

RECENZJA

pracy doktorskiej mgr Izabeli Zaleskiej-Posmyk pt.: „Wpływ wysiłku o narastającej intensywności na poziom wybranych zdolności motorycznych u mężczyzn”.

Podjęte zagadnienie wydaje się ważne ze względu na stałą potrzebę rozpoznawania i regulacji zachowań motorycznych w odniesieniu do zawodników uczestniczących w walce sportowej w różnych dyscyplinach sportu stawiających rozmaite wymagania w tym zakresie. Zapewne różne będą tu reakcje na aktywność osób o różnym stopniu wytrenowania. Zagadnienie to może też mieć znaczenie w działalności poza sportowej szczególnie w związku np. z koniecznością długotrwałego wykonywania ciężkiej pracy fizycznej. To zasadnicza inspiracja dla Autorki, która pisze, że „brakuje ... danych na temat reakcji motorycznej organizmu na zmęczenie spowodowane wysiłkiem o narastającej intensywności do odmowy” a „zbadanie tych zmian pozwoli na bardziej dokładne poznanie potencjału ruchowego człowieka, co z kolei wpłynie na możliwość ... skutecznego kierowania pracą treningową i zawodową” oraz „pozwoli dokonać wyboru obciążeń treningowych ... w konkretnych dyscyplinach sportowych”.

Podjęte zadanie jest interesujące lecz jednocześnie trudne, jak się wydaje do rozstrzygnięcia, spodziewać się bowiem można uogólnionych wytycznych służących podniesieniu skuteczności działania na polu „sprawnościowym” w codziennym życiu i w działalności sportowej. Tak więc z zainteresowaniem podejmuje czytelnik rozpoznanie sposobu autorskiego rozwiązania tego przedsięwzięcia.

Przedłożona do oceny praca pt.: „Wpływ wysiłku o narastającej intensywności na poziom wybranych zdolności motorycznych u mężczyzn” zaprezentowana została

w ramach struktury typowej dla tego rodzaju prac empirycznych. Uwidocznione zostało to już w „spisie treści” oddającym właściwie przemyślany układ tej pracy, zawierającym *Wstęp; Uzasadnienie podjęcia tematu, cele i hipotezy; Osoby badane; Metody badań; Wyniki badań; Dyskusję; Wnioski; Piśmiennictwo; Spis tabel; Spis rycin; Abstract*. Praca liczy łącznie 91 stron maszynopisu, wyniki ujęto i poprawnie zaprezentowano w 16. tabelach i na 13. rycinach. W tym ostatnim przypadku – sześć „rycin” to raczej fotografie (numery: 6,8,10,11,12,13). W części końcowej zestawiono dobrze dobrane i wykorzystane w tekście piśmiennictwo w liczbie 215 pozycji polskich i obcojęzycznych, w znacznej części publikowanych po 2000 roku (75 pozycji). Wstępny przegląd nasuwa kilka uwag: - czy w tytule pracy słowo „wysiłek” nie powinno być rozwinięte – dookreślone o słowo „fizyczny”? ; - czy uzasadnione jest stosowanie określenia „maksymalna siła mięśniowa”, może wystarczy „siła mięśniowa”, która dotyczy przecież także zdolności do jej różnicowania. (patrz: Spis treści). Ta wątpliwość wynika także z nazwy nienumerowanej części „sposób wykonania testów”, która brzmi: „Pomiar maksymalnej siły mięśniowej i dokładności siłowej”. W tejże części znajduje się tytuł „Koordynacja ruchowa” (1.5.5), który nie jest jasny wobec tytułu nadrzędnego (1.5.) „Wybrane koordynacyjne zdolności motoryczne”, zwłaszcza, że rozwinięto go na stronach 38 i 54 w postać: „globalna koordynacja ruchowa” (tego typu kwestie niejednorodności nazewnictwa mogą utrudniać odbiór treści – kolejny przykład to podrozdział 1.42. Szybkość i 4.2.2. Maksymalna prędkość biegowa itd.); - kilka drobnych uchybień znaleźć także można w końcowym spisie piśmiennictwa (np. poz. 91 – błędne nazwisko autorki, poz. 120 – brak roku wydania).

Pracę otwiera obszerny, dobrze przemyślany wstęp podzielony na pięć części (podrozdziałów), w których kolejno opisano na podstawie wybranego piśmiennictwa kluczowe dla treści pracy zagadnienia takie jak: wysiłek fizyczny, zmęczenie, struktura motoryczności człowieka, wybrane kondycyjne i koordynacyjne zdolności motoryczne. Zapoznając się z treścią tej części pracy można dostrzec, „że – mimo sygnalizowanych deklaracji – nakierowania jest ona raczej na zagadnienia związane z uczestnictwem w sporcie (treningiem sportowy) a w mniejszym stopniu (bardzo niewielkim) – na potrzeby „sfery życia rodzinnego”. Zakończenie rozdziału 1.2. na stronie 10 (patrz: ostatni akapit) mogło by zmienić to wrażenie, gdyby podano tam

względnie konkretne przykłady, typowe dla „dyscyplin sportowych” i „długotrwałej fizycznej pracy zawodowej”. Kolejną sprawą wymagającą, jak myślę, wyjaśnienie jest równoległe albo zamiennie traktowanie takich pojęć, jak „Koordynacyjne zdolności motoryczne”, „Koordynacja ruchowa”, „Zdolności koordynacyjne” (np. s.13). Uwaga dotycząca „skoczności” (Rozdz. 1.4.3). Proszę o wyjaśnienie według jakiej koncepcji uznaje się ją za odrębną zdolność motoryczną? Jaka jest jej wewnętrzna struktura i czy można „moc” często utożsamianą ze skocznością wyrażać w Newtonach [N] (s.18).

W sumie zaprezentowany wstęp był dobrym wprowadzeniem do rozdziału 2. „*Uzasadnienie podjęcia tematu, cele i hipotezy*”. Wyłożono w nim teoretyczne przesłanki i założenia pracy, stosownie do których sformułowano następnie cel, którym była „ocena wpływu wysiłku fizycznego o narastającej intensywności do odmowy na: 1) poziom kondycyjnych zdolności motorycznych określonych poprzez pomiar maksymalnej siły statycznej, prędkości lokomocyjnej i mocy kończyn dolnych rozwijanej podczas wyskoku pionowego, 2) poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych, takich jak globalna koordynacja ruchowa, zdolność zachowania równowagi statycznej i szybkość reakcji prostej, 3) zdolność kinestetycznego różnicowania ruchu tj. globalną dokładność siłową, dokładność odtworzenia zadanej mocy w wyskoku i dokładność odtworzenia zadanej wartości maksymalnej (?) prędkości lokomocyjnej”. Kwestie ujęte w trzech punktach określających cel pracy uzupełniają następnie trzy stosowne hipotezy.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów przyjęto do badań 51 mężczyzn (wiek $x: 22.6 \pm 1.7$) studentów Zamiejscowego Wydziału Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. nie trenujących wyczynowo. (Nie wiadomo, czy uprawiali sport w przeszłości, jak długo i jaki prowadzą tryb życia szczególnie w odniesieniu do ewentualnie zróżnicowanej indywidualnie aktywności fizycznej, o takiej możliwości świadczyć mogą zamieszczone w tab. 2 wyniki $VO_2\max$).

Metodyka zbierania i porządkowania niezbędnego materiału badawczego ustalona i opisana została poprawnie w nienumerowanej części *Metody badań*. podzielonej na fragmenty zatytułowane: „Wysiłek o narastającej intensywności”, „Pomiary zdolności motorycznych”, „Sposób wykonywania testów” i „Metody

statystyczne”. Nie wnoszę do tej części zastrzeżeń merytorycznych bowiem przedstawione procedury pomiarowe spełniają w moim przekonaniu wymóg powtarzalności pomiarów.

Zebrane wyniki zaprezentowała mgr Izabela Zaleska-Posmyk w rozdziale 4. *Wyniki badań*. podzielonym na trzy części. W pierwszej z nich 4.1. dokonała charakterystyki wysiłku fizycznego a następnie w podrozdziale 4.2. opisała wyniki pomiarów kondycyjnych zdolności motorycznych (siła maksymalna, maksymalna prędkość biegowa, wysokość wyskoku pionowego) oraz w podrozdziale 4.3. – Wyniki pomiarów koordynacyjnych zdolności motorycznych (szybkość reakcji prostej, zdolność zachowania równowagi, dokładność odtwarzania zadanych wartości wybranych zdolności motorycznych, koordynacja ruchowa). Prezentacja tekstowa jest poprawna, oparta została na czytelnych tabelach zawierających niezbędne w tej pracy charakterystyki statystyczne opisane według założonego schematu, w którym przewidziano wyłącznie przytaczanie zebranych faktów, bez próby ich wyjaśniania. (Autorka koncentruje się na wartościach średnich, pomijając zasadniczo wartości SD, które mogą być nośnikiem informacji związanych z indywidualnymi reakcjami na standardowy wysiłek).

Wyjaśnienia zebranych i uporządkowanych wyników dokonuje Autorka w końcowej części pracy zatytułowanej *Dyskusja* (5). Zawiera ona wyraźne elementy podsumowań badanych zdolności motorycznych w aspekcie reakcji na wykonany wysiłek ale także elementy konfrontacji istniejącej, dostępnej w zebranym piśmiennictwie teorii z własnymi wynikami w kontekście przyjętych celów. W moim przekonaniu czyni to Doktorantka w sposób właściwie usystematyzowany, i względnie przekonujący w kolejnych fragmentach nawiązujących konsekwentnie do wcześniej zaprezentowanych danych zawartych w tabelach. To wartościowy fragment pracy a treść w nim zawarta posiada widoczne walory poznawcze, aplikacyjne a także dydaktyczne szczególnie w odniesieniu do działalności sportowej, w którym to obszarze Doktorantka czuje się zdecydowanie swobodniej. Lektura tego interesującego tekstu nasuwa dwie przykładowe kwestie, których wyjaśnienia oczekiwałbym podczas publicznej obrony. Pierwsza: dotyczy sformułowania, że „poznanie reakcji organizmu człowieka na stosowany wysiłek ułatwi dobór adekwatnych środków i metod treningowych” – proszę o przykładowe wyjaśnienie

w jaki sposób ?(s.55). Druga: dotyczy opinii, że „długość wysiłku oraz jego większa intensywność poprawiają uzyskiwane przez badanych wartości szybkości reakcji” (s.62).

Pracę zamykają trzy poprawnie sformułowane wnioski, w których stwierdza się, że wysiłek o narastającej intensywności istotnie wpływa na większość badanych zdolności motorycznych, jednak różny jest kierunek jego oddziaływania; negatywny wpływ wysiłku dotyczył większości kondycyjnych zdolności motorycznych, natomiast poziom zdolności koordynacyjnych zmieniał się indywidualnie; niektóre zdolności znacząco podwyższały swój poziom inne obniżały pod wpływem wysiłku o narastającej intensywności. Szczegółowe sformułowania ujęte w trzech kwestiach jasno nawiązują do postawionych celów pracy i hipotez badawczych.

Biorąc pod uwagę całokształt postępowania podjętego w celu opracowania niniejszej dysertacji stwierdzam, że było ono należycie uzasadnione a jej forma i treść nie budzą zasadniczych zastrzeżeń. Uważam, że Pani mgr Izabela Zaleska-Posmyk wykazała się dobrą znajomością problematyki z zakresu antropomotoryki. Badania wykonane zostały rzetelnie a opis uzyskanych wyników ujęty w logiczną strukturę całej pracy, był poprawny. Uważam także, że praca wnosi nowe informacje o zmieniających się pod wpływem regularnego wysiłku możliwościach motorycznych człowieka. Końcowe konkluzje oparte o wiarygodny materiał badawczy (wyniki badań) mogą być z pożytkiem wykorzystywane w praktyce sportowej a także stanowić mogą inspirację do kontynuowania badań w tym zakresie.

Uważam wobec powyższego, że spełnia ona wymogi stawiane pracom doktorskim w zakresie nauk o kulturze fizycznej i wnoszę do Wysokiej Rady Zamiejscowego Wydziału Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu o dopuszczenie Pani mgr Izabeli Zaleskiej-Posmyk do dalszych etapów przewodu doktorskiego.