

dr hab. Michał Spieszny, prof. AWF
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Bronisława Czecha w Krakowie

R E C E N Z J A
rozprawy doktorskiej mgr Urszuli Domańskiej
pt.: *Świadomość młodych sportowców w zakresie prewencji urazów*
oraz zachowań zdrowotnych

W treningu sportowym zabiega się o osiągnięcie takiego poziomu najistotniejszych funkcji zawodnika, które dałyby gwarancję uzyskania przyrostu wyniku sportowego. Dlatego to coraz większego znaczenia nabiera problem poprawy efektywności szkolenia poprzez nie tylko odpowiedni dobór środków i metod treningowych, czy indywidualizację zadań szkoleniowych, ale również poprzez bardziej podmiotowe traktowanie udziału zawodników w procesie szkoleniowym. Większa świadomość zadań, celów oraz sposobów ich osiągnięcia u zawodnika podnosi jego aktywność, co niewątpliwie ma wpływ na efekty prowadzonego szkolenia. Jest to szczególnie ważne w etapie szkolenia specjalistycznego, który przypada na wiek od 16 do 19 roku życia. Bez wątplenia okres ten decyduje często o przyszłości młodego adepta sportu. Odniesione wtedy kontuzje mogą bowiem doprowadzić do rezygnacji z kariery sportowej. Z kolei nieprawidłowo realizowany trening może się przyczynić do braku osiągnięcia w przyszłości maksymalnych możliwości motorycznych, a nieodpowiednio prowadzone kształtowanie techniki oraz szkolenie techniczno-taktyczne i taktyczne może zupełnie doprowadzić do wyeliminowania zawodnika z udziału w sporcie wyczynowym (zawodowym). Planowanie i realizacja szkolenia sportowego na etapie specjalistycznym jest więc szczególnie ważne, a zarazem bardzo trudne, choćby ze względu na zachodzące w organizmie młodych sportowców zmiany rozwojowe, zmiany zainteresowań, a także naukę w szkole średniej.

Problematyka ta budzi zainteresowanie wielu naukowców, a rezultatem prowadzonych badań są modyfikacje programów szkoleniowych w poszczególnych dyscyplinach sportu. Modyfikacje te dotyczą zazwyczaj wprowadzenia odmiennych – niż dotychczas stosowane w danej dyscyplinie czy konkurencji sportowej – środków, bądź metod treningowych. Do rzadkości należą prace, w których podejmuje się próby oceny wpływu innych – niż fizyczne bodźce treningowe – zmiennych na proces szkolenia sportowego.

W ten nurt badań wpisuje się niewątpliwie oddana mi do recenzji praca doktorska Pani mgr Urszuli Domańskiej. Jest to rozprawa badawcza o aspiracjach teoretycznych i wartościach empirycznych. Największym jej walorem jest zaproponowany przez Autorkę program edukacyjny „Odnowa Biologiczna i Fizjoterapia” oraz eksperyment przeprowadzony w celu oceny wpływu jego stosowania na świadomość, wiedzę i zachowania prozdrowotne młodych sportowców. Autorka podjęła się więc niełatwego zadania połączenia zagadnień z zakresu teorii sportu, pedagogiki i fizjoterapii, co niewątpliwie czyni pracę interesującą i nowatorską. Dobór problematyki uznać więc należy za aktualny i trafny.

Charakterystyka struktury oraz formalna ocena pracy

Temat pracy sformułowany został poprawnie i w pełni oddaje cele oraz założenia badań. Recenzowana rozprawa doktorska została przygotowana na 129 stronach wydruku komputerowego. Praca mieści się w granicach standardów typowej rozprawy naukowej, a jej struktura jest prawidłowa i kompletna. Podstawowy tekst pracy liczy 88 stron i zawiera 36 tabel, 13 wykresów oraz 29 fotografii. Indeks bibliograficzny obejmuje ogółem 121 pozycji piśmiennictwa – dobrze dobranych i wykorzystanych w tekście (43 pozycje anglojęzyczne, 115 pozycji wydanych po roku 2000). Do pracy dołączono streszczenie w języku polskim i w języku angielskim, spis tabel, rycin i fotografii oraz załączniki (Program Autorski Odnowa Biologiczna i Fizjoterapia, Test wiedzy dla uczniów Centrum Sportowego w Szczecinie oraz dokumentację zdjęciową).

Wstęp i rozdział pierwszy (*Wprowadzenie w problematykę badań*) to obszerny i wyczerpujący przegląd piśmiennictwa poprowadzony w sposób systematyczny i logiczny. Zawarte w czterech podrozdziałach treści odpowiadają ich tytułom i choć podejmowane w nich zagadnienia wydają się odległe, to jednak scala je tematyka pracy. W pierwszym z nich Autorka podaje kilka definicji, w tym treningu sportowego, omawia jego cele i zadania, charakteryzuje cele sportu, przygotowanie motoryczne i sprawność funkcjonalną zawodników, fazy szkolenia sportowego, dobór i selekcję sportową, oraz wiek rozpoczęcia specjalizacji sportowej. Wydaje się, że można było ograniczyć się do zagadnień wiodących – dotyczących etapu szkolenia sportowego, który analizowany jest w pracy. Chęć ogólnego i skrótowego wprowadzenia w zagadnienia związane z teorią sportu spowodowała, że – szczególnie początek tego podrozdziału – staje się trudny w odbiorze ze względu na liczbę definicji, które w nim zamieszczono. Kolejne podrozdziały dotyczą w kolejności odnowy biologicznej i prewencji urazów w sporcie, edukacji zdrowotnej w zreformowanej szkole oraz umiejscowienia i prawnych podstaw realizacji autorskiego programu nauczania o nazwie „Odnowa biologiczna

i fizjoterapia” w Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie. Ta część dysertacji, co warto podkreślić, nie wybiega poza zakres tematu oraz dowodzi wiedzy Autorki i znajomości literatury przedmiotu. Dodatkowo – co niewątpliwie jest równie ważne – czyta się ją z zainteresowaniem.

W rozdziale drugim (*Metodologia badań*) Autorka formułuje cel badań oraz hipotezy badawcze. Są one jasne i realne, a także poznawczo ambitne. Następnie stawia trzy pytania badawcze, które wydają się być sformułowane zbyt ogólnie. Chyba lepiej było zwiększyć ich liczbę i uszczegółowić, w taki sposób, by podrozdziały wyników stanowiły odpowiedzi na poszczególne pytania badawcze. W kolejnych podrozdziałach przedstawiono charakterystykę badanych grup, opisano sposób realizacji eksperymentu pedagogicznego, podano zakres badań, metody badawcze oraz szczegółowe procedury statystycznego opracowania wyników. Uzupełnieniem treści tego rozdziału są dwa załączniki do pracy: Program Autorski Odnowa Biologiczna i Fizjoterapia oraz Test wiedzy dla uczniów Centrum Sportowego w Szczecinie, którego wyniki analizowano w pracy. Należy pochwalić Autorkę za szczegółowość i precyzję opisu założeń metodologicznych pracy. Szerokie i jasne ujęcie tej problematyki świadczy także o dobrze zorganizowanym warsztacie badawczym Doktorantki. Nie wnoszę też większych zastrzeżeń do metodologicznej strony pracy. Zwracam natomiast uwagę na prawidłowy dobór zmiennych wykorzystanych w analizach oraz trafny wybór zastosowanych metod statystycznego opracowania wyników, choć z pewnością można było zastosować jeszcze bardziej skomplikowane procedury statystyczne np. analizy wielowymiarowe, oceniające wpływ kilku zmiennych niezależnych na jedną zmienną zależną.

Wyniki badań empirycznych stanowią merytorycznie najważniejszą część rozprawy. Przedstawiła je Doktorantka w postaci tabel i wykresów w rozdziale trzecim, który składa się z jedenastu podrozdziałów. W pierwszych czterech dokonano oceny zmian w analizowanym okresie poziomu wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej, prawidłowych wzorców ruchowych, podstawowych cech somatycznych oraz liczby powstałych urazów u badanych uczennic i uczniów. Rozdział 3.5. to porównanie średnich wyników pomiaru badanych cech w I i II pomiarze w grupie eksperymentalnej i kontrolnej. Zdecydowano się na ich zaprezentowanie łącznie dla dziewcząt i chłopców, co wydaje się mało zasadne. W kolejnym podrozdziale wyników poszukiwano zależności pomiędzy badanymi zmiennymi – między wiedzą z zakresu edukacji zdrowotnej a sprawnością badaną testem FSM, między wiedzą a liczbą urazów, między sprawnością a liczbą urazów, między sprawnością a masą i wysokością ciała oraz między liczbą urazów a masą i wysokością ciała. Co ciekawe istotne statystycznie zależności dotyczyły tylko ostatniego z wymienionych związków i z pewnością można by je tłumaczyć

wiekami badanych. Szkoda, że związków tych nie analizowano odrębnie dla dziewcząt i chłopców, bowiem w analizowanym wieku (16–18 lat) istnieją między nimi znaczne różnice rozwojowe w zakresie zmian wysokości, masy oraz składu ciała. Po części zasygnalizowano to w kolejnym rozdziale (3.7.), w którym analizowano różnice międzypłciowe w nasileniu badanych cech i zmiennych. Ciekawych i niejednoznacznych rezultatów dostarczyła analiza związków pomiędzy urazami podczas i poza treningiem a poziomem wiedzy i sprawnością badanych sportowców (podrozdziały 3.8., 3.9., 3.10.). Ostatni podrozdział wyników (3.11.) to ocena siły związków pomiędzy rezultatami poszczególnych prób testu FMS a masą i wysokością ciała badanych uczennic i uczniów z grupy eksperymentalnej i grupy kontrolnej.

Dużą zaletą recenzowanej pracy są rozdziały końcowe. Należy je analizować łącznie, bowiem poza przeprowadzeniem dyskusji zdecydowano się osobno dokonać podsumowania wyników. W rozdziale 4. *Dyskusja* Autorka prezentuje kompleksowo rezultaty badań własnych na tle wyników innych badaczy w nawiązaniu do przedstawionych w dysertacji zagadnień. Chyba niepotrzebnie tak często powtarzane są tutaj dane liczbowe zamieszczone wcześniej w tabelach. Tak obszerna faktografia wyników sprawia wrażenie ponownego ich omówienia, a przecież dość logicznie i ze znajomością podejmowanej tematyki Autorka tłumaczy obserwowane zjawiska wykorzystując dobrze literaturę przedmiotu i odwołując się do wyników badań innych autorów.

W rozdziale 5. *Podsumowanie* zweryfikowano hipotezy badawcze. Tym samym należy uznać, że zasadnicze cele dysertacji zostały w pełni osiągnięte, o czym świadczą również wnioski z badań. Sformułowano je jednak nietypowo, bowiem wyróżniono tutaj po siedem: „sposrządzeń” – bardzo lakonicznych i wynikających bezpośrednio z badań własnych, „wniosków dla praktyki” – bardziej rozbudowanych i będących głównymi wnioskami z pracy oraz „dobrych rad” – zawierających dodatkowe informacje, które nie były przedmiotem badań, a wynikają z obserwacji Autorki poczynionych w trakcie realizacji eksperymentu.

Zauważyć jednak należy, że praca stanowi logiczną całość i cechuje się pragmatyzmem naukowym – treści następujących po sobie rozdziałów wynikają z zagadnień poruszanych w rozdziałach poprzedzających. Cały tekst jest zwarty, w opisach analizowanych zjawisk zwięzły i oszczędny.

Wątpliwości i uwagi

Mając na uwadze obowiązek recenzenta muszę zwrócić uwagę na fragmenty pracy (poza wymienionymi wcześniej) budzące wątpliwości oraz skłaniające do dyskusji:

1. W niektórych podrozdziałach pojawiają się tytuły dotyczące dłuższych fragmentów tekstu. Są one logicznie dobrane i powinny być uwzględnione w spisie treści jako kolejne podrozdziały np.:
 - 1.1. Trening sportowy i przygotowanie zawodnika
 - 1.1.1. Sprawność funkcjonalna
 - 1.1.2. Fazy szkolenia w treningu sportowym
 - 1.1.3. Dobór zawodników i selekcja w sporcie
 - 1.1.4. Specjalizacja sportowa a wiek zawodnikaTa sama uwaga dotyczy podrozdziałów 1.3., 2.3., 3.6.,
2. W podrozdziale 3.5. *Analiza różnic badanych cech pod wpływem czynnika eksperymentalnego* w tabeli 23 zamieszczono – obok wiedzy, sprawności i liczby urazów – masę i wysokość ciała, co biorąc pod uwagę tytuł rozdziału wydaje się nielogiczne. Trudno bowiem szukać związku między wprowadzeniem programu nauczania z zakresu odnowy biologicznej i fizjoterapii a przyrostami wysokości i masy ciała u badanych sportowców. Dodatkowo w tytule tej tabeli umieszczono dodatkowy – niepotrzebny tekst (błąd redakcyjny): „Porównanie średnich wyników pomiaru badanych cech w I i II pomiarze w grupie eksperymentalnej i kontrolnej jednostki należałoby wpisać przy poszczególnych cechach”.
3. Dlaczego – o czym pisałem już wcześniej – zdecydowano się na łączną prezentację wyników dziewcząt i chłopców? Czy nie zaburza to np. analizy zależności między masą i wysokością ciała a liczbą urazów w grupie eksperymentalnej i kontrolnej, a także analizy związków pomiędzy poszczególnymi próbami FMS a masą i wysokością ciała? Wydaje się bowiem, że zależności te będą inne u dziewcząt niż u chłopców.
4. Interesuje mnie też opinia Doktorantki na temat czasu jaki poświęcany był przez uczniów na realizację programu „Odnowa Biologiczna i Fizjoterapia”. Czy jego wprowadzenie nie obciążało zbyt młodych sportowców? Jak wiadomo realizują oni program treningowy i mają ograniczone możliwości realizacji dodatkowych zajęć,

Podsumowanie

Wymieniłem wprawdzie kilka uwag krytycznych, jakie nasunęły mi się podczas czytania ocenianej pracy, jednak poczynione uwagi w większości przypadków mają charakter dyskusyjny lub odnoszą się do błędów redakcyjnych. Zauważone mankamenty nie obniżają więc podkreślanych wcześniej walorów dysertacji. Mam nadzieję, że moje wątpliwości staną się przedmiotem dyskusji w trakcie obrony doktorskiej.

Rozprawę w całości oceniam pozytywnie. Pod względem merytorycznym praca jest poprawna i stanowi oryginalne rozwiązanie założonego problemu badawczego. Doktorantka wykazała się bardzo dobrą znajomością literatury przedmiotu, konsekwencją w realizacji zadania jakie określiła we wstępie pracy, logiczną interpretacją stwierdzonych zjawisk, biegłością w dyskusji i wnioskowaniu oraz klarownym i zrozumiałym językiem naukowym. Stwierdzić należy, że praca Pani mgr Urszuli Domańskiej, dzięki pomysłowym rozwiązaniom metodologicznym oraz szczegółowej i wszechstronnej analizie zebranego materiału, stanowi duży wkład do lepszego poznania wpływu czynników poza treningowych na skuteczność i jakość szkolenia sportowego. Jest też podstawą do dalszych aplikacji praktycznych, a konkretnie wdrażania programów nauczania z zakresu odnowy biologicznej i prewencji urazów w szkołach i klasach sportowych.

Konkluzja końcowa

Uważam, że recenzowana praca doktorska spełnia wszystkie wymogi stawiane pracom promocyjnym na stopień naukowy doktora nauk o kulturze fizycznej. Wnoszę zatem do Rady Naukowej Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego o dopuszczenie Pani mgr Urszuli Domańskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Kraków, dn. 27.07.2020 r.

