



NR 1/2024

MARZEC

BIULETYN

INFORMACJI NAUKOWEJ

BIBLIOTEKA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

Szanowni Państwo, zapraszamy do zapoznania się z informacjami, zamieszczonymi w pierwszym numerze Biuletynu w 2024 roku. Przedstawiamy Państwu najnowsze publikacje Pracowników naszej Uczelni, posiadające IF oraz punktację ministerialną, wraz z krótkimi informacjami o poszczególnych artykułach. W Biuletynie znajdziecie Państwo linki do najnowszej listy czasopism naukowych i materiałów z konferencji międzynarodowych za 2024 rok oraz analogicznych list dotyczących publikacji z lat 2023 i 2022. Polecamy Państwu platformę ROAR, która jest cennym źródłem informacji o funkcjonujących na całym świecie repozytoriach, udostępniających publikacje naukowe w ramach otwartej nauki. W 2024 roku rozszerzyliśmy zakres dostępnych dla Pracowników i Studentów baz danych w pakiecie Ebsco – mowa o bazie Medline with Full text. Zapraszamy do korzystania z naszych zasobów elektronicznych.

Najnowsze publikacje

Wpływ EEG-biofeedback na wyniki osiągnięte przez zawodników trójboju siłowego w wyciskaniu sztangi leżąc

Celem przeprowadzonego badania było określenie wpływu treningu z zastosowaniem EEG-biofeedback na motywację zawodników trójboju siłowego podczas wyciskania sztangi na ławce w zależności od obciążenia zewnętrznego i poziomu wytrenowania zawodników.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

W badaniu wzięło udział 18 trójboistów, których podzielono na grupę średniozaawansowaną (IG) i zaawansowaną (AG). Trening EEG-biofeedback odbywał się co trzy dni i trwał każdorazowo 27 minut (przerwy 5x3 minuty z okresami odpoczynku – leżenie na ławce – między nimi 4x3 minuty) i kończył się pomiarem EEG w drugim cyklu badań. W grupie AG analiza wykazała istotne różnice pomiędzy 65%1RM a 35%1RM. Z badań wynika, że motywacja u osób z mniejszym doświadczeniem szkoleniowym maleje wraz ze wzrostem obciążenia zewnętrznego. W przypadku doświadczonych sportowców przy 80% 1RM i 100% 1RM motywacja wzrasta najbardziej znacząco. Im skuteczniej sportowiec wykorzystuje motywację podczas ćwiczeń, tym skuteczniej trenuje, co przekłada się na lepsze wyniki i mniejsze ryzyko kontuzji.

Wyniki sugerują, że trening EEG-biofeedback może być skutecznym narzędziem do zwiększania efektywności treningu siłowego i motywacji sportowców, oferując nowe perspektywy dla trenerów i psychologów sportu w procesie pracy z zawodnikami.

Prończuk, M., Chamera, T., Markowski, J., Pilch, J., Smółka, W., Zajac, A., & Maszczyk, A. (2024). The impact of EEG biofeedback training on the athletes' motivation and bench press performance. *Biology of Sport*, 41(3):97–104. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.127065>

Nowatorskie sposoby leczenia blizn

W świetle rosnącego zainteresowania skutecznymi metodami leczenia blizn, nowe badanie rzuca światło na potencjalne korzyści płynące z zastosowania suchego igłowania i akupunktury blizn na potrzeby fizjoterapii. Terapie te zysują na popularności, sugerując pozytywne zmiany w zakresie uzyskania elastyczności tkanki bliznowatej oraz zmniejszenia dolegliwości bólowych.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

Przeanalizowano 11 publikacji, w tym osiem opisów przypadków, dwa randomizowane badania kontrolne i jedno badanie serii przypadków. Dane literaturowe wskazują na różnice w aplikacji, częstotliwości zabiegów, liczby i rodzaju zastosowanych igieł czy głębokości i kątów ich wklucia. Zróżnicowanie metodologii poszczególnych badań i metod oceny skuteczności prowadzonej terapii utrudnia wnioskowanie o niepodważalnej efektywności metod igłowania w przypadku blizn.

Pomimo brak jednoznacznych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność akupunktury i suchego igłowania w przypadku blizn metody te zysują na popularności w fizjoterapii, także w Polsce, co wskazuje na potrzebę przeprowadzenia dalszych badań w celu ujednoczenia metod i oceny ich efektywności.

Chmielewska, D., Malá, J., Opala-Berdzik, A., Nocuń, M., Dolibog P., Dolibog P.T., Stania M., Kuszewski M., and Kobesova A. (2024). Acupuncture and dry needling for physical therapy of scar: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(14). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04301-4>

Czy przysiady ze sztangą mogą wpłynąć na pracę grup mięśniowych niezaangażowanych w tym ćwiczeniu? Badania nad mechanizmem PAPE

Po wykonaniu ćwiczenia siłowego często doświadczamy krótkotrwałego spadku sprawności fizycznej, spowodowanego wystąpieniem zmęczenia.

Jednakże, gdy dane ćwiczenie jest wykonywane z wysoką intensywnością i niewielką liczbą powtórzeń, taki wysiłek może prowadzić do tymczasowego zwiększenia siły zaangażowanych w tym ćwiczeniu mięśni. Takie zjawisko znane jest jako po-aktywacyjny wzrost sprawności fizycznej (PAPE) i coraz częściej wykorzystywane jest w treningu mocy.

Podczas wykonywania przysiadów ze sztangą zaangażowane są różne grupy mięśni, co sprawia, że jest to jedno z najbardziej kompleksowych ćwiczeń siłowych. Jednakże, największą aktywność wykazują mięśnie kończyn dolnych. Czy możliwe jest, że wykonywanie przysiadów ze sztangą w sposób natychmiastowy wpłynie również na pracę grup mięśniowych niezaangażowanych w tym ćwiczeniu?



Vasyl – stock.adobe.com

W badaniu wzięło udział dwunastu koszykarzy, którzy wykonywali 3 serie po 3 przysiady ze sztangą z rosnącym obciążeniem (od 60 do 90% indywidualnych możliwości), a następnie prostowanie i zginanie stawów kolanowych i łokciowych. Wyniki wykazały, że wykonane przysiady w sposób natychmiastowy i znaczący przyczyniły się do wzrostu siły grup mięśniowych zaangażowanych podczas przysiadów (lokalny efekt), jednocześnie istotnie obniżając siłę grup mięśniowych niezaangażowanych (nielokalny efekt).

Wyniki te podkreślają specyfikę zjawiska PAPE i wskazują, jak duże znaczenie dla efektów treningu mocy może mieć odpowiednia kolejność wykonywanych ćwiczeń.

Kolinger, D., Stastny, P., Pisz, A., Krzysztofik, M., Wilk, M., Tsoukos, A., & Bogdanis, G. C. (2024). High-Intensity Conditioning Activity Causes Localized Postactivation Performance Enhancement and Nonlocalized Performance Reduction. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(1), e1–e7. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004590>

Trening siłowy: okluzja pod lupą ekspertów

Kondycjonowanie niedokrwienne (ischemia / okluzja) wzbudza duże zainteresowanie praktyków sportu ze względu na potencjalną, natychmiastową poprawę sprawności fizycznej. Warunki niedokrwienia są uzyskiwane poprzez tymczasowe założenie mankietów uciskowych w celu ograniczenia przepływu krwi. W celu weryfikacji tych doniesień, badanie miało za zadanie ocenić wpływ zastosowania różnych ciśnień mankiety podczas kondycjonowania niedokrwiennego między seriami wyciskania sztangi na osiąganą prędkość ruchu sztangi.

W badaniu wzięło udział 10 mężczyzn trenujących siłowo. Podczas 4 sesji eksperymentalnych, uczestnicy wykonywali 5 serii po 3 powtórzenia wyciskania sztangi z obciążeniem wynoszącym 60% jednego powtórzenia maksymalnego w losowo wybranych warunkach: z okluzją (50% lub 80% całkowitego zamknięcie przepływu krwi), z okluzją symulowaną SHAM (z minimalnym uciskiem jako placebo) i bez okluzji (próbka kontrolna). W przypadku stosowania okluzji mankiety uciskowe zakładano w okolicę dołu pachowego przed każdą serią na 6,5 min i zwalniano 30 s przed rozpoczęciem kolejnej serii. Wyniki badania wskazują, że zastosowanie okluzji lub SHAM w przerwie między seriami ćwiczeń nie ma istotnego wpływu na średnią i szczytową prędkość sztangi podczas wyciskania na ławce, niezależnie od zastosowanego ucisku.

Badanie przyczyniło się do lepszego zrozumienia roli okluzji w treningu siłowym, wskazując jednocześnie na potrzebę dalszych badań nad efektywnym zastosowaniem tej techniki w praktyce.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

Gawel, D., Jarosz, J., Trybulski, R., Krzysztofik, M., Makar, P., Vieira, J. G., Trybek, G., & Wilk, M. (2024). Effects of different ischemic pressures on bar velocity during the bench press exercise: A randomized crossover trial. *Biology of Sport*, 41(3):89–96. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.133004>

Wpływ treningu karate - kata na postawę ciała sportowca

Trening karate wpływa na poprawę sprawności fizycznej, jednakże wycynowy trening sportowy (kata) wykazuje również bezpośredni i długofalowy wpływ na postawę ciała oraz bóle mięśniowo-szkieletowe elitarnych zawodników.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

W badaniu wzięło udział dwunastu elitarnych zawodników polskiej Kadry Narodowej w karate olimpijskim (kata). Badanie zostało przeprowadzone z zastosowaniem protokołu badania przekrojowego, wykorzystujące metody obserwacji i eksperymentu naturalnego dla oceny nagłego (po treningu karate) i długofalowego (lata treningu karate) wpływu wyczynowego treningu kata na krzywizny kręgosłupa i pochYLENIE miednicy w płaszczyźnie strzałkowej oraz ruchomość stawów ramiennych, biodrowych oraz odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.

Wyniki badania wskazały, iż wyczynowy trening karate (kata) indukuje bezpośrednie zmiany w głębokości i ruchomości lordozy lędźwiowej i pochYLENIA miednicy w pł. strzałkowej (zmniejszenie). Ponadto długofalowym efektem wyczynowego treningu karate (kata) wydają się być zmiany strukturalne od-

cinka lędźwiowego kręgosłupa (hipolordoza lędźwiowa) połączone z przodopochyleniem miednicy oraz zmiany funkcjonalne w stawach ramiennych i biodrowych (zmniejszenie ruchomości). Co więcej, występujące dolegliwości mięśniowo-szkieletowe wydają się być powiązane zarówno z adaptacjami układu mięśniowo-szkieletowego na skutek jednostki treningu karate (kata), jak również mogą występować jako efekt długoletnich adaptacji biomechanicznych.

Ponadto, wyniki badania wskazują potrzebę implementacji ćwiczeń kompensacyjnych, uwzględniających poprawę rotacji wewnętrznej i zewnętrznej stawów ramiennych oraz biodrowych jak również ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa u wyczynowych karatek. Uzyskane wyniki mogą przyczynić się do tworzenia kompensacyjnych programów treningowych, a także pozwolą one na ułatwienie fizjoterapeutom projektowanie specjalistycznych terapii dla sportowców z problemami posturalnymi.

Gaweł, E., & Zwierzchowska, A. (2024). The Acute and Long-Term Effects of Olympic Karate Kata Training on Structural and Functional Changes in the Body Posture of Polish National Team Athletes. *Sports*, 12(2), 55. <https://doi.org/10.3390/sports12020055>

Unikalne cechy fizyczne osób z zespołem Downa w świetle badań

Identyfikacja wewnętrznych mechanizmów kompensacyjnych różnicujących budowę i postawę ciała osób z zespołem Downa (DS) i osób z niepełnosprawnością intelektualną (ID) może wpłynąć na lepsze zrozumienie ograniczeń kinestetycznych tych populacji.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

395 artykułów naukowych z pełnym tekstem zostało ocenionych pod kątem założonych kryteriów włączenia i wyłączenia z badania, jednakże tylko 22 z nich spełniło założone kryteria i zostało włączone do szczegółowej analizy, uwzględniając ich jakość metodologiczną. Wyniki przeprowadzonej analizy jakościowej wskazują, iż specyficzne cechy budowy i postawy ciała, analizowane wewnątrzpopulacyjnie (DS vs. ID), wynikają z dymorfizmu płciowego, wieku oraz poziomu niepełnosprawności. Ponadto, specyficzne cechy budowy i postawy ciała osób z DS, które odróżniają je od osób z ID, mogą wynikać z obecności dodatkowej kopii chromosomu 21 i związanych z tym wewnętrznych procesów kompensacyjnych, wywołanych głównie przez nieprawidłowości w budowie kręgosłupów szyjnych i stóp. Ich uwzględnienie umożliwi optymalizację procesu planowania poprawy aktywności fizycznej tej populacji przy odpowiednim wykorzystaniu potencjału układów biomechanicznego i morfofunkcjonalnego.

Wnioski z badania podkreślają potrzebę indywidualizacji w planowaniu aktywności fizycznej i interwencji kompensacyjnych oraz terapeutycznych. Praktyczne zastosowanie wyników badania obejmuje lepsze zrozumienie działań adaptacyjnych wsparcia w prewencji oraz profilaktyce wad postawy i ewolucji budowy ciała osób z DS i ID. Ponadto wynik badania wskazuje na znaczenie rozwoju specjalistycznych narzędzi i procedur diagnostycznych oraz terapeutycznych, które powinny być dostosowane do unikalnych potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności intelektualnej.

Gaweł, E., Celebańska, D., & Zwierzchowska, A. (2024). Differentiation of the body build and posture in the population of people with intellectual disabilities and Down Syndrome: a systematic review. *BMC Public Health*, 24(406). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17908-0>

Rola treningu interwałowego wspomaganego suplementacją w walce z nadwagą i otyłością

Przeprowadzono przegląd systematyczny literatury naukowej, dotyczący skuteczności zastosowania treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT), połączonego z suplementacją dla redukcji tkanki tłuszczowej u osób z nadwagą i otyłością.



AntonioDiaz — stock.adobe.com

Niemal wszystkie poddane analizie wyniki badań (93%) potwierdziły skuteczność treningu HIIT w redukcji tkanki tłuszczowej, poprawie metabolizmu i zdolności aerobowych. Dodatek suplementów diety, takich jak zielona herbata, imbir, astaksantyna lub tylakoid, pochodzący ze szpinaku, mogą wzmacniać te efekty u osób dorosłych z nadwagą i otyłością, w niektórych przypadkach w większym stopniu niż sam HIIT. Jednakże, efektywność połączenia treningu HIIT i suplementacji dietetycznej zależy od kilku czynników, włączając płeć, rodzaj i dawkę suplementu oraz protokół treningu HIIT.

Wyniki pracy wyznaczają kierunek budowania strategii w walce z otyłością, równocześnie podkreślając znaczenie personalizacji programów fitness i edukacji zdrowotnej.

Gaweł, E., Sala, B., Siatkowski, S., Grabowska, A., & Zwierzchowska, A. (2024). The Combined Effects of High-Intensity Interval Exercise Training and Dietary Supplementation on Reduction of Body Fat in Adults with Overweight and Obesity: A Systematic Review. *Nutrients*, 16(3), 355. <https://doi.org/10.3390/nu16030355>

Sekrety długowieczności: znaczenie jogi, snu i diety

Starzenie się jest nieuniknionym procesem biologicznym. Czy istnieją sposoby, aby spowolnić tempo starzenia się i poprawić jakość życia w późniejszym wieku? Przeprowadzono badanie próbujące odpowiedzieć na pytanie jak różne czynniki związane ze stylem życia, takie jak joga, sen, edukacja, spożycie mięsa i kawy, wpływają na tzw. zegar epigenetyczny - biomarker starzenia się oparty na zmianach w poziomie metylacji DNA.

Badanie przeprowadzono na próbie prawie 1000 osób, którym pobrano próbki krwi lub wymazów z błony śluzowej policzka i zmierzono poziom metylacji DNA za pomocą specjalnej metody sekwencjonowania. Następnie zastosowano różne zegary epigenetyczne, aby oszacować wiek biologiczny i starzenie się epigenetyczne. Dodatkowo, uczestnicy badania wypełnili ankiety dotyczące swojego stylu życia, wykształcenia, stanu zdrowia i innych cech. Wyniki badania wykazały, że praktykowanie jogi wiązało się ze spowolnieniem tempa starzenia się epigenetycznego, mierzonego za pomocą zegara DunedinPACE. Zwiększona ilość snu i aktywności fizycznej była związana z niższym ryzykiem śmiertelności, ocenianym za pomocą zegara MRS. Posiadanie wyższego wykształcenia, spożywanie warzyw i kawy wiązało się z redukcją wieku epigenetycznego, natomiast palenie, wyższe BMI, spożywanie mięsa i wykonywanie zawodu fizycznego korelowało z szybszym starzeniem się epigenetycznym.

Najbardziej odpornymi na wpływ czynników zewnętrznych były zegary FitAge, GrimAge i DunedinPACE. Ponadto, badacze znaleźli nowy sygnał związany z wariantem genu SOCS2 i przyspieszonym wiekiem epigenetycznym według zegara GrimAge.

Znalezione związki między różnymi czynnikami ryzyka a starzeniem się epigenetycznym mają praktyczne implikacje dla rozwoju programów zdrowotnych, mających na celu poprawę jakości życia i zmniejszenie przedwczesnej śmiertelności związanej z chorobami wieku podeszłego.

Noroozi, R., Rudnicka, J., Pisarek, A., Wysocka B., Masny A., Boroń M., Migacz-Gruszka K., Pruszkowska-Przybylska P., Kobus M., Lisman D., Zielińska G., Iljin A., Wiktorska J.A., Michalczyk M., Kaczka P., Krzysztofik M., Sitek A., Ossowski A., Spólnicka M., Branicki W. & Pośpiech E. (2024). Analysis of epigenetic clocks links yoga, sleep, education, reduced meat intake, coffee, and a SOCS2 gene variant to slower epigenetic aging. *GeroScience*, 46, 2583–2604. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-01029-4>



Flash concept — stock.adobe.com

Zmiany w punktacji czasopism naukowych i materiałów z konferencji międzynarodowych

Szanowni Państwo,

Informujemy, że zgodnie z komunikatami MNiSW, do punktacji dorobku naukowego podczas ewaluacji jednostek naukowych zastosowanie będą miały następujące wykazy ministerialne czasopism i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych:

Publikacje w czasopismach i materiałach konferencyjnych z roku 2022:

<https://www.gov.pl/web/nauka/komunikat-ministra-edukacji-i-nauki-z-dnia-21-grudnia-2021-r-o-zmianie-i-sprostowaniu-komunikatu-w-sprawie-wykazu-czasopism-naukowych-i-recenzowanych-materialow-z-konferencji-miedzynarodowych>

Publikacje w czasopismach i materiałach konferencyjnych z roku 2023:

<https://www.gov.pl/web/edukacja/komunikat-ministra-edukacji-i-nauki-z-dnia-03-listopada-2023-r-o-zmianie-i-sprostowaniu-komunikatu-w-sprawie-wykazu-czasopism-naukowych-i-recenzowanych-materialow-z-konferencji-miedzynarodowych>

Publikacje w czasopismach i materiałach konferencyjnych z roku 2024:

<https://www.gov.pl/web/nauka/komunikat-ministra-nauki-z-dnia-05-stycznia-2024-r-w-sprawie-wykazu-czasopism-naukowych-i-recenzowanych-materialow-z-konferencji-miedzynarodowych>

Wykazy czasopism zostały zaktualizowane w systemie Expertus i Państwa dorobek jest obecnie punktowany zgodnie z wyżej wskazanymi wytycznymi MNiSW.

Repozytoria – cenne źródło publikacji naukowych.

<http://roar.eprints.org>

Celem ROAR jest promowanie otwartego dostępu do źródeł naukowych poprzez dostarczanie informacji o stanie repozytoriów na całym świecie. Otwarty dostęp do badań naukowych wpływa na popularyzację ich wyników, a także daje możliwość zastosowania efektów tych badań w praktyce. W wyszukiwarce tej macie Państwo możliwość przeszukiwania repozytoriów m.in. wg tematyki, którą obejmują czy kraju, w którym zostały utworzone.

Link do listy polskich repozytoriów (nie wszystkie linki są aktywne!):

https://roar.eprints.org/cgi/roar_search/advanced?location_country=pl&software=&type=&order=-recordcount%2F-date

Szczególnie polecamy wojewódzkie i regionalne Biblioteki cyfrowe, np.:

<https://www.sbc.org.pl/dlibra>

<https://www.dbc.wroc.pl/dlibra>

<http://mbc.malopolska.pl/dlibra>

<https://jbc.bj.uj.edu.pl/dlibra>

<https://www.wbc.poznan.pl/dlibra>

Nowości w zbiorach Biblioteki AWF IV kwartał 2023

Prezentujemy wykaz książek zarejestrowanych w Bibliotece AWF w IV kwartale 2023 roku:

[Nowości w zbiorach](#)



Degimages — stock.adobe.com

Bazy danych dostępne poza siecią Uczelni

Wymagany jest login i hasło, które można uzyskać w Sekcji Informacji i Dokumentacji Naukowej

[EBSCO - projekt EIFL, SportDiscus, Hospitality & Tourism Complete, Central & Eastern European Academic Source:](#)



Przypominamy, że od 1.01.2024 nasza Uczelnia posiada dostęp do nowej bazy na platformie EBSCO, którą jest

MEDLINE with Full Text

Baza ta zawiera autorytatywne informacje z dziedziny medycyny, pielęgniarstwa, stomatologii, weterynarii, systemu opieki zdrowotnej, nauk przedklinicznych i wielu innych dziedzin uwzględnionych w MEDLINE. Ponadto baza danych udostępnia pełne teksty ponad 1470 czasopism indeksowanych w MEDLINE, z których blisko 1450 ma indeksy od okładki do okładki w MEDLINE. Z tego 558 pełnych tekstów nie można znaleźć w żadnej wersji baz Academic Search, Health Source lub Biomedical Reference Collection.

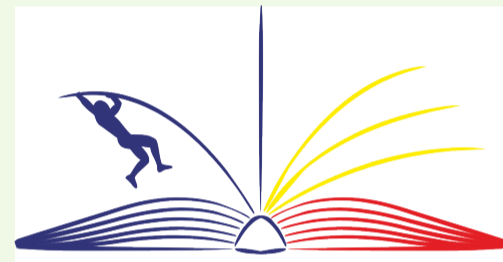
Uwaga! Raz w roku dokonujemy obowiązkowej zmiany hasła dostępu do baz na platformie EBSCO, dostępnej poza Uczelnią. Obecnie używane przez Państwa hasło zostanie zmienione 23.04.2024. W celu uzyskania nowego hasła na kolejny rok lub uzyskania dostępu do baz poza Uczelnią, prosimy o kontakt z pracownikami Informacji Naukowej:

k.pajerska@awf.katowice.pl, g.stodulka@awf.katowice.pl
lub pisząc na adres: info@awf.katowice.pl

[OVID - czasopisma LWW Sport Package - Strength and Conditioning Journal, Journal of Strength & Conditioning Research, Exercise & Sport Sciences Reviews oraz Ovid Medline\(r\) \(od 1999 do 06.2015\)](#)



[Bazy własne Biblioteki: Dorobek Pracowników, Baza Zawartości Czasopism, Konferencje, Prace Doktorskie, Prace Magisterskie:](#)



Bazy danych dostępne w sieci Uczelni

[Bazy: Web of Science, Elsevier, Springer, Scopus, Wiley, Nature, Wirtualna Biblioteka Nauki.](#)

Zachęcamy Państwa do tworzenia własnych kont na Web of Science (przy użyciu służbowego adresu e-mail). Daje to możliwość korzystania w pełni z zasobów tej bazy poza Uczelnią.

Link do rejestracji konta Clarivate (Web of Science):

<https://access.clarivate.com/register?app=wos>



Shutterstock