

dr hab. Artur Gołaś prof. nadzw. AWF

Katowice 17.11.2021

Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Zakład Teorii Sportu, Żywienia i Suplementacji

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

40-065 Katowice, Mikołowska 72a

Recenzja rozprawy doktorskiej

autorstwa magistra **Marcina Janusiaka**

pt. „Redukcja Opóźnionej Bolesności Mięśniowej z zastosowaniem różnych form regeneracji powysiłkowej w mięśniu czworogłowym uda oraz trójgłowym łydki u koszykarzy”

1. WSTĘP

Recenzja pracy doktorskiej zawsze jest bardzo ważnym elementem rozwoju naukowego młodego badacza. Wymagania ustawowe nakładają głównie na Autora rozprawy doktorskiej aby praca ta stanowiła oryginalne rozwiązanie problemu naukowego. Pod tym kątem będzie zatem recenzowana niniejsza praca doktorska.

Rozprawa doktorska Pana mgra Marcina Janusiaka pt.: „Redukcja Opóźnionej Bolesności Mięśniowej z zastosowaniem różnych form regeneracji powysiłkowej w mięśniu czworogłowym uda oraz trójgłowym łydki u koszykarzy ” napisana została w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu pod kierunkiem dr hab. Adama Kawczyńskiego prof. AWF Wrocław.

2. PRZEDMIOT I CEL ROZPRAWY

W odczuciu recenzenta pan mgr Janusiak wykazał się wyjątkową dojrzałością naukową, przedstawiając do oceny niezwykle ciekawą, poprawną metodologicznie rozprawę doktorską.

Recenzowana rozprawa osadzona jest w istotnym nurcie nauk o sporcie, mających na celu optymalizację procesu szkolenia sportowego. Nowoczesne metody i narzędzia oraz ich systematyczne i odpowiednie zastosowanie w pracy naukowej to klucz do odniesienia sukcesu.

Mając na uwadze stale wzrastający poziom rywalizacji sportowej i istotny wzrost obciążeń startowych, poszukuje się nowych metod i narzędzi pozwalających optymalizować proces szkolenia sportowego. Taką próbę podjął mgr Marcin Janusiak w swojej pracy, próbując wykorzystać ocenę bolesności potreningowej, jako ocenę regeneracji powysiłkowej w mięśniu czworogłowym uda oraz trójgłowym łydki u koszykarzy. Zwarzywszy, iż piłka koszykowa to jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportu na świecie, ciesząca się niezwykle popularnością w kraju, podjęcie takich badań wydaje się w pełni uzasadnione. Wybór problematyki badawczej jest według recenzenta zasadny.

Autor jako zasadniczy cel pracy przyjął:

Ocenę skuteczności różnych form regeneracji powysiłkowej na redukcję opóźnionej bolesności mięśniowej w mięśniu czworogłowym uda i trójgłowym łydki u koszykarzy.

Ten cel rozprawy mgr Janusiak osiągnął poprzez rozwiązanie kilku problemów badawczych sformułowanych w formie pytań badawczych. Istotną cechą przedstawionej dysertacji jest jej innowacyjność ze względu na fakt, iż w nowoczesnym przygotowaniu zawodnika trening regeneracyjny to jedna z najbardziej zaniebywanych metod treningu sportowego. Dla wielu zawodników koniec treningu lub zawodów jest równoznaczny z końcem aktywności fizycznej, a wielu trenerów zapomina, iż w rzeczywistości ten czas to idealny moment do wprowadzenia aktywnych działań przyspieszających regenerację. Przedstawiona w pracy mgr Marcina Janusiak ocena skuteczności różnych form regeneracji powysiłkowej u koszykarzy wnosi zupełnie nowe spojrzenie na badania naukowe w treningu, a także stanowi istotny krok w rozwoju współczesnego warsztatu trenerskiego. W dotychczasowych publikacjach próżno szukać badań, które porównywałyby wszystkie te metody regeneracyjne jednocześnie.

Rozprawa, licząca 84 strony, zawiera 10 rozdziałów, w tym Wstęp, Dyskusję i Piśmiennictwo oraz Streszczenie w języku polskim i angielskim. Na stronach od 72 do 81 znajdują się Spis Tabel i Rycin oraz Załączniki. Zasadniczy rozdział empiryczny został zakończony wnioskami. Bibliografia liczy 53 pozycje.

3. OCENA ROZPRAWY

Oceniając rozprawy o charakterze badawczym, należy mieć na uwadze fakt, iż analiza będąca podstawowym narzędziem pozyskania dowodów naukowych, posiada najwyższą wartość informacyjną, jeżeli spełnione są wszelkie wymogi dotyczące zastosowania zasadnych narzędzi analitycznych. Dotyczy to głównie określenia liczebności odpowiedniej próby badawczej. Tylko takie postępowanie pozwoli na dokonanie odpowiednich uogólnień w odniesieniu do uzyskanych wyników badań, a tym samym wniosków. W niniejszej dysertacji liczbę badanych określono na 20 osób. Było to zasadne, biorąc pod uwagę specyfikę grup badanych – zawodników zespołu Śląska Wrocław, biorących udział w rozgrywkach ekstraklasowych oraz kryteria włączania do badań.

Wstęp liczący w sumie 9 stron i obejmujący 5 podrozdziałów wprowadza czytelnika w zakres zagadnień, które będą przedmiotem problemu badawczego. Tutaj zdaniem recenzenta czasami występuje zbyt potoczny język jak np. „... mięsień obszerny przykryty od przodu mięśniem prostym uda...” lub „...praca statyczna jest sytuacją, kiedy mięśnie nie ulegają wydłużeniu i skróceniu...” jednak nie obniża to wartości merytorycznej tego rozdziału. W przyszłej pracy badawczej recenzent zaleca aby język ten bardziej był ukierunkowany na język naukowy.

Rozdział Metody i Materiał Badawczy zawiera 6 podrozdziałów i szczegółowo omawia zagadnienia dotyczące wszystkich użytych w badaniach narzędzi i metod pomiarowych. Nie mam zastrzeżeń do tego rozdziału. Opis poszczególnych metod pomiarowych, procedur oraz wykorzystanych narzędzi pomiarowych wskazuje na bardzo dobre przygotowanie teoretyczne mgr Janusiaka.

Rozdział Wyniki składa się z 6 podrozdziałów i obejmuje 15 stron dysertacji. Zdaniem recenzenta jest również dobrze przygotowaną częścią pracy doktorskiej. Odpowiednia i wystarczająca liczba tabel oraz sugestywnych wykresów, obrazuje uzyskane rezultaty oraz ich analizę statystyczną. Umożliwia to czytelnikowi ocenić jakość pracy doktoranta oraz przekonać do zasadności później wysnutych wniosków.

Zwieńczeniem przedstawionej pracy doktorskiej jest rozdział Dyskusja omawiający uzyskane wyniki. Dyskusja należy do mocnych stron rozprawy doktorskiej. Dyskusja zajmuje 13 stron dysertacji i stanowi bardzo dobre odniesienie wyników w porównaniu z dostępnymi danymi piśmiennictwa. Zdaniem recenzenta nie powinno w nim się znaleźć określeń typu: „... dlatego dla mnie...”, lub „w moich badaniach...”, lub „... do podobnych wniosków dochodzę też w swoim eksperymencie ...”. Takie zwroty mogą stanowić bardzo dobre źródło wiedzy trenerskiej jednak w literaturze naukowej zawsze musimy odnosić się do wyników eksperymentów. W dyskusji zdaniem recenzenta brakuje odwołań dotyczących analizy struktury wewnętrznej ruchu. We współczesnym sporcie analiza aktywności mięśniowej (czy to poprzez wartość amplitudy czy częstotliwości), balans

mięśniowy, czas uzyskania szczytu aktywacji czy kolejność rekrutacji określonych grup mięśni stanowi bardzo wiarygodne źródło wiedzy o możliwościach i potencjale zawodnika. Zdaniem recenzenta był by to najlepszy kierunek badań dla mgr Janusiaka do dalszego rozwoju naukowego.

Podobnie rozdział Wnioski jest przeprowadzony bardzo konkretnie i stanowi przejrzyste podsumowanie przeprowadzonego eksperymentu.

Doktorant zamieścił w pracy 53 pozycje literatury, które zostały prawidłowo wyselekcjonowane i w pełni wykorzystane w uzasadnieniu problemu badawczego i w konfrontacji osiągnięć własnych z innymi autorami w kraju i na świecie. Wśród wybranych pozycji literatury dominują prace empiryczne, anglojęzyczne, opublikowane w renomowanych periodykach naukowych. W piśmiennictwie znajdują się tylko 4 pozycje krajowe. Techniczne przygotowanie tego rozdziału zasługuje na wyróżnienie.

Podsumowując stwierdzam, że cel rozprawy został osiągnięty, a wynikające z niego zadania szczegółowe zrealizowane. Podane w zakończeniu wnioski należy uznać za właściwe. Praca zawiera istotne wyniki badań. Autor wykazał się dobrą znajomością problematyki rozprawy. Zgromadzenie tak wysoce reprezentatywnego materiału badawczego oraz staranne i wielokierunkowe opracowanie tego materiału sprawia, że rozprawa doktorska mgr Marcina Janusiaka posiada znaczące wartości poznawcze, wzbogacające wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu.

4. WNIOSKI

Stwierdzam, że doktorant wykazał się wiedzą i właściwym przygotowaniem do pracy badawczej pomimo wspomnianych błędów czy nieścisłości, które mogą przydarzyć się każdemu kto ma do czynienia z nauką i przygotowywaniem prac naukowych. Praca z wysoce znamienym materiałem badawczym oraz umiejętność należytego analizowania oraz wnioskowania sprawia, że rozprawa doktorska mgr Marcina Janusiaka zasługuje na pozytywną ocenę.

WNIOSEK KOŃCOWY

Uważam, że rozprawa doktorska magistra Marcina Janusiaka pt.: "Redukcja Opóźnionej Bolesności Mięśniowej z zastosowaniem różnych form regeneracji powysiłkowej w mięśniu czworogłowym uda oraz trójgłowym łydki u koszykarzy", stanowiąca samodzielne rozwiązanie ważnego i aktualnego zagadnienia naukowego, spełnia kryteria i wszystkie wymagania określone w art. 187 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce -t.j. Dz. U. z 2021 r. poz.478 z późn. zm.

Wnioskuje zatem do Wysokiej Rady Kolegium Naukowego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu o przeprowadzenie dalszych etapów postępowania w sprawie nadania mgr Marcinowi Janusiakowi stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej.

dr hab. Artur Gołaś prof. nadzw. AWF

Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Zakład Teorii Sportu, Żywienia i Suplementacji

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

40-065 Katowice, Mikołowska 72a

Artur Gołaś

