

## 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. Cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2b ustawy. Artykuły opublikowano po uzyskaniu stopnia doktora.
  
1. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Krzysztofik Michał, Kaszuba Magdalena, Leźnicka Katarzyna, Kostrzewa Maciej, Del Coso Juan, Wilk Michał. Effects of Acute Caffeine Intake on Power Output and Movement Velocity During a Multiple-Set Bench Press Exercise Among Mild Caffeine Users. *Journal of Human Kinetic*, 2021;78:219-228.  
doi: 10.2478/hukin-2021-0044  
**[IF=2.923, MNiSW=140]**
2. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Krzysztofik, Michał, Del Coso Juan, Pałka Tomasz, Sadowska-Krępa Ewa. The Effect of Acute Caffeine Intake on Resistance Training Volume, Prooxidant-Antioxidant Balance and Muscle Damage Markers Following a Session of Full-Body Resistance Exercise in Resistance-Trained Men Habituated to Caffeine. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2023;22(3):436-446.  
doi: 10.52082/jssm.2023.435.  
**[IF=3.200, MNiSW=100]**
3. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Wilk Michał, Krzysztofik Michał, Lulińska Ewelina, Tufano James, Zajac Adam, Stastny Petr, Del Coso Juan. The effects of different doses of caffeine on maximal strength and strength-endurance in women habituated to caffeine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2021;18(1):25.  
doi: 10.1186/s12970-021-00421-9  
**[IF=4.948, MNiSW=100]**
4. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Krzysztofik Michał, Del Coso Juan, Wilk Michał. Acute effects of two caffeine doses on bar velocity during the bench press exercise among women habituated to caffeine: A randomized, crossover, double-blind study involving

control and placebo conditions. *European Journal of Nutrition*, 2022;61(2):947-955.

doi: 10.1007/s00394-021-02708-8

**[IF=4.865, MNiSW=100]**

5. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Krzysztofik Michał, Kaszuba Magdalena, Leońska-Duniec Agata, Czarny Wojciech, Del Coso Juan, Wilk Michał. Placebo Effect of Caffeine on Maximal Strength and Strength Endurance in Healthy Recreationally Trained Women Habituated to Caffeine. *Nutrients*, 2020;12(12):3813.

doi: 10.3390/nu12123813.

**[IF=5.717, MNiSW=140]**

*W przypadku prac dwu- lub wieloautorskich 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).

-

2. Wykaz opublikowanych rozdziałów w monografiach naukowych.

**Filip Aleksandra**, Królikowska Paulina, Błazejewski Kamil, Krzysztofik Michał. 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, 35-43.

**[MNiSW=5]**

3. Wykaz członkostwa w redakcjach naukowych monografii.

-

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

*Okres przed uzyskaniem stopnia doktora*

1. Rejdych Wojciech, **Filip Aleksandra**, Karpiński Jakub, Krawczyk Magdalena, Jarosz Jakub, Socha Teresa, Maszczyk Adam. Dynamics of variation of sports performance in light of time series based on artificial neural networks in swimming. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2018;10(2):25-33. doi: 10.29359/bjhpa.10.2.03  
**[MNiSW=11.00]**
2. Gepfert Mariola, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Mostowik Aleksandra, Wojdała Grzegorz, Drozd Miłosz, Wilk Michał. 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(3):1-18. doi:10.29359/bjhpa.11.3.02  
**[MNiSW=70.00]**
3. Wilk Michał, **Filip Aleksandra**, Krzysztofik Michał, Maszczyk Adam, Zając Adam. 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(7):1465. doi:10.3390/nu11071465  
**[IF=4.546, MNiSW=140]**
4. Wilk Michał, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Zając Adam, Del Coso Juan. The effects of high doses of caffeine on maximal strength and muscular endurance in athletes habituated to caffeine. *Nutrients*. 2019;11(8):1912. doi:10.3390/nu11081912. Korekta: *Nutrients*, 2019;11(11):2660. doi:10.3390/nu11112660.  
**[IF=4.546, MNiSW=140]**
5. Wilk Michał, **Filip Aleksandra**, Krzysztofik Michał, Gepfert Mariola, Zając Adam, Del Coso Juan. Acute Caffeine Intake Enhances Mean Power Output and Bar Velocity during the Bench Press Throw in Athletes Habituated to Caffeine. *Nutrients*, 2020;12(2):406. doi:10.3390/nu12020406  
**[IF=5.717, MNiSW=140]**
6. Wilk Michał, Gołaś Artur, Żmijewski Piotr, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Del Coso Juan, Tufano James. The Effects of the Movement Tempo on the One-Repetition Maximum Bench Press Results. *Journal of Human Kinetics*, 2020;72:151-159. doi: 10.2478/hukin-2020-0001  
**[IF=2.193, MNiSW=140]**

7. **Filip Aleksandra**, Wilk Michał, Krzysztofik Michał, Del Coso Juan. 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(4):1087. doi:10.3390/nu15010091  
**[IF=5.717, MNiSW=140]**
8. Wilk Michał, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Żmijewski Piotr, Zająć Adam, Tufano James. 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(7):2554. doi:10.3390/ijerph17072554  
**[IF=3.390, MNiSW=140]**
9. Wilk Michał, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Szkudlarek Agnieszka, Lockie Robert, Zająć Adam. Does post-activation performance enhancement occur during the bench press exercise under blood flow restriction? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020;17(11):3752. doi: 10.3390/ijerph17072554  
**[IF=3.390, MNiSW=140]**
10. Wilk Michał, Gepfert Mariola, Krzysztofik Michał, Mostowik Aleksandra, **Filip Aleksandra**, Hajduk Grzegorz, Zająć Adam. Impact of duration of eccentric movement in the one-repetition maximum test result in the bench press among women. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2020;19(2):317-322.  
**[IF=2.988, MNiSW=100]**
11. Wilk Michał, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Lockie Robert, Zająć Adam. 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=4.566, MNiSW=100]**
12. Maciejewska-Skrendo Agnieszka, Leźnicka Katarzyna, Leońska-Duniec Agata, Wilk Michał, **Filip Aleksandra**, Ciężczyk Paweł, Sawczuk Marek. Genetics of muscle stiffness muscle elasticity and explosive strength. *Journal of Human Kinetics*, 2020;74:143-159. doi: 10.2478/hukin-2020-0027.  
**[IF=2.193, MNiSW=140]**

*Okres po uzyskaniu stopnia doktora*

1. Gepfert Mariola, **Filip Aleksandra**, Kostrzewa Maciej, Królikowska Paulina, Hajduk Grzegorz, Trybulski Robert, Krzysztofik Michał. Analysis of Power Output and Bar Velocity during Various Techniques of the Bench Press among Women. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020;16(1):1-9, doi: 10.14198/jhse.2021.161.14.  
**[MNiSW=20]**
2. Gepfert Mariola, Jarosz Jakub, Wojdała Grzegorz, Krzysztofik Michał, Campos Yuri, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Kostrzewa Maciej, Gaweł Dawid, Szkudlarek Agnieszka, Godlewski Piotr, Stastny Petr, Wilk Michał. Acute impact of blood flow restriction on strength-endurance performance during the bench press exercise. *Biology of Sport*, 2021;38(4):653–658. doi: 10.5114/biolsport.2021.103726  
**[IF=4.606, MNiSW=140]**
3. Wilk Michał, Jarosz Jakub, Krzysztofik Michał, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Białas Marcin, Rzeszutko-Bełzowska Agata, Zajac Adam, Stastny Petr. Contrast Tempo of Movement and Its Effect on Power Output and Bar Velocity During Resistance Exercise. *Frontiers in Physiology*, 2021;11:629199. doi:10.3389/fphys.2020.629199. Korekta: *Frontiers in Physiology*, 2021;12:1-2. doi:10.3389/fphys.2021.664495  
**[IF=4.755, MNiSW=100]**
4. Matykiewicz Patryk, Krzysztofik Michał, Filip-Stachnik Aleksandra, Wilk Michał. The bench press exercise performed with increased range of motion allows for greater bar velocities. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021;21(4):1737-1743. doi:10.7752/jpes.2021.04220  
**[MNiSW=70]**
5. Jarosz Jakub, Trybulski Robert, Krzysztofik Michał, Tsoukos Athanasios, **Filip-Stachnik, Aleksandra**, Zajac Adam, Bogdanis Gregory, Wilk Michał. The Effects of Ischemia During Rest Intervals on Bar Velocity in the Bench Press Exercise With Different External Loads. *Frontiers in Physiology*, 2021;12:715096. doi: 10.3389/fphys.2021.715096  
**[IF=4.755, MNiSW=100]**
6. Krzysztofik Michał, Kalinowski Rafał, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Wilk Michał, Zajac Adam. The Effects of Plyometric Conditioning Exercises on Volleyball Performance with Self-Selected Rest Intervals. *Applied Sciences*, 2021;11(18):8329. doi: 10.3390/app11188329  
**[IF=2.838, MNiSW=100]**

7. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Krzysztofik Michał, Del Coso Juan, Wilk Michał. Acute effects of high doses of caffeine on bar velocity during the bench press throw in athletes habituated to caffeine: A randomized, double-blind and crossover study. *Journal of Clinical Medicine*, 2021;10(19):4380. doi: 10.3390/jcm10194380.  
[IF=4.964, MNiSW=140]
8. Krzysztofik Michał, Kalinowski Rafał, Trybulski Robert, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Stastny Petr. Enhancement of countermovement jump performance using a heavy load with velocity-loss repetition control in female volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021;18(21):11530. doi: 10.3390/ijerph182111530  
[IF=4.614, MNiSW=140]
9. Trybulski Robert, Jarosz Jakub, Krzysztofik Michał, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Matykiewicz Patryk, Żmijewski Piotr, Bichowska Marta, Wilk Michał. Impact of Movement Tempo Distribution on Bar Velocity during a Multi-Set Bench Press Exercise. *Journal of Human Kinetics*, 2021;80(1):277–285. doi: 10.2478/hukin-2021-0106  
[IF=2.923, MNiSW=140]
10. Krzysztofik Michał, Matykiewicz Patryk, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Humińska-Lisowska Kinga, Rzeszutko-Belzowska Agata, Wilk Michał. Range of motion of resistance exercise affects the number of performed repetitions but not a time under tension. *Scientific Reports*, 2021;11(1):14847. doi: 10.1038/s41598-021-94338-7  
[IF=4.996, MNiSW=140]
11. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Krawczyk Robert, Krzysztofik Michał, Rzeszutko-Belzowska Agata, Dornowski Marcin, Zając Adam, Del Coso Juan, Wilk Michał. Effects of acute ingestion of caffeinated chewing gum on performance in elite judo athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2021;18(1):49. doi: 10.1186/s12970-021-00448-y  
[IF=4.948, MNiSW=100]
12. Krawczyk Robert, Krzysztofik Michał, Kostrzewa Maciej, Komarek Zuzanna, Wilk Michał, Del Coso Juan, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Preliminary Research towards Acute Effects of Different Doses of Caffeine on Strength–Power Performance in Highly Trained Judo Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022;19(5):2868. doi: 10.3390/ijerph19052868  
[MNiSW=140]

13. Komarek Zuzanna, Hołda Małgorzata, Krzysztofik Sara, Spieszny Michał, Krzysztofik Michał, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Sleep Knowledge, Beliefs and Practices in Youth Sports Coaches and Science Support Staff. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 2022;98(32):21-28. doi: 10.5604/01.3001.0015.8566.  
[MNiSW=70]
14. Wilk Michał, Krzysztofik Michał, **Filip Aleksandra**, Zajac Adam, Bogdanis Gregory, Lockie Robert. Short-Term Blood Flow Restriction Increases Power Output and Bar Velocity During the Bench Press. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2022;36(8):2082–2088. doi: 10.1519/JSC.0000000000003649  
[IF=3.200, MNiSW=100]
15. **Filip-Stachnik Aleksandra**. Does Acute Caffeine Intake before Evening Training Sessions Impact Sleep Quality and Recovery-Stress State? Preliminary Results from a Study on Highly Trained Judo Athletes. *Applied Sciences*, 2022;12(19):995. doi: 10.3390/app12199957  
[IF=2.700, MNiSW=100]
16. Fostiak Krzysztof, Bichowska Marta, Trybulski Robert, Trabka Bartosz, Krzysztofik Michał, Rolnick Nicholas, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Wilk Michał. Acute Effects of Ischemic Intra-Conditioning on 30 m Sprint Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12633. doi:10.3390/ijerph191912633  
[MNiSW=140]
17. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Kaszuba Magdalena, Dorożyński Bartłomiej, Komarek Zuzanna, Gawel Dawid, Del Coso Juan, Klocek Tomasz, Spieszny Michał, Krzysztofik Michał. Acute Effects of Caffeinated Chewing Gum on Volleyball Performance in High-Performance Female Players. *Journal of Human Kinetics*, 2022;84:92-102. doi: 10.2478/hukin-2022-0092  
[IF=2.300, MNiSW=140]
18. **Filip-Stachnik Aleksandra**, Spieszny Michał, Stanis Lidia, Krzysztofik Michał. Does caffeine ingestion affect the lower-body post-activation performance enhancement in female volleyball players? *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 2022;14(1):93. doi: 10.1186/s13102-022-00488-0  
[IF=1.900, MNiSW=140]
19. de Souza Jefferson Gomes, Del Coso Juan, Fonseca Fabiano, Silva Bruno, de Souza Diego, da Silva Gianoni Rodrigo, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Serrão Julio, Claudino

Joao. Risk or benefit? Side effects of caffeine supplementation in sport: a systematic review. *European Journal of Nutrition*, 2022;61(8):3823-3834. doi: 10.1007/s00394-022-02874-3.

**[IF=5.000, MNiSW=100]**

20. **Filip-Stachnik Aleksandra**. Acute effects of caffeinated chewing gum on basketball performance in elite female players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 2022;100(32):22-30. doi: 10.5604/01.3001.0016.1233

**[MNiSW=70]**

21. Kaszuba Magdalena, Klocek Olga, Spieszny Michał, **Filip-Stachnik Aleksandra**. The Effect of Caffeinated Chewing Gum on Volleyball-Specific Skills and Physical Performance in Volleyball Players. *Nutrients*, 2023;15(1):91. doi: 10.3390/nu15010091

**[IF=5.900, MNiSW=140]**

22. Krzysztofik Michał, Spieszny Michał, Trybulski Robert, Wilk Michał, Pisz Anna, Kolinger Dominik, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Stastny Petr. Acute Effects of Isometric Conditioning Activity on the Viscoelastic Properties of Muscles and Sprint and Jumping Performance in Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2023;37(7):1486–1494. doi: 10.1519/JSC.0000000000004404

**[IF=3.200, MNiSW=100]**

23. Biel Piotr, Zubik Mateusz, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Ewertowska Paulina, Krzysztofik Michał. Acute Effects of Unilateral and Bilateral Conditioning Activity on Countermovement Jump, Linear Speed, and Muscle Stiffness: A Randomized Crossover Study. *PLoS ONE*, 2023;18(10):e0292999. doi:10.1371/journal.pone.0292999.

**[IF=3.700, MNiSW=140]**

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

-

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

-



15. Wykaz wystąpień na krajowych lub międzynarodowych konferencjach naukowych lub artystycznych, z wyszczególnieniem przedstawionych wykładów na zaproszenie i wykładów plenarnych.

*Okres przed uzyskaniem stopnia doktora*

1. **Filip Aleksandra**, Koteja Barbara, Krzysztofik Michał. Wykorzystanie mechanizmu wzmocnienia poaktywacyjnego w wyciskaniu sztangi leżąc na ławce płaskiej. Ogólnopolska Konferencja Doktorantów oraz Studenckich Kół Naukowych: Nauka w Służbie Kultury Fizycznej. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Brenna, 25-26.05.2017.
2. Drozd Miłosz, Nawrocka Monika, **Filip Aleksandra**, Koteja Barbara, Krosta Roksana, Strońska Katarzyna, Krzysztofik Michał. Models of elite soccer teams using speed abilities development index. II Międzynarodowa Konferencja Naukowa: Motoryczność sportowa – założenia teoretyczne i implikacje praktyczne. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków, 21-23.09.2017.
3. **Filip Aleksandra**. Żywnienie i suplementacja zawodników w piłce siatkowej. Konferencja metodyczno-szkoleniowa dla trenerów i nauczycieli siatkówki. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Śląski Związek Piłki Siatkowej. Katowice, 23.11.2017.
4. **Filip Aleksandra**. Dieta eliminacyjna - potencjalne korzyści i pułapki. Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Kształtowanie siły i mocy mięśniowej oraz suplementacja w sportach walki. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 30.09.2017.
5. **Filip Aleksandra**. Czy alkohol w sporcie to tylko zagadnienie teoretyczne? Wpływ na funkcje psychiczne i ruchowe. Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Kształtowanie siły i mocy mięśniowej oraz suplementacja w sportach walki. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 30.09.2018.
6. **Filip Aleksandra**. Efektywność zastosowania kofeiny w treningu kompleksowym kończyn górnych na wykorzystanie efektu wzmocnienia poaktywacyjnego. Ogólnopolska Konferencja Doktorantów oraz Studenckich Kół Naukowych: Nauka w Służbie Kultury Fizycznej. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Brenna, 10-11.05.2018.
7. **Filip Aleksandra**. Kofeina a poziom generowanej siły i mocy mięśniowej. Jeden suplement – wiele rozwiązań. Międzynarodowa Konferencja Metodyczno-Naukowa:

Zaawansowane metody diagnostyki oraz kształtowania siły i mocy mięśniowej. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 05-06.10.2019.

8. **Filip Aleksandra.** Wpływ kofeiny na wytrzymałość siłową oraz subiektywne odczucie zmęczenia. Ogólnopolska Konferencja Doktorantów oraz Studenckich Kół Naukowych: Nauka w Służbie Kultury Fizycznej. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 06.06.2019.
9. **Filip Aleksandra.** Dieta w treningu sportowca. Rola sztabu szkoleniowego w sporcie paraolimpijskim. PZSN „START”. Wisła, 6-8.10. 2020 r.

*Okres po uzyskaniu stopnia doktora*

1. Krzysztofik Michał, Wojdała Grzegorz, Królikowska Paulina, Kaszuba Magdalena, **Filip Aleksandra.** The effect of caffeine on countermovement jump performance in recreationally trained women habituated to caffeine. 25th Anniversary Congress European College of Sport Science - the latest sport science research presented in a virtual environment. European College of Sport Science, Sevilla, 28-30.10.2020 r.
2. **Filip-Stachnik Aleksandra.** Nutrition considerations for athletes with disabilities. 4th International Scientific Conference People with disabilities in sport– theory and practice. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 20 – 21.05. 2021 r.
3. Komarek Zuzanna, Latocha Agata, Kaszuba Magdalena, Dorożyński Bartłomiej, Hołda Małgorzata, **Filip-Stachnik Aleksandra.** Czy suplementacja kofeiną wpływa na potreningową jakość snu u wysoko wytrenowanych zawodników judo? XIV Ogólnokrajowa Konferencja Naukowa Młodzi Naukowcy w Polsce – Badania i Rozwój. Online, 19.11.2021 r.
4. Kaszuba Magdalena, Dorożyński Bartłomiej, Komarek Zuzanna, Latocha Agata, Jasiński Marcin, **Filip-Stachnik Aleksandra.** Wpływ suplementacji gumą z kofeiną na poziom mocy kończyn dolnych u wysoko wytrenowanych siatkarek. XIII Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa TYGIEL. Online, 20.11.2021 r.
5. **Filip-Stachnik Aleksandra,** Komarek Zuzanna, Hołda Małgorzata, Mostowik Aleksandra, Krzysztofik Michał. Knowledge, Beliefs and Practices of Youth Sports Coaches and Science Support Staff Regarding Sleep. World Sleep Congress. Rzym, Włochy, 11-16.03. 2022 r.
6. Komarek Zuzanna, Latocha Agata, Rumas Ewelina, Sztandera Wiktoria, Maroń Jakub, **Filip-Stachnik Aleksandra.** Wpływ suplementacji kofeiną na szybkość reakcji

- prostej u wysokowytrenowanych zawodników judo. XIV Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa TYGIEL. Online, 24-27.03.2022 r.
7. Latocha Agata, Komarek Zuzanna, Kaszuba Magdalena, Dorożyński Bartłomiej, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Wpływ suplementacji kofeiną na wytrzymałość siłową w wyciskaniu sztangi leżąc. Czy płeć ma znaczenie? XIV Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa TYGIEL. Online, 24-27.03.2022 r.
  8. **Filip-Stachnik Aleksandra**. Jak przeciwdziałać anemii w sporcie? Żelazne zasady. Planowanie i interpretowanie badań sportowców z niepełnosprawnościami. Instytut Sportu. Warszawa, 14.06.2022 r.
  9. Latocha Agata, Komarek Zuzanna, Kaszuba Magdalena, Krzysztofik Michał, Sadowska-Krępa Ewa, Del Coso Juan, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Does acute caffeine intake increase training volume during a resistance exercise session among resistance-trained men habituated to caffeine? 27th Annual Congress of the European College of Sport Science. Sevilla, 30.08-2.09.2022 r.
  10. Sokulska Natalia, Komarek Zuzanna, Spieszny Michał, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Wpływ suplementacji kofeiną na ilość i jakość snu u nosicieli allelu C genu ADORA2A. III Medyczne Targi Wiedzy 2023, Kraków, 13-14. 01 2023 r.
  11. Komarek Zuzanna, Latocha Agata, Krzysztofik Sara, Krzysztofik Michał, Spieszny Michał, Hołda Małgorzata, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Effects of one night's restrictions on maximal strength, muscle power and strength endurance in resistance-trained women. 27th Annual Congress of the European College of Sport Science. Sevilla, 30.08-2.09.2022 r.
  12. Kaszuba Magdalena, Krawczyk Robert, Michalczyk Małgorzata, Kostrzewa Maciej, Komarek Zuzanna, Krzysztofik Maciej, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Acute effects of caffeine on physical performance and level of technical and tactical skills in elite judo athletes. 28th Annual Congress of the European College of Sport Science. European College of Sport Science, Paryż, 4-7.07.2023 r.
  13. Komarek Zuzanna, Kaszuba Magdalena, Więcek Magdalena, Krzysztofik Michał, Spieszny Michał, Hołda Małgorzata, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Preliminary results concerning effects of acute caffeine supplementation on physical performance and sleep in handball players. Does it do more harm than good? 28th Annual Congress of the European College of Sport Science. European College of Sport Science, Paryż, 4-7.07.2023 r.

14. Kaszuba Magdalena, Komarek Zuzanna, Lipowska Maria, Dorożyński Bartłomiej, **Filip-Stachnik Aleksandra**. Acute Effects Of Caffeine On Physical Performance And Game Performance Evaluation In Goalball Players. IV Międzynarodowa Konferencja Naukowa: Motoryczność Sportowa - Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie. Kraków, 21-23.09.2023 r.
15. Greń Agnieszka, Cacak Jakub, Bonarska Karolina, **Filip-Stachnik Aleksandra**, Szumowska Ewa. Acute Effects Of Caffeine On Exercises Expectation, Motivation And Satisfaction In Physically Active Adults: A Preliminary Results. IV Międzynarodowa Konferencja Naukowa: Motoryczność Sportowa - Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie. Kraków, 21-23.09 2023 r.
16. **Filip-Stachnik Aleksandra**. When More Is Not Better? Pros And Cons Of Dietary Supplements In Sport. IV Międzynarodowa Konferencja Naukowa: Motoryczność Sportowa - Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie. Kraków, 21-23.09.2023 r. (wykład plenarny).

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

1. Członkini Komitetu Naukowego I Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej: Kształtowanie siły i mocy mięśniowej w świetle nauki, teorii i praktyki sportowej. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 30.09.2018 r.
2. Członkini Komitetu Naukowego II Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej: Zaawansowane Metody Diagnostyki oraz Kształtowania Siły i Mocy Mięśniowej. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice, 5-6.10.2019 r.
3. Członkini Komitetu Naukowego Konferencji Studenckich Kół Naukowych i Doktorantów - Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia badaniach młodych naukowców. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Brenna, 5-6.05.2022 r.
4. Członkini Komitetu Naukowego IV Międzynarodowej Konferencji Naukowej Motoryczność Sportowa - Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie. Kraków, 21-23.09 2023 r.
5. Członkini Komitetu Naukowego i Organizacyjnego IV Międzynarodowej Konferencji Naukowo- Metodycznej - Nowoczesne strategie wspomagania zdrowia, sprawności i treningu sportowego. AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice,

15-17.03. 2024 r.

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.

#### *Projekty zrealizowane*

1. Kierownik Naukowy projektu realizowanego w ramach konkursu *Dotacje celowe na wspieranie projektów naukowych w zakresie sportu wyczynowego pt. Ocena wpływu suplementacji kofeiną na sprawność fizyczną, jakość i ilość snu, poziom wskaźników uszkodzeń mięśniowych, stanu zapalnego i równowagi prooksydacyjno-antyoksydacyjnej u zawodników kadry narodowej w piłce ręcznej jako element przygotowania do Mistrzostw Świata w Piłce Ręcznej w 2023 r.* (RPW/8316/2022) finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystki (kwota finansowania: 111 257 zł). Okres realizacji: 01.01.2022 – 15.11.2022 r.
2. Kierownik Naukowy projektu realizowanego w ramach konkursu *Dotacje celowe na wspieranie projektów naukowych w zakresie sportu wyczynowego pt. Wpływ suplementacji azotanami na możliwości wysiłkowe i sprawność poznawczą, status oksydacyjny oraz jakość i ilość snu u piłkarzy ręcznych. Cudze chwalicie, swego nie znacie - czy sok z buraka może zostać panaceum dla polskich sportowców?* (RPW/8877/2023) finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystki (kwota finansowania: 120 000 zł). Okres realizacji: 1.01.2023 - 15.11. 2023 r.
3. Współwykonawca projektu realizowanego w ramach konkursu *Dotacje celowe na wspieranie projektów naukowych w zakresie sportu wyczynowego pt. Optymalizacja wykorzystania wzmocnienia poaktywacyjnego i poszukiwanie fazy superkompensacji w sprincie lekkoatletycznym* (RPW/8239/2022) finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystki (kwota finansowania: 31 810 zł). Okres realizacji: 5.05.2022 - 15.11.2022 r.
4. Współwykonawca projektu realizowanego w ramach konkursu *Dotacje celowe na wspieranie projektów naukowych w zakresie sportu wyczynowego pt. Ocena wpływu ograniczenia przepływu krwi na poziom mocy mięśniowej u zawodników kadry narodowej w skokach narciarskich, jako element przygotowania do mistrzostw świata oraz igrzysk olimpijskich 2026 r.* (RPW/7850/2023) finansowany przez Ministerstwo

Sportu i Turystyki (kwota finansowania: 105 000 zł). Okres realizacji: 1.01.2023 - 15.11. 2023 r.

#### *Projekty realizowane*

5. Kierownik („osoba realizująca działanie naukowe”) w projekcie MINIATURA-6; pt. *Czy funkcjonujemy w swojej strefie czasowej? W poszukiwaniu konsekwencji czasu letniego – badanie pilotażowe* (2022/06/X/HS6/00485) finansowany przez Narodowe Centrum Nauki (kwota finansowania: 49 940 zł). Okres realizacji: 3.09.2022 - 2.12.2024 r.
6. Kierownik projektu (jako opiekun Koła Naukowego) realizowanego w ramach konkursu *Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje* pt. *Wpływ stosowania kąpieli w saunie na sen, nastrój i poziom stresu* (SKN/SP/569101/2023) finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki (kwota finansowania: 49 500 zł). Okres realizacji 16.05.2023 – 16.05.2024 r.
7. Współwykonawca projektu realizowanego w ramach konkursu *Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje* pt. *Ocena wpływu ograniczenia snu na sprawność fizyczną, poziom wskaźników uszkodzeń mięśniowych i stanu zapalnego oraz poziom mózgowego czynnika neurotroficznego (BDNF) u piłkarek nożnych* (SKN/SP/570683/2023) finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki (kwota finansowania: 69 700 zł). Okres realizacji 15.05.2023 – 15.05.2024 r.
8. Współwykonawca projektu realizowanego w ramach konkursu *Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje* pt. *Wpływ połączonej suplementacji kofeiną i azotanami na możliwości wysiłkowe o charakterze anaerobowym w dyscyplinach indywidualnych* (SKN/SP/571321/2023) finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki (kwota finansowania: 53 700 zł). Okres realizacji 19.05.2023 – 19.05.2024 r.
9. Współwykonawca projektu realizowanego w ramach konkursu *Nauka dla społeczeństwa II* pt. *Trening w warunkach hipoksji normobarycznej jako czynnik wspomagający farmakoterapię depresji* (NdS-II/SP/0469/2024/01) finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki (kwota finansowania: 1 000 000 zł). Okres realizacji: 2024 – 2027 r. (36 miesięcy).

#### *Projekty aktualnie w ocenie*

10. Projekt Inwestycyjny na działalność naukową pt. *Systemy Analizy Snu i Rytmów Okołodobowych* (ID wniosku: 595343; kwota wnioskowania: 2 413 000 zł).

Habilitantka pełni funkcję głównego redaktora i pomysłodawcy wniosku.

11. Projekt Inwestycyjny na działalność naukową pt. *Przebudowa pomieszczeń dla Pracowni Analizy Snu i Rytmów Okołodobowych* (IB/SP/595731/2024; kwota wnioskowania: 2 433 243 zł). Habilitantka pełni funkcję redaktora pomocniczego i pomysłodawcy części merytorycznej wniosku.
12. Projekt realizowany w ramach konkursu Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje pt. *Wpływ połączonej suplementacji beta-alaniną i dwuwęglanem sodu na równowagę kwasowo-zasadową oraz wydolność beztlenową u kolarzy szosowych w warunkach normobarycznej hipoksji* (ID wniosku: 60144) finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki (kwota finansowania: 69 920 zł). Habilitantka pełni funkcję współwykonawcy.
13. Projektu realizowany w ramach konkursu Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje pt. *"Tylko" czy "aż" 3 godziny? Wpływ ograniczenia snu na funkcje kognitywne, sprawność fizyczną, poziom stresu, nastrój i motywację u kobiet aktywnych fizycznie.* (ID wniosku: 602573) finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki (kwota finansowania: 38 270 zł). Habilitantka pełni funkcję kierownika (jako opiekun Koła Naukowego).

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

Od 2022 r. członkini Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej

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

1. 19.06.2023 – 24.06.2023 r.– wyjazd szkoleniowy na Uniwersytet w Bergen w Norwegii (Bergen Sleep and Chronobiology Network; opiekun naukowy prof. Anette Harris i prof. Ståle Pallesen) z zakresu snu i chronobiologii
2. 6.09.2021 – 18.10.2021 r.– staż naukowy na Uniwersytecie w Strirling w Szkocji (Physiology, Exercise and Nutrition Research Group; opiekun naukowy: prof. Stuart Galloway) z zakresu analiz genetycznych oraz biochemicznych
3. 1.07.2021 – 31.08.2021; 1.07.2022 - 15.08.2022 r. – staż naukowy na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie (Pracownia Psychologii Snu; opiekun naukowy: dr

Małgorzata Hołda) - z zakresu snu

4. 24.02.2020 – 29.02. 2020 r.– staż dydaktyczny na Uniwersytecie Króla Juana Carlos w Madrycie w Hiszpanii (Centre for Sports Studies; opiekun prof. Juan Del Coso) z zakresu aktywności fizycznej i suplementacji w sporcie

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

Członkini Rady Naukowej czasopisma *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*

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

Habilitantka recenzowała 13 prac naukowych do czasopism:

- Biology of Sport (IF=5.6, MNiSW=140) – 1 praca
- Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental (IF=1.7, MNiSW=100) – 1 praca
- Nutrients (IF=5.9, MNiSW=140) – 4 prace
- Journal of Human Kinetics (IF=2.3, MNiSW=140) – 1 praca
- Sustainability (IF=3.9, MNiSW=100) – 1 praca
- Baltic Journal of Health and Activity (IF=0.8, MNiSW=70) – 1 praca
- Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (MNiSW=70) – 3 prace
- Journal of Functional Morphology and Kinesiology (MNiSW=20) – 1 praca
- Trends in Sports Science – 1 praca

14. Wykaz uczestnictwa w programach europejskich lub innych programach międzynarodowych.

Habilitantka była opiekunką stażu (11 - 22.09.2023 r.) w ramach programu Erasmus doktoranta Semiha Karamana z Uniwersytetu Bolu Abant Izzet Baysal w Turcji.



15. Wykaz udziału w zespołach badawczych, realizujących projekty inne niż określone w pkt. II.9.

-

16. Wykaz uczestnictwa w zespołach oceniających wnioski o finansowanie badań, wnioski o przyznanie nagród naukowych, wnioski w innych konkursach mających charakter naukowy lub dydaktyczny.

-

### III. WSPÓŁPRA Z OTOCZENIEM SPOŁECZNYM I GOSPODARCZYM

1. Wykaz dorobku technologicznego.
2. Współpraca z sektorem gospodarczym.
3. Wykaz uzyskanych praw własności przemysłowej, w tym uzyskanych patentów krajowych lub międzynarodowych.
4. Wykaz wdrożonych technologii.
5. Wykaz wykonanych ekspertyz lub innych opracowań wykonanych na zamówienie instytucji publicznych lub przedsiębiorców.
6. Wykaz udziału w zespołach eksperckich lub konkursowych.
7. Wykaz projektów artystycznych realizowanych ze środowiskami pozaartystycznymi.

-

### IV. DANE NAUKOMETRYCZNE

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

*Okres przed uzyskaniem stopnia doktora*

• **Impact Factor=43.792, MNiSW=1401**

*Okres po uzyskaniu stopnia doktora*

• **Impact Factor =97.407, MNiSW=3250**

*Łącznie*

• **Impact Factor=141.199, MNiSW=4651**

2. Liczba cytowań publikacji wnioskodawczynie, z oddzielnym uwzględnieniem autocytowań.

- **Liczba cytowań ogółem wg. bazy Scopus: 526**
- **Liczba cytowań bez autocytowań wg. bazy Scopus: 400**
- **Liczba cytowań ogółem wg. bazy Web of Science: 488**
- **Liczba cytowań bez autocytowań wg. bazy Web of Science: 362**

3. Indeks Hirscha.

**Indeks Hirsha wg. bazy Scopus: 13**

**Indeks Hirsha wg. bazy Web of Science: 12**

*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)