

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. INFORMACJA O OSIĄGNIĘCIACH NAUKOWYCH ALBO ARTYSTYCZNYCH, O KTÓRYCH MOWA W ART. 219 UST. 1. PKT 2 USTAWY

1. Cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2b

1. **Michał Krzysztofik**, Michał Wilk, Artur Gołaś, Robert George Lockie, Adam Maszczyk, Adam Zajac. „Does Eccentric-only and Concentric-only Activation Increase Power Output?” *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2020, 52, 484–489. [IF = 4.029; MNiSW = 140 pkt.].
2. **Michał Krzysztofik**, Michał Wilk, Robert George Lockie, Artur Gołaś, Adam Zajac, Gregory Christos Bogdanis. “Postactivation Performance Enhancement of Concentric Bench Press Throw After Eccentric-Only Conditioning Exercise.” *Journal of Strength and Conditioning Research* 2020, Publish Ahead of Print [IF = 2.973; MNiSW = 100 pkt.].
3. **Michał Krzysztofik**, Michał Wilk, Aleksandra Filip, Piotr Żmijewski, Adam Zajac, James Tufano. “Can Post-Activation Performance Enhancement (PAPE) Improve Resistance Training Volume during the Bench Press Exercise?” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 2554. [IF = 2.849; MNiSW = 70 pkt.].
4. **Michał Krzysztofik**, Michał Wilk. “The effects of plyometric conditioning on post-activation bench press performance.” *Journal of Human Kinetics* 2020, 74, 99-108. [IF = 1.664; MNiSW = 140 pkt.].
5. **Michał Krzysztofik**, Petr Stastny, Michał Wilk, Artur Gołaś “Post Activation Performance Enhancement in the Bench Press Throw: a Systematic Review and Meta-Analysis” *Frontiers in Physiology* 2021, 11, 1-12. [IF = 3.367; MNiSW = 100 pkt.]

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. INFORMACJA O AKTYWNOŚCI NAUKOWEJ ALBO ARTYSTYCZNEJ

1. Wykaz opublikowanych rozdziałów w monografiach naukowych.
2. Informacja o członkostwie w redakcjach naukowych monografii.

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

1. Mariola Gepfert, **Michał Krzysztofik**, Michał Wilk. „Wpływ szerokości uchwytu podczas wyciskania sztangi leżąc na wartość objętości wysiłku przy zastosowaniu kontrolowanego tempa ruchu” Nauka, badania i doniesienia naukowe 2019: cz. 1, Nauki przyrodnicze i medyczne, red. Tobiasz Wysoczański Świebodzice: Idea Knowledge Future, 2019 S. 80-89.
[IF = 0; MNiSW = 5 pkt.]
2. Mariola Gepfert, Magdalena Rawska, **Michał Krzysztofik**. „Różnice w kształtowaniu siły mięśniowej górnej części ciała między kobietami, a mężczyznami” Nauka, Badania i Doniesienia Naukowe 2020: cz. 1, Nauki przyrodnicze i medyczne, red. Tobiasz Wysoczański Świebodzice: Idea Knowledge Future, 2020 S. 44-51.
[IF = 0; MNiSW = 5 pkt.]
3. Aleksandra Filip, Paulina Królikowska, Kamil Błazejewski, **Michał Krzysztofik**. „Wpływ suplementacji kofeiną na wykorzystanie efektu

wzmocnienia poaktywacyjnego (PAP) podczas wyciskania sztangi leżąc”
Nauka, Badania i Doniesienia Naukowe 2020: cz. 1, Nauki przyrodnicze i
medyczne, red. Tobiasz Wysoczański Świebodzice : Idea Knowledge Future,
2020 S. 35-43.

[IF = 0; MNiSW = 5 pkt.]

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

Okres przed uzyskaniem stopnia doktora.

1. Artur Gołaś, Miłosz Drozd, **Michał Krzysztofik**, Katarzyna Strońska, Paulina Bojacz, Marcin Żak, Katarzyna Pajerska. „Changes in the internal movement structure during the push and paddle phases in Olympic national team lugers” Trends in Sport Sciences 2016, 23, 89-94.

[IF = 0; MNiSW = 9 pkt.]

2. Miłosz Drozd, **Michał Krzysztofik**, Monika Nawrocka, Magdalena Krawczyk, Krzysztof Kotuła, Alan Langer, Adam Maszczyk. „Analysis of the 30-m running speed test results in soccer players in third soccer leagues.” Turkish Journal of Kinesiology 2017, 3, 1-5.

[IF = 0; MNiSW = 5 pkt.]

3. Artur Gołaś, Michał Krzysztofik, Miłosz Drozd, Robert Rocznio, Marta Trebert, Tomasz Zając, Adam Maszczyk. „Changes of internal structure of movement in speed skating.” Trends in Sport Sciences 2017, 24, 27-30.

[IF = 0; MNiSW = 9 pkt.]

4. Michał Wilk, Artur Gołaś, Petr Stastny, Monika Nawrocka, **Michał Krzysztofik**, Adam Zając. „Does tempo of resistance exercise impact training volume?” Journal of Human Kinetics 2018, 62, 241-250.

[IF = 1.414; MNiSW = 15 pkt.]

5. Michał Wilk, Petr Stastny, **Michał Krzysztofik**, Adam Zając, Miroslav Petr. „Endocrine response to high intensity barbell squats performed with constant movement tempo and variable training volume” *Neuroendocrinology Letters* 2018, 39, 342-348.
[IF = 0.698; MNiSW = 15 pkt.]
6. Michał Wilk, Małgorzata Michalczyk, Artur Gołaś, **Michał Krzysztofik**, Adam Maszczyk, Adam Zając. „Endocrine responses following exhaustive strength exercise with and without the use of protein and proteincarbohydrate supplements” *Biology of Sport* 2018, 35, 399-405.
[IF = 2.202; MNiSW = 15 pkt.]
7. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Mariola Gepfert, Stanisław Poprzęcki, Artur Gołaś, Adam Maszczyk. „Technical and training related aspects of resistance training using blood flow restriction in competitive sport – a review.” *Journal of Human Kinetics* 2018, 65, 249-260
[IF = 1.414; MNiSW = 15 pkt.]

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

1. Michał Wilk, Aleksandra Filip, **Michał Krzysztofik**, Adam Maszczyk, Adam Zając “The acute effect of various doses of caffeine on power output and velocity during the bench press exercise among athletes habitually using caffeine” *Nutrients* 2019, 11, 1465.
[IF = 4.546; MNiSW = 140 pkt.]
2. Magdalena Rawska, Mariola Gepfert, Aleksandra Mostowik, **Michał Krzysztofik**, Grzegorz Wojdała, Agnieszka Lulińska, Michał Wilk. „Does blood flow restriction influence the maximal number of repetitions performed during the bench press? A pilot study” *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 2019, 11, 9-17.
[IF = 0; MNiSW = 20 pkt.]
3. Mariola Gepfert, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Aleksandra Mostowik, Grzegorz Wojdała, Miłosz Drozd, Michał Wilk. „Effect of grip width on exercise

volume in bench press with a controlled movement tempo in women.” *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 2019, 11, nr 3.

[IF = 0; MNiSW = 20 pkt.]

4. Grzegorz Wojdała, Monika Papla, Paulina Królikowska, Joanna Starzak, **Michał Krzysztofik** “Impact of static stretching on the one-repetition maximum test results in the barbell half squat among amateur bodybuilders.” *Journal of Human Performance and Health* 2019, 1, 1-9.

[IF = 0; MNiSW = 5 pkt.]

5. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Adam Maszczyk, Jakub Jarosz, Adam Zając „The acute effects of caffeine intake on time under tension and power generated during the bench press movement” *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2019, 16, 8.

[IF = 5.068; MNiSW = 100 pkt.]

6. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Adam Zając, Juan Del Coso “Correction: Wilk et al. “The Effects of High Doses of Caffeine on Maximal Strength and Muscular Endurance in Athletes Habituated to Caffeine” *Nutrients* 2019, 11, 2660

[IF = 4.546; MNiSW = 140 pkt.]

7. Michał Wilk, Artur Gołaś, **Michał Krzysztofik**, Monika Nawrocka, Adam Zając “The effects of eccentric cadence on power and velocity of the bar during the concentric phase of the bench press movement” *Journal of Sports Science & Medicine* 2019, 18, 191–197.

[IF = 1.806, MNiSW = 100]

8. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Adam Zając, Juan Del Coso “The effects of high doses of caffeine on maximal strength and muscular endurance in athletes habituated to caffeine” *Nutrients* 2019, 11, 1912.

[IF = 4.546; MNiSW = 140 pkt.]

9. Michał Wilk, Mariola Gepfert, **Michał Krzysztofik**, Artur Gołaś, Aleksandra Mostowik, Adam Maszczyk, Adam Zając “The influence of grip width on training

volume during the bench press with different movement tempos” *Journal of Human Kinetics* 2019, 68, 49-57.

[IF = 1.664, MNiSW = 140]

10. Artur Gołaś, Katarzyna Strońska, **Michał Krzysztofik**, Adam Maszczyk, Petr Stastny, Adam Zajac “The influence of rest interval on total training load during 10 sets of the bench press exercise performed to concentric failure.” *Medicina Dello Sport* 2019, 72, 181-190.

[IF = 0.406, MNiSW = 20]

11. Michał Krzysztofik, Michał Wilk, Grzegorz Wojdała, Artur Gołaś “Maximizing muscle hypertrophy: a systematic review of advanced resistance training techniques and methods.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, 16, 1-14.

[IF = 2.849, MNiSW = 70]

12. Michał Wilk, Aleksandra Filip, **Michał Krzysztofik**, Mariola Gepfert, Adam Zajac, Juan Del Coso “Acute caffeine intake enhances mean power output and bar velocity during the bench press throw in athletes habituated to caffeine” *Nutrients* 2020, 12, 406.

[IF = 4.546; MNiSW = 140 pkt.]

13. Michał Wilk, Mariola Gepfert, **Michał Krzysztofik**, Adam Zajac, Gregory C. Bogdanis. “Acute effects of continuous and intermittent blood flow restriction on movement velocity during bench press exercise against different loads.” *Frontiers in Physiology* 2020, 11, 1-9.

[IF = 3.367, MNiSW = 100 pkt.]

14. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Robert George Lockie, Adam Zajac “The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs” *Frontiers in Physiology* 2020, 11, 567.

[IF = 3.367, MNiSW = 100 pkt.]

15. Mariola Gepfert, **Michał Krzysztofik**, Maciej Kostrzewa, Jakub Jarosz, Robert Trybulski, Adam Zając, Michał Wilk “The acute impact of external compression on back squat performance in competitive athletes” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 4674.
[IF = 2.849; MNiSW = 70 pkt.]

16. **Michał Krzysztofik**, Adam Zając, Piotr Żmijewski, Michał Wilk “Can the cambered bar enhance acute performance in the bench press exercise?” *Frontiers in Physiology* 2020, 11, 577400.
[IF = 3.367; MNiSW = 100 pkt.]

17. Jakub Jarosz, Artur Gołaś, **Michał Krzysztofik**, Patryk Matykiewicz, Katarzyna Strońska, Adam Zając, Adam Maszczyk „Changes in muscle pattern activity during the asymmetric flat bench press (offset training)” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 3912.
[IF = 2.849; MNiSW = 70 pkt.]

18. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Miłosz Drozd, Adam Zając. „Changes of power output and velocity during successive sets of the bench press with different duration of eccentric movement.” *International Journal of Sports Physiology and Performance* 2019, 8, 1-6
[IF = 3.528, MNiSW = 100 pkt.]

19. **Michał Krzysztofik**, Artur Gołaś, Michał Wilk, Petr Stastny, Robert George Lockie Adam Zając “A comparison of muscle activity between the cambered and standard bar during the bench press exercise” *Frontiers in Physiology* 2020, 11, 875.
[IF = 3.367; MNiSW = 100 pkt.]

20. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Agnieszka Szkudlarek, Robert George Lockie, Adam Zając “Does post-activation performance enhancement occur during the bench press exercises under blood flow restriction?” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 3752.
[IF = 2.849; MNiSW = 70 pkt.]

21. Adam Maszczyk, Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Mariola Gepfert, Adam Zając, Miroslav Petr, Petr Stastny “The effects of resistance training experience on movement characteristics in the bench press exercise.” *Biology of Sport* 2020, 37, 79-83.
[IF = 2.000, MNiSW = 70]
22. Michał Wilk, Artur Gołaś, Piotr Żmijewski, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Juan Del Coso, James Tufano “The Effects of the Movement Tempo on the One-Repetition Maximum Bench Press Results” *Journal of Human Kinetics* 2020, 72, 151-159.
[IF = 1.664, MNiSW = 140]
23. Michał Wilk, Mariola Gepfert, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Mostowik, Aleksandra Filip, Grzegorz Hajduk, Adam Zając “Impact of duration of eccentric movement in the one-repetition maximum test result in the bench press among women” *Journal of Sports Science & Medicine* 2020, 19, 317-322.
[IF = 1.806, MNiSW = 100]
24. Grzegorz Wojdała, Artur Gołaś, **Michał Krzysztofik**, Robert George Lockie, Robert Roczniok, Adam Zając, Michał Wilk. “Impact of the “Sling Shot” Supportive Device on Upper-Body Neuromuscular Activity during the Bench Press Exercise.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 1-12.
[IF = 2.849, MNiSW = 70]
25. Aleksandra Filip, Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Juan Del Coso “Inconsistency in the ergogenic effect of caffeine in athletes who regularly consume caffeine is it due to the disparity in the criteria that defines habitual caffeine intake?” *Nutrients* 2020, 12, 1087.
[IF = 4.546; MNiSW = 140 pkt.]
26. Michał Wilk, Michał Krzysztofik, Marcin Białas “The influence of compressive gear on maximal load lifted in competitive power lifting.” *Biology of Sport*, 2020, 37, 437-441.
[IF = 2.000; MNiSW = 70 pkt.]

27. Aleksandra Filip-Stachnik, **Michał Krzysztofik**, Magdalena Kaszuba, Agata Leońska-Duniec, Wojciech Czarny, Juan Del Coso, Michał Wilk. "Placebo Effect of Caffeine on Maximal Strength and Strength Endurance in Healthy Recreationally Trained Women Habituated to Caffeine." *Nutrients* 2020, 12, 3813.
[IF = 4.546; MNiSW = 140 pkt.]
28. Monika Papla, **Michał Krzysztofik**, Grzegorz Wojdała, Robert Rocznioł, Marcin Oślizło, Artur Golaś. "Relationships between linear sprint, lower-body power output and change of direction performance in elite soccer players." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 6119.
[IF = 2.849; MNiSW = 70 pkt.]
29. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip, Adam Zając, Gregory C Bogdanis, Robert George Lockie "Short-term blood flow restriction increases power output and bar velocity during the bench press" *Journal of Strength and Conditioning Research* 2020, 5, Online Ahead of Print
[IF = 2.973; MNiSW = 100 pkt.]
30. Michał Wilk, **Michał Krzysztofik**, Miroslav Petr, Adam Zając, Petr Stastny. „The slow exercise tempo elicits higher glycolytic and muscle damage but not endocrine response that conventional squat." *Neuroendocrinology Letters* 2020, 41, 101-107.
[IF = 0.750; MNiSW = 40 pkt.]
31. Mariola Gepfert, Artur Golaś, Tomasz Zając, **Michał Krzysztofik** "The use of different modes of post-activation potentiation (PAP) for enhancing speed of the slide-step in basketball players." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 5057.
[IF = 2.849; MNiSW = 70 pkt.]
32. Mariola Gepfert, Jakub Jarosz, Grzegorz Wojdała, **Michał Krzysztofik**, Yuri Campos, Aleksandra Filip-Stachnik, Maciej Kostrzewa, Dawid Gaweł, Agnieszka Szkudlarek, Piotr Godlewski, Petr Stastny, Michał Wilk. „Acute impact of blood flow restriction on

strength-endurance performance during the bench press exercise” *Biology of Sport* 2021, 38, 1-8.

[IF = 2.000; MNiSW = 70 pkt.]

33. **Michał Krzysztofik**, Jakub Jarosz, Patryk Matykiewicz, Michał Wilk, Marcin Białas, Adam Zajac, Artur Gołaś. „A comparison of muscle activity of the dominant and non-dominant side of the body during low versus high loaded bench press exercise performed to muscular failure” / *Journal of Electromyography and Kinesiology* 2021, 56, 1-6.

[IF = 1.740; MNiSW = 100 pkt.]

34. Michał Wilk, Jakub Jarosz, **Michał Krzysztofik**, Aleksandra Filip-Stachnik, Marcin Białas, Agata Rzeszutko-Bełzowska, Adam Zajac Petr Stastny. „Contrast tempo of movement and its effect on power output and bar velocity during resistance exercise.” *Frontiers in Physiology* 2021, 11, 629199.

[IF = 3.367; MNiSW = 100 pkt.]

35. Mariola Gepfert, Aleksandra Filip, Maciej Kostrzewa, Paulina Królikowska, Grzegorz Hajduk, Robert Trybulski, **Michał Krzysztofik** “Analysis of power output and bar velocity during various techniques of the bench press among women” *Journal of Human Sport and Exercise* 2021, 16, 1-9.

[IF = 0; MNiSW = 5 pkt.]

8. Wykaz osiągnięć projektowych, konstrukcyjnych, technologicznych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.3).

9. Wykaz publicznych realizacji dzieł artystycznych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.3).

10. Informacja o wystąpieniach na krajowych lub międzynarodowych konferencjach naukowych lub artystycznych, z wyszczególnieniem przedstawionych wykładów na zaproszenie i wykładów plenarnych.

Okres przed uzyskaniem stopnia doktora.

- . Ogólnouczelniana Konferencja Studenckich Kół Naukowych. - Brenna: AWF Katowice im. Jerzego Kukuczki, 19-20.10.2015.
Miłosz Drozd, Monika Nawrocka, **Michał Krzysztofik**: „Porównanie zdolności motorycznych piłkarzy nożnych Ekstraklasy na przykładzie Testu Rast oraz prędkości biegowej.”
- Ogólnouczelniana Konferencja Studenckich Kół Naukowych. - Ustroń: AWF Katowice, 18-19.05.2016.
Michał Krzysztofik: „Efektywność zastosowania obciążeń supramaksymalnych w metodzie kompleksowej treningu mocy kończyn górnych.”
- II Międzynarodowa Konferencja Naukowa: Motoryczność sportowa - założenia teoretyczne i implikacje praktyczne. - Kraków: AWF, 21-23.09.2017.
Miłosz Drozd, Monika Nawrocka, Aleksandra Filip, Barbara Koteja, Roksana Krosta, Katarzyna Strońska, **Michał Krzysztofik**: „Models of elite soccer teams using speed abilities development index.”
- Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Kształtowanie siły i mocy mięśniowej oraz suplementacja w sportach walki. - Katowice: AWF im. J. Kukuczki w Katowicach, 30.09.2017.
Michał Krzysztofik, Barbara Koteja: „Substancje o udowodnionym działaniu ergogenicznym - zastosowanie praktyczne w sportach walki.”
Michał Krzysztofik: „Zbijanie wagi - skuteczny przebieg regulacji masy ciała w okresie przedstartowym z zachowaniem wysokiej sprawności fizycznej w sportach walki.”

- Ogólnopolska Konferencja Doktorantów oraz Studenckich Kół Naukowych: Nauka w Służbie Kultury Fizycznej. - Brenna: AWF im. J. Kukuczki w Katowicach, 25-26.05.2017.

Aleksandra Filip, Barbara Koteja, **Michał Krzysztofik**: „Wykorzystanie mechanizmu wzmocnienia poaktywacyjnego w wyciskaniu sztangi leżąc na ławce płaskiej.”

- I Międzynarodowa Konferencja Metodyczno-Naukowa: Kształtowanie siły i mocy mięśniowej w świetle nauki, teorii i praktyki sportowej. - Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 29-30.09.2018.

Michał Krzysztofik: „Korzyści treningu oporowego w warunkach okluzji.”

- XVI Ogólnopolska Konferencja Doktorantów oraz Studenckich Kół Naukowych: Nauka w służbie kultury fizycznej. - Brenna: Kierownictwo Studiów Doktoranckich, Uczelniana Rada Samorządu Doktorantów Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 10-11.05.2018.

Michał Krzysztofik, Rafał Piwowski: „Efektywność metody okluzyjnej w treningu kompleksowym kończyn górnych na wykorzystanie efektu wzmocnienia poaktywacyjnego (PAP).”

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

- II Międzynarodowa Konferencja Metodyczno-Naukowa: Zaawansowane metody diagnostyki oraz kształtowania siły i mocy mięśniowej. - Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego 2019 Kukuczki w Katowicach, 05-06.10.2019.

Michał Krzysztofik: „Praktyczne możliwości zastosowania okluzji mięśniowej w treningu sportowców.”

Michał Krzysztofik: „Wykorzystanie treningu ekscentrycznego w kształtowaniu siły i mocy mięśniowej.”

- 25th Anniversary Congress European College of Sport Science - the latest sport science research presented in a virtual environment. - Sevilla [Hiszpania]: European College of Sport Science, 28-30.10.2020.

Michał Krzysztofik, Grzegorz Wojdała, Paulina Królikowska, M. Kaszuba, Aleksandra Filip: The effect of caffeine on countermovement jump performance in recreationally trained women habituated to caffeine.

11. Informacja o udziale w komitetach organizacyjnych i naukowych konferencji krajowych lub międzynarodowych, z podaniem pełnionej funkcji.

Okres przed uzyskaniem stopnia doktora.

- Członek Komitetu Organizacyjnego I Międzynarodowej Konferencji Metodyczno-Naukowej: „Kształtowanie siły i mocy mięśniowej w świetle nauki, teorii i praktyki sportowej.” - Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 29-30.09.2018.

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

- Członek Komitetu Organizacyjnego II Międzynarodowej Konferencji Metodyczno-Naukowej: „Zaawansowane metody diagnostyki oraz kształtowania siły i mocy mięśniowej.” - Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego 2019 Kukuczki w Katowicach, 05-06.10.2019.

12. Informacja o uczestnictwie 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.

W trakcie pracy naukowej habilitant uczestniczył w projektach badawczych prowadzonych w ośrodkach krajowych. Poniżej przedstawiono w skrócie udział we wspomnianych projektach badawczych:

Okres przed uzyskaniem stopnia doktora.

- Współwykonawca grantu MNiSW – NRSA4 04054: „Wykorzystanie mechanizmu wzmocnienia po-aktywacyjnego (PAP) w optymalizacji treningu mocy z wykorzystaniem modelowania biometrycznego zawodników wybranych dyscyplin sportu”. Kierownik projektu: dr hab. Adam Maszczyk prof. AWF.
- Współwykonawca grantu MNiSW - NRSA3 03953: „Kontrola procesu treningowego w oparciu o analizę kinezyologiczną, kontrolę biochemiczną oraz parametry motoryczne zawodników wybranych dyscyplin sportu”. Kierownik projektu: prof. dr hab. Adam Zając.
- Współwykonawca badań statutowych: „Wpływ tempa ruchu w ćwiczeniu oporowym na poziom siły mięśniowej, wystąpienie niewydolności mięśniowej i zmiany endokryne u zawodników o różnym poziomie mistrzostwa sportowego” realizowanych w Katedrze Teorii i praktyki Sportu AWF Katowice.
- Współwykonawca badań statutowych: „Wpływ tempa ruchu w ćwiczeniach oporowych na zakres i kierunek zmian adaptacyjnych u mężczyzn” w Katedrze Teorii i Praktyki Sportu AWF Katowice.

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

- Przygotowanie artykułów popularno-naukowych do bazy wiedzy w projekcie „Centrum Badania i Wdrażania Strategii Wspierającej Zdrowe Starzenie” finansowanego w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „Regionalna Inicjatywa Doskonałości” w latach 2019-2022 nr projektu 019/RID/2018/19. Kierownik projektu: Prof. Andrzej Małecki

13. Członkostwo w międzynarodowych lub krajowych organizacjach i towarzystwach naukowych wraz z informacją o pełnionych funkcjach.

14. Informacja o odbytych stażach w instytucjach naukowych lub artystycznych, w tym zagranicznych, z podaniem miejsca, terminu, czasu trwania stażu i jego charakteru.

Habilitant odbył 9 tygodniowy staż międzynarodowy na Uniwersytecie Karola w Pradze, na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu, w Katedrze Fizjologii oraz w Katedrze Gier Sportowych w okresie od 1.12.2020r. do 1.02.2021r. W tym czasie, habilitant obserwował realizowane projekty dotyczące treningu oporowego, między innymi związane z wykorzystaniem metody ograniczonego przepływu krwi. Ponadto, aktywnie uczestniczył w trwającym projekcie skupiającym się na determinantach siły mięśniowej piłkarzy, hokeistów oraz adaptacji do podejmowanego procesu treningowego. Efektem zrealizowanego stażu jest zakończenie dwóch eksperymentów dotyczących oceny zależności pomiędzy siłą mięśniową przywodzicieli i odwodzicieli kończyn dolnych, a sprawnością w testach biegowych ze zmianą kierunku biegu oraz w linii prostej, a także testach skocznościowych w grupie piłkarzy nożnych. Celem jest opublikowanie dwóch artykułów w czasopismach międzynarodowych posiadających wskaźnik Impact Factor. Dotychczas wysłano jeden artykuł zatytułowany

Oraz przygotowano kolejny pod tytułem: „Abductor and Adductor Strength Relation to Sprint Performance in Soccer Players” autorstwa: **Michał Krzysztofik**, Petr Stastny, Paulina Królikowska, Michał Wilk, Artur Gołaś.

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

- **Redaktor tematyczny** w czasopiśmie International Journal of Environmental Research and Public Health (IF: 2.849)
- **Redaktor zaproszony** wydania specjalnego: „Training and Nutrition Strategies for Performance Enhancement and Health” w czasopiśmie International Journal of Environmental Research and Public Health (IF: 2.849)

16. Informacja o recenzowanych pracach naukowych lub artystycznych, w szczególności publikowanych w czasopismach międzynarodowych.

Habilitant recenzował 23 artykuły w 6 międzynarodowych czasopismach, 16 recenzji dotyczyło publikacji w czasopismach z listy Journal Citation Report (JCR).

Wykonałem recenzje dla:

- Frontiers in Physiology (IF- 3.367) – 1 recenzja
- Frontiers in Psychology (IF – 2.067) – 1 recenzja

- Nutrients (IF – 4.546) – 1 recenzja
- International Journal of Environmental Research and Public Health (IF – 2.849) – 8 recenzji
- Journal of Human Kinetics (IF 1.664) – 5 recenzji
- Sports – 6 recenzji
- Endocrines – 1 recenzja

17. Informacja o uczestnictwie w programach europejskich lub innych programach międzynarodowych.

18. Informacja o udziale w zespołach badawczych, realizujących projekty inne niż określone w pkt. II.9.

19. Informacja o uczestnictwie w zespołach oceniających wnioski o finansowanie badań, wnioski o przyznanie nagród naukowych, wnioski w innych konkursach mających charakter naukowy lub dydaktyczny.

III. INFORMACJA O WSPÓŁPRACY Z OTOCZENIEM SPOŁECZNYM I GOSPODARCZYM

1. Wykaz dorobku technologicznego.
2. Informacja o współpracy z sektorem gospodarczym.
3. Uzyskane prawa własności przemysłowej, w tym uzyskane patenty, krajowe lub międzynarodowe.
4. Informacja o wdrożonych technologiach.
5. Informacja o wykonanych ekspertyzach lub innych opracowaniach wykonanych na zamówienie instytucji publicznych lub przedsiębiorców.
6. Informacja o udziale w zespołach eksperckich lub konkursowych.

7. Informacja o projektach artystycznych realizowanych ze środowiskami pozaartystycznymi.

IV. INFORMACJE NAUKOMETRYCZNE

1. Informacja o punktacji Impact Factor (w dziedzinach i dyscyplinach, w których parametr ten jest powszechnie używany jako wskaźnik naukometryczny).

Okres przed uzyskaniem stopnia doktora.

- **Impact Factor: 5.728**

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

- **Impact Factor: 106.341**

2. Informacja o liczbie cytowań publikacji wnioskodawcy, z oddzielnym uwzględnieniem autocytowań.

- **Liczba cytowań ogółem wg. bazy Scopus: 206**
- **Liczba cytowani bez autocytowań wg. bazy Scopus: 84**
- **Liczba cytowań ogółem wg. bazy Web of Science: 201**
- **Liczba cytowań bez autocytowań wg. bazy Web of Science: 76**

3. Informacja o posiadanym indeksie Hirscha.

- **Indeks Hirsha: 9 (wg. bazy Scopus oraz Web of Science)**

4. Informacja o liczbie punktów MNiSW.

Okres przed uzyskaniem stopnia doktora.

- **Liczba punktów MNiSW: 88 pkt.**

Okres pomiędzy uzyskaniem stopnia doktora a uzyskaniem stopnia doktora habilitowanego.

- **Liczba punktów MNiSW: 3465 pkt.**

Informacje zawarte w pkt. IV powinny wskazywać również na bazę danych, na podstawie której zostały podane.

Przy wyborze tej bazy należy zwracać uwagę na specyfikę dziedziny i dyscypliny naukowej, w której kandydat ubiega się o nadanie stopnia doktora habilitowanego.

Rada Doskonałości Naukowej informuje, że podawanie danych naukometrycznych – w opinii Rady Doskonałości Naukowej – jest wskazane i zalecane, wynika to także ze stosowanej powszechnie praktyki przez samych kandydatów ubiegających się o awans naukowy. Należy jednak podkreślić, że podane we wnioskach o wszczęcie postępowania awansowego dane naukometryczne nie mogą stanowić kryterium oceny dorobku naukowego Kandydata dla podmiotów doktoryzujących, habilitujących oraz samej Rady Doskonałości Naukowej, organów prowadzących postępowania w sprawie nadania stopnia lub tytułu. Zadaniem tych organów jest przede wszystkim ocena ekspercka dorobku naukowego Kandydata ubiegającego się o awans naukowy, zaś decyzja o nadaniu stopnia lub tytułu nie powinna być uzależniona od podania tych danych.

..... (podpis wnioskodawcy)

