czy edytorskie, nie wpływają znacząco na obniżenie wysokiej oceny całości recenzowanej rozprawy doktorskiej. Należy także podkreślić jej stronę estetyczną. Dowodzi ona dbałości Autora o jakość własnego dzieła naukowego i o pozytywne odczucia czytelnika. Wniesione uwagi, nie obniżają, pozytywnej ogólnej oceny pracy doktorskiej mgra Krzysztofa Kałużnego nt.: „Wybrane cechy osobowości a style radzenie sobie ze stresem lekkoatletów seniorów i juniorów 400-metrowców”.

Przedstawiona do oceny dysertacja doktorska, jest zamkniętą pracą naukowo-badawczą z nauk o kulturze fizycznej. Zawiera, uzupełnia i poszerza rozwiązania aktualne dla tej dyscypliny naukowej. Praca w pełni odpowiada wymaganiom stawianym rozprawom doktorskim w zakresie nauk o kulturze fizycznej.

Biorąc pod uwagę poziom merytoryczny, metodologiczny oraz współczesne podejście do postawionego problemu badawczego, wnioskuję do Rady Wydziału Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu o dopuszczenie mgra Krzysztofa Kałużnego do dalszego postępowania w przewodzie o nadanie stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej.