

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu
Al. J.I. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław
(nazwa i dane adresowe podmiotu habilitującego
wybranego do przeprowadzenia postępowania)

Za pośrednictwem:
Rady Doskonałości Naukowej
pl. Defilad 1
00-901 Warszawa
(Pałac Kultury i Nauki, p. XXIV, pok. 2401)

WIESŁAW BŁACH
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu,
Zakład Dydaktyki Sportu

Wniosek

z dnia 24.02.2023

o przeprowadzenie postępowania w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie¹ nauk o kulturze fizycznej

Określenie osiągnięcia naukowego będącego podstawą ubiegania się o nadanie stopnia doktora habilitowanego

Cykl 5-ciu publikacji: Identyfikacja, czynniki ryzyka i mechanizmy urazów w świetle działalności startowej w judo.

Wnoszę – na podstawie art. 221 ust. 10 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 zm.) – aby komisja habilitacyjna podejmowała uchwałę w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego w głosowaniu **tajnym/jawnym**^{*2}

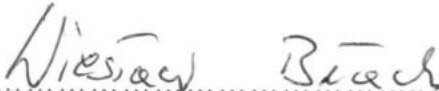
Zostałem poinformowany, że:

Administratorem w odniesieniu do danych osobowych pozyskanych w ramach postępowania w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego jest Przewodniczący Rady Doskonałości Naukowej z siedzibą w Warszawie (pl. Defilad 1, XXIV piętro, 00-901 Warszawa).

Kontakt za pośrednictwem e-mail: _____, tel. 22 656 60 98 lub w siedzibie organu.

Dane osobowe będą przetwarzane w oparciu o przesłankę wskazaną w art. 6 ust. 1 lit. c) Rozporządzenia UE 2016/679 z dnia z dnia 27 kwietnia 2016 r. w związku z art. 220 - 221 oraz art. 232 – 240 ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, w celu przeprowadzenia postępowania o nadanie stopnia doktora habilitowanego oraz realizacji praw i obowiązków oraz środków odwoławczych przewidzianych w tym postępowaniu.

Szczegółowa informacja na temat przetwarzania danych osobowych w postępowaniu dostępna jest na stronie


.....
(podpis wnioskodawcy)

Załączniki: Zał. 1. Dane osobowe; Zał. 2. Kopia dyplomu doktorskiego; Zał. 3. Autoreferat; Zał. 4. Wykaz osiągnięć naukowych; Zał. 5. Informacja z biblioteki wraz z potwierdzeniem publikacji; Zał. 6. Cykl 5 publikacji (osiągnięcia naukowego) wraz z oświadczeniami współautorów; Zał. 7. Kopie dokumentów wyk. w autoreferacie.

¹ Klasyfikacja dziedzin i dyscyplin wg. rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 20 września 2018 r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin w zakresie sztuki (Dz. U. z 2018 r. poz. 1818).

² * Niepotrzebne skreślić.

**Akademia Wychowania Fizycznego
Im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
Zakład Dydaktyki Sportu**

Wiesław Błach

AUTOREFERAT

Opisujący dorobek i osiągnięcia naukowe

Wrocław 2023

Spis treści

1. Imię i nazwisko.....
2. Wykształcenie-posiadane dyplomy, stopnie naukowe.....
3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych lub artystycznych.....
4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 z późn. zm.).....
5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej.
 - 5.1 Odbyte staże naukowe
 - 5.2 Autorstwo publikacji w międzynarodowych zespołach badawczych
 - 5.3 Udział w projektach naukowych.
 - 5.4 Wykonane recenzje artykułów dla periodyków naukowych
 - 5.5 Członkostwo w zespołach redakcyjnych
 - 5.6 Członkostwo w stowarzyszeniach i organizacjach naukowych
 - 5.7 Wykaz udziału w konferencjach naukowych krajowych i międzynarodowych
 - 5.8 Wykaz udziału w komitetach organizacyjnych i naukowych konferencji krajowych lub międzynarodowych, z podaniem pełnionej funkcji.
6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych.
 - 6.1. Autorskie programy specjalizacji zawodowej (trenerskiej), specjalizacji instruktorskiej, kursów instruktorskich oraz przedmiotów.
 - 6.2 Prowadzenie i udział w szkoleniach, seminariach i konferencjach trenerskich.
 - 6.3 Autorstwo publikacji zwartych; książek, podręczników, rozdziałów.
 - 6.4 Osiągnięcia w zakresie opieki naukowej i kształcenia młodej kadry.
 - 6.5. Udział w organizacji zawodów sportowych
 - 6.6 Udział w zagranicznych stażach trenerskich
 - 6.7 Nagrody i wyróżnienia (państwowe, resortowe, rektorskie i inne).
7. Oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6, wnioskodawca może podać inne informacje, ważne z jego punktu widzenia, dotyczące jego kariery zawodowej.
 - 7.1 Osiągnięcia sportowe (zawodnicze i trenerskie) w judo.
 - 7.2 Dane nauko-metryczne

1. Imię i nazwisko

WIESŁAW BŁACH

2. Wykształcenie

Rok uzyskania stopnia	2001
Podmiot nadający stopień	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Tytuł rozprawy doktorskiej	Biomechaniczna analiza stabilności pionowej pozycji ciała zawodników judo.
Promotor	Prof. dr hab. Marian Golema
Recenzenci	Prof. dr hab. Andrzej Wit Prof. dr hab. Ewaryst Jaskólski

Rok uzyskania dyplomu	1989
Podmiot nadający stopień	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Tytuł pracy magisterskiej	Tendencje rozwojowe judo w świetle rezultatów walk w igrzyskach olimpijskich w Seulu 1988.

1. **1989** -Studia magisterskie: Kierunek; Wychowanie Fizyczne, Mgr Wychowania Fizycznego, Specjalność Trenerska, - Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław
2. **1989**-Trener II klasy w judo- Akademia Wychowania Fizycznego -Wrocław
3. **1998** -Trener I klasy w judo- Centralny Ośrodek Sportu- Warszawa
4. **2001** -Trener klasy mistrzowskiej w judo- Centralny Ośrodek Sportu- Warszawa (Dyplom wydany przez Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Sportu)
5. **2004** -Studia Podyplomowe: „Marketing i zarządzanie”-Akademia Ekonomiczna, Wrocław
6. **2005** -Studia Podyplomowe: „Filologia rosyjska- język biznesu”-Uniwersytet Wrocławski
7. **2005** -Trener II klasy w Taekwondo WTF- Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań
8. **2011** -Trener I klasy Taekwondo WTF- Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań, (Dyplom wydany przez Ministra Sportu i Turystyki)

9. **2011** -Instruktor rekreacji ruchowej; specjalność „Samoobrona”- Akademia Wychowania Fizycznego -Wrocław (Legitymacja wydana przez Ministra Sportu i Turystyki).
10. **2014** -Trener II klasy w jujitsu- Polska Federacja Sportu Powszechnego, Kraków
11. **2016** -Trener I klasy w jujitsu- Polska Federacja Sportu Powszechnego, Kraków
12. **2019** -Trener klasy mistrzowskiej w jujitsu- Polska Federacja Sportu Powszechnego, Kraków.
13. **2020** -Studia Podyplomowe: Master of Business Administration- Collegium Humanum- Szkoła Główna Menedżerska, Warszawa.

3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych lub artystycznych

Lp.	Okres zatrudnienia, stanowisko, grupa pracowników, jednostka	Podmiot zatrudniający
1	1994-2001 Asystent Zakład Sportów Walki	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
2	2002-2008 Adiunkt Katedra Sportów Walki	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
3	2009-2012 Z-ca Dyrektora Instytutu Sportu	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
4	2013-2015 Adiunkt Katedra Teorii i Metodyki Dyscyplin Sportowych	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
5	2016-2018 Starszy wykładowca Zakład Dydaktyki Sportu	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
6	2019-2020 Adiunkt dydaktyczny Zakład Dydaktyki Sportu	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
7	2021-nadal Adiunkt badawczo-dydaktyczny Zakład Dydaktyki Sportu	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Lp.	Okres zatrudnienia, stanowisko, jednostka	Podmiot zatrudniający
1	1993-2000 -Trener judo	KS AZS-AWF Wrocław
2	1993-1994 Trener kadry narodowej Polski juniorów w judo	Polski Związek Judo

3	1994-1997 I Trener Kadry Olimpijskiej Polski w judo kobiet	Polski Związek Judo
4	1999-2000 II Trener Kadry Olimpijskiej Polski w judo kobiet	Polski Związek Judo
5	2001-2004 I Trener Kadry Olimpijskiej Polski w judo mężczyzn	Polski Związek Judo
6	2006-2008 Trener Kadry Olimpijskiej Belgii (Flamandzka Federacja) w judo	Belgijski Komitet Olimpijski Flamandzki Komitet Olimpijski
7	2014-nadal Trener koordynator sekcji judo	KS AZS-AWF Wrocław

4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 z późn. zm.). Omówienie to winno dotyczyć merytorycznego ujęcia przedmiotowych osiągnięć, jak i w sposób precyzyjny określać indywidualny wkład w ich powstanie, w przypadku, gdy dane osiągnięcie jest dziełem współautorskim, z uwzględnieniem możliwości wskazywania dorobku z okresu całej kariery zawodowej.

4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego:

Osiągnięcie naukowe stanowi jednotematyczny cykl pięciu oryginalnych prac naukowych opublikowanych po uzyskaniu tytułu doktora nauk o kulturze fizycznej zatytułowany:

Identyfikacja, czynniki ryzyka i mechanizmy urazów w świetle działalności startowej w judo.

4.2 Wykaz publikacji (autor/autorzy, tytuł publikacji, nazwa wydawnictwa, rok wydania, numer wydania)

1. **Błach Wiesław**, Smolders Peter, Rydzik Łukasz, Bikos Georgios, Maffulli Nicola, Malliaropoulos Nikos, Jagiełło Władysław, Maćkała Krzysztof, Ambroży Tadeusz. Judo injuries frequency in Europe's top-level competitions in the period 2005-2020. *Journal of Clinical Medicine*, **2021** : vol. 10, nr 4, art. 852, s. 1-9.

IF=4,242; MNiSW=140 pkt

2. **Błach Wiesław**, Malliaropoulos Nikos, Rydzik Łukasz, Bikos Georgios, Litwiniuk Artur, Grants Juris, Ambroży Tadeusz, Maffulli Nicola. Injuries at World and European judo tournaments in 2010-2012. *Archives of Budo*, 2021 : vol. 17, s. 127-133.

IF=1,338; MNiSW=100 pkt

3. **Błach Wiesław**, Mekic Amel. Judo injuries during high-level competitions in Poland . *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 2022 : vol. 32, nr 97, s. 7-13.

MNiSW=70 pkt

4. **Błach Wiesław**, Rydzik Łukasz, Stanula Arkadiusz, Cynarski Wojciech J., Ambroży Tadeusz. Injury symmetry in Judo. *Symmetry*, 2023 : vol. 15, nr 1, art. 13, s. 1-7

IF=2,940; MNiSW=70 pkt

5. **Błach Wiesław**, Smolders Peter, Simenko Jozef, Maćkała Krzysztof. Diagnostics of tissue involved injury occurrence of top-level judokas during the competition : suggestion for prevention. *PeerJ*, 2022 : vol. 10, art. 13074, s. 1-20

IF=3,061; MNiSW=100 pkt

Bibliometryczne podsumowanie monotematycznego cyklu pięciu prac naukowych:

IF=12,303; MEiN=520 pkt.

We wszystkich wymienionych pracach mój udział jako pierwszego autora jest wiodący na każdym etapie ich przygotowania: koncepcji badań i ich realizacji, analizy i interpretacji wyników badań oraz opracowania pod względem merytorycznym i edytorskim. Udział własny oraz indywidualny wkład każdego współautora w przygotowaniu poszczególnych prac przedstawiłem w załącznikach.

Identyfikacja, czynniki ryzyka i mechanizmy powstawania urazów w świetle działalności startowej w judo.

SPIS TREŚCI

- I. Wprowadzenie: Aktualny stan wiedzy na temat badań dotyczących urazów w sportach walki oraz ich przyczyn i częstości występowania na przykładzie judo.
- II. Uzasadnienie podjętych badań i omówienie wyników.
- III. Wnioski końcowe
- IV. Praktyczne implikacje

V. Piśmiennictwo

V. Publikacje będące podstawą rozprawy habilitacyjnej- w załącznikach (wykaz w kolejności omawianych zagadnień)

*Oświadczenia współautorów pracy, określające indywidualny wkład w jej powstanie załączono na końcu rozprawy (wykaz nazwisk w porządku alfabetycznym).

Wprowadzenie: Aktualny stan wiedzy na temat badań dotyczących urazów w sportach walki ze szczególnym uwzględnieniem judo

Sport jest widowiskiem, które nie tylko dostarcza wielu doznań estetycznych, ale również bezpośrednio ujawnia ogromne zasoby ludzkiego organizmu, wprost niewyobrażalne dla przeciętnego obserwatora, które najbardziej uzewnętrzniają się podczas konfrontacji najlepszych.

Kształtowanie mistrzostwa sportowego jest procesem długotrwałym, angażuje olbrzymie środki materialne, wymaga sprawnej organizacji oraz nowoczesnej technologii [Sozański i in. 2004]. Jednym z zagrożeń tego procesu jest występowanie kontuzji na skutek doznanego urazu u zawodników wyczynowych. Zagadnienie urazowości w sporcie należy do wciąż aktualnych i szeroko dyskutowanych problemów współczesnego sportu. Od dawna wiadomo, że wyczynowe uprawianie sportu niesie ryzyko uszkodzeń ciała. Obecnie sport wyczynowy wiąże się z osiągnięciem coraz lepszych wyników, jak również z dużymi nakładami finansowymi. Skuteczna profilaktyka może w znaczący sposób obniżyć ryzyko uszkodzenia ciała podczas uprawiania sportu wyczynowego przez zawodników. Jest to ważne z medycznego, sportowego i ekonomicznego punktu widzenia. W sporcie wysoko kwalifikowanym konieczność wykonywania ogromnej pracy treningowej oraz przebieg rywalizacji (szczególnie o charakterze dwu lub wielopodmiotowym z możliwością lub koniecznością bezpośredniego kontaktu) jest przyczyną powstawania urazów sportowych [Bujak 2008]. Rozważając problem urazów w sporcie wyczynowym w kontekście ich identyfikacji i diagnostyki należy rozgraniczyć dwa obszary: urazy występujące podczas zawodów oraz w procesie treningowym, uszkodzenia powstałe w trakcie ostrego urazu lub w wyniku powtarzalnych przeciążeń tzw. zmęczeniowe [Moskwa 1973, Zimmer 2004]. Uraz sportowy to takie uszkodzenie ciała, które powstaje w trakcie zawodów lub treningu i jest ściśle związane z aktywnością ruchową

danej dyscypliny sportu. Uraz ten może mieć różny charakter i różne będą przyczyny jego powstania [Moskwa 1973].

Wyjątkowy poziom wysiłku i dążenie do perfekcji bliskiej granicom fizjologicznym zwiększa również możliwość kontuzji sportowych, które są dość częste w sporcie wyczynowym [Masten i in. 2014]. Do grupy dyscyplin o największym wskaźniku urazowości należą te w których występuje bezpośredni kontakt z zawodnikami. Sporty walki można niewątpliwie zaliczyć do tej grupy. Sztuki i sporty walki są popularne na poziomie wyczynowym i rekreacyjnym w większości krajów świata [Rudman 2003, Gartland i in. 2005]. Sporty walki to zazwyczaj dwaj zawodnicy walczący ze sobą przy użyciu określonych działań technicznych (uderzenia, kopnięcia, chwytanie i broń) oraz z poszanowaniem ustalonych wcześniej zasad [Kalina 2000, Noh i in. 2015]. Kalina [2000] dzieli sporty walki według form bezpośredniego starcia na:

- a) sporty, w których można posługiwać się bronią np. kendo, szermierka, combat kalaki,
- b) sporty, w których można posługiwać się uderzeniami kończynami górnymi i dolnymi np. boks, karate, kickboxing, kung-fu, taekwondo,
- c) sporty, w których można posługiwać się chwytami i rzutami np. aikido, brazilian ju-jitsu, judo, judo, jujitsu, zapasy,
ja osobiście dopisuję jeszcze jeden punkt, a mianowicie:
- d) sporty, w których można posługiwać się zarówno uderzeniami kończynami górnymi i dolnymi oraz chwytami i rzutami, reprezentujące tzw. style hybrydowe np. sambo bojowe, współczesne MMA (różnych federacji np. amerykańskiej UFC czy polskiej KSW).

Sporty i sztuki walki to zazwyczaj zajęcia bez broni. Popularność tych sportów rośnie w różnym wieku, z różnych powodów, takich jak utrzymanie sprawności fizycznej, umiejętność samoobrony oraz uzyskanie korzyści zdrowotnych [Violan i in.1997, Zetaruk i in. 2000, Woodward 2009]. Jednak sporty walki wciąż są źródłem intensywnych debat na całym świecie, czy można je uznać za zajęcia zdrowe i bezpieczne, czy też te, w których występuje przemoc poprzez zaangażowanie znacznej siły fizycznej [Hammami i in. 2018]. Ponieważ większość sportów walki angażuje wszystkie bez mała zdolności motoryczne, młoda populacja sportowców jest szczególnie narażona na ryzyko kontuzji, co w konsekwencji klasyfikuje urazy sportowe jako poważny problem zdrowia publicznego [Jones in. 2001, Habelt i in. 2011,

Cerna i in. 2017]. Ponieważ sporty walki często wiążą się z uderzaniem, rzucaniem lub unieruchamianiem przeciwnika, urazy są często powodowane przez ciosy, kopnięcia, bloki i upadki na ziemię. Ewolucja urazów sportowych jest silnie powiązana z przepisami każdego sportu, stosowanymi elementami technicznymi i przygotowaniem motorycznym sportowców [Nikitas i in. 2010]. Kontuzje sportowe zwykle ograniczają efekty treningowe, powodują utratę sprawności fizycznej a w konsekwencji konkurencyjności i przez to często rujną kariery sportowców [Mc Latchie 1993]. Dlatego ważne jest zatem, aby dokonać identyfikacji urazów w sportach walki (tj. rodzaj, lokalizacja i ciężkość urazu) oraz związanych z nimi czynnikami ryzyka (wiek, płeć, kategoria wagowa, poziom doświadczenia) a także okolicznością, w których do niego doszło (trening, zawody).

Problematyka urazowości w różnych sportach i sztukach walki była wielokrotnie poruszana i omawiana z różnych punktów widzenia [Cynarski; Kudłacz, 2008, Kudłacz, Cynarski 2006, Kałwa i in. 2005, , Lambert i in. 2022 Altarriba-Bartes i in. 2014, Arriaza, Leyes 2005, Bahr 2003, Birrer, Halbrook 1988, Birrer RB, Birrer CD 1981, Birrer 1996, Bittencourt 2016, Boostani 2012 Burke 1981 Burks, Satterfield 1998, Del Vecchio i in. 2018, Itagaki , Knight 2004, Jäggi i in. 2015, Ji 2016, Kazemi, Pieter 2004, Koutures, Demorest 2018, Lystad 2015, Lystad i in. 2021, McPherson, Pickett 2010, Pappas 2007, Pieter 2005, Pieter, Zemper 1999, Scoggin i in. 2010, Shirani i in. 2010, Stricevic i in. 1983, Zazryn i in. 2003, Zetaruk i in.2005, Ziaee i in. 2015, Bernick i in. 2021, Lota i in. 2022, Merino i in. 2022, Stanbouly i in. 2022, Bujak 2003, Blumenthal i in. 1998]. Zawody w walkach MMA to działalność (celowo piszę działalność, gdyż w Polsce MMA jeszcze nie otrzymało statusu sportu), wykazują wysoki ogólny wskaźnik urazów a mianowicie 28,6% na 100 zawodów [Bledsoe i in. 2006, Ngai i in. 2008]. Wiele artykułów skupiających się na urazach odnoszonych przez zawodników judo, dotyczy złożonych opisów przypadków lub długoterminowych skutków treningu judo, jako możliwej przyczyny rozwoju chorób zwyrodnieniowych stawów a także rozwoju innych schorzeń (np. rozwoju niedotlenienia mózgu w wyniku częstych podduszeń) [Russo, Maffulli 1991, Bruggesser 2020, Kurosawa i in.1996, Lannuzel i in.1994, Srasser i in.1997, Oka 1999, Owens, Ghadiali 1997, Rukasz, Sterkowicz 2011, Kamitani 2013, Koshida,i in 2008, Lockhart in. 2022, Błach i in. 2022,Witkowski i in.2012.Pierantozzi i in. 2019, Darbandi i in. 2022 Witkowski i in. 2012 Carvalho 2018, Chirazi 2020, Čierna i in. 2017, 2019, Fager i in. 2019, Hashimoto

i in.2015, Ishikawa i in. 2018, 2020, Kamitani i in. 2013, Kimi in.2015, Koshida i in. 2016, Koshida i in. 2008, Koshida i in. 2018, Laridososa i in. 2017, Lockhart i in.2022, Machado, Plapler 2019, Minghelli, Isidoro 2016, Murayama i in. 2013, Nagahiro i in. 2011, Nakanishi i in. 2021, San Juan 2014].

Kilka autorytetów naukowych wskazało, że wzrost występowania kontuzji jest zarówno oznaką, jak i skutkiem przetrenowania [Budget 1990, Calister, Fleck 1990, Fry i in.1992, Kibler i in. 1992]. Aktywność fizyczna stwarza obciążenie układowi mięśniowo-szkieletowemu, co może skutkować kontuzjami [Pulkinen 2001]. Kibler i in. [1992] zasugerowali, że urazy spowodowane przetrenowaniem mogą wahać się od subklinicznych (co widać w spadkach wydajności) do jawnych (kontuzja, która hamuje wydajność). Pulkinen [2001] wskazuje również na zwiększone ryzyko kontuzji u sportowców redukujących w zbyt krótkim okresie czasu masę ciała przed zawodami judo. Większy koszt energii i wyższe tętno u zmęczonych sportowców mogą zmniejszać ekonomię ruchu i mogą powodować mechaniczne błędy w technice, predysponując w ten sposób osobę do kontuzji [Mackinnon, Hooper 1991].

Badaniami urazów w judo podczas zawodów sportowych zajmowało się wielu autorów polskich i zagranicznych [Sterkowicz 1983, Green i in.2007, Maciejewski, Gajewski 2018, Maciejewski, Souza i in. 2006, Pierantozzi, Muroi 2009, Pérez-Turpín i in. 2013, Jung 2017, Gajewski 2018, Miarka i in.2018, Frey in 2019a, Frey in 2019b, Jung 2017 Miarka i in. 2018, Sterkowicz 1981, Pieter i in. 2001]. Ale nie odnotowano jeszcze publikacji o urazach w judo, których badanie i obserwacja trwało by kilkanaście lat i objęło badaniami kilkadziesiąt tysięcy judoków, co ma miejsce w niniejszych badaniach. W związku z brakiem publikacji traktujących o urazach w judo w długim przedziale czasowym (monitorowanie urazów) i obejmujących tak znaczną liczbę zawodników, rezultaty badań zaprezentowane w tym opracowaniu stanowią z pewnością wartościowe dopełnienie bogatej skądinąd literatury dotyczącej tego problemu.

Jednym z tematów dotyczących urazów u judoków podczas zawodów, poruszanych przez różnych autorów są kontuzje doznawane przy wykonywaniu najbardziej popularnych rzutów [Pierantozzi i in. 2019, Rukasz i in. 2011, Koshida, i in. 2016, Rugaya, Błach i in Murayama). Pomimo szerokiego zakresu możliwości ataków w judo, bardzo niewiele technik jest najczęściej stosowanych w zawodach, przy czym najlepsi sportowcy używają 10 (+3), a superelitarnie kobiety 9 (+4) różnych technik rzucania

[Franchini i in.2008]. Celem tych badań jest zidentyfikować zdarzenia związane z czynnikami ryzyka urazu, które mogą wystąpić u osoby wykonującej te techniki, w celu zasugerowania możliwych strategii zapobiegawczych w przyszłości. Pomimo iż kontuzje doznawane są zarówno podczas zawodów i treningów to jednak najczęściej kontuzji w sportach walki występuje podczas turniejów, 56% kontuzji odnotowano w karate, 46% w ju-jitsu i 79% w kick-boxingu w porównaniu do kontuzji na treningu odpowiednio 13%, 8% i 7% [49]. Ważnym czynnikiem w zrozumieniu urazów w judo i innych sportach jest znajomość ryzyka czynników ich występowania[(Hopkins i in., 2007; Bahr, Holme, 2003; Knapik i in., 2001 Sterkowicz 1985]. Bahr i Holme [2003] wskazali w swoich badaniach, że nawet pojedynczy czynnik może silnie wpłynąć na wystąpienie urazu lub jest w stanie dostarczyć wystarczającej ilości informacji, aby przewidzieć te urazy, ale tylko na poziomie indywidualnym.

Judo przedstawia jeden z tych sportów, w których może występować wiele czynników ryzyka [Błach in. 2021a, 2021b].

Wielu autorów zajmowało się problemem identyfikacji potencjalnych czynników ryzyka wystąpienia urazów w judo [Sacras, Ribeiro i M, 2020, Frey i in., 2019; de Carvalho i in., 2018, Souissi i in., 2013; Dunican i in., 2017, Degoutte, Jouanel & Filaire, 2004; Murata i in., 2016; Casals i in., 2017; Turkmen, 2011; Obmiński, Lerczak i Błach, 2010, Frey i in., 2019; de Carvalho i in., 2018, de Carvalho i in., 2018; Manzato i in., 2017, Tomazin i in., 2021; Almeida i in., 2021], natomiast do tej pory nie zostały one obiektem analizy w jednym badaniu. Ponieważ sporty walki, w tym szczególnie judo stają się coraz bardziej popularne, należy zwrócić uwagę na czynniki ryzyka kontuzji, aby opracować skuteczne strategie zapobiegania urazom. Dlatego poszukiwania metody eksploracji potencjalnych czynników ryzyka, które mogą bezpośrednio lub pośrednio wpłynąć na występowanie urazów w judo stają się ważne i istotne we współczesnych badaniach tego sportu. Potencjalne czynniki ryzyka, takie jak: wiek, płeć, kategoria wagowa, doświadczenie, trening i zawody, które wykazały statystycznie istotne predyktory urazu, były tematem prac różnych autorów[Kujala i in. 1995, Zetaruk i in.2000, Kazemi, Pieter 2004, Lystad 2015, Gartlan i in. 2005, Pappas 2005, Bledsoe i in.2006, Cynarski, Kudłacz 2008, Pieter 2008, Kamitani i in.2013, Altarriba-Bartes i in. 2014, Ziare i in. 2015]. W sportach walki, kontuzje są niemożliwe do całkowitego wyeliminowania, ale do ochrony sportowców wymagane są zasady bezpieczeństwa i sprzęt. Wdrożenie środków ochronnych zmniejsza ryzyko urazów [Bierer 1996]. Większość sztuk walki ma niewiele zasad i zabezpieczeń, które chronią

zawodników podczas treningu, ale zazwyczaj uwzględnia się je tylko podczas turniejów. Zapobieganie kontuzjom można poprawić poprzez edukację sportowców i trenerów oraz ustanowienie standardów kwalifikacji trenerów i sędziów.

Zrozumienie epidemiologii i czynników ryzyka urazów pomoże wypracować strategie prewencyjne dla bezpieczeństwa sportowców. Kontuzje sportowe są ściśle związane z okresem, w którym odbywała się aktywność sportowa, co należy dokładnie przeanalizować, aby opracować metody zapobiegania urazom. Niemniej jednak sporty walki są stosunkowo bezpieczne w porównaniu z innymi dyscyplinami sportowymi, zwłaszcza tymi olimpijskimi.

Moje 30 lat praktyki jako trenera w różnych krajach i na różnych funkcjach z pewnością wywarło wpływ na charakter obserwacji i wyciąganych wniosków w opisanych pracach. Zdaje sobie sprawę, że ograniczeniem tego opracowania może być fakt, iż nie jestem lekarzem i moje podejście do zagadnienia urazów w judo może mieć akcent rozłożony bardziej po sportowej stronie problemu. Aczkolwiek uważam, że aby skutecznie i efektywnie działać w celu zminimalizowania ryzyka doznania urazu przez zawodników judo potrzebna jest interdyscyplinarna współpraca różnorodnych zespołów badawczych.

Uzasadnienie podjętych badań i omówienie wyników.

Judo może poszczycić się wielowiekową tradycją, wywodzącą się jeszcze z tradycji japońskich samurajów. Droga judo od sztuki walki do sportu olimpijskiego miała swój początek w roku 1882, tj. od daty przyjętej jako oficjalnego powstania judo [Brousse 2015]. Do programu olimpijskiego judo mężczyzn wprowadzono w 1964, ale zabrakło go już w igrzyskach w Meksyku (1968), by ponownie powrócić w 1972, ale już do programu olimpijskiego na stałe. Natomiast judo kobiet miało swój debiut na igrzyskach w Seulu (1988) ale jako dyscyplina pokazowa. Do oficjalnego programu olimpijskiego judo kobiet wprowadzono w 1992 roku, podczas rywalizacji w Barcelonie. Judo jest sportem olimpijskim składającym się z walki w pozycji „stojącej” (w płaszczyźnie wertykalnej) i walki w „parterze” (w płaszczyźnie horyzontalnej). W judo sportowym występują różne elementy techniczne: rzuty i chwyt w „parterze”: trzymania, dźwignie na staw łokciowy i duszenia, za które zdobywa się punkty i dzięki nim rozstrzyga się pojedynki.

Podczas rywalizacji sportowcy judo są podzieleni według płci, kategorii wagowych a zawody organizowane są w różnych kategoriach wiekowych. Współcześnie judo należy do najpopularniejszych olimpijskich sportów walki na świecie.

Liczba osób uprawiających judo na wszystkich pięciu kontynentach wynosi około 20 milionów [Brousse 2015] a Światowa Federacja Judo (IJF) zrzesza ponad 200 narodowych federacji. Biorąc pod uwagę tak wysoki wskaźnik uczestnictwa w zawodach i tak złożoną strukturę ruchu w różnych płaszczyznach, wynikającą z mnogości i złożoności elementów technicznych, występuje stosunkowo wysokie ryzyko obrażeń ciała a przecież bezpieczeństwo zawodników ma najwyższy priorytet. Dlatego też badania nad urazami judo są niezbędne w identyfikacji kontuzji i czynników ryzyka, sugerujące potencjalnie zapobiegawcze strategie. Aby chronić zdrowie sportowców, opracowanie systemu monitorowania urazów wydaje się niezbędne i konieczne. Dzięki systematycznej rejestracji urazów, najczęstsze i najcięższe urazy, u zawodników judo, powinny być identyfikowane w celu zapewnienia nowej wiedzy na temat trendów urazów w czasie, aby stworzyć podstawę dla dalszych badań nad czynnikami i mechanizmami ryzyka kontuzji i wreszcie opracowanie programów zapobiegania urazom. Jednak zbiór danych epidemiologicznych to tylko pierwszy krok w kierunku zapobiegania urazom, których należy przestrzegać poprzez pogłębione badania nad osobliwościami judo. Dotychczasowe badania nie dają satysfakcjonującego obrazu struktury i częstotliwości urazów w judo, z powodu zbyt wybiórczych studiów na temat tego problemu i zbyt ograniczonego czasowo rejestru kontuzji w zawodach międzynarodowych wysokiej rangi. Monitorowanie występowania urazów w zawodach judo na najwyższym poziomie w okresie kilkunastu ostatnich lat, czyni niniejsze badania unikatowymi, gdyż nie było wcześniej opracowań dotyczących judo, które obejmowały by tak obszerny okres czasowy. Aktualizacja danych pozwalających na identyfikację i klasyfikację urazów w zawodach najwyższej rangi w Europie i na świecie jest ważna dla poprawy bezpieczeństwa zawodników biorących udział w rywalizacji sportowej. Między innymi dzięki результатам niniejszych badań, po igrzyskach olimpijskich w Tokio, niektóre przepisy walki judo zostały zmodyfikowane i zmienione w celu poprawy bezpieczeństwa uczestników (np. wprowadzono penalizowanie obrony przed upadkiem na plecy przez jednoczesne podpieranie się obiema ramionami, co skutkowało wcześniej częstymi urazami stawu łokciowego i barku).

Z uwagi na duże ryzyko występowania kontuzji u osób rywalizujących na wysokim poziomie sportowym, celowe wydawało się zbadanie ilościowe i jakościowe występujących urazów w judo. Wychodząc naprzeciw zasygnalizowanym problemom celem pracy była identyfikacja, występujące czynniki ryzyka i charakterystyka mechanizmy urazów w zawodach judo wysokiej rangi.

Cele szczegółowe:

1. Ocena ilościowa i jakościowa oraz lokalizacja występowania urazów u kobiet i mężczyzn
2. Charakterystyka częstotliwości i rodzajów urazów w poszczególnych kategoriach wagowych
3. Identyfikacja urazów w różnych kategoriach wiekowych
4. Porównanie częstości i rodzajów urazów w występujących podczas mistrzostw świata i mistrzostw Europy w różnych kategoriach wiekowych.
5. Charakterystyka mechanizmów urazów w judo.

Omówienie realizacji celów w poszczególnych pracach.

Praca 1- Identifying injury in Europe's top-level judo competitions in the period 2005-2020. *Journal of Clinical Medicine*, 2021 : vol. 10, nr 4, art. 852, s. 1-9

W pracy porównano urazy zarejestrowane u kobiet i mężczyzn a także urazy u zawodników i zawodniczek występujących w poszczególnych kategoriach wagowych.

W latach 2005-2020 badaniami objęto 26862 zawodników i zawodniczek judo (15571 mężczyzn i 11291 kobiet) w wieku 17-35 lat, biorących udział w 128 turniejach organizowanych pod auspicjami Europejskiej Unii Judo (EJU), w tym w mistrzostwach Europy. Urazy rejestrowane były za pomocą specjalnie do tego celu stworzonego kwestionariusza zaakceptowanego przez komisję medyczną Europejskiej Unii Judo (EJU). W badaniach rejestrowano i oceniano zmienne: anatomiczną lokalizację i rodzaj-typ urazu, zaangażowane tkanki, stronę ciała po której wystąpił uraz oraz zdolność zawodnika do kontynuacji pojedynku i czy była konieczność przetransportowania zawodnika do szpitala. W sytuacji transportu zawodnika do szpitala uraz definiowano jako „poważny”.

Test t-Studenta i test chi-kwadrat wykorzystano do oceny różnic w częstości występowania poszczególnych urazów ze względu na płeć i kategorie wagowe. Istotność statystyczną ustalono na $p = 0,05$.

W obserwowanych turniejach 2,5% wszystkich uczestniczących judoków wymagało pomocy medycznej, bez znaczącej różnicy między kobietami i mężczyznami ($p > 0,05$). Urazy odnotowano w sumie u 699 judoków, 384 (54,9%) mężczyzn i u 315 (45,1%) kobiet, co w porównaniu do liczby urazów rejestrowanych w innych sportach walki jest liczbą niewielką i stanowi judo jednym z bezpieczniejszych olimpijskich sportów walki.

Mechanizm kontuzji w judo jest związany z wykonywaniem rzutów i chwytów. Według niektórych badaczy większość urazów w judo dotyczy kończyn górnych, w związku z tym, że pojedynek zaczyna się od pozycji stojącej a działania zawodników rozpoczynają się od tzw. „walki o uchwyt” [Barrault i in., 1983, Pietr De cree 1997, James, Pieter 2003, Kowles i in. 2006, Steffen 2012]. Ale również nie w mniejszym stopniu kończyny dolne są narażone na urazy [Pierantozzi, Muroi 2009].

Lokalizacja urazów w badanych zawodach międzynarodowych najczęściej dotyczyła stawu kolanowego (17,4%) a w następnej kolejności barku (15,7) i łokcia (14,2%). Porównując najczęściej występujące lokalizacje urazów w obu płciach wykazano, że nie wystąpiła statystycznie istotna różnica w częstotliwości urazów kolana i barku natomiast zaobserwowano, że u kobiet wystąpiło więcej urazów stawu łokciowego w porównaniu do mężczyzn ($p < 0,01$).

Jeśli chodzi o rodzaje urazów w prezentowanych badaniach, najczęstszym rodzajem urazu były skręcenia (42,2% wszystkich urazów), a 23,1% stłuczenia, bez statystycznie istotnej różnicy między płciami. Mężczyźni doświadczali natomiast istotnie więcej epizodów krwawienia niż kobiety. Trzeba zaznaczyć, że drobne krwawienia z nosa i powierzchowne zmiany skórne nie były liczone, ponieważ nie były uznane za uraz i nie wymagały interwencji medycznej. Ponadto zarejestrowano 61 zwichnięć, z których 36 zlokalizowanych było w barku i 10 w stawie łokciowym. Natomiast niewielki procent (6,8%) stanowiły urazy (chwilowa utrata przytomności), które wystąpiły w następstwie zastosowania przez walczących techniki duszeń -shimewaza. Krótkie okresy utraty świadomości, które czasami pojawiały się po zastosowaniu tych technik („shimewaza”) nigdy nie skutkowały transportem sportowca do szpitala. Można przypuszczać, że było to wynikiem między innymi właściwej, adekwatnej do sytuacji reakcji sędziów,

którzy odpowiednio wcześniej przerywali działania zawodników i nie doprowadzali tym samym do znacznego (długotrwałego) niedotlenienia atakowanego zawodnika. Właśnie takie rezultaty badań jak w niniejszym opracowaniu prezentują są wykorzystywane w szkoleniu sędziów, które ma na celu zapobieganie poważnym urazom podczas zawodów judo.

Urazy zostały również sklasyfikowane ze względu na stopień ciężkości i niezdolność do kontynuowania pojedynku. Za ciężki uraz zdefiniowano uraz wymagający transportu do szpitala. W okresie objętym badaniami, ogółem 136 judoków doznało poważnego urazu, a 0,48% wszystkich kontuzjowanych zawodników wymagało transportu do szpitala. Spośród tych 136 judoków było 72 mężczyzn i 64 kobiety ($p > 0,10$). Najczęstszą lokalizacją poważnych obrażeń był bark, 36 zawodników musiało zostać przetransportowanych do szpitala z powodu urazu w tej lokalizacji. Trzeba podkreślić, że tylko w 4 przypadkach po wstrząśnieniu mózgu (commotio cerebri) zawodnicy musieli zostać przetransportowani do szpitala.

Największą liczbę urazów stanowiły skręcenia (293), z czego 44 były poważne. Częstość występowania skręcenia była znacznie wyższa u zawodniczek (odpowiednio 0,82% vs. 0,53%; $p < 0,001$). Badanie nie dostarczyło żadnych dowodów na różnice między płciami ($p > 0,05$). Wysoki wskaźnik skręceń, głównie w okolicach barku, stawu łokciowego i kolanowego można wytłumaczyć upadkiem na bark lub użyciem ramienia jako „stabilizatora”-podparcia podczas wykonywania obrony (przez uke- zawodnik atakowany) przed upadkiem na plecy po rzucie wykonanym przez przeciwnika (tori- zawodnik atakujący) [Barrault 1983]. Skręcenia stawu kolanowego lub skokowego są prawdopodobnie związane z manewrami rotacyjnymi wykonywanymi podczas „ataku i obrony”.

Rozkład- liczba kontuzji w poszczególnych kategoriach wagowych wśród mężczyzn był zgodny z oczekiwaniami czyli urazy były rozłożone zgodnie z liczbą uczestników w każdej kategorii wagowej. U kobiet natomiast występuje niezwykle wysoka częstość urazów u osób występujących w kategorii wagowej poniżej 52 kg i niska w kategorii do 57 kg.

Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic w występowaniu urazów u różnych kategoriach wagowych, z wyjątkiem wysokiego wskaźnika urazów u kobiet do 52 kg. Pulkinen [2001] wskazuje również na zwiększone ryzyko kontuzji u sportowców

redukujących w zbyt krótkim okresie czasu masę ciała przed zawodami judo. [Pulkinen 2001, Del Velccio, Goncalves 2012], ale nasz system zbierania danych nie pozwalał na zestawienie danych w tym zakresie.

Zawodnicy reprezentujący lekkie kategorie wagowe są bardziej podatni na urazy stawu łokciowego, a zawodnicy kategorii ciężkich są bardziej podatni na urazy stawów kolanowych.

Zdaję sobie sprawę, że dochodzi również do wielu urazów podczas treningu, ale to badanie zostało zaprojektowane wyłącznie w celu określenia częstości występowania urazów podczas zawodów najwyższej rangi. Ale w połączeniu z wiedzą praktyczną szkoleniowców może być bardzo przydatne w tworzeniu programów szkoleniowych, mających na celu zminimalizowanie możliwości odniesienia kontuzji przez zawodników judo.

Praca 2- Injuries at World and European judo tournaments in 2010-2012. *Archives of Budo*, 2021 : vol. 17, s. 127-133.

Druga praca była kontynuacją pierwszego artykułu. Zrealizowano w niej cele 1, 3 i 4. Celem badań była charakterystyka rodzajów urazów występujących u zawodników judo podczas mistrzostw Europy i mistrzostw świata w latach 2010 do 2012. Postawiono hipotezę, że częstość występowania urazów i ich charakterystyka nie różni się między mistrzostwami Europy i mistrzostwami świata oraz pomiędzy mężczyznami i kobietami.

Badanie przeprowadzono podczas szesnastu mistrzostw świata (6 mężczyzn i 10 kobiet) od 2010 do 2012 i dziewięciu mistrzostw Europy z udziałem kobiet i mężczyzn (3 kadetów, 2 juniorów, 2 seniorów i 2 weteranów).

W okresie od 2010 do 2012 odbyło się 6 MŚ mężczyzn, w których badaniami objęto 1438 sportowców i dziesięć MŚ kobiet (1970 zawodniczek).

Ponadto badania przeprowadzono również podczas dziewięciu czempionatów Europy w tym: 3 kadetów (705 chłopców i 522 dziewcząt), 2 juniorów (466 mężczyzn i 332 kobiet), 2 seniorów (439 mężczyzn i 282 kobiet) oraz 2 weteranów (1006 mężczyzn i 108 kobiet).

Urazy rejestrowane były za pomocą specjalnie do tego celu stworzonego kwestionariusza zaakceptowanego przez komisję medyczną Europejskiej Unii Judo (EJU). W badaniach rejestrowano i oceniano zmienne: anatomiczną lokalizację i rodzaj- typ urazu, zaangażowane tkanki, stronę ciała po której wystąpił uraz oraz zdolność zawodnika do kontynuacji pojedynku i czy była konieczność przetransportowania zawodnika do szpitala. W sytuacji transportu zawodnika do szpitala uraz definiowano jako „poważny”.

Zastosowano wskaźnik obrażeń, który był obliczany w następujący sposób: [liczba zdarzeń w trakcie danego okresu)/całkowita ekspozycja sportowca w ryzyko w określonym czasie)] \times 1000. Ekspozycja sportowca (AE) obliczono jako liczbę sportowców biorących udział w turnieju indeksowym gdzie byli narażeni na ryzyko doznania kontuzji. Za istotne uznano $p < 0,05$.

W badaniach nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic między mężczyznami i kobietami w rodzaju i częstotliwości urazu (odpowiednio 5% vs 6%, $p = 0,75$) jak i wskaźnika obrażeń podczas mistrzostw świata.

Również takich różnic w częstotliwości i rodzaju urazów nie stwierdzono w badaniach prowadzonych podczas mistrzostwa Europy.

Krwawienie było najczęstszym rodzajem urazu u obu płci we wszystkich monitorowanych turniejach. Nie było istotnej różnicy między kobietami i mężczyznami w rodzajach doznanych urazów.

Porównywane mistrzostwa świata i Europy nie wykazały statystycznie istotnego różnicy w ogólnej częstotliwości występowania urazów (odpowiednio 6% vs 8%, $p = 0,57$). Podobnie porównywane mistrzostwa Europy w różnych kategoriach wiekowych: kadetów, juniorów, seniorów (odpowiednio 4% vs 6% vs 6%, $p = 0,51$ i $p = 1,000$.) nie wykazały statystycznie istotnej różnicy w ogólnej częstotliwości występowania urazów.

Natomiast ogólna częstotliwość występowania urazów była znacznie wyższa w turniejach weteranów w porównaniu do innych europejskich turniejów (17% vs 4%, $p = 0,002$; 17% vs 6%, $p = 0,01$).

Ze względu na zdobyte doświadczenie i pewność siebie ryzyko kontuzji wzrasta wraz z liczbą lat treningów i zawodów [Pieter 2005].

W porównaniu z rezultatami badań na temat urazów występujących w innych sportach walki [Mc Latchie 1993, Junge in. 2008, Ji 2015], niniejsze opracowanie pokazuje, że judo jest bezpieczniejsze niż np. taekwondo i karate. Krwawienie z nosa, otarcia i rany, wskaźnik na 1000 AE były znacznie wyższe, w porównaniu ze wszystkimi innymi obrażeniami i przedstawiały największy odsetek wszystkich urazów. Krwawienia z nosa i otarcia wymagają pomocy medycznej na macie, dlatego też zostały sklasyfikowane jako osobna kategoria.

Praca 3- Judo injuries during high-level competitions in Poland.

Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences, 2022 : vol. 32, nr 97, s. 1- 7.

Trzecia praca była kontynuacją poprzednich artykułów. Przeprowadzono w niej badanie częstotliwości i rodzaju występowania urazów analogicznie jak w artykułach pierwszym i drugim, tylko tym razem podmiotem badań byli zawodnicy polscy. Ponadto pośrednio zrealizowano cel piąty a mianowicie dokonano charakterystyki przyczyn urazów według subiektywnej opinii zawodników, którzy doznali kontuzji podczas zawodów, które były poddane badaniom. Badaniami objęto 2985 (1731 mężczyzn, 1254 kobiet) zawodników, którzy wzięli udział w turniejach organizowanych w Polsce w latach 2009-2016. Podobnie jak w poprzednich badaniach urazy rejestrowane były za pomocą specjalnie do tego celu stworzonego kwestionariusza zaakceptowanego przez komisję medyczną Europejskiej Unii Judo (EJU). Dodatkowo w badaniach posłużono się ankietą złożoną z 7 pytań dotyczących przyczyn doznanych urazów w opinii zawodników, którzy je odnieśli na tych zawodach.

W obserwowanych turniejach 3,4% wszystkich uczestniczących judoków wymagało pomocy medycznej, bez znaczącej różnicy między kobietami i mężczyznami ($p > 0,05$). Jest to ilość znacząco wyższa w porównaniu do rezultatów badań zaobserwowanych w turniejach najwyższej rangi w Europie w latach 2005-2020 (2,5% wszystkich uczestniczących judoków wymagało pomocy medycznej) [Błach i in. 2021a]. Może to być wynikiem niższego poziomu sportowego reprezentowanego przez polskich zawodników w porównaniu do zawodników z wielu różnych państw startujących w zawodach międzynarodowych, wśród których było wielu medalistów

mistrzostw świata i Europy. Frey i in. [2004] stwierdzili większą częstość urazów podczas zawodów na niższym poziomie w porównaniu z zawodami o wyższym poziomie, wyższej randze.

Wyniki badań uzyskane w tej pracy a odnoszące się do anatomicznej lokalizacji rązów są kompatybilne z wynikami badań z pierwszego i drugiego artykułu. Również w badanych turniejach w Polsce zawodnicy (zarówno kobiety i mężczyźni) najczęściej doznawali urazu kolana (16,8%) a w następnej kolejności barku (13,8%) i łokcia (12,9%). U kobiet zanotowano istotnie więcej urazów stawu kolanowego niż u mężczyzn ($p < 0.05$) i stawu łokciowego ($p < 0.01$)

Rodzaje urazów odnotowane u polskich zawodników są podobne do tych, które odnosili zawodnicy z innych państw [Błach i in. 2021a,b]. Wykazano, że najczęstszym odnotowanym u zawodników biorących udział w monitorowanych polskich turniejach były skręcenia (ogółem 43,6%, u kobiet 45,6%, u mężczyzn 41,8%), stłuczenia (ogółem 22,8%-kobiety 21,7%, mężczyźni 21,8%) a w dalszej kolejności zwichnięcia (ogółem 8,9%, u kobiet 8,7%, u mężczyzn 9,1%) i krwawienia (ogółem 7,1%, kobiety 4,3%, mężczyźni 10,9%). Jediną wyraźną różnicą między płciami były krwawienia. Mężczyźni zgłaszali więcej krwawień niż kobiety. Drobne krwawienia z nosa i powierzchowne zmiany skórne nie były brane pod uwagę, ponieważ nie uznano ich za obrażenia.

Jako główne przyczyny wystąpienia urazów badani zawodnicy wskazali brak koncentracji w walce, spowodowanej zmęczeniem i stresem a także wcześniejszymi nie zaleczonymi kontuzjami (20,79%). Można przypuszczać, że zawodnicy często brali udział w zawodach, nie mając czasu na wyleczenie kontuzji, których doznali wcześniej. Dlatego wskazaniem dla trenerów powinno być zwrócenie uwagi na wydłużenie okresu rekonwalescencji zawodników po kontuzjach. Według respondentów równie często podawaną przyczyną występowania kontuzji co poprzednie są błędy popełniane przez zawodników w trakcie wykonywania elementów techniki w ataku i obronie.

Praca 4- Błach Wiesław, Rydzik Łukasz, Stanula Arkadiusz, Cynarski Wojciech J., Ambroży Tadeusz

Injury symmetry in judo. *Symmetry*, 2023 : vol. 15, nr 1, art. 13, s. 1-7

Czwarta praca była kontynuacją wcześniejszych artykułów. Zrealizowano tu piąty cel jakim była charakterystyka mechanizmów urazów podczas zawodów judo. Przeprowadzono badanie podczas 128 zawodów w wysokiej rangi w latach 2005-2020 podobnie jak w artykule pierwszym. Również w tym badaniu urazy rejestrowane były za pomocą specjalnie do tego celu stworzonego kwestionariusza zaakceptowanego przez komisję medyczną Europejskiej Unii Judo (EJU). W pracy przeanalizowano stronę ciała po której wystąpił uraz a także kontuzje występujące u atakujących-tori i broniących się- uke zawodników z podziałem na kobiety i mężczyzn. We wskazanych turniejach zarejestrowano urazy u 195 osób (93 kobiet, 102 mężczyzn). Dane zebrane na podstawie ankiety wyrażone w postaci binarnej (0 nie wystąpiło; 1 wystąpiło), zostały przetworzone statystycznie przez obliczenie częstości i procent występowania danej zmiennej. Testy istotności dla porównań wielokrotnych proporcji opartych na statystyce chi-kwadrat wykorzystano do obliczenia różnic między analizowanymi zmiennymi. Jako poziom minimalny przyjęto poziom alfa $p < 0,05$. Za pomocą kwestionariusza medycznego Europejskiej Unii Judo uzyskano informacje o kontuzjach od każdego kontuzjowanego sportowca. Urazy podzielono na zwykłe, drobne, tj. krwawienia z nosa, drobne siniaki i otarcia, które zdarzają się często i nie mają wpływu przebieg walki oraz poważne urazy, które wymagają interwencji medycznej i nie pozwalają na dalszą kontynuację walki.

Otrzymane wyniki wskazały, że zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet zawodnicy, którzy byli stroną broniącą się (uke) odnieśli znacznie więcej obrażeń. Z ogólnej liczby badanych kobiet (93), uke odniósł ponad dwukrotnie więcej kontuzji (68 sportowców, 69,9%). Różnica 37 (39,8%) urazów doznanych przez kobiety tori (strona atakująca) i uke było istotne statystycznie ($p < 0,001$).

W walce judo wielokrotnie dochodzi do sytuacyjnego zachwiania równowagi u atakowanego (broniącego się -uke) zawodnika oraz często obserwuje się niekontrolowane upadki [Souza i in. 2006].

Oznacza to, że uke jest bardziej narażony na kontuzje niż tori, którego pozycja jest zwykle w bardziej stabilnym położeniu podczas wykonywania rzutu. Potwierdziły to nasze badania. Uke, który się broni przed upadkiem na plecy (skutkuje to utratą punktu lub nawet zakończenie walki w przypadku upadku „czysto na pełne plecy”), może podjąć próbę obrony działań za wszelką cenę, które mogą skutkować urazami części ciała [Lockhart i in. 2021, Kim 2002]

U mężczyzn objętych analizą 72,6% wszystkich odniesionych urazów odnieśli zawodnicy broniący się (uke). Różnica 45 (45,1%) w urazach odniesionych przez mężczyzn tori i uke była statystycznie istotna ($p < 0,001$). Oznacza to, że zarówno działania ofensywne, jak i defensywne niosą ze sobą ryzyko urazu [Błach i in. 2021a]

W kolejnym etapie przedstawiono urazy w podziale na stronę ciała, po której doszło do urazu. Na podstawie analizy wyników można stwierdzić, że obrażenia były prawie równie rozmieszczone po lewej i prawej stronie ciała zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. U kobiet, w sumie było 129 urazów po lewej stronie (41,2%), 134 urazów po prawej (42,8%) i 50 (16,0%) w środkowej części ciała. Różnica w obrażeniach między prawą a lewą stroną, stanowiąca zaledwie 1,6%, nie była istotna statystycznie. Obie liczby urazów odnotowanych po stronie lewej i prawej były istotnie wyższe w porównaniu z liczbą urazów odnotowanych w środkowej części ciała (o 25,2%, odpowiednio $p = 0,001$ i 26,8%, $p < 0,001$). Ponadto u mężczyzn różnica w liczbie obrażeń odniesionych po stronie lewej (155, 42,1%) i prawej (158, 42,9%) była znikoma, zaledwie 0,8% ($p = 0,885$). Dodatkowo u mężczyzn różnice istotne statystycznie zaobserwowano w liczbie urazów między lewą stroną ciała a środkiem ciała ($D = 100$ (27,2%), $p < 0,001$) oraz między prawą stroną ciała a częścią środkową ($D = 103$ (28,0%), $p < 0,001$). Badanie lateralizacji urazów w judo jest ważne, ponieważ określenie strony urazu pomaga w identyfikacji czynnika technicznego wpływającego na ryzyko urazu.

Analiza stron ciała dotkniętych urazem, czyli symetrii lub asymetrii urazów ujawnia, że zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, więcej urazów występuje po prawej stronie.

Szczegółowa analiza strony ciała, na których zgłoszono kontuzje, wykazały, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, że liczba urazów odniesionych po lewej lub prawej stronie była istotnie większa w porównaniu z liczbą urazów odnotowanych w środkowej części ciała. Jest to z pewnością związane z lateralizacją ciała sportowców, czyli wykonywanie

elementów technicznych na preferowaną (prawą lub lewą) stronę [Sterkowicz, Lech 2010].

Praca 5- Diagnostics of tissue involved injury occurrence of top-level judokas during the competition : suggestion for prevention. *PeerJ*, 2022 : vol. 10, art. 13074, s. 1-20

Praca jest kontynuacją poprzednich artykułów a jednocześnie zawiera sugestie dotyczące przyszłych działań profilaktycznych. Osiągnięto cel pierwszy i piąty. W pracy skupiono się na identyfikacji czynników ryzyka urazów, analizie występowania urazów wśród światowej klasy judoków oraz określenie działań zapobiegających kontuzjom podczas zawodów i treningów. Informacje o tym, dlaczego dany sportowiec może być zagrożony w danej sytuacji (czynniki ryzyka) lub jak może dojść do urazów została wyciągnięta za pomocą modelu potencjalnych czynników ryzyka Wróblewskiej [Wróblewska i in. 2020]. Następnie przeanalizowano rodzaje i lokalizację urazów podczas zawodów judo. Ostatnim krokiem w tym badaniu było zidentyfikowanie potencjalnych czynników ryzyka i strategii interwencji: stosowanie specjalnych szkoleń i ćwiczeń zapobiegającym kontuzjom występującym w walce judo. Aby ocenić ważność modelowego kwestionariusza Wróblewskiej (Wróblewska i in. 2020) i specjalnego formularza rejestracji urazu zastosowano współczynnik alfa Cronbacha. W badaniu obserwowano metody klasyfikacji urazów sportowych Bruknera i Khan (2012), która koncentruje się na zrozumieniu mechanizm urazu i jego symptomów. Analizie poddano urazy, które wystąpiły w grupie 25 397 osób wysokiej klasy judoków (mężczyzn i kobiet), którzy rywalizowali w 123 międzynarodowych turniejach (otwarte turnieje europejskie, Grand Prix, Masters, Grand Slam), w tym mistrzostwach Europy Seniorów w Judo. Turnieje te odbywały się w latach 2005-2019. Próba respondentów obejmowała jedną kategorię wiekową: seniorzy (19-35 lat), startujący we wszystkich kategoriach wagowych judo. Dane objęte analizą objęły 650 przypadków, co stanowi 2,55% z ogólnej liczby 14 664 mężczyzn i 10 733 zawodniczek biorących udział w tych turniejach. Minimalna wielkość próby dla 380 pomiarów/ankiet była potrzebna do osiągnięcia poziomu ufności równego 95%, przy wartości rzeczywistej mieszczącej się w granicach $\pm 9,59\%$. W badaniach dokonano podziału urazu na „lekkie”, gdzie udzielono niezbędnej pomocy na miejscu tak aby zawodnik mógł kontynuować udział w turnieju. Druga kategoria to „poważne” kontuzje, po których judocy musieli uzyskać pomoc medyczną (ale nie mogli już dalej brać udziału w zawodach), w tym transport

do szpitala. Ankieta, którą wypełniali po doznaniu urazu (odpowiedzi judoków) została podzielona na dwie sekcje/kategorie dotyczące czynników demograficznych i zdrowotnych. Dane demograficzne obejmowały płeć i podstawowe informacje antropometryczne. Sekcja czynników obrażeń zdrowotnych zawierała informacje o mechanizmie urazu, który jest bezpośrednio związany z techniką ruchu (konstrukcją działania technicznego) wykonaną podczas zawodów. Ponadto dla lepszej przejrzystości gromadzonego materiału urazy zostały przypisane do anatomicznych obszarów ciała oraz sytuacji (rodzaju działania technicznego), w której doszło do urazu. Analizę statystyczną przeprowadzono w oparciu o parametry: płeć, rodzaj urazu, część ciała, która uległa obrażeniu. Dodatkowo obliczono częstość urazów tkanek miękkich i twardych, w których doszło do urazu. W pracy dokonano wszechstronnej charakterystyki częstości i rodzaju urazów tkanek miękkich i twardych u kontuzjowanych judoków. W sumie 650 uszkodzeń tkanek zostało zarejestrowanych. Najczęstszym uszkodzeniem tkanek miękkich było więzadło (48,15%), a tuż za nim plasuje się skóra (12,15%) i mięśnie (11,38) a w dalszej kolejności nerwy (8,61%) i stawy (6,46%) . Z kolei najczęstszy uraz tkanek twardych odnotowano w kościach (8,46%). Porównanie tych pięciu najczęściej występujących urazów tkanek miękkich i twardych u obu płci wskazują, że tylko urazy skóry wykazały statystycznie istotną różnicę na korzyść kobiet ($p < 0,05$). Natomiast najwyższe wskaźniki procentowe kontuzji dotyczyły walki w pozycji stojącej-tachi waza (78%) a tylko 18,30% w walce w „parterze”-ne waza. Dodatkowo zostały zidentyfikowane sytuacje w walce tachi waza, w których doszło do urazu (czasowa i przestrzenna pozycja ciała w czasie walki). Najczęściej występowały urazy podczas obrony (26%), próbach ataku-wykonywania rzutu (26%) i w tzw. „walce o uchwyt” (15%). Natomiast w walce „w parterze” (płaszczyźnie horyzontalnej) urazy najczęściej występowały w sytuacji zastosowania dźwigni na staw łokciowy(8%) i zastosowania techniki duszeń- shime waza. Nie było różnicy istotnej statystycznie między mężczyznami i kobietami. W walce w pozycji stojącej (płaszczyźnie wertykalnej), zarówno mężczyźni, jak i kobiety doznawali naderwania mięśni, zwichnięcia stawów, uszkodzenia więzadeł czy złamania palców i kości. Z kolei walka „w parterze” generowała zaledwie 18,3% urazów tkanek miękkich i twardych. W dalszej części pracy przedstawiono propozycje strategii zapobiegania powstawaniu urazów. Wyróżniono czynniki, które w największym stopniu mogą bezpośrednio lub pośrednio wiązać się z zaistniałym urazem. w judo. Czynniki ryzyka związane ze sportowcem, często uznawane za czynniki wewnętrzne, oraz czynniki

ryzyka związane ze środowiskiem zewnętrznym są istotne w analizie przyczyn urazów, ale w przypadku sugestii dotyczących profilaktyki, kategorie, jakie przyjmują wewnętrzne czynniki ryzyka związane ze sportowcem mają większe znaczenie. Następnie zaproponowano strategię działania w profilaktyce zapobiegania urazom u zawodników judo. W opracowaniu środków zapobiegawczych wiedza na temat powstawania urazów judo jest niezbędna. Zasugerowano, że główny nacisk w tych działaniach należy położyć na profilowanie i monitorowanie. Aby zidentyfikować czynniki ryzyka i pomóc we wdrożeniu środków zapobiegawczych należy wprowadzić nowe rozwiązania testowe do treningu judo:

- ekran czynnościowy (FMS), ponieważ sprawdza funkcjonalne asymetrie ruchu między różnymi częściami ciała i na podstawie ogólnego wyniku daje ocenę ruchu, co pomaga trenerom zapobieganiu powstawaniu kontuzji u podopiecznych i obejmuje system ćwiczeń profilaktycznych (Simenko 2019; Ciz i in., 2017)
- regularne stosowanie baterii testów, które obejmują pomiary najważniejszych mięśni usytuowanych wokół często kontuzjowanych stawów, np. izokinetyczny [Detanico, Franchini, 2020, Šimenko i in. 2022]
- tensiomiografia (TMG) (Monteiro i in., 2016; Garcia i in., 2011),
- ocena i monitorowanie składu ciała poprzez bioimpedancję elektryczną (zarządzanie „wagą” -masą ciała i składem ciała), a nawet
- nowoczesne skanery ciała 3D (Simenko i in., 2017) są zalecane w strategiach prewencyjnych u elity judoków
- również podnoszenie świadomości poprzez regularne wdrażanie dostępnych już programów profilaktyki ćwiczeń opracowanych specjalnie dla judo (Akoto i in., 2018, Malliaropoulos i in., 2019; von Gerhardt i in., 2020).

Badanie omówione w tej pracy zapewnia również dodatkowy punkt widzenia na czynniki ryzyka kontuzji podczas uprawiania judo. Te czynniki stanowią niezbędną podstawę do opracowania skutecznych strategii zapobiegania urazom i dalszym leczeniu. Dlatego bardzo ważne jest wprowadzenie systemowego i stałego monitorowanie urazów w judo i czynników je wywołujących. Zaprezentowana tu analiza wskazuje że, bieżąca rejestracja urazów podczas walki i treningu, wczesna identyfikacja czynników ryzyka i mechanizmów kontuzji będzie podstawą do opracowania skutecznych strategii postępowania w zapobieganiu urazom i dalszym ich leczeniu.

III. WNIOSKI KOŃCOWE

Przedstawione prace pozwalają na wysunięcie następujących wniosków:

1. Podczas europejskich turniejów wysokiej rangi w latach 2005–2020 tylko 2,5% wszystkich uczestniczących zawodników doznało urazu i wymagało pomocy medycznej, bez znaczącej różnicy między kobietami i mężczyznami ($p > 0,05$), a z nich 0,5% przypadków były to urazy poważne wymagające hospitalizacji sportowca. Dlatego judo jest jednym ze sportów olimpijskich o najniższym wskaźniku kontuzji w zawodach [Błach i in. 2021a].
2. W zawodach o niższej randze (krajowych), 3,4% wszystkich uczestniczących zawodników doznało urazu a 0,4% przypadków były to urazy poważne wymagające hospitalizacji sportowca. Można przypuszczać, że niższa ranga zawodów a w związku z tym niższy poziom sportowy zawodników biorących w nich udział może mieć wpływ na wyższy wskaźnik urazowości w porównaniu do zawodów międzynarodowych wysokiej rangi [Błach, Mekic 2022].
3. Anatomiczne lokalizacje (części ciała) najbardziej podatne na urazy to: kolano, bark i łokieć, z 20% wszystkich urazów występujących w kończynach górnych (w tym barku) i 30% w kończynach dolnych. Nie ma natomiast statystycznie istotnej różnicy między mężczyznami i kobietami w ogólnym wskaźniku urazów, chociaż kobiety mają istotnie statystycznie więcej urazów łokcia w turniejach wysokiej rangi a także istotnie statystycznie więcej urazów łokcia i kolana w turniejach niższej rangi -krajowych [Błach i in. 2021a, Błach i in. 2021b, Błach, Mekic 2022].
4. Skręcenia (42,2%) a następnie stłuczenia (23,1%) były najczęstszym rodzajem urazu odnotowanym w zawodach judo różnej rangi. Nie odnotowano istotnie statystycznej różnicy między kobietami i mężczyznami [Błach i in. 2021a, Błach i in. 2021b Błach, Mekic 2022].
5. Rozkład kontuzji w poszczególnych kategoriach wagowych wśród mężczyzn był zgodny z oczekiwaniami czyli urazy były rozłożone zgodnie z liczbą uczestników w każdej kategorii wagowej. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic w występowaniu urazów w różnych kategoriach wagowych, z wyjątkiem wysokiego wskaźnika urazów u kobiet ≤ 52 kg- należy to dokładniej zbadać [Błach i in. 2021a].
6. Porównywane mistrzostwa świata i Europy seniorów nie wykazały statystycznie istotnej różnicy w ogólnej częstotliwości występowania urazów (odpowiednio 6% vs 8%, $p = 0,57$). Podobnie porównywane mistrzostwa Europy w różnych

kategoriach wiekowych: kadetów, juniorów, seniorów (odpowiednio 4% vs 6% vs 6%, $p = 0,51$ i $p = 1.000$) nie wykazały statystycznie istotnej różnicy w ogólnej częstości występowania urazów [Błach i in. 2021b].

7. Częstość występowania urazów była znacznie wyższa w turniejach weteranów w porównaniu do innych europejskich turniejów w różnych kategoriach wiekowych (17% vs 4%, $p = 0,002$; 17% vs 6%, $p = 0,01$). Wydaje się zatem, że warto zasygnalizować potrzebę modyfikacji przepisów sportowych dla tej grupy wiekowej w celu redukcji ilości urazów w tych zawodach [Błach i in. 2021b].
8. Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet zawodnicy, którzy byli stroną broniącą się (uke) odnieśli statystycznie istotnie ($p < 0,001$) więcej urazów w porównaniu do zawodników atakujących (tori) [Błach i in. 202].
9. Na podstawie analizy wyników można stwierdzić, że odniesione urazy były prawie równo rozmieszczone po lewej i prawej stronie ciała zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Różnica w obrażeniach między prawą a lewą stroną, stanowiąca zaledwie 1,6%, nie była istotna statystycznie. Obie liczby urazów odnotowanych po stronie lewej i prawej były istotnie wyższe w porównaniu z liczbą urazów odnotowanych w środkowej części ciała (o 25,2%, odpowiednio $p = 0,001$ i 26,8%, $p < 0,001$) [Błach i in. 2023]
10. Najczęściej do urazu podczas walki dochodzi w pozycji stojącej-tachi waza (78%) i wyraźnie mniej w walce w „parterze”-ne waza (8,3%). Zidentyfikowane mechanizmy powstawania urazu (czasowa i przestrzenna pozycja ciała w czasie walki) najczęściej występowały w walce w „pozycji stojącej” : urazy podczas obrony (26%), próbach ataku-wykonywania rzutu (26%) i w tzw. „walce o uchwyt” (15%). Natomiast w walce „w parterze” (płaszczyźnie horyzontalnej) urazy najczęściej występowały w sytuacji zastosowania dźwigni na staw łokciowy (8%) i zastosowania techniki duszeń- shime waza.
11. Najczęstszym uszkodzeniem tkanek miękkich było więzadło (48,15%), a tuż za nim plasuje się skóra (12,15%) i mięśnie (11,38) a w dalszej kolejności nerwy (8,61%).
12. W celu opracowania skutecznych strategii zapobiegania urazom bardzo ważne jest wprowadzenie systemowego i stałego monitorowania urazów, czynników je wywołujących oraz mechanizmu ich powstawania.
13. Przedstawione wyniki badań wskazują, że diagnozowanie urazów w judo nie jest łatwe. Dotychczas nie ma ustalonego ujednoliconego sposobu postępowania przy wykrywaniu mechanizmów ich powstawania, dlatego zagadnienie to wymaga

dalszych badań prowadzących do zwiększania efektywności wykrywania faktycznych przyczyn ich występowania.

IV. Praktyczne implikacje.

Moje wieloletnie doświadczenie zawodnicze, później trenerskie i w końcu jako dyrektora sportowego EJU (Europejskiej Unii Judo) ułatwiło mi wytypowanie sytuacji (a także działań technicznych) występujących w walce (i ich analizę), w których z dużym prawdopodobieństwem występowały urazy podczas zawodów. Wyniki badań przedstawione w tych pracach posłużyły i nadal służą Międzynarodowej Federacji Judo (IJF) do modyfikowania przepisów sportowych, które mają na celu minimalizowanie ryzyka występowania urazów podczas zawodów judo. Między innymi za sprawą prezentowanych tu analiz, wprowadzono przepis penalizowania (karą dyskwalifikacji-hansokumake) elementu technicznego walki („kawazugake”) polegającego na oplataniu kończyną dolną zawodnika wykonującego rzut, nogi uke (zawodnik, na którym wykonywany jest rzut) i dzięki temu ograniczono ilość poważnych urazów głowy, odcinka szyjnego i barku, które często miały miejsce podczas upadku po zastosowaniu tego elementu walki. Podobne pozytywne rezultaty w ograniczaniu poważnych urazów uzyskano po karaniu dyskwalifikacją stosowania obrony przed upadkiem na plecy (i przegraniu walki przez „ippon” tzn. „przed upływem regulaminowego czasu walki”) przez wykonywanie „mostka” tzn. upadku równocześnie na głowę i stopy bez dotykania plecami o matę. Również niebezpieczne elementy techniczne (częste urazy odcinka szyjnego, głowy i barku) występujące podczas wykonywania ataku (np. tzw. „diving-nurkowanie” czyli podpieranie się tylko głową o matę podczas wykonywania rzutu „uchimata” lub „sode tsuri komi goshi”, które karane jest dyskwalifikacją) zostały zredukowane między innymi dzięki wprowadzeniu przepisu przyznawania „kary” dyskwalifikacji za powyższe działanie. Jako osoba odpowiedzialna w EJU za realizowanie programu „Olympic Training Center -Going for Gold” (program wspierający szkolenie-przygotowanie do IO, europejskich judoków a także edukację zawodników i trenerów), wielokrotnie wspólnie z czołówką europejskich sędziów prowadziliśmy szkolenia trenerów europejskich (podczas europejskich konsultacji treningowych) mające na celu, między innymi zapobieganie kontuzjom u zawodników, wykorzystując do tego rezultaty niniejszych badań. Bieżące monitorowanie występowania urazów w walce, umożliwia dokonywanie korekt w szkoleniu trenerów a poprzez nich i zawodników, które pozwala na wdrażanie racjonalnej a dzięki temu skutecznej profilaktyki zapobiegającej kontuzjom w judo sportowym.

V. Piśmiennictwo

1. Altarriba-Bartes A, Drobnic F, Til L, Malliaropoulos N, Montoro JB, Iruiria A. Epidemiology of injuries in elite taekwondo athletes: two Olympic periods cross-sectional retrospective study. *BMJ Open* 2014;4:e004605.
2. Akoto R., Lambert C., Balke M., et al. Epidemiology of injuries in judo: a cross-sectional survey of severe injuries based on time loss and reduction in sporting level. *Br. J. Sports Med.* 2017; 0:1-8.
3. Arriaza R, Leyes M. Injury profile in competitive karate: prospective analysis of three consecutive world Karate championships. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2005;13:603—7.
4. Bahr, R. Risk factors for sports injuries -- a methodological approach. *Br. J. Sports Med.* 2003, 37, 384–392, doi:10.1136/bjism.37.5.384.
5. Bahr, R. Risk factors for sports injuries -- a methodological approach. *Br. J. Sports Med.* 2003, 37, 384–392.
6. Bahr R, Holme I. 2003. Risk factors for sports injuries-a methodological approach. *British Journal of Sports Medicine* 37(5):384–392.
7. Birrer R, Halbrook S. Martial arts injuries the results of a five year national survey. *Am J Sport Med* 1988;16:408—10.
8. Birrer RB. Trauma epidemiology in the martial arts: the results of an eighteen-year international survey. *Am J Sports Med* 1996;24:S72—9.
9. Birrer RB, Birrer CD. *Medical injuries in the martial arts*. Illinois: Charles C Thomas Publisher; 1981.
10. Bittencourt, N.F.N.; Meeuwisse, W.H.; Mendonça, L.D.; Nettel-Aguirre, A.; Ocarino, J.M.; Fonseca, S.T. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition—narrative review and new concept. *Br. J. Sports Med.* 2016, 50, 1309–1314, doi:10.1136/bjsports-2015-095850.
11. Bledsoe GH, Hsu EB, Grabowski JG, Brill JD, Li G. Incidence of injury in professional mixed martial arts competitions. *J Sports Sci Med* 2006;5:136—42.
12. Bledsoe GH, Hsu EB, Grabowski JG, Brill JD, Li G. Incidence of injury in professional mixed martial arts competitions. *J Sports Sci Med* 2006;5:136—42

13. Blumenthal DT, Riggs JE, Ortiz O. Carotid artery occlusion following a Karate punch to the neck. *Mil Med* 1996;161:562—3. [43] Burks JB, Satterfield K. Foot and ankle injuries among martial artists. Results of a survey. *J Am Podiatr Med Assoc* 1998;88:268—78
14. Błach W, Malliaropoulos N, Rydzik L, Bikos G, Litwiniuk A, Grants J, et al. Injuries at World and European judo tournaments in 2010-2012. *Archives of Budo*. 2021;17:127-33.
15. Błach W, Smolders P, Rydzik Ł, Bikos G, Maffulli N, Malliaropoulos N, et al. Judo Injuries Frequency in Europe's Top-Level Competitions in the Period 2005-2020. *J Clin Med*. 2021;10(4).
16. Błach W, Smolders P, Rydzik Ł, Bikos G, Maffulli N, Malliaropoulos N, Jagiełło W, Maćkała K, Ambroży T. Judo Injuries Frequency in Europe's Top-Level Competitions in the Period 2005–2020. *Journal of clinical medicine*. 2021 Jan;10(4):852.
17. Błach Wiesław, Rydzik Łukasz, Stanula Arkadiusz, Cynarski Wojciech J., Ambroży Tadeusz. Injury symmetry in Judo. *Symmetry*, 2023 : vol. 15, nr 1, art. 13, s. 1-7
18. Błach Wiesław, Smolders Peter, Simenko Jozef, Maćkała Krzysztof. Diagnostics of tissue involved injury occurrence of top-level judokas during the competition : suggestion for prevention. *PeerJ*, 2022 : vol. 10, art. 13074, s. 1-20.
19. Błach Wiesław, Smolders Peter , Rydzik Łukasz, Bikos Georgios , Maffulli Nicola , Malliaropoulos Nikos, Jagiełło Władysław, Maćkała Krzysztof, Ambroży Tadeusz Identifying injury in Europe's top-level judo competitions in the period 2005-2020. *a/Journal of Clinical Medicine*, 2021a : vol. 10, nr 4, art. 852, s. 1-9.
20. Błach Wiesław, Malliaropoulos Nikos, Rydzik Łukasz, Bikos Georgios, Litwiniuk, Artur, Grants Juris, Ambroży Tadeusz, Maffulli Nicola , Injuries at World and European judo tournaments in 2010-2012. *Archives of Budo*, 2021b : vol. 17, s. 127-133.
21. Błach Wiesław, Mekic Amel. Judo injuries during high-level competitions in Poland . *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 2022 : vol. 32, nr 97, s. 7-13.
22. Bernick C, Hansen T, Ng W, Williams V, Goodman M, Nalepa B, et al. Concussion occurrence and recognition in professional boxing and MMA matches:

- toward a concussion protocol in combat sports. *Physician and Sportsmedicine*. 2021;49(4):469-75
23. Boostani MH, Boostani MA, Nowzari V. Type, incidence and causes of injuries in elective karate national team competition for dispatch to Asian karate championship in Uzbekistan. *J Combat Sports Martial Arts* 2012;3:43—5.
 24. Bruggesser S., Kühl S., Solakoglu Ö., et al. The prevalence of orofacial injuries in judo: A cross-sectional study. *Dent. Traumatology*. 2020; 36: 411-416.
 25. Brukner P, Khan K. 2012. Brukner & Khan's clinical sports medicine. Fourth Edition. New York: McGraw-Hill
 26. Brousse M. Judo for the world, International Judo federation, 2015.
 27. Bujak Z. Urazowość w taekwon-do. W: [red. Cynarski W.J., Obodyński K.] Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki-koncepcje i problemy. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, 2003, s. 179-185.
 28. Budget R. Overtraining syndrome. *British Journal of Sports Medicine*. 1990, 24(4).
 29. Burke DR. Treating martial arts injuries. California: Ohara Publications; 1981
 30. Burks JB, Satterfield K. Foot and ankle injuries among martial artists. Results of a survey. *J Am Podiatr Med Assoc* 1998;88:268—78.
 31. Bujak, Z. Incidence of injuries in martial arts with taekwon-do as an example. *Idō - Ruch dla Kult. Roczn. Nauk. Rzeszów*, 2008, 8, 118–132
 32. Carvalho, M. Injury Profile and Risk Factors in a Young High Competitive Population of Judo Athletes. *Orthop. Sports Med*. 2018, 1.
 33. Cerna D., Stefanovsky M., Matejova L., Lystad R.P. Epidemiology of competition injuries in elite european judo athletes: “A prospective cohort study” *Cin J Sport Med* 2017; O:1-5.
 34. Ciz I, Štefanovskí M, Matejová L, Lopata P. 2017. Functional movement screening of elite judokas. In: Ciz I, Štefanovský M, Matejová L, Lopata P, eds. *Nové Vedecké Poznatky v Gymnastike, Tancoch, Úpoloch, Fitnes a Silových Športoch*. Bratislava, Slovakia: Comenius University in Bratislava, 13–19.
 35. Chirazi, M. Impact of judo rules amendments over trauma prevention. *Bull. The Transilvania University Braşov* 2020, 13.
 36. Cynarski, W.J.; Kudłacz, M. Injuries in martial arts and combat sports – a comparative study. *Arch. Budo* 2008, 91–97.

37. Čierna D., Štefanovský M., Matejová L.. Epidemiology of competition injuries in elite European judo athletes: A prospective cohort study. *Clin. J. Sport Med.* 2019; 29:336-340
38. Darbandi S.M., Hosseinzadeh M., Zarei M, Behm D.G. Does ipsilateral and bilateral knee strength status predict lower extremity injuries of elite judo. *Research in sports medicine* 2022, Vol , Iss , pp -, di 10.
39. Del Vecchio F.B, Farias C.B., De Leon R.C., Rocha A.C.C.A.,D Galliano L.M., Coswig V.S. Injuries in martial arts and combat sports: Prevalence, characteristics and mechanisms. *Science & Sport*, 2018; 33: 158-163.
40. Degoutte F, Jouanel P, Filaire E. 2004. Mise en évidence de la sollicitation du cycle des purines nucléotides lors d'un combat de judo. *Science & Sports* 19(1):28–33.
41. Dunican IC, Martin DT, Halson SL, Reale RJ, Dawson BT, Caldwell JA, Jones MJ, Eastwood PR. 2017. The effects of the removal of electronic devices for 48 hours on sleep in elite judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research* 31(10):2832–2839.
42. Fager K., Ahmed O.H., Pernheim N. et al. Prevalence of sport-related injuries in paralympic judo: An expiratory study. *J. Sci. Med. Sport.* 2019; 22:902-906.
43. Franchini E., Sterkowicz S., Meira CM jr., Gomes FRF, Tani G. Technical variation in a sample on high level judo players. *Percept Motor skill*, 2008;106 (3):859-869
44. Frey, A.; Lambert, C.; Vesselle, B.; Rousseau, R.; Dor, F.; Marquet, L.A.; Toussaint, J.F.; Crema, M.D. b. Epidemiology of Judo-Related Injuries in 21 Seasons of Competitions in France: A Prospective Study of Relevant Traumatic Injuries. *Orthop. J. Sport. Med.* 2019, 7(5):1-8.
45. Garcia J, Calvo B, Carratala V, Monteiro L, Juarez D. 2011. Analysis of differences in tensiomyographic (tmg) indicator variation in high-performance judoists, as influenced by the presence or absence of pre-competition dehydration. *The Science of Judo* 16:35–36
46. Gartland S, Malik MH, Lovell M. A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai kickboxing. *Clin J Sport Med* 2005;15:34—6.
47. Green, C.M.; Petrou, M.J.; Fogarty-Hover, M.L.; Rolf, C.G. Injuries among judokas during competition. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 2007, 17, 205–210.
48. Habelt S, Hasler CC, Steinbruck K, Majewski M. Sport injuries in adolescents. *Orthop Rev* 2011;3:e18.

49. Hammami, N.; Hattabi, S.; Salhi, A.; Rezgui, T.; Oueslati, M.; Bouassida, A. Combat sport injuries profile: A review. *Sci. Sports* 2018, 33, 73–79.
50. Hashimoto, T.; Ishii, T.; Okada, N.; Itoh, M. Impulsive force on the head during performance of typical ukemi techniques following different judo throws. *J. Sports Sci.* 2015, 33, 1356–1365.
51. Hopkins WG, Marshall SW, Quarrie KL, Hume PA. 2007. Erratum: risk factors and risk statistics for sports injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine* 17(4):331.
52. Ishikawa, Y.; Anata, K.; Hayashi, H.; Yokoyama, T.; Ono, T.; Okada, S. Effects of different throwing techniques in judo on rotational acceleration of uke's head. *Int. J. Sport Health Sci.* 2018, 16, 173–179.
53. Ishikawa, Y.; Anata, K.; Hayashi, H.; Uchimura, N.; Okada, S. Influence of fatigue on head angular acceleration in judo high-intensity exercise. *Arch. Budo* 2020, 16, 99–106.
54. Itagaki MW, Knight NB. Kidney trauma in martial arts a case report of kidney contusion in Jujitsu. *Am J Sport Med* 2004;32:522—4.
55. Jäggi, U.; Joray, C.P.; Brühlhart, Y.; Luijckx, E.; Rogan, S. Injuries in the Martial Arts Judo, Taekwondo and Wrestling—A Systematic Review. *Sportverletz. Sportschaden.* 2015, 29, 219–225, doi:10.1055/s-0041-106939.
56. Jones SJ, Lyon RA, Sibert J, Evans R, Palmer SR. Changes in sports injuries to children between 1983 and 1998: comparison of case series. *J Public Health Med* 2001;23:268—71.
57. Jung M. Prospective injury statistics during high-level judo competition: an IJF-EJU Collaboration. *Br. J. of Sports Med.* 2017; 51(4): 338.
58. Ji M. Analysis of injury types for mixed martial arts athletes. *J Phys Ther Sci* 2016;28:1544—6.
59. Kalina M. Teoria sportów walki. COS Warszawa, 2000.
60. Kałwa Małgorzata, Medyńska-Tercjak Anna, Błach Wiesław. Etiologia i profilaktyka urazów w wybranych sportach walki. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sect.D Med.*, 2007 : vol.62, suppl.18, nr 3, s.256-261.
61. Kamitani, T.; Nimura, Y.; Nagahiro, S.; Miyazaki, S.; Tomatsu, T. Catastrophic head and neck injuries in judo players in Japan from 2003 to 2010. *Am. J. Sports Med.* 2013, 41, 1915–1921.

62. Kazemi M, Pieter W. Injuries at a Canadian national Taekwondo championships: a prospective study. *BMC Musculoskelet Disord* 2004;5:22 Knapik JJ, Sharp MA, Canham-Chervak M, Hauret K, Patton JF, Jones BH. 2001. Risk factors for training-related injuries among men and women in basic combat training. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33(6):946–954.
63. Kibler W.B., Chandler T.J., Stracener E.S. Musculoskeletal adaptations and injuries due to overtraining. *Exercise and Sport Science Review*. 1992, 20: 99-126.
64. Kim, K.-S.; Park, K.J.; Lee, J.; Kang, B.Y. Injuries in national Olympic level judo athletes: an epidemiological study. *Br. J. Sports Med.* 2015, 49, 1144–1150, doi:10.1136/bjsports-2014-094365.
65. Kim, E.-H.; Kim, J.-T. A Kinematical Analysis of Mae-ukemi (forward breakfall) in Judo. *Korean J. Sport Biomech.* 2002, 12, 131–142
66. Koshida, S.; Ishii, T.; Matsuda, T.; Hashimoto, T. Kinematics of judo breakfall for osoto-gari: Considerations for head injury prevention. *J. Sports Sci.* 2016, 35, 1059–1065.
67. Koshida, S.; Ishii, T.; Matsuda, T.; Hashimoto, T. Trunk biomechanics during breakfall for osoto-gari and its association with judo-related head injury risk in novice judokas. *ISBS Proc. Arch.* 2018, 36, 146.
68. Koshida, S.; Deguchi, T.; Miyashita, K.; Iwai, K.; Urabe, Y. The common mechanisms of anterior cruciate ligament injuries in judo: a retrospective analysis. *Br. J. Sports Med.* 2008, 44, 856–861.
69. Koutures, C.; Demorest, R. Participation and Injury in Martial Arts. *Curr. Sport. Med. Rep* 2018, 17, 433–443
70. Koshida S, Ishii T, Matsuda T, Hashimoto T. Kinematics of judo breakfall for osoto-gari: Considerations for head injury prevention. *Journal of sports sciences*. 2016 Jul 3;35(11):1059-65.
71. Koiwai EK. Deaths allegedly caused by the use of "choke holds" (shime-waza). *J Forensic Sci.* 1987;32(2):419-32.
72. Kudłacz M., Cynarski W.J. (2006) Injuries in martial arts and combat sports- a comparative study. W: [red. Cynarski W.J., Kalina R.M., Obodyński K.] *Proceedings. 1st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts.* s. 86-89, Rzeszów.

73. Kujala UM, Taimela S, Antti-Poika I, Orava S, Tuominen R, Myllynen P, et al. Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo, and karate: analysis of national registry data. *BMJ* 1995;311:1465—8.
74. Lambert C, Ritzmann R, Lambert S, Lachmann D, Malliaropoulos NG, Gesslein M, et al. Prevalence of sport injuries in Olympic combat sports: a cross-sectional study examining one Olympic period. *J Sports Med Phys Fitness*. 2022;62(11):1496-504.
75. Laridosa C.J.D., Gozdowski D., Pietkiewicz S., Survey of judo injuries in physical education classes: a retrospective analysis. *J. Phys. Edu. Sport*. 2017; 17(3): 2034-2042.
76. Laannuzel A., Moulin T., Amsallem D., Galmiche J., Rumbach L. Vertebral artery dissection following a judo injury: a case report. *Neuropediatrics* 1994;25(2): 106-108.
77. Lockhart, R.; Błach, W.; Angioi, M.; Ambroży, T.; Rydzik, Ł.; Malliaropoulos, N. A Systematic Review on the Biomechanics of Breakfall Technique (Ukemi) in Relation to Injury in Judo within the Adult Judoka Population. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19(7), 4259.
78. Lota KS, Malliaropoulos N, Błach W, Kamitani T, Ikumi A, Korakakis V, et al. Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports: a systematic review. *Br Med Bull*. 2022;141(1):33-46.
79. Lystad RP. Epidemiology of injuries in full-contact combat sports. *Australas Epidemiol* 2015;22:14—8.
80. Lystad, R.P.; Alevras, A.; Rudy, I.; Soligard, T.; Engebretsen, L. Injury incidence, severity and profile in Olympic combat sports: A comparative analysis of 7712 athlete exposures from three consecutive Olympic Games. *Br. J. Sports Med*. 2021, 55, 1077–1083.
81. Maciejewski R., Gajewski J. Injury risk in judo competition: a five-year trend analysis. *Absratct Book ,4th World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts and 7th International Conference 2018*, s.50-53.
82. Machado, P.; Plapler, H. Epidemiological Study of Brazilian Judo Injuries. *Acta Sci. Orthop*. 2019, 2, 14–22.
83. Masten. R, Stražar K., Zilavec I., Tusak M., Kandare M. Psychological response of athletes to injury. *Kinesiology*, 2014, vol. 1, issue 2, 127-133

84. McLatchie GR. Risks and injuries in combat sports. In: McLatchie GR, Lennox CME, editors. *The soft tissues: trauma and sports injuries*. London: Butterworth-Heinemann; 1993. p. 443–65.
85. McPherson M, Pickett W. Characteristics of martial art injuries in a defined Canadian population: a descriptive epidemiological study. *BMC Public Health* 2010;10:795.
86. Merino J, Whelan BM, Finch E. Examining the occurrence and outcomes of concussion and mTBI in mixed martial arts athletes: a systematic review. *Phys Sportsmed*. 2022:1-11.
87. Miarka, B.; Dal Bello, F.; Brito, C.J.; Tabben, M.; Oguma, A.; Amtmann, J.; Moreira, D.G.; Pocecco, E.; Del Vecchio, F.B.; Chamari, K. Injuries during a World Judo Championship: differences between sex, weight category and competition phase. *Int. J. Perform. Anal. Sport* 2018, 18, 229–244.
88. Mackinnon L. T., Hooper S. *Overtraining*. National Sports Research Program. Australia. 1991, No 26.
89. Malliaropoulos NG, Callan M, Johnson J, Frizziero L. 2019. Comprehensive training programme for judo players nine plus 9+: possible lower limb primary injury prevention. *Muscle Ligaments and Tendons Journal* 4(2):262.
90. Minghelli, B.; Isidoro, R. Prevalence of injuries in Jiu-Jitsu and Judo athletes of Portugal South: Associated injury mechanisms. *J. Community Med. Health Educ.* 2016,6, 10–4172.
91. Moskwa J.; *Urazy i ich następstwa w wychowaniu fizycznym*. [w:] Zajęczkowski Z. [red.], *Medycyna sportowa w praktyce*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa, 1973, s.163.
92. Monteiro L, Hormigo A, Crisostomo J, Pratas P, Calvo-Rico B. 2016. Avaliação do perfil neuromuscular dos judocas de elite masculinos e femininos com recurso à tensiomiografia. *Gymnasium* 1(1):1–2.
93. Murayama H, Hitosugi M, Motozawa Y, Ogino M, Koyama K. 2014. Rotational acceleration during head impact resulting from different judo throwing techniques. *Neurologia Medicochirurgica* 54(5):374–378.
94. Murayama, H.; Hitosugi, M.; Motozawa, Y.; Ogino, M.; Koyama, K. Simple strategy to prevent severe head trauma in Judo. *Neurol. Med.-Chir.* 2013,53, 580–584.

95. Nagahiro, S.; Mizobuchi, Y.; Hondo, H.; Kasuya, H.; Kamitani, T.; Shinbara, Y.; Nimura, Y.; Tomatsu, T. Severe head injuries during Judo practice. No shinkei geka. *Neurol. Surg.* 2011, 39, 1139–1147.
96. Nakanishi, T.; Hitosugi, M.; Murayama, H.; Takeda, A.; Motozawa, Y.; Ogino, M.; Koyama, K. Biomechanical analysis of serious neck injuries resulting from judo. *Healthcare* 2021, 9, 214.
97. Ngai KM, Levy F, Hsu EB. Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition: a 5-year review from 2002 to 2007. *Brit J Sport Med* 2008; 42:686-9.
98. Nikitas NN, Evangelia KC, George NN. The evolution of sport trauma over time. *Med Sci Tech* 2010;51:159—61.
99. Noh JW, Park BS, Kim MY, Lee LK, Yang SM, Lee WD, et al. Analysis of combat sports players' injuries according to playing style for sports physiotherapy research. *J Phys Ther Sci*, 2015;27:2425—30.
100. Obmiński Z, Lerczak K, Błach W. 2010. Resting biochemical parameters throughout 12-day training period at mild altitude (2300 m). *Journal of Combat Sports and Martial Arts* 1(2):37–40
101. Owens RG., Ghadiali EJ Judo as a possible cause of anoxic brain damage. A case report. *J. Sports Med Physical Fitness* 1997;31(4):627-628
102. Pappas E. Boxing, wrestling, and martial arts related injuries treated in Emergency Department in The United States, 2002-2005. *J Sports Sci Med* 2007;6:58—61.
103. Pocecco, E.; Ruedl, G.; Stankovic, N.; Sterkowicz, S.; Del Vecchio, F.B.; Gutiérrez-García, C.; Rousseau, R.; Wolf, M.; Kopp, M.; Miarka, B.; et al. Injuries in judo: A systematic literature review including suggestions for prevention. *Br. J. Sports Med.* 2013, 47, 1139–1143.
104. Pieter W. Martial arts injuries. *Med Sport Sci* 2005;48:59—73.
105. Pieter W., Zemper ED. Head and neck injuries in young taekwondo athletes. *J Sports Med Phys Fitness* 1999;39:147—53
106. Pierantozzi E, Muroli R. Judo high level competitions injuries. *Medit. J. Musc. Surv.* 2009;17:26-29.
107. Pierantozzi E., Pocecco E., Calmet M., Franchini E. Lubisco A., Sacripanti A. Injuries during suwari seoi nage in Italian judo athletes. “Applicable research in judo” Proceedings Book 6th European judo science & research symposium and 5th Scientific and professional conference. Porec-Croatia, 2019, s.25-29.

108. Pérez-Turpín JA, Penichet-Tomás A, Suárez-Llorca C et al. Injury incidence in judokas at the Spanish National University Championship. *Arch Budo* 2013; 3: 211-218.
109. Pieter W., Talbot C., Pinlac V., Bercades LT Injuries at the Konica Asian Judo Championships. *Acta Kinesologiae Universitatis Tartuensis* 2001;6:102-111
110. Pocecco E, Ruedl G, Stankovic N, Sterkowicz S, Del Vecchio FB, Gutiérrez-García C, Rousseau R, Wolf M, Kopp M, Miarka B, Menz V. Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *British journal of sports medicine*. 2013 Dec 1;47(18):1139-43
111. Pulkinen Wayland J. The sport science of elite judo athletes. A review & application for training. National Library of Canada, 2001, s. 58-59.
112. Rudman D. Sambo. Selfdefence without weapons. Moskwa, 2003.
113. Rukasz W., Sterkowicz S., Kłys A. Causes and injuries during ippon-seoi-nage throw. *Arch Budo*, 2011, 7:17-19.
114. San Juan, R. Profile of judo injuries: the Philippine experience. *Br. J. Sports Med.* 2014, 48, 656.2-656.
115. Scoggin JF, Brusovanik G, Pi M, Izuka B, Pang P, Tokumura S, et al. Assessment of injuries sustained in mixed martial arts competition. *Am J Orthop* 2010;39:247—51.
116. Shirani G, Kalantar Motamedi MH, Ashuri A, Eshkevari PS. Prevalence and patterns of combat sport related maxillofacial injuries. *J Emerg Trauma Shock* 2010;3:314—7.
117. Souza M, Monteiro H, Del Vecchio F, Goncalves A. Referring to judo's sports injuries in Sao Paulo state championship. *Sci Sport* 2006;21:280—4.
118. Sozański H., Sikora B., Rzepkiewicz M., Skubis J., Czerwiński J. [red.nauk] Kierunki rozwoju sportu olimpijskiego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa, 2004, s.9.
119. Sterkowicz S. Analiza wypadków u kobiet i mężczyzn uprawiających judo w latach 1977-1980. *Sport Wyczynowy* 1983; 4: 33-40.
120. Stanbouly D, Richardson J, Lee KC, Zeng Q, Perrino MA, Chuang SK. A Comparison of 2,845 Head and Neck Injuries in Various Martial Arts. *J Oral Maxillofac Surg.* 2022;80(4):682-90.

121. Stricevic MV, Patel MR, Okazaki T, Swain BK. Karate historical perspective and injuries sustained in national and international tournament competitions. *Am J Sports Med* 1983;11:320—4.
122. Sterkowicz S. Wypadkowość na VI Akademickich Mistrzostwach Świata w Judo. *Sport Wyczynowy*, 1981, nr 10, s. 48-52.
123. Sterkowicz S. Poziom sportowy a częstość i charakter wypadków u osób uprawiających judo. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 1985, nr 3, s. 59.
124. Sterkowicz, S.; Lech, G.; Blecharz, J. Effects of laterality on the technical/tactical behavior in view of the results of judo fights. *Arch. Budo* 2010, 6, 173–177.
125. Šimenko J, Ipavec M, Vodincar J, Rauter S. 2017. Body symmetry/asymmetry in youth judokas in the under 73 kg category. *IDO Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology* 17(2):51–55.
126. Šimenko J, Karpljuk D, Hadžić V. 2022. Monitoring of eccentric hamstring strength and eccentric derived strength ratios in judokas from a single weight category. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(1):604.
127. Tomazin K, Almeida F, Stirn I, Padiál P, Bonitch-Góngora J, Morales-Artacho AJ, Strojnik V, Feriche B. 2021. Neuromuscular adaptations after an altitude training camp in elite judo athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(13):6777.
128. Witkowski K, Maśliński J, Stefaniak T. Causes of injuries in young female judokas. *Arch Budo* 2012; 8(2): 109-114
129. Woodward TW. A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisc Med J* 2009;108:40-3.
130. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. 2020. Developing a model of risk factors of injury in track and field athletes. *Applied Sciences* 10(8):2963.
131. Violan MA, Small EW, Zetariuk M, Micheli LJ. The effect of karate training on flexibility muscle strength, and balance in 8- to 13-year-old boys. *Pediatr Exerc Sci* 1997;9:55—64
132. von Gerhardt AL, Vriend I, Verhagen E, Tol JL, Kerkhoffs GMMJ, Reurink G. 2020. Systematic development of an injury prevention programme for judo athletes: the IPPON intervention. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 6(1):e000791.

133. Zazryn TR, Finch CF, McCrory P. A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria Australia. *Brit J Sport Med* 2003;37:321-4.
134. Zetaruk M, Violan M, Zurakowski D, Micheli L. Injuries in martial arts: a comparison of five styles. *Brit J Sport Med* 2005;39:29-33.
135. Zetaruk MN, Violan MA, Zurakowski D, Micheli LJ. Karate injuries in children and adolescents. *Accident Anal Prev* 2000;32:421-5
136. Ziaee V, Shobbar M, Lotfian S, Ahmadinejad M. Sport injuries of karate during training: an epidemiologic study in Iran. *Asian J Sports Med* 2015;6:e26832.
137. Zimmer K. Najczęstsze urazy sportowe [w:] M. Mędraś [red.], *Medycyna sportowa*, Medsport Press, Warszawa, s 455-480.

4.3. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych oraz działań związanych z poszerzaniem kompetencji.

4.3. 1. Prace opublikowane po uzyskaniu tytułu doktora nauk o kulturze fizycznej, publikacje te stanowią część dorobku naukowego habilitanta nie wchodzącą w skład monotematycznego cyklu publikacji.

Łączna wartość punktowa prac opublikowanych po uzyskaniu tytułu doktora, a nie wchodzących w skład monotematycznego cyklu przedstawia się następująco:

IF=80,436; MNiSW=2897 pkt.

Publikacji, które nie zostały włączone do cyklu monotematycznego posiadających IF łącznie jest 23. W których, 4 razy byłem pierwszym autorem, 4 razy autorem drugim i 4 razy byłem trzecim autorem. Artykuły, które nie wchodzą w skład monotematycznego cyklu publikacji są nadal ściśle związane z zagadnieniami dotyczącymi różnych aspektów sportów walki i rozwijają główny nurt moich zainteresowań naukowych. Prace te obejmują cztery główne grupy zagadnień, do których przyporządkowałem reprezentatywne artykuły naukowe:

1. Holistyczne ujęcie zagadnienia kontuzji, urazu i jego pochodnych w sportach walki oraz w innych dyscyplinach sportowych -rozwińcie treści zawartych w cyklu monotematycznym.
2. Monitorowanie i ocena działalności startowej w judo i innych sportach walki.
3. Morfologiczne i funkcjonalne uwarunkowania rezultatów w sportach walki.
4. Monitorowanie i ocena obciążeń wysiłkowych w sportach walki różnymi metodami.

Holistyczne ujęcie zagadnienia kontuzji, urazu i jego pochodnych w sportach walki oraz w innych dyscyplinach sportowych -rozwińcie treści zawartych w cyklu monotematycznym.

1. Lockhart Ruqayya, **Błach Wiesław**, Angoi Manuela, Ambroży Tadeusz, Rydzik Łukasz, Malliaropoulos Nikos. A systematic review on the biomechanics of breakfall technique (Ukemi) in relation to injury in judo within the adult judoka population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022: vol. 19, nr 7, s.1-17. [IF=3.390; MNiSW=140 pkt].
2. **Błach Wiesław**, Lapaeva Anastasija, Tabakov Sergey, Stelmach Przemysław. Main causes of upper limb belt injuries in judo and sambo. Główne przyczyny urazów obręczy kończyny górnej w judo i sambo. *Medycyna Sportowa*, 2022 : vol. 38, nr 1, s. 19-24. [MNiSW=20 pkt]
3. Lota Kabir Singh, Malliaropoulos Nikos, **Błach Wiesław**, Kamitani Takeshi, Ikumi Akira, Korakakis Vasileios, Maffulli Nicola. Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports : a systematic review. *British Medical Bulletin*, 2022 : vol. 141, nr 1, s. 33-46. [IF=4.291; MNiSW=100 pkt]
4. Lota Kabir Singh, **Błach Wiesław**, Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Angoi Manuela, Malliaropoulos Nikos. Video biomechanical analysis of shoulder impact kinematics in tai-otoshi and morote-seoi-nage judo throws : a cross-sectional study. *Applied Sciences*, 2022 : vol. 12, nr 7, art. 3613, s. 1-9. [IF=2.679; MNiSW=100 pkt]
5. **Błach Wiesław**, Dobosz Dawid, Gąsienica-Walczak Bartłomiej, Grants Juris, Litwiniuk Artur. Falls are the leading cause of injuries among farmers: limitations of practicing judo in preventing these incidents *Applied Sciences*, 2021 : vol. 11, nr 16, nr art. 7324, s. 1-13. [IF=2.679; MNiSW=100 pkt]
6. **Błach Wiesław**, Klimek Bartosz, Rydzik Łukasz, Ruzbarsky Pavel, Czarny Wojciech, Raś Ireneusz, Ambroży Tadeusz. Nonspecific low back pain among Kyokushin karate practitioners. *Medicina*, 2021 : vol. 57, nr 1, art. 27, s. 1-6. [IF=2.430; MNiSW=40 pkt]
7. Gorączko Agata, Żurek Grzegorz, Lachowicz Maciej, Kujawa Katarzyna, **Błach Wiesław**, Żurek Alina. Quality of life after spinal cord injury : a multiple case study examination of elite athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020 : vol. 17, nr 20, art. 7437, s. 1-10. [IF=3.390; MNiSW=140 pkt]

8. Kałwa Małgorzata, Medyńska-Tercjak Anna, **Błach Wiesław**. Etiologia i profilaktyka urazów w wybranych sportach walki. Aetiology and prophylaxis in chosen material arts sports. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sect.D Med., 2007 : vol.62, suppl.18, nr 3, s.256-261.

Monitorowanie i ocena działalności startowej w judo i innych sportach walki.

1. **Błach Wiesław**, Rydzik Łukasz, Błach Łukasz, Cynarski Wojciech J., Kostrzewa Maciej, Ambroży Tadeusz. Characteristics of technical and tactical preparation of elite judokas during the World Championships and Olympic Games. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021 : vol. 18, nr 11, art. 5841, s. 1-10. [IF=3.390; MNiSW=140 pkt].
2. Cych Piotr, **Błach Wiesław**, Koleśnik Łukasz, Levitskij Aleksiej. Error manifestations occur in junior and senior judo bouts full names. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2016 : vol. 7, nr 1, s. 23-28. [MNiSW=7 pkt].
3. **Błach Wiesław**, Migasiewicz Juliusz, Hajdrych Tomasz, Cynarski Wojciech J.. Rodzaje podejmowanych działań techniczno-taktycznych w judo na przykładzie walk w Pucharze Świata seniorów i juniorów. Possibilities of technical and tactical acting in judo shown on example of fight at junior and adult world cup. Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultur-Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, y,2006 : t.6, s.169-175.[MNiSW=3 pkt]
4. **Błach Wiesław**, Cynarski Wojciech J., Kowalski Paweł, Migasiewicz Juliusz, Tomaszewski Michał, Błach Łukasz. Historia startów i osiągnięcia polskich reprezentantów w mistrzostwach świata w judo. History of participation and results Polish judo players at world championships. Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006 : t.6, s.63-67. [MNiSW=3 pkt]
5. **Błach Wiesław**, Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur. Analiza działań startowych młodych zawodników judo na przykładzie walk w Mistrzostwach Świata Juniorów. Analysis of the take-off actions of young judo competitors based on the example of fights in the World Junior Championships. Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2004 : t.4, s.195-200. [MNiSW=1 pkt]

Morfologiczne i funkcjonalne uwarunkowania rezultatów w sportach walki.

1. **Blach Wiesław**, Drapsin Miodrag, Lakicevic Nemanja, Bianco Antonino, Gavrilovic Tamara, Roklicer Roberto, Trivic Tatjana, Cvjeticanin Ognjen, Drid Patrik, Kostrzewa Maciej. Isokinetic profile of elite Serbian female judoists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021 : vol. 18, nr 13, art. 6988, s. 1-8. [IF=3.390; MNiSW=140 pkt].
2. Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Obmiński Zbigniew, **Blach Wiesław**, Ouergui Ibrahim. Evaluation of the body composition and selected physiological variables of the skin surface depending on technical and tactical skills of kickboxing athletes in K1 style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021 : vol. 18, nr 21, art. 11625, s. 1-15.[IF=3.390; MNiSW=140 pkt].
3. Kostrzewa Maciej, Laskowski Radosław, Wilk Michał, **Blach Wiesław**, Ignatjeva Angelina, Nitychoruk Magdalena. Significant predictors of sports performance in elite men judo athletes based on multidimensional regression models. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020 : vol. 17, nr 21, art. 8192, s. 1-10. [IF=3.390; MNiSW=140 pkt].
4. Kawczyński Adam, Samani Afshin, Mroczek Dariusz, Chmura Paweł, **Blach Wiesław**, Migasiewicz Juliusz, Klich Sebastian, Chmura Jan, Madeleine Pascal. Functional connectivity between core and shoulder muscles increases during isometric endurance contractions in judo competitors. *European Journal of Applied Physiology*, 2015 : vol. 115, nr 6, s. 1351-1358. [IF=2.328; MNiSW=35 pkt].
5. **Blach Wiesław**, Pujszo Ryszard, Pyskir Małgorzata, Adam Marek. Body posture control of female judo competitors after tournament fights *Research Yearbook*, 2005 : vol.11, s.30-36. [MNiSW=3 pkt].

Monitorowanie i ocena obciążeń wysiłkowych w sportach walki różnymi metodami.

1. **Blach Wiesław**, Ambroży Tadeusz, Obmiński Zbigniew, Stradomska Justyna, Rydzik Łukasz. Proposal for the revision of the Special Fitness Test in judo. *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 2021, 31, nr 93, s. 43-49.[MEiN=70 pkt]
2. Osipov Aleksander Yurievich, Kudravnsev Mikhail Dmitrievich, Jagiełło Władysław, Iremakov Sergii Sidorovich, **Blach Wiesław**. Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing sambo. *Archives of Budo*, 2020 : vol. 16, s. 53-59. [IF=1.113; MEiN=140 pkt].

3. **Błach Wiesław.** A proposal for special kickboxing fitness test. Security Dimensions. International and National Studies, 2016, nr 20, s. 96-110.
[MEiN=7 pkt]
4. **Błach Wiesław,** Lerczak Katarzyna, Migasiewicz Juliusz, Kowalski Paweł. Wpływ wysiłków treningowych na aktywność kinazy kreatynowej we krwi wysoko kwalifikowanych zawodniczek judo w bezpośrednim przygotowaniu startowym. The influence of training exercise on blood creatine kinase in top woman judoists during direct starting preparation phase. Medycyna Sportowa, 2006 : vol.22, nr 1, s.46-51. [MEiN= 4 pkt]
5. Malczewska Jadwiga, Stupnicki Romuald, **Błach Wiesław,** Turek-Lepa Ewa. The effects of physical exercise on the concentrations of ferritin and transferrin receptor in plasma of male judoists. International Journal of Sports Medicine, 2004 : vol.25, nr 7, s.516-521. [IF=1.357; MEiN= 9 pkt].

5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej.

5.1 Odbyte staże naukowe

- **2002.09.23-29** Staż naukowy- „Analiza literatury dotyczącej sportów i sztuk walki na potrzeby publikacji artykułów naukowych i monografii”, Państwowa Rosyjska Akademia Kultury Fizycznej, Moskwa/Rosja.
- **2002.11.14-20,** Konsultacje akademickie- Institute of Halth & Sports Sciences University of Tsukuba /Japonia,
- **2003.01.20-25,** Konsultacje akademickie- Institute of Halth & Sports Sciences University of Tsukuba /Japonia,
- **2003.09.01.-08,** Konsultacje akademickie- Institute of Halth & Sports Sciences University of Tsukuba /Japonia,
- **2005.01.22-28** Staż naukowy- „ Metody badań w naukach o kulturze fizycznej” Państwowy Rosyjski Uniwersytet Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki, Moskwa/Rosja.
- **2005.10.01-11.20,** Staż naukowy- „ Trening motoryczny zawodników w judo w relacji do ich przygotowania techniczno-taktycznego” Państwowy Rosyjski

Uniwersytet Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki, Moskwa/Rosja. Po stażu została wydana monografia ze współautorami z tego uniwersytetu.

- **2006.02.01-2007.05.31** staż naukowy, "Optymalizacja procesu treningowego w judo"- Vrije Universiteit-Brussel/Belgia .
- **2018.09.01-30**, staż naukowy, „ ”Problemy kształcenia kadr w sporcie wyczynowym”- Wyższa Szkoła Trenerów-Mińsk/Białoruś .
- **2019.01.01-31**, - staż naukowy „Metody identyfikacji i prewencji urazów w judo”- Universitet Mateja Bela-Bańska Bistrica/Słowacja.

5.2 Autorstwo publikacji w międzynarodowych zespołach badawczych

	Wykaz artykułów w czasopismach naukowych		
1	Lota Kabir Singh, Błach Wiesław , Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Angoi Manuela, Malliaropoulos Nikos. Video biomechanical analysis of shoulder impact kinematics in tai-otoshi and morote-seoi-nage judo throws : a cross-sectional study <i>Applied Sciences</i> , 2022 : vol. 12, nr 7, art. 3613, s. 1-9	100	2.838
2	Lota Kabir Singh, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Kamitani Takeshi, Ikumi Akira, Korakakis Vasileios, Maffulli Nicola. Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports : a systematic review <i>British Medical Bulletin</i> , 2022 : vol. 141, nr 1, s. 33-46	100	5.841
3	Lockhart Ruqayya, Błach Wiesław , Angoi Manuela, Ambroży Tadeusz, Rydzik Łukasz, Malliaropoulos Nikos. A systematic review on the biomechanics of breakfall technique (Ukemi) in relation to injury in judo within the adult judoka population <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2022 : vol. 19, nr 7, s. 1-17	140	4.614
4	Błach Wiesław , Lapaeva Anastasija, Tabakov Sergey, Stelmach Przemysław. Main causes of upper limb belt injuries in judo and sambo <i>Medycyna Sportowa</i> , 2022 : vol. 38, nr 1, s. 19-24	20	-
5	Błach Wiesław , Dobosz Dawid, Gąsienica-Walczak Bartłomiej, Grants Juris, Litwiniuk Artur. Falls are the leading cause of injuries among farmers : limitations of practicing judo in preventing these incidents <i>Applied Sciences</i> , 2021 : vol. 11, nr 16, nr art. 7324, s. 1-13	100	2.838
6	Błach Wiesław , Korobeynikov Georgiy, Vences de Brito Antonio, Warchol Krzysztof, Cynarski Wojciech J. Brief review of scientific events and publications - in the sphere of human and cultural problems, and martial arts discourse 2020	70	-

	<i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 2021</i> : vol. 21, nr 1, s. 56-66		
7	Błach Wiesław , Drapsin Miodrag, Lakicevic Nemanja, Bianco Antonino, Gavrilovic Tamara, Roklicer Roberto, Trivic Tatjana, Cvjeticanin Ognjen, Drid Patrik, Kostrzewa Maciej. Isokinetic profile of elite Serbian female judoists <i>International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021</i> : vol. 18, nr 13, art. 6988, s. 1-8	140	4.614
8	Kakavas George, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Bikos Georgios, Migliorini Pilippo, Maffulli Nicola. Ball heading and subclinical concussion in soccer as a risk factor for anterior cruciate ligament injury <i>Journal of Orthopaedic Surgery and Research, 2021</i> : vol. 16, art. 566, s. 1-4	70	2.677
9	Ravindran Sharumilan, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Angoi Manuela. Video biomechanical analysis of the shoulder kinematics of impact from uchi-mata and ipponseoi-nage judo throws : a cross-sectional study <i>The Arts and Sciences of Judo, 2021</i> : vol. 1, nr 2, s. 37-46	5	-
10	Osipov Aleksander Yurievich, Kudravtsev Mikhail Dmitrievich, Jagiełło Władysław, Iremakov Sergii Sidorovich, Błach Wiesław . Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing sambo <i>Archives of Budo, 2020</i> : vol. 16, s. 53-59	140	1.113
11	Podrihalo Olha, Savina Svetlana, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Jagiełło Władysław, Rydzik Łukasz, Błach Wiesław . Influence of health related fitness on the morphofunctional condition of second mature aged women <i>International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020</i> : vol. 17, nr 22, art. 8465, s. 1-9	140	3.390
12	Figueiredo Antonio J., Błach Wiesław , Bujak Zbigniew, Maroteaux Roland J., Cynarski Wojciech J.. Martial arts tourism of the "Europe - Far East" direction, in the opinion of grand masters <i>Sustainability, 2020</i> : vol. 12, nr 21, art. 8857, s. 1-16	100	3.251
13	Kawczyński Adam, Samani Afshin, Mroczek Dariusz, Chmura Paweł, Błach Wiesław , Migasiewicz Juliusz, Klich Sebastian, Chmura Jan, Madeleine Pascal. Functional connectivity between core and shoulder muscles increases during isometric endurance contractions in judo competitors <i>European Journal of Applied Physiology, 2015</i> : vol. 115, nr 6, s. 1351-1358	35	2.328
14	Rzepko Marian, Drozd Sławomir, Król Paweł, Bajorek Wojciech, Czarny Wojciech, Błach Wiesław , Almeida Cardoso Antonio Francisco. Importance of visualization to postural stability in amateur boxers <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 2014</i> : vol. 14, nr 2, s. 23-28	10	-
15	Mickiewiç E. A., Błach Wiesław .	2	-

	Meždunarodnyj otboročnyj turnir kategorii "A" <i>Mir Sporta : naučno-teoretičeskij žurnal, 2002 : nr 3-4, s. 87-88</i>		
	Autorstwo monografii		Punkty MNiSW
1	Błach Wiesław , Eliseev S., Igumenov V., Kulik N., Migasiewicz Juliusz, Podlivaev B., Seluânov V., Tabakov S.. Konceptiâ biologičeski celesoobraznoj fizičeskoj podgotovki borcov : sambo, dzudo Moskva : Rossijskij Gosudarstvennyj Universitet Fizičeskoj Kul'tury, Sporta i Turizma, 2005 , 119 s.		18
		Suma	18

5.3 Udział w projektach naukowych.

* Uczestnik w 2019 roku w przygotowaniu projektu naukowego wspólnie z firmą Inspire Sourcing sp. jw w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego pod tytułem Rozwój innowacyjnej platformy do promowania aktywnego stylu życia oraz wskazań do rozwoju potencjału sportowego wśród dzieci i młodzieży, nr konkursu RPMP.01.02.01-IP.01-12-012/19, nr wniosku RPMP.01.02.01-12-0337/19.

* Symbol projektu: DS. 73 -uczestnik

Temat: Sporty i sztuki walki w kształtowaniu postaw prospołecznych i prozdrowotnych.

Kierownik projektu: dr Artur Litwiniuk

5.4 Wykonane recenzje artykułów dla periodyków naukowych

- “Gender and perspective on training and techniques: analysis of the system of attacks in standing up position”. The Arts and Sciences of Judo, 2021, vol.1 (1), 6-13.
- “Body mass index and lower limb muscle power in judo athletes” The Arts and Sciences of Judo, 2021, vol.1 (2), 22-26.
- The relationship between balance and coordination with the training level quality of cadet judoka” -The Arts and Sciences of Judo, będzie opublikowany w vol. 2, no 2, 2022.
- “Stan psycho-fizyczny judoków obrazowany pomiarem aktywności ektodermalnej” -Medycyna Sportowa, 2019, 35(4): 179-184, DOI:10.5604/01.3001.0014.1883.

- „Review of important events, publications and comments AD 2019”- Ido Movement for Culture. Journal of Marial Arts Anthropology, vol. 20, no 1, 58-73. DOI: 10.14589/ido.20.1.8.
- „Talent in judo: conception of national team coaches”- Ido Movement for Culture. Journal of Marial Arts Anthropology, 2022, vol. 23, (zał. 13.6)
- “Strength Profile in Wrestlers – A Systematic Review” Authors: Mario Baić, Nebojša Trajković *, Dušan Đorđević, Mima Stanković, Damir Pekas. Manuscript ID: medicina-1590278

5.5 Członkostwo w zespołach redakcyjnych

- Journal of Combat Sports and Martial Arts- Redaktor naczelny 2009-2018
- Ido Movement for Culture. Journal of Marial Arts Anthropology- konsultant, recenzent: 2020-2021
- Arts and Sciences of Judo. An international interdisciplinary journal.- Członek Komitetu Naukowego, recenzent- od 2020 roku. (zał.12.3)
- Antropomotoryka. Journal of Kinesology and Exercise Sciences- Członek Rady Naukowej, od 2021 do nadal
- Guest editor of Special Issue “ Performance and Analysis in Combat Sports and Martial Arts”. Applied Sciences Journal. 2022

5.6 Członkostwo w stowarzyszeniach i organizacjach naukowych

Nazwa organizacji naukowej, stowarzyszenia	Funkcja	Okres (lata)
International Association of Sport Kinetics	Członek	2001-nadal
Stowarzyszenie Naukowe Idōkan Polska (SIP)	Członek	2007–nadal
International Association of Judo Researchers	Członek	2007-nadal
International Society of Global Health	Członek	2022-nadal

5.7 Wykaz udziału w konferencjach naukowych krajowych i międzynarodowych

* Przed uzyskaniem stopnia naukowego doktora:

L.p	Konferencja	Doniesienie
1	Międzynarodowa Konferencja Naukowo - Metodyczna: „Atlanta '96 -Kierunki optymalizacji treningu i walki sportowej”. 20-23.XI.1994 r. Spała.	Lerczak K., Rzepkiewicz M., Błach W. , Borkowski L. „Ocena reakcji organizmu zawodników i zawodniczek judo na zawodach wysokiej rangi na podstawie oznaczeń kwasu mlekowego i aktywności kinazy kreatynowej” Obmiński Z., Lerczak K., Błach W. „ Aktywność kory nadnerczy u judoczek- senierek w czasie obozu treningowego oraz podczas zawodów dużej rangi”.
2	International Judo Symposium (Medical and Scientific Aspects). Kodokan Judo Institute. Tokyo Japan 25.09.1995 r.	Udział bierny
3	Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna: „Atlanta '96 - Praktyczne aspekty kontroli treningu i walki sportowej”. 08 – 11.10.1995 r. Spała.	Udział bierny
4	Międzynarodowa Konferencja: „Trening mentalny w procesie przygotowań olimpijskich- Atlanta '96”. 25-28.10.1995 r. Jadwisin k/ Warszawy.	Udział bierny
5	I Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna: „Efektywność programów szkolenia w sporcie”- 25-27.11.1996 r. Spała	Lerczak K., Błach W. , Rzepkiewicz M., Sendecski W. „ Zmiany wybranych parametrów biochemicznych we krwi kobiet i mężczyzn uprawiających judo pod wpływem treningu w warunkach hipoksji wysokogórskiej”, Lerczak K., Sendecski W., Błach W. , Wołowicz J., „Wpływ treningu wysokogórskiego na zachowanie się wybranych parametrów hematologicznych u kobiet i mężczyzn uprawiających judo”.

6	The 2 nd International Judo Symposium. 20.11.1996 r. Kodokan Judo Institute. Tokio – Japonia.	Kuczyński M., Błach W. : „Dynamics of postural sway in elite polish judokas”.
7	Międzynarodowa Konferencja Naukowo- Metodyczna: ”Sydney 2000- <i>Efektywność programów szkolenia w sporcie</i> ” 24-26.11.1997 Spała	Supiński J., Obmiński Z., Błach W. „Testosteron i agresja oraz rezultaty sportowe judoków i judoczek startujących w 1993 roku w ME w Holandii”.
8	Konferencja Naukowa: Czynności zawodowe trenera „ <i>Kierowanie procesem treningowym w sportach walki</i> ”. – 26.06.1999 r. AWF Kraków.	Błach W. : „Tendencje rozwojowe judo kobiet w świetle rezultatów walk na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie i Atlancie”.
9	6 th International Scientific Conference of the International Association of Sport Kinetics: „ <i>Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice</i> ”. – 01-04.09.1999 r. Ljubljana/SLO	Jagiello Władysław, Błach Wiesław. The structure of motor fitness of the judo competitors in the many years' sports training
10	Konferencja Szkoleniowo – Metodyczna: „ <i>System wieloletniego przygotowania sportowego dzieci i młodzieży</i> ”. 03-14.04.2000 r. AWF Wrocław.	Udział bierny
11	Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna: „ <i>Trening sportowy na przełomie wieków</i> ”. – 27-29.11.2000 r. Spała.	Stefaniak T., Witkowski K., Błach W. : „Znaczenie pamięci kinestetycznej u przedstawicieli sportów walki”. Sterkowicz S., Błach W. „Analiza wieku, sposobu zwycięstwa oraz akcji skutecznych podczas olimpijskiego turnieju judo w Sydney 2000”.
12	2 nd International Judo Federation Word Judo Conference: 26-29.07.2001 r. Monachium.	Sterkowicz S., Błach W. ”A analysis of age, manner of victory and efficient actions during the olympic judo tournament in Sydney in 2000”

* Po uzyskaniu stopnia naukowego doktora:

L.p	Konferencja	Doniesienie
1	X Międzynarodowa konferencja Naukowo-Metodyczna : „ <i>Trening sportowy na przełomie wieków</i> ”– 26-28.11.2001 r. Spała.	Błach W. , Lerczak K., Hubner-Woźniak E.: „Charakterystyka wybranych środków treningowych stosowanych w judo mężczyzn”.

2	4 th International Symposium. Medicina Sportiva 2002 – 14-19.04.2002 r. – Zakopane.	Błach W. , Borkowski L. ”Ocena wydolności beztlenowej elity polskich dżudoków na podstawie testu WINGATE”
3	6th International Scientific Congress „Modern Olympic Sport and Sport for All”, Warszawa, 6-9.06.2002 .	Sterkowicz S., Błach W. ”Ocena sprawności specjalnej elity polskich zawodników judo”.
4	XXV Międzynarodowy Kongres Naukowy Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. 12- 14. 09. 2002 Warszawa.	Udział bierny
5	XI Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna : „ <i>Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej</i> ”– 02-04.12.2002 r. Spała.	Błach W. , Migasiewicz J., Maśliński J., „Ocena działań startowych uczestników mistrzostw świata w judo”. Błach W. , Migasiewicz J., Maśliński J. „Analiza współzawodnictwa w judo na podstawie rezultatów walk w igrzyskach olimpijskich”. Błach W. , Migasiewicz J., Maśliński J., „Charakterystyka walk judo kobiet w świetle wyników turnieju olimpijskiego w Sydney”.
6	I Międzynarodowa Konferencja Naukowa „ <i>Humanistyczna teoria dalekowschodnich sztuk i sportów walki- koncepcje i problemy</i> ”- Rzeszów, 30.05 – 01.06.2003	Litwiniuk A., Cynarski W., Błach W. „ <i>Idea fair play w świadomości osób uprawiających sporty walki</i> ”.
7	3rd IJF World Judo Conference, 9-10.09.2003 Osaka – Japonia	Błach W. , Migasiewicz J. „The influence of exercise on the changes in creatine kinase activity in the blood of the judo team members” Wolowicz J., Błach W. „The competition strategy of chosen national teams in international judo competition period in olympic year 2000”.
8	SPORT KINETICS 2003- 8 th International Conference, Rydzyna, Poland, 19-21.09.2003	Błach W. , Migasiewicz J., Witek K., Wołowicz J. „The influence of training load on the CK (creatine kinase) activity in the plasma during direct starting preparation trainig of judokas”.
9	XII Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna “Kierunki	Udział bierny

	doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 01-03.12.2003.	
10	XIII Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna “Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 06-09.12.2004.	Udział bierny
11	Kongres Naukowy i Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Sport i aktywność ruchowa dzieci i młodzieży”, Warszawa, 3-4.06.2005.	Udział bierny
12	XIV Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna “Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 28-30.11.2005.	Udział bierny
13	II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych”, Wrocław, 2-3.12.2005.	Udział bierny
14	XV Międzynarodowa Konferencja Naukowa- „Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej”-Spała 27-29.11.2006.	<p>Błach W., Migasiewicz J., „Dobór rodzaju środków treningowych w bezpośrednim przygotowaniu startowym w judo”.</p> <p>Błach W., Migasiewicz J. „Struktura obciążeń treningowych w przygotowaniu do głównych zawodów w judo”.</p> <p>Kownacki S., Błach W., Migasiewicz J., Bojarski J., „Rodzaje kar przyznawanych zawodnikom na przykładzie walk w mistrzostwach świata seniorów i juniorów w judo”.</p>
15	Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Sport dzieci i młodzieży-rola medycyny sportowej”, Warszawa, 1-2.06.2007.	Udział bierny
16	5th International Judo Federation World Judo Research Symposium, Rio de Janeiro/Brazylia, 12.09.2007.	Udział bierny
17	XVI Międzynarodowa Konferencja Naukowa- „Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej”-Spała 26-28.11.2007.	Udział bierny
18	II International scientific congress “Modern Olympic and Paralympic Sport and Sport for All”, Moskwa/Rosja, 26-28.05.2008.	Udział bierny

19	VIII Międzynarodowa naukowo-metodyczna konferencja sambo, Moskwa/Rosja, 26.05.2008.	Udział bierny
20	Międzynarodowy Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, Warszawa, 10-12.10.2008.	Udział bierny
21	XVII Międzynarodowa Konferencja Naukowa- „Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej”-Spała 24-26.11.2008.	Udział bierny
22	VII International Judo Research Symposium, Paryż/Francja, 08.2011	Katarzyna Sterkowicz-Przybycień, Wiesław Błach , Stanisław Sterkowicz, Ryszard Żarów „Somatotype components in judoists: a contemporary analysis”.
23	International Congress On Judo “Science for practice”, Warszawa, 23-24.02.2012.	Udział bierny
24	3 rd European Science of Judo Research Symposium & 2 nd Scientific and Professional Confefence on Judo ““Applicable research in judo”, Porec/Chorwacja, 20-21.06.2016	Referat na zaproszenie: Błach W. ”An estimation of efforts intensity during the competition and training in female judo on the basis of determining a concentratin of lactic acid in bood”.
25	21 st International Scientific Conference “Current Trends in Sports Training and Performance”, Biała Podlaska, 22-23.09.2016.	Udział bierny
26	5 th European Science of Judo Research Symposium & 4 th Scientific and Professional Confefence on Judo “Applicable research in judo”, Porec/Chorwacja, 11-13.06.2018.	Udział bierny
27	6 th European Science of Judo Research Symposium & 5 th Scientific and Professional Confefence on Judo “Applicable research in judo”, Porec/Chorwacja, 12-14.06.2019.	Udział bierny

5.8 Wykaz udziału w komitetach organizacyjnych i naukowych konferencji krajowych lub międzynarodowych, z podaniem pełnionej funkcji.

- Sympozjum: „Sztuki i sporty walki w badaniach naukowych”
Rzeszów 26.03.2022-Członek komitetu naukowego.
- XXV Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

Warszawa 12-14.09.2002--Członek komitetu organizacyjnego.

- * Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej pt. „Rola medycyny sportowej w sporcie dzieci i młodzieży”, Warszawa 25-26.06.2010-
-Członek komitetu organizacyjnego
- * European Science of Judo Research Symposium & Scientific and Professional Conference on Judo “Applicable research in judo”, 2016-2022
Porec/Chorwacja- Członek komitetu organizacyjnego.

6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę lub sztukę

6.1. Autorskie programy specjalizacji zawodowej (trenerskiej), specjalizacji instruktorskiej, kursów instruktorskich oraz przedmiotów:

1. Od roku 2002 prowadzę wg autorskiego programu przedmiot Specjalizacja zawodowa – judo, który trwa przez trzy lata studiów 1 stopnia i dwa lata drugiego stopnia na kierunku Sport w AWF we Wrocławiu. Przedmiot ten kończy się egzaminem, a absolwenci otrzymują tytuł trenera judo. Wcześniej był to prowadzony przeze mnie przedmiot Teoria i Metodyka Dyscypliny Sportowej – judo.
2. Od roku 2009 prowadzę, wg autorskiego programu, przedmiot Specjalizacja Instruktorska dla studentów kierunku WF i Sport, kończący się egzaminem i uzyskaniem stopnia Instruktora Sportu przez absolwentów.
3. Od roku 2009 prowadzę kursy instruktorskie judo i samoobrony wg autorskiego programu, poprzez Centrum Doskonalenia Kadr przy AWF we Wrocławiu. Przeprowadziłem kursy w latach 2009-2017. Byłem kierownikiem, autorem programów i prowadzącym kursów trenerskich organizowanych przez Centrum Doskonalenia Kadr przy AWF we Wrocławiu, których uczestnicy otrzymali stopnie trenera klasy pierwszej, mistrzowskiej i trenera certyfikowanego w różnych dyscyplinach sportu, 2009-2021.
4. Jestem autorem programów prowadzonych przeze mnie przedmiotów: Edukacja Olimpijska (1 rok Sport, studia drugiego stopnia stacjonarne i niestacjonarne), przedmiot do wyboru MMA-Mieszane Sztuki Walki, 1 rok Sport i WF, studia drugiego stopnia, studia stacjonarne i niestacjonarne)

6.2 Prowadzenie i udział w szkoleniach, seminariach i konferencjach trenerskich.

Brałem wielokrotnie udział jako prowadzący i uczestnik w szkoleniach z zakresu judo:

Przed doktoratem:

Lp.	Nazwa konferencji, szkolenia	Data	Miejsce	Pełniona funkcja
1	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego	20-22.10.1996	Spała	uczestnik
2	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego – Sydney 2000.	03-04.06.1997	Warszawa	uczestnik
3	Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna Trenerów Szkolenia Olimpijskiego – Sydney 2000	27-29.11.1997	Spała	uczestnik
4	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego – Sydney 2000.	23-25.11.1998	Spała	wykładowca
5	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego – Sydney 2000.	22-24.11.1999	Spała	uczestnik
6	Kurs szkoleniowo-metodyczny „System wieloletniego przygotowania sportowego dzieci i młodzieży”	03-14.04.2000	Wrocław	uczestnik
7	Narada Trenerów Szkolenia Olimpijskiego	07.06.2001	Warszawa	uczestnik

Po doktoracie:

Lp.	Nazwa konferencji, szkolenia	Data	Miejsce	Pełniona funkcja
1	Seminarium Trenerskie	11-14.11.2001	Zakopane	uczestnik
2	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego „ATENY 2004”	19-21.11.2001	Spała	uczestnik
3	Narada Trenerów Szkolenia Olimpijskiego	11.06.2002	Warszawa	uczestnik
4	Seminarium Trenerskie PZ Judo	8-11.11.2002	Zakopane	uczestnik
5	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego	27-29.11.2002	Spała	uczestnik
6	Narada Trenerów Szkolenia Olimpijskiego	23.06.2003	Warszawa	uczestnik

7	Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego „Ateny 2004”	24-26.11.2003	Spała	uczestnik
8	Seminarium Trenerskie PZ Judo	05-07.12.2003	Spała	uczestnik
9	International Referee Seminar-Sambo	19-24.08.2005	Niżnyj Nowgorod/Rosja	uczestnik
10	Seminarium Trenerskie PZ Judo	28-31.08.2008	Spała	wykładowca, kierownik kursu
11	Seminarium Szkoleniowe PZ Judo,	13-15.01.2012	Spała	Organizator uczestnik
12	Wykład w ramach Akademii Trenerskiej- „Specyficzne aspekty treningu w sportach walki”- Temat wykładu: „Bezpośrednie przygotowanie startowe w sportach walki. Fakty i mity”.	26-27.22.2013	Warszawa	wykładowca
13	Coaching & Medical Symposium Europejskiej Unii Judo	15.05.2015	Antalya/Turcja	uczestnik
14	Wykłady i zajęcia praktyczne dla słuchaczy Wyższej Szkoły Trenerów	22-23.05.2018	Mińsk/Białoruś	wykładowca prowadzący
15	Seminarium dla trenerów w ramach programu MKOL „Olympic Solidarity”	02-05.12.2018	Mińsk/Białoruś	wykładowca prowadzący
16	Medical Seminar Europejskiej Unii Judo	22-23.11.2022	Istanbul/Turcja	Uczestnik
17	Dobre praktyki w przygotowaniu przedmiotowego wniosku habilitacyjnego	13.01.2023	On-line	uczestnik

6.3. Autorstwo publikacji zwartych; książek, podręczników, rozdziałów:

1. **Wiesław Błach, 2010-** Testy i próby wydolnościowe w judo (i innych sportach walki) [W]: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej / red. nauk. Marek Zatoń, Agnieszka Jastrzębska. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010. p-ISBN: 978-83-01-16318-1
2. **Wiesław Błach 2008-** „Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych”Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa. ISBN 978-83- 60052-16-7.

3. **Wiesław Błach**, Juliusz Migasiewicz, Iwona Wierzbicka-Damska. **2008-** „Innowacje w przygotowaniu fizycznym zawodników sportów walki”. Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław. ISBN 978-83-89156-65-5.
4. **Wiesław Błach. 2005-** „Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej”. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa. ISBN 83-60052-04-2.
5. Adam Wojno, **Wiesław Błach. 2005-** Leksykon Polskiego Judo. Wrocław. ISBN 83-913064-1-0.

6.4. Osiągnięcia w zakresie opieki naukowej i kształcenia młodej kadry:

Posiadam osiągnięcia w opiece naukowej i kształceniu młodej kadry:

- byłem promotorem 36 prac magisterskich i 33 prac licencjackich (załącznik).

6.5. Udział w organizacji zawodów sportowych

Byłem odpowiedzialny za organizację imprez sportowych jako delegat techniczny i menadżer sportowy w następujących zawodach sportowych:

- 2016 Mistrzostwa Świata jujitsu-Wrocław
- 2017 World Games-jujitsu- Wrocław
- 2019 Igrzyska Europejskie -judo- Mińsk/BLR
- 2020 Mistrzostwa Europy- judo- Praga/CZE
- 2021 Mistrzostwa Europy- judo-Lizbona/POR
- 2021 Mistrzostwa Europy kadetów- judo-Ryga/LAT
- 2021 Mistrzostwa Europy juniorów- judo-Luxemburg/LUX
- 2021 Mistrzostwa Europy U23- judo- Budapeszt/HUN
- 2022 Europejskie Igrzyska Studentów-Łódź/POL
- 2023 Igrzyska Europejskie- judo- Kraków-Małopolska,

6.6. Udział w zagranicznych stażach trenerskich

Miejsce stażu	Data
Racing Club de France/Paryż/FRA	2003.02. 07-14
Nittaidai-Nippon Sport Science University, Tokio/JPN	2003.12. 12-22

6.7 Nagrody i wyróżnienia (państwowe, resortowe, rektorskie i inne):

Lp.	Nazwa odznaczenia, medalu, nagrody	Data nadania	Nr, nr legitymacji
1	Medal Komisji Edukacji Narodowej	2022	180275
2	Złoty Krzyż Zasługi	2021	205-96-6
3	Srebrny Krzyż Zasługi	1996	205-96-6
4	Srebrna odznaka „Za Zasługi Dla Sportu”	2006	S-82/2006
5	Medal Złoty „Za Wybitne Osiągnięcia sportowe”	1987	1103
6	Medal Brązowy- „Za Wybitne Osiągnięcia sportowe” x 5	1982 1984 1985 1986 1990	1411 1612 1818 1840 2190
7	Złoty Medal „Za Zasługi Dla Polskiego Ruchu Olimpijskiego” x 2	1990 2000	529/90 1780
8	Srebrny Medal „Za Zasługi Dla Polskiego Ruchu Olimpijskiego”	1999	1470
9	Brązowy Medal „Za Zasługi Dla Polskiego Ruchu Olimpijskiego”	1993	695/93
10	Złota Odznaka AZS	1982	2887
11	Złota Odznaka „Zasłużony dla Województwa i Miasta Wrocławia” x 3	1985 1986 1988	1926 20979 26291
12	Złoty Medal Europejskiej Unii Judo	2007	
13	Złota Odznaka Polskiego Związku Judo	1985	189/85
14	Nagroda w uznaniu zasług za szczególne osiągnięcia w pracy szkoleniowej w dziedzinie kultury fizycznej (przyznaje: do 2002 r. Prezes UKFiT, po 2002 r. Minister Edukacji Narodowej i Sportu). indywidualna I stopnia: indywidualna II stopnia: zespołowa I stopnia:	1995 1996 1997 1999 2003 2009 1993 1994 2002 2001	

	zespołowa II stopnia	1998 2005	
15	Nagroda Samorządu Wrocławia „Za wybitne osiągnięcia sportowe”-„Za wyjątkowe umiejętności kształtowania mistrzów oraz promocję Wrocławia i Polski na międzynarodowych arenach sportowych”	1988 1999	
16	Nagroda Prezydenta Wrocławia „Za wybitne osiągnięcia sportowe”	2014 2015 2017 2018 2020	
17	Wyróżnienie przyznane przez: Centralny Ośrodek Sportu, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej I Sportu za „Wzorową dokumentację szkoleniową programu przygotowań olimpijskich Atlanta '96 w judo”.	1996	
18	Nagroda Rektora AWF Wrocław: Zespołowa III stopnia Indywidualna II stopnia	2006 2009	

7. Oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6, wnioskodawca może podać inne informacje, ważne z jego punktu widzenia, dotyczące jego kariery zawodowej.

7.1 Osiągnięcia sportowe (zawodnicze i trenerskie) w judo:

Zawodnik:

W latach 1982-1992 byłem członkiem kadry narodowej i olimpijskiej Polski w judo. 2-krotnie startowałem w igrzyskach olimpijskich (1988, 1992—zająłem 7 miejsce). W 1984 Polska nie wzięła udziału w IO w Los Angeles (z powodu bojkotu przez państwa socjalistyczne), a w miejsce zawodów olimpijskich rozegrano tzw. „Turniej Przyjaźni” (medaliści tego turnieju traktowani są przez PKOl tak samo jak polscy medaliści olimpijscy), na którym zdobyłem brązowy medal. Wielokrotnie brałem udział w mistrzostwach świata i Europy. Byłem medalistą mistrzostw świata, mistrzem Europy i 2-krotnie brązowym medalistą ME. Wielokrotnie triumfowałem w Pucharach świata i Europy a w mistrzostwach Polski zdobyłem łącznie 14 medali z czego 10 złotych, 2 srebrne i 2 brązowe). Tabela poniżej przedstawia najważniejsze (moim zdaniem) osiągnięcia zawodnicze:

Lp.	Nazwa zawodów sportowych	Zajęte miejsce	Rok	Miejsce zawodów
1	Turniej Przyjaźni (zamiast IO w Los Angeles)	III	1984	Warszawa
2	Igrzyska Olimpijskie	udział	1988	Seul/KOR
3	Igrzyska Olimpijskie	VII	1992	Barcelona/ESP
4	Mistrzostwa świata	III	1985	Seul/KOR
5	Mistrzostwa Europy	I III III V VII	1987 1986 1990 1992 1982	Paryż/FRA Belgrad/YUG Frankfurt /RFN Paryż/FRA Rostock/NRD
6	Akademickie mistrzostwa świata	II	1982	Yvaskylla/FIN
7	Igrzyska Dobrej Woli -Good Will Games	III	1986	Moskwa/ZSRR
8	Mistrzostwa Polski	8 x I	1982,1983, 1984,1985, 1987,1988, 1990,1991	
9	Mistrzostwa Polski juniorów	2 x I	1980,1981	

Osiągnięcia trenerskie:

Łącznie jako trener przepracowałem 30 lat na różnych stanowiskach i w różnych krajach. Od 1993 roku pracowałem jako trener w różnych związkach i klubach sportowych. 3-krotnie byłem uczestnikiem igrzysk olimpijskich jako trener reprezentacji Polski w judo (1996, 2000-Trener kadry olimpijskiej kobiet, 2004- Trener kadry olimpijskiej mężczyzn). Moja podopieczna Aneta Szczepańska zdobyła pierwszy w historii (startu kobiet) medal w igrzyskach olimpijskich w 1996 roku w Atlancie. w tych igrzyskach pozostałe zawodniczki zajęły 2 piąte i jedno 7 miejsce. Byłem również trenerem reprezentacji Polski juniorów i trenerem kadry narodowej Belgii (kadry flamandzkiej). W mistrzostwach świata i Europy moi podopieczni zdobyli:

Mistrzostwa świata: 6 medali (1 złoty, 5 brązowych)

Mistrzostwa Europy: 20 medali (3 złote, 4 srebrne, 13 brązowych)

Mistrzostw Europy juniorów: 1 srebrny, 1 brązowy

Natomiast jako trener klubowy moje osiągnięcia to: w mistrzostwach Polski, kilkadziesiąt medali w różnych kategoriach wiekowych.

7.2 Dane naukometryczne

	Liczba punktów za artykuły w czasopismach naukowych zgodnie z wykazami MEiN/MNiSW/KBN		Liczba punktów za monografie i rozdziały naukowe oraz redaktorstwa monografii naukowych zgodnie z wytycznymi MEiN/MNiSW/KBN	
	do roku 2019	od roku 2019	do roku 2017	od roku 2017
Przed uzyskaniem stopnia doktora	11.5	-	-	-
Po uzyskaniu stopnia doktora	312	3 105	48	-
Suma	323.5	3 105	48	0

Wartość wskaźnika Impact Factor	
Przed uzyskaniem stopnia doktora	1.429
Po uzyskaniu stopnia doktora	92.739
Suma	94.168

Liczba cytowań	Author Search	Cited Reference Search
ogółem	165	267
bez autocytowań	157	254
autocytowania	8	13
Indeks Hirscha	6	7

Informacje wykazane w tabeli opracowano na podstawie bazy Web of Science Core Collection.
Liczba cytowań podana została dwoma metodami: Author Search oraz Cited Reference Search.



(podpis wnioskodawcy)

Wykaz osiągnięć naukowych albo artystycznych, stanowiących znaczny wkład w rozwój określonej dyscypliny

Informacje zawarte w poszczególnych punktach tego dokumentu powinny uwzględniać podział na okres przed uzyskaniem stopnia doktora oraz pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

I. WYKAZ OSIĄGNIĘĆ NAUKOWYCH ALBO ARTYSTYCZNYCH, O KTÓRYCH MOWA W ART. 219 UST. 1. PKT 2 USTAWY

1. Monografia naukowa, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2a ustawy; lub
2. Cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2b ustawy; lub
3. Wykaz zrealizowanych oryginalnych osiągnięć projektowych, konstrukcyjnych, technologicznych lub artystycznych, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2c ustawy.

W przypadku prac dwu- lub wieloautorских zaleca się złożenie oświadczenia przez habilitanta oraz współautorów wskazujące na ich merytoryczny (a NIE procentowy) wkład w powstanie każdej pracy [np. twórca hipotezy badawczej, pomysłodawca badań, wykonanie specyficznych badań (np. przeprowadzenie konkretnych doświadczeń, opracowanie i zebranie ankiet, itp.), wykonanie analizy wyników, przygotowanie manuskryptu artykułu, i inne]. Określenie wkładu danego autora, w tym habilitanta, powinno być na tyle precyzyjne, aby umożliwić dokładną ocenę jego udziału i roli w powstaniu każdej pracy.

II. WYKAZ AKTYWNOŚCI NAUKOWEJ ALBO ARTYSTYCZNEJ

1. Wykaz opublikowanych monografii naukowych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.1).

	Wykaz monografii	Punkty MNiSW
1	Błach Wiesław , Eliseev S., Igumenov V., Kulik N., Migasiewicz Juliusz, Podlivaev B., Seluânov V., Tabakov S.. Koncepcjâ biologičeski celesoobraznoj fizičeskoj podgotovki borcov : sambo, dzudo Moskva : Rossijskij Gosudarstvennyj Universitet Fizičeskoj Kul'tury, Sporta i Turizma, 2005 , 119 s.	18
	Suma	18

2. Wykaz opublikowanych rozdziałów w monografiach naukowych.

L.p.	Wykaz rozdziałów w monografiach	Punkty MNiSW
1	Litwiniuk Artur, Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J. Characterization of feet correction movements frequency in a standing position of judo fighters and non training people W: <i>Coordination motor abilities in scientific research / ed. by Jerzy Sadowski</i> . Biała Podlaska : Józef Piłsudski Academy of Physical Education in Warsaw. Faculty of Physical Education, 2005, s. 287-293	12
2	Litwiniuk Artur, Cynarski Wojciech J., Błach Wiesław . The level of coordination motor abilities in persons practicing taekwon-do depending on the training experience W: <i>Coordination motor abilities in scientific research / ed. by Jerzy Sadowski</i> . Biała Podlaska : Józef Piłsudski Academy of Physical Education in Warsaw. Faculty of Physical Education, 2005, s. 434-440	12
3	Daniluk Agnieszka, Litwiniuk Artur, Błach Wiesław . Wybrane cechy osobowości a poziom agresji u zawodników kadry olimpijskiej judo W: <i>Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie : z badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego / pod red. Marii Mikołajczyk</i> Warszawa : Mirosław Mikiczin, 2004, s. 64-69	3
4	Fiedor Marian, Sterkowicz Stanisław, Błach Wiesław . Motywy sportowców uprawiających korfbal oraz judo W: <i>Instrumentalne wykorzystanie gier z piłką / red. nauk. Tadeusz Koszczyk, Jacek Dembiński</i> Wrocław : Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, 2003, s. 85-92	3
	Suma	30

3. Wykaz członkostwa w redakcjach naukowych monografii.

4. Wykaz opublikowanych artykułów w czasopismach naukowych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.2).

4.1 Wykaz publikacji punktowanych przed uzyskaniem stopnia doktora

L.p.	Wykaz artykułów w czasopismach naukowych	Punkty MNiSW	IF
1	Błach Wiesław , Hubner-Woźniak Elżbieta, Lerczak Katarzyna. Metaboliczna charakterystyka środków treningowych stosowanych w judo kobiet <i>Trening</i> , 2001 : nr 2 (50), s. 27-38	0,5	-
2	Malczewska Jadwiga, Błach Wiesław , Stupnicki Romuald	9	1.429

	The effects of physical exercise on the concentrations of ferritin and transferrin receptor in plasma of female judoists, <i>International Journal of Sports Medicine</i> , 2000 : vol. 21, nr 3, s. 175-179		
3	Obmiński Zbigniew, Borkowski Lech, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Spoczynkowe oraz powysiłkowe zmiany stężenia kortyzolu i testosteronu u dwóch zawodniczek judo wagi ciężkiej w okresie przygotowań do ważnych zawodów. Badania kazuistyczne <i>Medycyna Sportowa</i> , 2000 : nr 110, s. 11-14	2	-
	Suma	11.5	1.429

4.2 Wykaz pozostałych publikacji przed uzyskaniem stopnia doktora

L.p.	Wykaz artykułów w czasopismach naukowych
4	Hübner-Woźniak Elżbieta, Tomaszewski Wiesław, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Powysiłkowe zmiany aktywności enzymów wskaźnikowych krwi - opis przypadku <i>Medycyna Sportowa</i> . - 1994, nr 36, s.2-4.
5	Lerczak Katarzyna, Rzepkiewicz Marek, Błach Wiesław , Borkowski Lech. Ocena reakcji organizmu judoków na zawodach wysokiej rangi (stężenie kwasu mlekowego we krwi) <i>Trening</i> . - 1995, nr 1, s.60-62.
6	Hübner-Woźniak Elżbieta, Lerczak Katarzyna, Lutosławska Grażyna, Błach Wiesław , Borkowski Lech. Changes in plasma creatine kinase activity throughout 10 successive days of judo training <i>Biology of Sport</i> . - 1996, vol.13, nr 3, s.197-202.
7	Obmiński Zbigniew, Stupnicki Romuald, Borkowski Lech, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Effect of altitude training on glucocorticoid response to 30 s supramaximal exercise (Wingate test) in female judoists <i>Biology of Sport</i> . - 1996, vol.13, nr 4, s.273-278.
8	Sterkowicz Stanisław, Kiejda Ireneusz, Błach Wiesław . Charakterystyka sposobów walki judo w Igrzyskach Olimpijskich 1988-1996 <i>Trening</i> 1997. - nr 1, s.27-43.
9	Malczewska Jadwiga, Błach Wiesław , Stupnicki Romuald The effects of physical exercise on the concentrations of ferritin and transferrin receptor in plasma of female judoists. <i>International Journal of Sports Medicine</i> . - 2000, vol.21, nr 3, s.175-179.
10	Obmiński Zbigniew, Borkowski Lech, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław Spoczynkowe oraz powysiłkowe zmiany stężenia kortyzolu i testosteronu u

	dwóch zawodniczek judo wagi ciężkiej w okresie przygotowań do ważnych zawodów. Badania kazuistyczne Medycyna Sportowa. - 2000, nr 110, s.11-14.
11	Błach Wiesław Amplituda maksymalnych swobodnych wychyleń ciała zawodników džudo i studentów AWF w płaszczyźnie strzałkowej Człowiek i Ruch. - 2001, nr 2(4), s.82-86.
12	Błach Wiesław, Sterkowicz Stanisław. Tendencje rozwojowe judo kobiet w świetle rezultatów walk na Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie i Atlancie Zeszyty Naukowe AWF w Krakowie. - 2001, nr 83: Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki, s.73-78.

4.3 Wykaz publikacji punktowanych po uzyskaniu stopnia doktora

	Wykaz artykułów w czasopismach naukowych		
6	Lota Kabir Singh, Błach Wiesław , Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Angoi Manuela, Malliaropoulos Nikos. Video biomechanical analysis of shoulder impact kinematics in tai-otoshi and morote-seoi-nage judo throws : a cross-sectional study <i>Applied Sciences</i> , 2022 : vol. 12, nr 7, art. 3613, s. 1-9	100	2.838
7	Obmiński Zbigniew, Supiński Jan, Rydzik Łukasz, Cynarski Wojciech J., Ozimek Mariusz, Borysiuk Zbigniew, Błach Wiesław , Ambroży Tadeusz. Stress responses to one-day athletic tournament in sport coaches : a pilot study <i>Biology</i> , 2022 : vol. 11, nr 6, art. 828, s. 1-10	100	5.168
8	Lota Kabir Singh, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Kamitani Takeshi, Ikumi Akira, Korakakis Vasileios, Maffulli Nicola. Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports : a systematic review <i>British Medical Bulletin</i> , 2022 : vol. 141, nr 1, s. 33-46	100	5.841
9	Kowalczyk Monika, Zgorzalewicz-Stachowiak Małgorzata, Błach Wiesław , Kostrzewa Maciej. Principles of judo training as an organised form of physical activity for children <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2022 : vol. 19, nr 4, art. 1929, s. 1-9	140	4.614

10	<p>Lockhart Ruqayya, Błach Wiesław, Angoi Manuela, Ambroży Tadeusz, Rydzik Łukasz, Malliaropoulos Nikos.</p> <p>A systematic review on the biomechanics of breakfall technique (Ukemi) in relation to injury in judo within the adult judoka population</p> <p><i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 2022 : vol. 19, nr 7, s. 1-17</p>	140	4.614
11	<p>Błach Wiesław, Lapaeva Anastasija, Tabakov Sergey, Stelmach Przemysław.</p> <p>Main causes of upper limb belt injuries in judo and sambo</p> <p><i>Medycyna Sportowa</i>, 2022 : vol. 38, nr 1, s. 19-24</p>	20	-
12	<p>Błach Wiesław, Ambroży Tadeusz, Obmiński Zbigniew, Stradomska Justyna, Rydzik Łukasz.</p> <p>Proposal for the revision of the Special Fitness Test in judo</p> <p><i>Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences</i>, 2021 : vol. 31, nr 93, s. 43-49</p>	70	-
13	<p>Błach Wiesław, Dobosz Dawid, Gąsienica-Walczak Bartłomiej, Grants Juris, Litwiniuk Artur.</p> <p>Falls are the leading cause of injuries among farmers : limitations of practicing judo in preventing these incidents</p> <p><i>Applied Sciences</i>, 2021 : vol. 11, nr 16, nr art. 7324, s. 1-13</p>	100	2.838
14	<p>Niewczas Marta, Król Paweł, Czarny Wojciech, Bajorek Wojciech, Rzepko Marian, Drozd Sławomir, Płonka Artur, Drozd Monika, Czaja Robert, Błach Wiesław, Ruzbarsky Pavel, Chmielowiec Krzysztof, Michałowska-Sawczyn Monika, Grzywacz Anna.</p> <p>Association analysis of polymorphic variants of the BDNF gene in athletes</p> <p><i>Genes</i>, 2021 : vol. 12, nr 9, art. 1340, s. 1-11</p>	100	4.141
15	<p>Błach Wiesław, Korobeynikov Georgiy, Vences de Brito Antonio, Warchol Krzysztof, Cynarski Wojciech J.</p> <p>Brief review of scientific events and publications - in the sphere of human and cultural problems, and martial arts discourse 2020</p> <p><i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i>, 2021 : vol. 21, nr 1, s. 56-66</p>	70	-
16	<p>Błach Wiesław, Rydzik Łukasz, Błach Łukasz, Cynarski Wojciech J., Kostrzewa Maciej, Ambroży Tadeusz.</p> <p>Characteristics of technical and tactical preparation of elite judokas during the World Championships and Olympic Games</p>	140	4.614

	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2021 : vol. 18, nr 11, art. 5841, s. 1-10		
17	Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław , Ouergui Ibrahim. Evaluation of the body composition and selected physiological variables of the skin surface depending on technical and tactical skills of kickboxing athletes in K1 style <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2021 : vol. 18, nr 21, art. 11625, s. 1-15	140	4.614
18	Błach Wiesław , Drapsin Miodrag, Lakicevic Nemanja, Bianco Antonino, Gavrilovic Tamara, Roklicer Roberto, Trivic Tatjana, Cvjeticanin Ognjen, Drid Patrik, Kostrzewa Maciej. Isokinetic profile of elite Serbian female judoists <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2021 : vol. 18, nr 13, art. 6988, s. 1-8	140	4.614
19	Ambroży Tadeusz, Rydzik Łukasz, Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław , Serafin Natalia, Błach Blanka, Jaszczur-Nowicki Jarosław, Ozimek Mariusz. The effect of high-intensity interval training periods on morning serum testosterone and cortisol levels and physical fitness in men aged 35-40 years <i>Journal of Clinical Medicine</i> , 2021 : vol. 10, nr 10, art. 2143, s. 1-11	140	4.964
20	Kakavas George, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Bikos Georgios, Migliorini Pilippo, Maffulli Nicola. Ball heading and subclinical concussion in soccer as a risk factor for anterior cruciate ligament injury <i>Journal of Orthopaedic Surgery and Research</i> , 2021 : vol. 16, art. 566, s. 1-4	70	2.677
21	Błach Wiesław , Klimek Bartosz, Rydzik Łukasz, Ruzbarsky Pavel, Czarny Wojciech, Raś Ireneusz, Ambroży Tadeusz. Nonspecific low back pain among Kyokushin karate practitioners <i>Medicina</i> , 2021 : vol. 57, nr 1, art. 27, s. 1-6	40	2.948
22	Ravindran Sharumilan, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Angoi Manuela. Video biomechanical analysis of the shoulder kinematics of impact from uchi-mata and ipponseoi-nage judo throws : a cross-sectional study <i>The Arts and Sciences of Judo</i> , 2021 : vol. 1, nr 2, s. 37-46	5	-

23	Stodółka Jacek, Błach Wiesław , Vodicar Janez, Maćkała Krzysztof. The characteristics of feet center of pressure trajectory during quiet standing <i>Applied Sciences</i> , 2020 : vol. 10, nr 8, art. 2940, s. 1-10	100	2.679
24	Osipov Aleksander Yurievich, Kudravnsev Mikhail Dmitrievich, Jagiełło Władysław, Iremakov Sergii Sidorovich, Błach Wiesław . Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing sambo <i>Archives of Budo</i> , 2020 : vol. 16, s. 53-59	140	1.113
25	Błach Wiesław , Swider Pawel, Sieber Lothar. Tourism of martial arts: the inspiration for prof. Cynarski's new book <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i> , 2020 : vol. 20, nr 3, s. 47-52	70	-
26	Podrihalo Olha, Savina Svetlana, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Jagiełło Władysław, Rydzik Łukasz, Błach Wiesław . Influence of health related fitness on the morphofunctional condition of second mature aged women <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2020 : vol. 17, nr 22, art. 8465, s. 1-9	140	3.390
27	Gorączko Agata, Żurek Grzegorz, Lachowicz Maciej, Kujawa Katarzyna, Błach Wiesław , Żurek Alina. Quality of life after spinal cord injury : a multiple case study examination of elite athletes <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2020 : vol. 17, nr 20, art. 7437, s. 1-10	140	3.390
28	Duda Henryk, Rydzik Łukasz, Czarny Wojciech, Błach Wiesław , Görner Karol, Ambroży Tadeusz. Reaction of the organisms of young football players to city smog in the sports training <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2020 : vol. 17, nr 15, art. 5510, s. 1-11	140	3.390
29	Kostrzewa Maciej, Laskowski Radosław, Wilk Michał, Błach Wiesław , Ignatjeva Angelina, Nitychoruk Magdalena. Significant predictors of sports performance in elite men judo athletes based on multidimensional regression models <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2020 : vol. 17, nr 21, art. 8192, s. 1-10	140	3.390

30	Figueiredo Antonio J., Błach Wiesław , Bujak Zbigniew, Maroteaux Roland J., Cynarski Wojciech J. Martial arts tourism of the "Europe - Far East" direction, in the opinion of grand masters <i>Sustainability</i> , 2020 : vol. 12, nr 21, art. 8857, s. 1-16	100	3.251
31	Stodółka Jacek, Stodółka Weronika, Błach Wiesław . Autocorrelation in the analysis of a stochastic process of athletes and students <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i> , 2017 : vol.17, nr 3, s.38-47	10	-
32	Pałka Tomasz, Błach Wiesław , Lech Grzegorz, Pilch Wanda, Tyka Anna, Mucha Dariusz, Tota Łukasz, Ambroży Tadeusz, Skalska-Izdebska Renata. Differences in the levels of physiological-biochemical responses during physical exercise involving the lower and upper extremities in judo competitors <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2016 : vol. 7, nr 1, s. 7-15	7	-
33	Cych Piotr, Błach Wiesław , Koleśnik Łukasz, Levitskij Aleksiej. Error manifestations occur in junior and senior judo bouts full names <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2016 : vol. 7, nr 1, s. 23-28	7	-
34	Błach Wiesław . A proposal for special kickboxing fitness test <i>Security Dimensions. International and National Studies</i> , 2016 , nr 20, s. 96-110	7	-
35	Ściślak Marcin, Rokita Andrzej, Błach Wiesław . Interests in mobile activity forms of persons practicing judo <i>Archives of Budo</i> , 2015 : vol. 11, s. 235-241	20	1.310
36	Kawczyński Adam, Samani Afshin, Mroczek Dariusz, Chmura Paweł, Błach Wiesław , Migasiewicz Juliusz, Klich Sebastian, Chmura Jan, Madeleine Pascal. Functional connectivity between core and shoulder muscles increases during isometric endurance contractions in judo competitors <i>European Journal of Applied Physiology</i> , 2015 : vol. 115, nr 6, s. 1351-1358	35	2.328
37	Rzepko Marian, Drozd Sławomir, Król Paweł, Bajorek Wojciech, Czarny Wojciech, Błach Wiesław , Almeida Cardoso Antonio Francisco. Importance of visualization to postural stability in amateur boxers <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i> , 2014 : vol. 14, nr 2, s. 23-28	10	-

38	<p>Pujso Ryszard, Adam Marek, Kuźmińska Agnieszka, Błach Wiesław. The course of the judo fight in the heaviest category (+100 kg) seen from the perspective of attacks in the standing position based on the Olympic Games in London 2012 <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i>, 2014 : vol. 14, nr 1, s. 63-71</p>	10	-
39	<p>Obmiński Zbigniew, Mroczkowska Helena, Zdanowicz Ryszard, Kownacka Irena, Błach Wiesław. Psycho-physiological symptoms of stress and fatigue in elite male fencers during one-day tournament : a pilot study <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i>, 2014 : vol. 5, nr 2, s. 133-136</p>	7	-
40	<p>Pilch Wanda, Lech Grzegorz, Pałka Tomasz, Błach Wiesław, Tota Łukasz, Cisoń Tomasz. The knowledge about using Finnish sauna in post-event recovery among judokas <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i>, 2014 : vol. 5, nr 1, s. 43-47</p>	7	-
41	<p>Obmiński Zbigniew, Witek Konrad, Lerczak Katarzyna, Borkowski Lech, Szczepańska Beata, Błach Wiesław. Work-to-rest ratio during three repeated judo struggles separated by short intermissions : a preliminary study <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i>, 2014 : vol. 5, nr 1, s. 53-56</p>	7	-
42	<p>Dudkowski Andrzej, Rokita Andrzej, Majorowski Maciej, Chmura Paweł, Błach Wiesław. Speed of moving in judo practitioners and handball players depending on a route of running <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i>, 2013 : vol. 4, nr 2, s. 159-165</p>	7	-
43	<p>Daniluk Agnieszka, Litwiniuk Artur, Błach Wiesław, Obmiński Zbigniew. The level of anger experienced by the champions training judo measured by Spielberger's Staxi-2 test <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i>, 2013 : vol. 4, nr 1, s. 75-79</p>	7	-
44	<p>Litwiniuk Artur, Daniluk Agnieszka, Cieśliński Ryszard, Huk-Wieliczuk Elżbieta, Piasecki Tomasz, Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław. Psychological factors of students training Olympic taekwondo at various level of sports advancement <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i>, 2012 : vol. 3, nr 2, s. 151-155</p>	7	-

45	Sterkowicz-Przybycień Katarzyna, Błach Wiesław , Żarów Ryszard. Somatotype components in judoists <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2012 : vol. 3, nr 2, s. 73-78	7	-
46	Pujso Ryszard, Smaruj Mirosław, Błach Wiesław . The Crampton index and the body postural control of judo competitors <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2012 : vol. 3, nr 1, s. 27-33	7	-
47	Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław . The shot put exercises as an useful component of ballistic training for female boxers <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2012 : vol. 3, nr 2, s. 135-139	7	-
48	Szczuka Edyta, Błach Wiesław , Konarska Magdalena. Behaviour of persons using the Finnish sauna treatment <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2011 : vol. 2, nr 1, s. 45-48	7	-
49	Kruszewski Artur, Zarczuk Paweł, Kruszewski Marek, Kuźmicki Stanisław, Jagiełło Władysław, Błach Wiesław . Directions of changes of technical and tactical skills by wrestlers free style within 12 years, 1996-2008 <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2011 : vol. 2, nr 2, s. 117-123	7	-
50	Błach Wiesław , Szczuka Edyta. Mental stress before judo competition. Detection and control <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2011 : vol. 2, nr 2, s. 143-145	7	-
51	Obmiński Zbigniew, Lerczak Katarzyna, Witek Konrad, Pintera Małgorzata, Błach Wiesław , Szczuka Edyta. Stężenie mleczanu we krwi oraz perceptualne odpowiedzi (RPE) na sparing oraz oficjalną walkę u zawodników taekwondo <i>Medycyna Sportowa</i> , 2011 : vol. 27, nr 4, s. 283-287	6	-
52	Bojzan Aleksandra, Pietraszewska Jadwiga, Migasiewicz Juliusz, Tomaszewski Wiesław, Błach Wiesław . Wybrane parametry antropometryczne młodych tenisistów w kontekście ich przydatności do uprawiania tej dyscypliny, jak również przeciwdziałania przeciążeniom i kontuzjom narządu ruchu <i>Medycyna Sportowa</i> , 2008 : vol. 24, nr 5, s. 337-347	6	-

53	Mieszala Waldemar, Migasiewicz Juliusz, Jaskólski Ewaryst, Chromik Krystyna, Błach Wiesław . Zastosowanie pomiarów elongacji kątowej w ocenie ruchomości kręgosłupa lędźwiowego u pacjentów leczonych z powodu dyskopatii odcinka lędźwiowego <i>Fizjoterapia Polska</i> , 2007 : vol. 7, nr 1, s. 10-14	6	-
54	Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław . Objawy zmęczenia u młodych zawodników judo po długim okresie treningowym <i>Medycyna Sportowa</i> , 2007 : vol. 23, nr 2, s. 79-85	6	-
55	Bańkosz Ziemowit, Błach Wiesław . Zdolność różnicowania kinestetycznego a dokładność gry zawodników tenisa stołowego <i>Medycyna Sportowa</i> , 2007 : vol.23, nr 2, s.99-105	6	-
56	Borysiuk Zbigniew, Błach Wiesław . Analiza zmienności cech temperamentu i osobowości szermierzy w różnych etapach szkolenia <i>Medycyna Sportowa</i> , 2006 : vol. 22, nr 1, s. 11-16,	4	-
57	Błach Wiesław , Lerczak Katarzyna, Migasiewicz Juliusz, Kowalski Paweł. Wpływ wysiłków treningowych na aktywność kinazy kreatynowej we krwi wysoko kwalifikowanych zawodniczek judo w bezpośrednim przygotowaniu startowym <i>Medycyna Sportowa</i> , 2006 : vol. 22, nr 1, s. 46-51	4	-
58	Pujszo Ryszard, Pyskir Małgorzata, Błach Wiesław , Skorupa Henryk, Szymański Tadeusz, Migasiewicz Juliusz. Wpływ zmiany wysokości położenia ciała na kontrolę postawy człowieka <i>Medycyna Sportowa</i> , 2006 : vol. 22, nr 1, s. 17-22	4	-
59	Kałwa Małgorzata, Zysiak Beata, Murawska-Ciałowicz Eugenia, Wierzbicka-Damska Iwona, Zatoń Krystyna, Błach Wiesław . Use of rhythmic water weight training in the prophylaxis of cardiovascular system's diseases <i>Polish Journal of Environmental Studies</i> , 2006 : vol. 15, nr 2B, s. 1190-1193	10	0.353
60	Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur, Błach Wiesław . Ekologiczna era w organizacjach pozarządowych w Polsce na przykładzie "Asocjacji" <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2006 : t. 6, s. 261-267	3	-
61	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Kowalski Paweł, Migasiewicz Juliusz, Tomaszewski Michał, Błach Łukasz. Historia startów i osiągnięcia polskich reprezentantów w mistrzostwach świata w judo	3	-

	<i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 63-67		
62	Supiński Jan, Supińska Urszula, Błach Wiesław , Hajdrych Tomasz. Predyspozycje osobowościowe studentów wychowania fizycznego w ich samoocenie <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 276-282	3	-
63	Błach Wiesław , Migasiewicz Juliusz, Hajdrych Tomasz, Cynarski Wojciech J. Rodzaje podejmowanych działań techniczno-taktycznych w judo na przykładzie walk w Pucharze Świata seniorów i juniorów <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 169-175	3	-
64	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Błach Łukasz. SAMBO - system samoobrony i sport <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 100-103	3	-
65	Andrzejewski Waldemar, Kassolik Krzysztof, Stodółka Jacek, Marcinkowski Łukasz, Mucha Aleksandra, Migasiewicz Juliusz, Błach Wiesław . Ocena dolegliwości bólowych narządu ruchu występujących u studentów Akademii Wychowania Fizycznego <i>Medycyna Sportowa, 2005</i> : vol. 21, nr 5, s. 358-365	4	-
66	Żurek Grzegorz, Błach Wiesław , Ignasiak Zofia, Migasiewicz Juliusz. Ocena postawy ciała zawodników uprawiających judo w świetle metody fotogrametrycznej z wykorzystaniem zjawiska Moire'a <i>Medycyna Sportowa, 2005</i> : vol. 21, nr 4, s. 303-307	4	-
67	Błach Wiesław , Litwiniuk Artur, Migasiewicz Juliusz. Sporty i sztuki walki jako formy przeciwdziałania ryzykownym zachowaniom zdrowotnym młodzieży w wieku 15-18 lat na przykładzie judo i aikido <i>Medycyna Sportowa, 2005</i> : vol. 21, nr 2, s. 135-140	4	-
68	Rożek Krystyna, Żurek Grzegorz, Błach Wiesław , Ignasiak Zofia. Związki wybranych elementów składu ciała i poziomu sprawności wentylacyjnej u zawodników kadry olimpijskiej wybranych sportów walki <i>Medycyna Sportowa, 2005</i> : vol. 21, nr 6, s. 389-394	4	-
69	Błach Wiesław , Pujszo Ryszard, Pyskir Małgorzata, Adam Marek. Body posture control of female judo competitors after tournament fights <i>Research Yearbook, 2005</i> : vol. 11, s. 30-36	3	-

70	Litwiniuk Artur, Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J.. Test Martensa w kontroli szkolenia zawodników judo <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2005 : t. 5, s. 30-33	3	-
71	Błach Wiesław , Eliseev S. V., Tabakov S. E., Selujanov V. N.. Princip postroenija biologičeski obosnovannoj koncepcii fizičeskoj podgotovki borcov (sambo i dzjudo) <i>Teorija i Praktika Fizičeskoj Kul'tury</i> , 2005 , nr 5, s. 30-35	2	-
72	Malczewska Jadwiga, Stupnicki Romuald, Błach Wiesław , Turek-Lepa Ewa. The effects of physical exercise on the concentrations of ferritin and transferrin receptor in plasma of male judoists <i>International Journal of Sports Medicine</i> , 2004 : vol. 25, nr 7, s. 516-521	9	1.357
73	Obmiński Zbigniew, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Przedstartowy poziom kortyzolu lub testosteronu we krwi jako wskaźniki stresu psychologicznego u startujących judoków <i>Medycyna Sportowa</i> , 2004 : vol. 20, nr 6, s. 279-283	4	-
74	Pyskir Małgorzata, Pujszo Ryszard, Bosek Maciej, Grzegorzewski Bronisław, Błach Wiesław . Wpływ wybranych ćwiczeń fizycznych na system kontroli i postawy człowieka <i>Medycyna Sportowa</i> , 2004 : vol. 20, nr 5, s. 247-253	4	-
75	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur. Analiza działań startowych młodych zawodników judo na przykładzie walk w Mistrzostwach Świata Juniorów <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2004 : t. 4, s. 195-200	1	-
76	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur. Wczoraj i dziś Międzynarodowej Federacji Judo - International Judo Federation (IJF) <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2004 : t. 4, s. 202-204	1	-
77	Jagiełło Władysław, Tkaczuk Włodzimierz, Błach Wiesław . Vzaimosvjaz' antropometričeskich pokazatelej s urovnem sportivnogo masterstva vysokokvalificirovannyh dzjudoistov Pol'si <i>Sbornik naučnych trudov</i> , 2004 , nr 2, s. 37-45	2	-

78	Obmiński Zbigniew, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Młódzież a sport wyczynowy : psychohormonalne symptomy przetrenowania u młodych kobiet <i>Medycyna Sportowa</i> , 2003 : vol. 19, nr 1, s. 11-15	3	-
79	Błach Wiesław , Pujszo Ryszard. Wydolność ogólna i restytucja studentek o zwiększonym indeksie masy / <i>Medycyna Sportowa</i> , 2003 : vol. 19, nr 9, s. 385-390	3	-
80	Mickiewiç E. A., Błach Wiesław . Meždunarodnyj otboroçnyj turnir kategorii "A" <i>Mir Sporta : naučno-teoretiçeskij žurnal</i> , 2002 : nr 3-4, s. 87-88	2	-
81	Sterkowicz Stanisław, Błach Wiesław . Ocena sprawności specjalnej elity polskich zawodników judo <i>Wychowanie Fizyczne i Sport</i> , 2002 : t. 46, supl. 1, cz. 1, s. 126-127	2	-
	Suma	2897	80.436

5. Wykaz osiągnięć projektowych, konstrukcyjnych, technologicznych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.3).
6. Wykaz publicznych realizacji dzieł artystycznych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.3).
7. Wykaz wystąpień na krajowych lub międzynarodowych konferencjach naukowych lub artystycznych, z wyszczególnieniem przedstawionych wykładów na zaproszenie i wykładów plenarnych.

7.1 Udział w międzynarodowych i krajowych konferencjach naukowych

Wyniki przeprowadzonych z moim współudziałem badań prezentowałem w formie referatów, uczestnicząc czynnie w międzynarodowych lub krajowych konferencjach tematycznych.

Przed uzyskaniem stopnia naukowego doktora:

L.p	Konferencja	Doniesienie
1	Międzynarodowa Konferencja Naukowo - Metodyczna:,, <i>Atlanta '96 -Kierunki optymalizacji treningu i walki</i>	Lerczak K., Rzepkiewicz M., Błach W. , Borkowski L. „Ocena reakcji organizmu zawodników i zawodniczek judo na zawodach wysokiej rangi na podstawie

	<p><i>sportowej</i>”.</p> <p>20-23.XI.1994 r. Spała.</p>	<p>oznaczeń kwasu mlekowego i aktywności kinazy kreatynowej”</p> <p>Obmiński Z., Lerczak K., Błach W.</p> <p>„ Aktywność kory nadnerczy u judoczek-seniorek w czasie obozu treningowego oraz podczas zawodów dużej rangi”.</p>
2	<p>International Judo Symposium (Medical and Scientific Aspects). Kodokan Judo Institute.</p> <p>Tokyo Japan 25.09.1995 r.</p>	<p>Udział bierny</p>
3	<p>Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna: „<i>Atlanta '96 - Praktyczne aspekty kontroli treningu i walki sportowej</i>”. 08 – 11.10.1995 r.</p> <p>Spała.</p>	<p>Udział bierny</p>
4	<p>Międzynarodowa Konferencja: „<i>Trening mentalny w procesie przygotowań olimpijskich-Atlanta '96</i>”. 25-28.10.1995 r.</p> <p>Jadwisin k/ Warszawy.</p>	<p>Udział bierny</p>
5	<p>I Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna: „<i>Efektywność programów szkolenia w sporcie</i>”- 25-27.11.1996 r. Spała</p>	<p>Lerczak K., Błach W., Rzepkiewicz M., Senddecki W.</p> <p>„ Zmiany wybranych parametrów biochemicznych we krwi kobiet i mężczyzn uprawiających judo pod wpływem treningu w warunkach hipoksji wysokogórskiej”,</p> <p>Lerczak K., Senddecki W., Błach W., Wołowicz J.:</p> <p>„Wpływ treningu wysokogórskiego na zachowanie się wybranych parametrów hematologicznych u kobiet i mężczyzn uprawiających judo”.</p>
6	<p>The 2nd International Judo Symposium.</p> <p>20.11.1996 r. Kodokan Judo Institute. Tokio – Japonia.</p>	<p>Kuczyński M., Błach W.:</p> <p>„Dynamics of postural sway in elite polish judokas”.</p>
7	<p>Międzynarodowa Konferencja Naukowo- Metodyczna: „<i>Sydney 2000- Efektywność programów szkolenia w sporcie</i>”</p> <p>24-26.11.1997 Spała</p>	<p>Supiński J., Obmiński Z., Błach W.</p> <p>„Testosteron i agresja oraz rezultaty sportowe judoków i judoczek startujących w 1993 roku w ME w Holandii”.</p>

8	Konferencja Naukowa: Czynności zawodowe trenera „ <i>Kierowanie procesem treningowym w sportach walki</i> ”. – 26.06.1999 r. AWF Kraków.	Błach W.: „Tendencje rozwojowe judo kobiet w świetle rezultatów walk na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie i Atlancie”.
9	6 th International Scientific Conference of the International Association of Sport Kinetics: „ <i>Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice</i> ”. – 01-04.09.1999 r. Ljubljana/SLO	Jagiello Władysław, Błach Wiesław. The structure of motor fitness of the judo competitors in the many years' sports training
10	Konferencja Szkoleniowo – Metodyczna: „ <i>System wieloletniego przygotowania sportowego dzieci i młodzieży</i> ”. 03-14.04.2000 r. AWF Wrocław.	Udział bierny
11	Międzynarodowa Konferencja Naukowo – Metodyczna: „ <i>Trening sportowy na przełomie wieków</i> ”. – 27-29.11.2000 r. Spała.	Stefaniak T., Witkowski K., Błach W.: „Problem powtarzalności ekspozycji siły mięśniowej u przedstawicieli sportów walki”. Sterkowicz S., Błach W.: „Analiza wieku, sposobu zwycięstwa oraz akcji skutecznych podczas olimpijskiego turnieju judo w Sydney 2000”.
12	2 nd International Judo Federation Word Judo Conference: 26-29.07.2001 r. Monachium.	Sterkowicz S., Błach W. ”A analysis of age, manner of victory and efficient actions during the olympic judo tournament in Sydney in 2000”

Po uzyskaniu stopnia naukowego doktora:

L.p	Konferencja	Doniesienie
1	X Międzynarodowa konferencja Naukowo-Metodyczna : „ <i>Trening sportowy na przełomie wieków</i> ” – 26-28.11.2001 r. Spała.	Błach W., Lerczak K., Hubner-Woźniak E.: „Charakterystyka wybranych środków treningowych stosowanych w judo mężczyzn”.
2	4 th International Symposium. Medicina Sportiva 2002 – 14-19.04.2002 r. – Zakopane.	Błach W., Borkowski L. ”Ocena wydolności beztlenowej elity polskich dżudoków na podstawie testu WINGATE”

3	6th International Scientific Congress „Modern Olympic Sport and Sport for All”, Warszawa, 6-9.06.2002 .	1. Sterkowicz S., Błach W. ”Ocena sprawności specjalnej elity polskich zawodników judo”.
4	XXV Międzynarodowy Kongres Naukowy Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. 12- 14. 09. 2002 Warszawa.	Udział bierny
5	XI Międzynarodowa Konferencja Naukowo- Metodyczna : „ <i>Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej</i> ” – 02-04.12.2002 r. Spała.	Błach W. , Migasiewicz J., Maśliński J. „Ocena działań startowych uczestników mistrzostw świata w judo”. Błach W. , Migasiewicz J., Maśliński J. „Analiza współzawodnictwa w judo na podstawie rezultatów walk w igrzyskach olimpijskich”. Błach W. , Migasiewicz J., Maśliński J. „Charakterystyka walk judo kobiet w świetle wyników turnieju olimpijskiego w Sydney”.
6	I Międzynarodowa Konferencja Naukowa „ <i>Humanistyczna teoria dalekowschodnich sztuk i sportów walki- koncepcje i problemy</i> ”-Rzeszów, 30.05 – 01.06.2003	Litwiniuk A., Cynarski W., Błach W. „ <i>Idea fair play w świadomości osób uprawiających sporty walki</i> ”.
7	3rd IJF World Judo Conference, 9-10.09.2003 Osaka – Japonia	Błach W. , Migasiewicz J. „The influence of exercise on the changes in creatine kinase activity in the blood of the judo team members” Wołowicz J., Błach W. „The competition strategy of chosen national teams in international judo competition period in olympic year 2000”.
8	SPORT KINETICS 2003- 8 th International Conference, Rydzyňa, Poland, 19-21.09.2003	Błach W. , Migasiewicz J., Witek K., Wołowicz J. „The influence of training load on the CK (creatine kinase) activity in the plasma during direct starting preparation trainig of judokas”.
9	XII Międzynarodowa Konferencja Naukowo- Metodyczna “Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 01-03.12.2003.	Udział bierny

10	XIII Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna „Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 06-09.12.2004.	Udział bierny
11	Kongres Naukowy i Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Sport i aktywność ruchowa dzieci i młodzieży”, Warszawa, 3-4.06.2005.	Udział bierny
12	XIV Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna „Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”, Spała 28-30.11.2005.	Udział bierny
13	II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych”, Wrocław, 2-3.12.2005.	Udział bierny
14	XV Międzynarodowa Konferencja Naukowa- „Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej”- Spała 27-29.11.2006.	Błach W. , Migasiewicz J. „Dobór rodzaju środków treningowych w bezpośrednim przygotowaniu startowym w judo”. Błach W. , Migasiewicz J. „Struktura obciążeń treningowych w przygotowaniu do głównych zawodów w judo”. Kownacki S., Błach W. , Migasiewicz J., Bojarski J. „Rodzaje kar przyznawanych zawodnikom na przykładzie walk w mistrzostwach świata seniorów i juniorów w judo”.
15	Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Sport dzieci i młodzieży-rola medycyny sportowej”, Warszawa, 1-2.06.2007.	Udział bierny
16	5th International Judo Federation World Judo Research Symposium, Rio de Janeiro/Brazylia, 12.09.2007.	Udział bierny
17	XVI Międzynarodowa Konferencja Naukowa- „Kierunki Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej”- Spała 26-28.11.2007.	Udział bierny

18	II International scientific congress "Modern Olympic and Paralympic Sport and Sport for All", Moskwa/Rosja, 26-28.05.2008.	Udział bierny
19	VIII Międzynarodowa naukowo-metodyczna konferencja sambo, Moskwa/Rosja, 26.05.2008.	Udział bierny
20	Międzynarodowy Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, Warszawa, 10-12.10.2008.	Udział bierny
21	XVII Międzynarodowa Konferencja Naukowa-„Kierunki Doskonalenia Treningu i Walki Sportowej”- Spała 24-26.11.2008.	Udział bierny
22	VII International Judo Research Symposium, Paryż/Francja, 08.2011	Katarzyna Sterkowicz-Przybycień, Wiesław Błach , Stanisław Sterkowicz, Ryszard Żarów „Somatotype components in judoists: a contemporary analysis”.
23	International Congress On Judo "Science for practice", Warszawa, 23-24.02.2012.	Udział bierny
24	3 rd European Science of Judo Research Symposium & 2 nd Scientific and Professional Confefence on Judo "“Applicable research in judo”, Porec/Chorwacja, 20-21.06.2016	Referat na zaproszenie: Błach W. ”An estimation of efforts intensity during the competition and training in female judo on the basis of determining a concentratin of lactic acid in bood”.
25	21 st International Scientific Conference "Current Trends in Sports Training and Performance", Biała Podlaska, 22-23.09.2016.	Udział bierny
26	5 th European Science of Judo Research Symposium & 4 th Scientific and Professional Confefence on Judo "Applicable research in judo", Porec/Chorwacja, 11-13.06.2018.	Udział bierny
27	6 th European Science of Judo Research Symposium & 5 th Scientific and Professional Confefence on Judo "Applicable research in judo", Porec/Chorwacja, 12-14.06.2019.	Udział bierny

8. Wykaz udziału w komitetach organizacyjnych i naukowych konferencji krajowych lub międzynarodowych, z podaniem pełnionej funkcji.

8.1 Sympozjum: „Sztuki i sporty walki w badaniach naukowych”

Rzeszów 26.03.2022-Członek komitetu naukowego.

8.2 XXV Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

Warszawa 12-14.09.2002--Członek komitetu organizacyjnego

8.3 Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej pt. „Rola medycyny sportowej w sporcie dzieci i młodzieży”, Warszawa 25-26.06.2010-

-Członek komitetu organizacyjnego

8.4 European Science of Judo Research Symposium & Scientific and Professional

Conference on Judo “Applicable research in judo”, 2016-2022

Porec/Chorwacja- Członek komitetu organizacyjnego.

9. Wykaz uczestnictwa w pracach zespołów badawczych realizujących projekty finansowane w drodze konkursów krajowych lub zagranicznych, z podziałem na projekty zrealizowane i będące w toku realizacji, oraz z uwzględnieniem informacji o pełnionej funkcji w ramach prac zespołów.

Udział w projektach naukowych.

9.1 Uczestnik w 2019 roku w przygotowaniu projektu naukowego wspólnie z firmą Inspire Sourcing sp. jw w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego pod tytułem Rozwój innowacyjnej platformy do promowania aktywnego stylu życia oraz wskazań do rozwoju potencjału sportowego wśród dzieci i młodzieży, nr konkursu RPMP.01.02.01-IP.01-12-012/19, nr wniosku RPMP.01.02.01-12-0337/19.

9.2 Symbol projektu: DS. 73 -uczestnik. Temat: Sporty i sztuki walki w kształtowaniu postaw prospołecznych i prozdrowotnych. Kierownik projektu: dr Artur Litwiniuk.

10. „Wykaz członkostwa w międzynarodowych lub krajowych organizacjach i towarzystwach naukowych wraz z informacją o pełnionych funkcjach.

10.1 Członkostwo w stowarzyszeniach i organizacjach naukowych

Nazwa organizacji naukowej, stowarzyszenia	Funkcja	Okres (lata)
International Association of Sport Kinetics	Członek	2001-nadal
Stowarzyszenie Naukowe Idōkan Polska (SIP)	Członek	2007–nadal
International Society of Global Health	Członek	2022-nadal
International Association of Judo Researchers	Członek	2007-nadal

10.2 Członkostwo w stowarzyszeniach i organizacjach kultury fizycznej

Nazwa organizacji społecznej, zawodowej, stowarzyszenia	Funkcja	Okres (lata)
Polski Komitet Olimpijski	Członek zarządu	2009–2016
Polski Związek Judo	Prezes zarządu	2009–2014
	Członek zarządu	1993-1994
Europejska Unia Judo (European Judo Union)	Komisarz Sportowy	2012-2017
	Dyrektor Sportowy	2017–VI 2022
	Komisarz Sportowy	VII 2022-nadal
Europejskie Stowarzyszenie Sportu Akademickiego (EUSA- European Universities Sport Association)	Delegat techniczny -judo	2021-nadal
Dolnośląski Związek Judo	Prezes zarządu	2017–nadal
	Członek zarządu	2013-2016
Dolnośląska Federacja Sportu	Członek zarządu	2020–nadal
Komisja Dan Polskiego Związku Ju-Jitsu	Członek	2017–nadal

11. Wykaz staży w instytucjach naukowych lub artystycznych, w tym zagranicznych, z podaniem miejsca, terminu, czasu trwania stażu i jego charakteru.

Udział w stażach naukowych zagranicznych i krajowych

- 23-29.09.2002 Staż naukowy- „Analiza literatury dotyczącej sportów i sztuk walki na potrzeby publikacji artykułów naukowych i monografii”, Państwowa Rosyjska Akademia Kultury Fizycznej
- 14-20.11-2002, Konsultacje akademickie- University of Tsukuba /Japonia, Institute of Health & Sports Sciences
- 20-25.01-2003, Konsultacje akademickie- University of Tsukuba /Japonia, Institute of Health & Sports Sciences
- 01.-08.09-2003, Konsultacje akademickie- University of Tsukuba /Japonia, Institute of Health & Sports Sciences
- 22-28.01.2005 Staż naukowy- „Metody badań w naukach o kulturze fizycznej” Państwowy Rosyjski Uniwersytet Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki
- 01.10-20.11.2005 Staż naukowy- „Trening motoryczny zawodników w judo w relacji do ich przygotowania techniczno-taktycznego” Państwowy Rosyjski Uniwersytet Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki. Po stażu została wydana monografia ze współautorami z tego uniwersytetu.
- 01.02.2006-31.05.2007 staż naukowy, „Optymalizacja procesu treningowego w judo”- Vrije University-Bruksela/Belgia .
- 01-30.09.2018 staż naukowy, „Problemy kształcenia kadr w sporcie wyczynowym”- Wyższa Szkoła Trenerów-Mińsk/Białoruś .
- 01-31.01.2019- staż naukowy „Metody identyfikacji i prewencji urazów w judo”-Universitet Mateja Bela-Bańska Bistrica/Słowacja .

12. Wykaz członkostwa w komitetach redakcyjnych i radach naukowych czasopism wraz z informacją o pełnionych funkcjach (np. redaktora naczelnego, przewodniczącego rady naukowej, itp.).

12.1 Journal of Combat Sports and Martial Arts- Redaktor naczelny 2009-2018

12.2 Ido Movement for Culture. Journal of Marial Arts Anthropology- konsultant, recenzent: 2020-2021

- 12.3 Arts and Sciences of Judo. An international interdisciplinary journal.-
Członek Komitetu Naukowego, recenzent- od 2020 roku.
- 12.4 Antropomotoryka. Journal of Kinesology and Exercise Sciences-
Członek Rady Naukowej, od 2021 do nadal
- 12.5 Guest editor of Special Issue “ Performance and Analysis in Combat
Sports and Martial Arts”. Applied Sciences Journal. 2022

13. Wykaz recenzowanych prac naukowych lub artystycznych, w szczególności publikowanych w czasopismach międzynarodowych.

- 1.1. “Gender and perspective on training and techniques: analysis of the system of attacks in standing up position”. The Arts and Sciences of Judo, 2021, vol.1 (1), 6-13. (zał. 13.1)
- 1.2. “Body mass index and lower limb muscle power in judo athletes” The Arts and Sciences of Judo, 2021, vol.1 (2), 22-26.
- 13.3 The relationship between balance and coordination with the training level quality of cadet judoka” -The Arts and Sciences of Judo, będzie opublikowany w vol. 2, no 2, 2022.
- 13.4 “Stan psycho-fizyczny judoków obrazowany pomiarem aktywności ektodermalnej” -Medycyna Sportowa, 2019, 35(4): 179-184, DOI:10.5604/01.3001.0014.1883.
- 13.5 „Review of important events, publications and comments AD 2019”- Ido Movement for Culture. Journal of Marial Arts Anthropology, vol. 20, no 1, 58-73. DOI: 10.14589/ido.20.1.8.
- 13.6 „Talent in judo: conception of national team coaches”- Ido Movement for Culture. Journal of Marial Arts Anthropology, 2022, vol. 23,
- 13.7 Manuscript ID: medicina-1590278 Title: “Strength Profile in Wrestlers – A Systematic Review” Authors: Mario Baić, Nebojša Trajković *, Dušan Đorđević, Mima Stanković, Damir Pekas.
- 14 Wykaz uczestnictwa w programach europejskich lub innych programach międzynarodowych.
- Udział w realizacji projektu w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego pt. „Dobry wybór na starcie”. Projekt realizowany wspólnie z Zakładem Psychologii Zarządzania w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.
 - Udział w realizacji projektu „Olympic Training Center-Going For Gold”- Projekt Europejskiej Unii Judo.

- Safe falls- safe school”, wykonawca-uczestnik. Projekt Europejskiej Unii Judo, Andaluzyjskiego Związku Judo i Uniwersytetu w Sewilli:

III. WSPÓŁPRA Z OTOCZENIEM SPOŁECZNYM I GOSPODARCZYM

- Współpraca z wojskiem polskim
- Współpraca z Publicznym Gimnazjum nr 2 w Opolu
- Współpraca z klubem judo STS Gryf Słupsk w organizacji zawodów
- Współpraca z Centrum Szkolenia Policji w Legionowie
- Współpraca z Zakładem Karnym w Wołowie
- Współpraca ze Szkołą Mistrzostwa Sportowego (SMS) Junior we Wrocławiu.

IV. DANE NAUKOMETRYCZNE

	Liczba punktów za artykuły w czasopismach naukowych zgodnie z wykazami MEiN/MNiSW/KBN		Liczba punktów za monografie i rozdziały naukowe oraz redaktorstwa monografii naukowych zgodnie z wytycznymi MEiN/MNiSW/KBN	
	do roku 2019	od roku 2019	do roku 2017	od roku 2017
Przed uzyskaniem stopnia doktora	11.5	-	-	-
Po uzyskaniu stopnia doktora	312	3 105	48	-
Suma	323.5	3 105	48	0
Wartość wskaźnika Impact Factor				
Przed uzyskaniem stopnia doktora			1.429	
Po uzyskaniu stopnia doktora			92.739	
Suma			94.168	

Liczba cytowań	Author Search	Cited Reference Search
ogółem	165	267
bez autocytowań	157	254
autocytowania	8	13
Indeks Hirscha	6	7

Informacje wykazane w tabeli opracowano na podstawie bazy Web of Science Core Collection.

Liczba cytowań podana została dwoma metodami: Author Search oraz Cited Reference Search.



podpis

INFORMACJA NAUKOMETRYCZNA – POSTĘPOWANIE HABILITACYJNE

Informacje dotyczące całego dorobku naukowego

dr Wiesław Błach

	Liczba punktów za artykuły w czasopismach naukowych zgodnie z wykazami MEiN/MNiSW/KBN		Liczba punktów za monografie i rozdziały naukowe oraz redaktorstwa monografii naukowych zgodnie z wytycznymi MEiN/MNiSW/KBN	
	do roku 2019	od roku 2019	do roku 2017	od roku 2017
Przed uzyskaniem stopnia doktora	11.5	-	-	-
Po uzyskaniu stopnia doktora	312	3 105	48	-
Suma	323.5	3 105	48	0

Wartość wskaźnika Impact Factor	
Przed uzyskaniem stopnia doktora	1.429
Po uzyskaniu stopnia doktora	92.739
Suma	94.168

Liczba cytowań	Author Search	Cited Reference Search
ogółem	168	280
bez autocytowań	160	267
autocytowania	8	13
Indeks Hirscha	6	7

Informacje wykazane w tabeli opracowano na podstawie bazy Web of Science Core Collection.
 Liczba cytowań podana została dwoma metodami: Author Search oraz Cited Reference Search.

Załączone wykazy:

Przed uzyskaniem stopnia doktora oraz po uzyskaniu stopnia doktora:

1. Wykaz opublikowanych artykułów w czasopismach naukowych (z zaznaczeniem cyklu powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zgodnie z art. 219 ust. 1 pkt. 2b Ustawy).
2. Wykaz opublikowanych monografii naukowych
3. Wykaz opublikowanych rozdziałów w monografiach naukowych.

Ośrodek Informacji Naukowej
AWF Wrocław

23.02.2023 *Elżbieta Sikora*

dr Wiesław Błach

Wykaz publikacji punktowanych przed uzyskaniu stopnia doktora

L.p.	Wykaz artykułów w czasopismach naukowych	Punkty MNiSW	IF
1	Błach Wiesław , Hubner-Woźniak Elżbieta, Lerczak Katarzyna. Metaboliczna charakterystyka środków treningowych stosowanych w judo kobiet <i>Trening</i> , 2001 : nr 2 (50), s. 27-38	0,5	-
2	Malczewska Jadwiga, Błach Wiesław , Stupnicki R. The effects of physical exercise on the concentrations of ferritin and transferrin receptor in plasma of female judoists, <i>International Journal of Sports Medicine</i> , 2000 : vol. 21, nr 3, s. 175-179	9	1.429
3	Obmiński Zbigniew, Borkowski Lech, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Spoczynkowe oraz powysiłkowe zmiany stężenia kortyzolu i testosteronu u dwóch zawodniczek judo wagi ciężkiej w okresie przygotowań do ważnych zawodów. Badania kazuistyczne <i>Medycyna Sportowa</i> , 2000 : nr 110, s. 11-14	2	-
	Suma	11.5	1.429

Ośrodek Informacji Naukowej
AWF Wrocław

22.12.2022 *Ołga Lis*

dr Wiesław Błach

Wykaz publikacji punktowanych po uzyskaniu stopnia doktora

L.p.	Wykaz powiązanych tematycznie artykułów naukowych stanowiących podstawę ubiegania się o nadanie stopnia doktora habilitowanego	Punkty MNiSW	IF
1	Błach Wiesław , Smolders Peter, Rydzik Łukasz, Bikos Georgios, Maffulli Nicola, Malliaropoulos Nikos, Jagiełło Władysław, Maćkała Krzysztof, Ambroży Tadeusz. Judo injuries frequency in Europe's top-level competitions in the period 2005-2020 <i>Journal of Clinical Medicine</i> , 2021 : vol. 10, nr 4, art. 852, s. 1-9	140	4.964
2	Błach Wiesław , Smolders Peter, Simenko Jozef, Maćkała Krzysztof. Diagnostics of tissue involved injury occurrence of top-level judokas during the competition : suggestion for prevention <i>PeerJ</i> , 2022 : vol. 10, art. 13074, s. 1-20	100	3.061
3	Błach Wiesław , Malliaropoulos Nikos, Rydzik Łukasz, Bikos Georgios, Litwiniuk Artur, Grants Juris, Ambroży Tadeusz, Maffulli Nicola. Injuries at World and European judo tournaments in 2010-2012 <i>Archives of Budo</i> , 2021 : vol. 17, s. 127-133	140	1.338
4	Błach Wiesław , Mekic Amel. Judo injuries during high-level competitions in Poland <i>Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences</i> , 2022 : vol. 32, nr 97, s. 7-13	70	-
5	Błach Wiesław , Rydzik Łukasz, Stanula Arkadiusz, Cynarski Wojciech J., Ambroży Tadeusz. Injury symmetry in Judo <i>Symmetry</i> , 2023 : vol. 15, nr 1, art. 13, s. 1-7	70	2.940
	Wykaz artykułów w czasopismach naukowych		
6	Lota Kabir Singh, Błach Wiesław , Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Angoi Manuela, Malliaropoulos Nikos. Video biomechanical analysis of shoulder impact kinematics in tai-otoshi and morote-seoi-nage judo throws : a cross-sectional study <i>Applied Sciences</i> , 2022 : vol. 12, nr 7, art. 3613, s. 1-9	100	2.838
7	Obmiński Zbigniew, Supiński Jan, Rydzik Łukasz, Cynarski Wojciech J., Ozimek Mariusz, Borysiuk Zbigniew, Błach Wiesław , Ambroży Tadeusz. Stress responses to one-day athletic tournament in sport coaches : a pilot study <i>Biology</i> , 2022 : vol. 11, nr 6, art. 828, s. 1-10	100	5.168
8	Lota Kabir Singh, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Kamitani Takeshi, Ikumi Akira, Korakakis Vasileios, Maffulli Nicola.	100	5.841

	Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports : a systematic review <i>British Medical Bulletin</i> , 2022 : vol. 141, nr 1, s. 33-46		
9	Kowalczyk Monika, Zgorzalewicz-Stachowiak Małgorzata, Błach Wiesław , Kostrzewa Maciej. Principles of judo training as an organised form of physical activity for children <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2022 : vol. 19, nr 4, art. 1929, s. 1-9	140	4.614
10	Lockhart Ruqayya, Błach Wiesław , Angoi Manuela, Ambroży Tadeusz, Rydzik Łukasz, Malliaropoulos Nikos. A systematic review on the biomechanics of breakfall technique (Ukemi) in relation to injury in judo within the adult judoka population <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2022 : vol. 19, nr 7, s. 1-17	140	4.614
11	Błach Wiesław , Lapaeva Anastasija, Tabakov Sergey, Stelmach Przemysław. Main causes of upper limb belt injuries in judo and sambo <i>Medycyna Sportowa</i> , 2022 : vol. 38, nr 1, s. 19-24	20	-
12	Błach Wiesław , Ambroży Tadeusz, Obmiński Zbigniew, Stradomska Justyna, Rydzik Łukasz. Proposal for the revision of the Special Fitness Test in judo <i>Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences</i> , 2021 : vol. 31, nr 93, s. 43-49	70	-
13	Błach Wiesław , Dobosz Dawid, Gąsienica-Walczak Bartłomiej, Grants Juris, Litwiniuk Artur. Falls are the leading cause of injuries among farmers : limitations of practicing judo in preventing these incidents <i>Applied Sciences</i> , 2021 : vol. 11, nr 16, nr art. 7324, s. 1-13	100	2.838
14	Niewicz Marta, Król Paweł, Czarny Wojciech, Bajorek Wojciech, Rzepko Marian, Drozd Sławomir, Płonka Artur, Drozd Monika, Czaja Robert, Błach Wiesław , Ruzbarsky Pavel, Chmielowiec Krzysztof, Michałowska-Sawczyn Monika, Grzywacz Anna. Association analysis of polymorphic variants of the BDNF gene in athletes <i>Genes</i> , 2021 : vol. 12, nr 9, art. 1340, s. 1-11	100	4.141
15	Błach Wiesław , Korobeynikov Georgiy, Vences de Brito Antonio, Warchol Krzysztof, Cynarski Wojciech J. Brief review of scientific events and publications - in the sphere of human and cultural problems, and martial arts discourse 2020 <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i> , 2021 : vol. 21, nr 1, s. 56-66	70	-
16	Błach Wiesław , Rydzik Łukasz, Błach Łukasz, Cynarski Wojciech J., Kostrzewa Maciej, Ambroży Tadeusz. Characteristics of technical and tactical preparation of elite judokas during the World Championships and Olympic Games <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2021 : vol. 18, nr 11, art. 5841, s. 1-10	140	4.614

17	Rydzik Łukasz, Ambroży Tadeusz, Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław , Ouergui Ibrahim. Evaluation of the body composition and selected physiological variables of the skin surface depending on technical and tactical skills of kickboxing athletes in K1 style <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2021 : vol. 18, nr 21, art. 11625, s. 1-15	140	4.614
18	Błach Wiesław , Drapsin Miodrag, Lakicevic Nemanja, Bianco Antonino, Gavrilovic Tamara, Roklicer Roberto, Trivic Tatjana, Cvjeticanin Ognjen, Drid Patrik, Kostrzewa Maciej. Isokinetic profile of elite Serbian female judoists <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2021 : vol. 18, nr 13, art. 6988, s. 1-8	140	4.614
19	Ambroży Tadeusz, Rydzik Łukasz, Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław , Serafin Natalia, Błach Blanka, Jaszczur-Nowicki Jarosław, Ozimek Mariusz. The effect of high-intensity interval training periods on morning serum testosterone and cortisol levels and physical fitness in men aged 35-40 years <i>Journal of Clinical Medicine</i> , 2021 : vol. 10, nr 10, art. 2143, s. 1-11	140	4.964
20	Kakavas George, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Bikos Georgios, Migliorini Pilippo, Maffulli Nicola. Ball heading and subclinical concussion in soccer as a risk factor for anterior cruciate ligament injury <i>Journal of Orthopaedic Surgery and Research</i> , 2021 : vol. 16, art. 566, s. 1-4	70	2.677
21	Błach Wiesław , Klimek Bartosz, Rydzik Łukasz, Ruzbarsky Pavel, Czarny Wojciech, Raś Ireneusz, Ambroży Tadeusz. Nonspecific low back pain among Kyokushin karate practitioners <i>Medicina</i> , 2021 : vol. 57, nr 1, art. 27, s. 1-6	40	2.948
22	Ravindran Sharumilan, Malliaropoulos Nikos, Błach Wiesław , Angoi Manuela. Video biomechanical analysis of the shoulder kinematics of impact from uchi-mata and ipponseoi-nage judo throws : a cross-sectional study <i>The Arts and Sciences of Judo</i> , 2021 : vol. 1, nr 2, s. 37-46	5	-
23	Stodółka Jacek, Błach Wiesław , Vodincar Janez, Maćkała Krzysztof. The characteristics of feet center of pressure trajectory during quiet standing <i>Applied Sciences</i> , 2020 : vol. 10, nr 8, art. 2940, s. 1-10	100	2.679
24	Osipov Aleksander Yurievich, Kudravnsev Mikhail Dmitrievich, Jagiełło Władysław, Iremakov Sergii Sidorovich, Błach Wiesław . Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing sambo <i>Archives of Budo</i> , 2020 : vol. 16, s. 53-59	140	1.113
25	Błach Wiesław , Swider Pawel, Sieber Lothar. Tourism of martial arts: the inspiration for prof. Cynarski's new book	70	-

	<i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 2020</i> : vol. 20, nr 3, s. 47-52		
26	Podrihalo Olha, Savina Svetlana, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Jagiełło Władysław, Rydzik Łukasz, Błach Wiesław . Influence of health related fitness on the morphofunctional condition of second mature aged women <i>International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020</i> : vol. 17, nr 22, art. 8465, s. 1-9	140	3.390
27	Gorączko Agata, Żurek Grzegorz, Lachowicz Maciej, Kujawa Katarzyna, Błach Wiesław , Żurek Alina. Quality of life after spinal cord injury : a multiple case study examination of elite athletes <i>International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020</i> : vol. 17, nr 20, art. 7437, s. 1-10	140	3.390
28	Duda Henryk, Rydzik Łukasz, Czarny Wojciech, Błach Wiesław , Görner Karol, Ambroży Tadeusz. Reaction of the organisms of young football players to city smog in the sports training <i>International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020</i> : vol. 17, nr 15, art. 5510, s. 1-11	140	3.390
29	Kostrzewa Maciej, Laskowski Radosław, Wilk Michał, Błach Wiesław , Ignatjeva Angelina, Nitychoruk Magdalena. Significant predictors of sports performance in elite men judo athletes based on multidimensional regression models <i>International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020</i> : vol. 17, nr 21, art. 8192, s. 1-10	140	3.390
30	Figueiredo Antonio J., Błach Wiesław , Bujak Zbigniew, Maroteaux Roland J., Cynarski Wojciech J.. Martial arts tourism of the "Europe - Far East" direction, in the opinion of grand masters <i>Sustainability, 2020</i> : vol. 12, nr 21, art. 8857, s. 1-16	100	3.251
31	Stodółka Jacek, Stodółka Weronika, Błach Wiesław . Autocorrelation in the analysis of a stochastic process of athletes and students <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 2017</i> : vol.17, nr 3, s.38-47	10	-
32	Pałka Tomasz, Błach Wiesław , Lech Grzegorz, Pilch Wanda, Tyka Anna, Mucha Dariusz, Tota Łukasz, Ambroży Tadeusz, Skalska-Izdebska Renata. Differences in the levels of physiological-biochemical responses during physical exercise involving the lower and upper extremities in judo competitors <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2016</i> : vol. 7, nr 1, s. 7-15	7	-
33	Cych Piotr, Błach Wiesław , Koleśnik Łukasz, Levitskij Aleksiej. Error manifestations occur in junior and senior judo bouts full names <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2016</i> : vol. 7, nr 1, s. 23-28	7	-
34	Błach Wiesław . A proposal for special kickboxing fitness test	7	-

	<i>Security Dimensions. International and National Studies</i> , 2016 , nr 20, s. 96-110		
35	Ściślak Marcin, Rokita Andrzej, Błach Wiesław . Interests in mobile activity forms of persons practicing judo <i>Archives of Budo</i> , 2015 : vol. 11, s. 235-241	20	1.310
36	Kawczyński Adam, Samani Afshin, Mroczek Dariusz, Chmura Paweł, Błach Wiesław , Migasiewicz Juliusz, Klich Sebastian, Chmura Jan, Madeleine Pascal. Functional connectivity between core and shoulder muscles increases during isometric endurance contractions in judo competitors <i>European Journal of Applied Physiology</i> , 2015 : vol. 115, nr 6, s. 1351-1358	35	2.328
37	Rzepko Marian, Drozd Sławomir, Król Paweł, Bajorek Wojciech, Czarny Wojciech, Błach Wiesław , Almeida Cardoso Antonio Francisco. Importance of visualization to postural stability in amateur boxers <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i> , 2014 : vol. 14, nr 2, s. 23-28	10	-
38	Pujso Ryszard, Adam Marek, Kuźmińska Agnieszka, Błach Wiesław . The course of the judo fight in the heaviest category (+100 kg) seen from the perspective of attacks in the standing position based on the Olympic Games in London 2012 <i>Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology</i> , 2014 : vol. 14, nr 1, s. 63-71	10	-
39	Obmiński Zbigniew, Mroczkowska Helena, Zdanowicz Ryszard, Kownacka Irena, Błach Wiesław . Psycho-physiological symptoms of stress and fatigue in elite male fencers during one-day tournament : a pilot study <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2014 : vol. 5, nr 2, s. 133-136	7	-
40	Pilch Wanda, Lech Grzegorz, Pałka Tomasz, Błach Wiesław , Tota Łukasz, Cisoń Tomasz. The knowledge about using Finnish sauna in post-event recovery among judokas <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2014 : vol. 5, nr 1, s. 43-47	7	-
41	Obmiński Zbigniew, Witek Konrad, Lerczak Katarzyna, Borkowski Lech, Szczepańska Beata, Błach Wiesław . Work-to-rest ratio during three repeated judo struggles separated by short intermissions : a preliminary study <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2014 : vol. 5, nr 1, s. 53-56	7	-
42	Dudkowski Andrzej, Rokita Andrzej, Majorowski Maciej, Chmura Paweł, Błach Wiesław . Speed of moving in judo practitioners and handball players depending on a route of running <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts</i> , 2013 : vol. 4, nr 2, s. 159-165	7	-
43	Daniluk Agnieszka, Litwiniuk Artur, Błach Wiesław , Obmiński Zbigniew.	7	-

	The level of anger experienced by the champions training judo measured by Spielberger's Staxi-2 test <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2013</i> : vol. 4, nr 1, s. 75-79		
44	Litwiniuk Artur, Daniluk Agnieszka, Cieśliński Ryszard, Huk-Wieliczuk Elżbieta, Piasecki Tomasz, Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław . Psychological factors of students training Olympic taekwondo at various level of sports advancement <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2012</i> : vol. 3, nr 2, s. 151-155	7	-
45	Sterkowicz-Przybycień Katarzyna, Błach Wiesław , Żarów Ryszard. Somatotype components in judoists <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2012</i> : vol. 3, nr 2, s. 73-78	7	-
46	Pujso Ryszard, Smaruj Mirosław, Błach Wiesław . The Crampton index and the body postural control of judo competitors <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2012</i> : vol. 3, nr 1, s. 27-33	7	-
47	Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław . The shot put exercises as an useful component of ballistic training for female boxers <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2012</i> : vol. 3, nr 2, s. 135-139	7	-
48	Szczuka Edyta, Błach Wiesław , Konarska Magdalena. Behaviour of persons using the Finnish sauna treatment <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2011</i> : vol. 2, nr 1, s. 45-48	7	-
49	Kruszewski Artur, Zarczuk Paweł, Kruszewski Marek, Kuźmicki Stanisław, Jagiełło Władysław, Błach Wiesław . Directions of changes of technical and tactical skills by wrestlers free style within 12 years, 1996-2008 <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2011</i> : vol. 2, nr 2, s. 117-123	7	-
50	Błach Wiesław , Szczuka Edyta. Mental stress before judo competition. Detection and control <i>Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2011</i> : vol. 2, nr 2, s. 143-145	7	-
51	Obmiński Zbigniew, Lerczak Katarzyna, Witek Konrad, Pintera Małgorzata, Błach Wiesław , Szczuka Edyta. Stężenie mleczanu we krwi oraz perceptualne odpowiedzi (RPE) na sparing oraz oficjalną walkę u zawodników taekwondo <i>Medycyna Sportowa, 2011</i> : vol. 27, nr 4, s. 283-287	6	-
52	Bojzan Aleksandra, Pietraszewska Jadwiga, Migasiewicz Juliusz, Tomaszewski Wiesław, Błach Wiesław . Wybrane parametry antropometryczne młodych tenisistów w kontekście ich przydatności do uprawiania tej dyscypliny, jak również przeciwdziałania przeciążeniom i kontuzjom narządu ruchu <i>Medycyna Sportowa, 2008</i> : vol. 24, nr 5, s. 337-347	6	-

53	Mieszala Waldemar, Migasiewicz Juliusz, Jaskólski Ewaryst, Chromik Krystyna, Błach Wiesław . Zastosowanie pomiarów elongacji kątowej w ocenie ruchomości kręgosłupa lędźwiowego u pacjentów leczonych z powodu dyskopatii odcinka lędźwiowego <i>Fizjoterapia Polska, 2007</i> : vol. 7, nr 1, s. 10-14	6	-
54	Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław . Objawy zmęczenia u młodych zawodników judo po długim okresie treningowym <i>Medycyna Sportowa, 2007</i> : vol. 23, nr 2, s. 79-85	6	-
55	Bańkosz Ziemowit, Błach Wiesław . Zdolność różnicowania kinestetycznego a dokładność gry zawodników tenisa stołowego <i>Medycyna Sportowa, 2007</i> : vol.23, nr 2, s.99-105	6	-
56	Borysiuk Zbigniew, Błach Wiesław . Analiza zmienności cech temperamentu i osobowości szermierzy w różnych etapach szkolenia <i>Medycyna Sportowa, 2006</i> : vol. 22, nr 1, s. 11-16,	4	-
57	Błach Wiesław , Lerczak Katarzyna, Migasiewicz Juliusz, Kowalski Paweł. Wpływ wysiłków treningowych na aktywność kinazy kreatynowej we krwi wysoko kwalifikowanych zawodniczek judo w bezpośrednim przygotowaniu startowym <i>Medycyna Sportowa, 2006</i> : vol. 22, nr 1, s. 46-51	4	-
58	Pujszo Ryszard, Pyskir Małgorzata, Błach Wiesław , Skorupa Henryk, Szymański Tadeusz, Migasiewicz Juliusz. Wpływ zmiany wysokości położenia ciała na kontrolę postawy człowieka <i>Medycyna Sportowa, 2006</i> : vol. 22, nr 1, s. 17-22	4	-
59	Kałwa Małgorzata, Zysiak Beata, Murawska-Ciałowicz Eugenia, Wierzbicka-Damska Iwona, Zatoń Krystyna, Błach Wiesław . Use of rhythmic water weight training in the prophylaxis of cardiovascular system's diseases <i>Polish Journal of Environmental Studies, 2006</i> : vol. 15, nr 2B, s. 1190-1193	10	0.353
60	Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur, Błach Wiesław . Ekologiczna era w organizacjach pozarządowych w Polsce na przykładzie "Asocjacji" <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 261-267	3	-
61	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Kowalski Paweł, Migasiewicz Juliusz, Tomaszewski Michał, Błach Łukasz. Historia startów i osiągnięcia polskich reprezentantów w mistrzostwach świata w judo <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 63-67	3	-
62	Supiński Jan, Supińska Urszula, Błach Wiesław , Hajdrych Tomasz. Predyspozycje osobowościowe studentów wychowania fizycznego w ich samoocenie <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2006</i> : t. 6, s. 276-282	3	-

53	Mieszala Waldemar, Migasiewicz Juliusz, Jaskólski Ewaryst, Chromik Krystyna, Błach Wiesław . Zastosowanie pomiarów elongacji kątowej w ocenie ruchomości kręgosłupa lędźwiowego u pacjentów leczonych z powodu dyskopatii odcinka lędźwiowego <i>Fizjoterapia Polska</i> , 2007 : vol. 7, nr 1, s. 10-14	6	-
54	Obmiński Zbigniew, Błach Wiesław . Objawy zmęczenia u młodych zawodników judo po długim okresie treningowym <i>Medycyna Sportowa</i> , 2007 : vol. 23, nr 2, s. 79-85	6	-
55	Bańkosz Ziemowit, Błach Wiesław . Zdolność różnicowania kinestetycznego a dokładność gry zawodników tenisa stołowego <i>Medycyna Sportowa</i> , 2007 : vol.23, nr 2, s.99-105	6	-
56	Borysiuk Zbigniew, Błach Wiesław . Analiza zmienności cech temperamentu i osobowości szermierzy w różnych etapach szkolenia <i>Medycyna Sportowa</i> , 2006 : vol. 22, nr 1, s. 11-16,	4	-
57	Błach Wiesław , Lerczak Katarzyna, Migasiewicz Juliusz, Kowalski Paweł. Wpływ wysiłków treningowych na aktywność kinazy kreatynowej we krwi wysoko kwalifikowanych zawodniczek judo w bezpośrednim przygotowaniu startowym <i>Medycyna Sportowa</i> , 2006 : vol. 22, nr 1, s. 46-51	4	-
58	Pujszo Ryszard, Pyskir Małgorzata, Błach Wiesław , Skorupa Henryk, Szymański Tadeusz, Migasiewicz Juliusz. Wpływ zmiany wysokości położenia ciała na kontrolę postawy człowieka <i>Medycyna Sportowa</i> , 2006 : vol. 22, nr 1, s. 17-22	4	-
59	Kałwa Małgorzata, Zysiak Beata, Murawska-Ciałowicz Eugenia, Wierzbicka-Damska Iwona, Zatoń Krystyna, Błach Wiesław . Use of rhythmic water weight training in the prophylaxis of cardiovascular system's diseases <i>Polish Journal of Environmental Studies</i> , 2006 : vol. 15, nr 2B, s. 1190-1193	10	0.353
60	Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur, Błach Wiesław . Ekologiczna era w organizacjach pozarządowych w Polsce na przykładzie "Asocjacji" <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2006 : t. 6, s. 261-267	3	-
61	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Kowalski Paweł, Migasiewicz Juliusz, Tomaszewski Michał, Błach Łukasz. Historia startów i osiągnięcia polskich reprezentantów w mistrzostwach świata w judo <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2006 : t. 6, s. 63-67	3	-
62	Supiński Jan, Supińska Urszula, Błach Wiesław , Hajdrych Tomasz. Predyspozycje osobowościowe studentów wychowania fizycznego w ich samoocenie <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury</i> , 2006 : t. 6, s. 276-282	3	-

	Przedstartowy poziom kortyzolu lub testosteronu we krwi jako wskaźniki stresu psychologicznego u startujących judoków <i>Medycyna Sportowa, 2004</i> : vol. 20, nr 6, s. 279-283		
74	Pyskir Małgorzata, Pujszo Ryszard, Bosek Maciej, Grzegorzewski Bronisław, Błach Wiesław . Wpływ wybranych ćwiczeń fizycznych na system kontroli i postawy człowieka <i>Medycyna Sportowa, 2004</i> : vol. 20, nr 5, s. 247-253	4	-
75	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur. Analiza działań startowych młodych zawodników judo na przykładzie walk w Mistrzostwach Świata Juniorów <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2004</i> : t. 4, s. 195-200	1	-
76	Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J., Litwiniuk Artur. Wczoraj i dziś Międzynarodowej Federacji Judo - International Judo Federation (IJF) <i>Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury, 2004</i> : t. 4, s. 202-204	1	-
77	Jagiełło Władysław, Tkaczuk Włodzimierz, Błach Wiesław . Vzaimosvjaz' antropometričeskich pokazatelej s urovnem sportivnogo masterstva vysokokvalificirovannyh dzjudoistov Pol'si <i>Sbornik naučnych trudov, 2004</i> , nr 2, s. 37-45	2	-
78	Obmiński Zbigniew, Lerczak Katarzyna, Błach Wiesław . Młodzież a sport wyczynowy : psychohormonalne symptomy przetrenowania u młodych kobiet <i>Medycyna Sportowa, 2003</i> : vol. 19, nr 1, s. 11-15	3	-
79	Błach Wiesław , Pujszo Ryszard. Wydolność ogólna i restytucja studentek o zwiększonym indeksie masy / <i>Medycyna Sportowa, 2003</i> : vol. 19, nr 9, s. 385-390	3	-
80	Mickiewicz E. A., Błach Wiesław . Meždunarodnyj otboročnyj turnir kategorii "A" <i>Mir Sporta : naučno-teoretičeskij žurnal, 2002</i> : nr 3-4, s. 87-88	2	-
81	Sterkowicz Stanisław, Błach Wiesław . Ocena sprawności specjalnej elity polskich zawodników judo <i>Wychowanie Fizyczne i Sport, 2002</i> : t. 46, supl. 1, cz. 1, s. 126-127	2	-
	Suma	3 417	92.739

	Wykaz monografii	Punkty MNiSW
1	Błach Wiesław , Eliseev S., Igumenov V., Kulik N., Migasiewicz Juliusz, Podlivaev B., Seluánov V., Tabakov S.. Konceptiâ biologičeski celesoobraznoj fizičeskoj podgotovki borcov : sambo, dzudo Moskva : Rossijskij Gosudarstvennyj Universitet Fizičeskoj Kul'tury, Sporta i Turizma, 2005 , 119 s.	18
	Suma	18

L.p.	Wykaz rozdziałów w monografiach	Punkty MNiSW
1	Litwiniuk Artur, Błach Wiesław , Cynarski Wojciech J. Characterization of feet correction movements frequency in a standing position of judo fighters and non training people W: <i>Coordination motor abilities in scientific research / ed. by Jerzy Sadowski</i> . Biała Podlaska : Józef Piłsudski Academy of Physical Education in Warsaw. Faculty of Physical Education, 2005 , s. 287-293	12
2	Litwiniuk Artur, Cynarski Wojciech J., Błach Wiesław . The level of coordination motor abilities in persons practicing taekwon-do depending on the training experience W: <i>Coordination motor abilities in scientific research / ed. by Jerzy Sadowski</i> . Biała Podlaska : Józef Piłsudski Academy of Physical Education in Warsaw. Faculty of Physical Education, 2005 , s. 434-440	12
3	Daniluk Agnieszka, Litwiniuk Artur, Błach Wiesław . Wybrane cechy osobowości a poziom agresji u zawodników kadry olimpijskiej judo W: <i>Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie : z badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego / pod red. Marii Mikołajczyk</i> Warszawa : Mirosław Mikicin, 2004 , s. 64-69	3
4	Fiedor Marian, Sterkowicz Stanisław, Błach Wiesław . Motywy sportowców uprawiających korbball oraz judo W: <i>Instrumentalne wykorzystanie gier z piłką / red. nauk. Tadeusz Koszczyk, Jacek Dembiński</i> Wrocław : Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, 2003 , s. 85-92	3
	Suma	30

Ośrodek Informacji Naukowej
AWF Wrocław

22.12.2022 *Olga Mikicin*