



**Dawid Gawel**

[kontakt@dawidgawel.pl](mailto:kontakt@dawidgawel.pl)

+48 691 930 640

<https://dawidgawel.pl>

<https://www.researchgate.net/profile/Dawid-Gawel-2>

## **WYKSZTAŁCENIE**

• 09/2021 – do nadal

### **Szkoła Doktorska/Instytut Nauk o Sporcie**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

• 10/2017 – 07/2019

### **Studia II stopnia magister wychowania fizycznego**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

• 10/2014 - 07/2017

### **Studia I stopnia licencjat wychowania fizycznego**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

• 06/2021

Certyfikat językowy

**B2 First (FCE)** - Cambridge English (CEFR Level C1/Grade A)

## **DOROBEK NAUKOWY**

### **Publikacje naukowe**

**Gawel D.** Trybulski R. Bichowska-Paweska M. Jarosz J. Kostrzewa & M. Wilk M. (2024). Acute Impact of Different Reperfusion Durations Following Blood Flow Restriction on Bar Velocity during the Bench Press Exercise. J Hum Kinet. [Accepted 14.06.2024]

**Gawel D**, Jarosz J., Trybulski R, Krzysztofik M, Makar P, Vieira JG, 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>

Jarosz J, **Gawel D**, Krzysztofik M, Zając A, Tsoukos A, Bogdanis GC, Wilk M. Effects of blood flow restriction on mechanical properties of the rectus femoris muscle at rest. *Front Physiol*. 2023 Aug 17;14:1244376. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1244376>

**Gawel D**, Kaszuba M, Komarek Z, Krawczyk R, Bichowska M, Jasinski M, Trybulski R. The effect of caffeine on countermovement jump performance in recreationally trained women habituated to caffeine. *Balt J Health Phys Act*. 2022;14(2):Article3. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.14.2.03>

Filip-Stachnik A, Kaszuba M, Dorozynski B, Komarek Z, **Gawel D**, Del Coso J, Klocek T, Spieszny M, Krzysztofik M. Acute Effects of Caffeinated Chewing Gum on Volleyball Performance in High Performance Female Players. *J Hum Kinet*. 2022 Nov 8;84:92-102. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0092>

Trybulski R, Gepfert M, **Gawel D**, Bichowska M, Fostiak K, Wojdala G, Trybek G, Krzysztofik M, Wilk M. Impact of movement tempo on bar velocity and time under tension in resistance exercises with different external loads. *Biology of Sport*, 2022;39(3):547–554. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.106160>

Gepfert M, Jarosz J, Wojdala G, Krzysztofik M, Campos, Y., Filip-Stachnik A., Kostrzewa M., **Gawel D**, Szkudlarek A, Godlewski P, Stastny P, Wilk M. Acute impact of blood flow restriction on strength-endurance performance during the bench press exercise. *Biology of Sport*, 2021;38(4):653-658. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2021.103726>

**Gawel D**, Jarosz J, Matykiewicz P, Kaszuba M, Trybulski R. Acute impact of blood flow restriction during resistance exercise – review. *Trends Sport Sci*, 2021;28(2): 83-92. <https://doi.org/10.23829/TSS.2021.28.2-2>

Haltz M, Kaszuba M, **Gawel D**, Jarosz J, Matykiewicz P, Bichowska M. Influence of caffeine supplementation on bench press performance – review. *Trends Sport Sci*, 2021;28(2): 69-82. <https://doi.org/10.23829/TSS.2021.28.2-1>

**Gawel D**, Kaszuba M, Gepfert M. Poziom generowanej mocy mięśniowej kończyn górnych w różnych dyscyplinach sportów walki. *Nauka, Badania i Doniesienia Naukowe 2021 Nauki przyrodnicze i medyczne Część 1*, 85-93.

Kaszuba M, **Gawel D.** Wpływ spożycia alkoholu na efektywność ćwiczeń o charakterze oporowym i powysiłkową regenerację. *Nauka, Badania i Doniesienia Naukowe 2021 Nauki przyrodnicze i medyczne. Część 1*, 105-114.

### **Doświadczenie zawodowe, trenerskie**

Wykładowca akademicki, asystent w Katedrze Teorii i Praktyki Sportu, AWF Katowice, Zakład Treningu Sportowego i Samoobrony, Instytut Nauk o Sporcie

Doktorant - Szkoła Doktorska AWF Katowice, Instytut Nauk o Sporcie

Trener personalny z akredytacją REPs Polska (EQF Level 5)

Szkoleniowiec Akademia Zdrofit, przygotowanie kursu Trener personalny

Szkoleniowiec Akademia Trenerów Sportu, prowadzenie kursów trenera personalnego

Szkoleniowiec Firma Szkoleniowa Kar-Group, przygotowanie szkolenia z zakresu przygotowania motorycznego

Kierownik trenerów/Headcoach My Fitness Place Bielsko-Biała

Trener przygotowania motorycznego (NCSC/EPI Level 1)

Współpraca w zakresie przygotowania motorycznego z zawodnikiem Kadry Narodowej szermierki

Współpraca w zakresie przygotowania motorycznego z zawodniczką Kadry Narodowej karate, wielokrotnej Mistrzyni Polski, medalistki Mistrzostw Świata i Europy

Współpraca w zakresie przygotowania motorycznego z profesjonalnym zawodnikiem tenisa, wielokrotnym zwycięzcą Tennis Europe

### **Projekty badawcze, działalność naukowa**

**Wykonawca grantu ministerialnego we współpracy z Polskim Związkiem Narciarskim**  
(RPW/7850/2023)

Tytuł projektu: Assessment of the impact of blood flow restriction on power output changes in national team ski jumping players, as part of preparation for the World Championships and Olympic Games 2026.

**Przeprowadzenie warsztatów praktycznych:** Velocity based training - praktyczne monitorowanie możliwości wysiłkowych zawodnika w warunkach treningowych, w ramach konferencji: International Scientific Conference 'Modern strategies to support health, fitness and sports training' 2024 in Katowice (Poland)

**Wykonawca w projekcie ministerialnym** w ramach programu: *Studenckie koła naukowe tworzą innowacje*

Tytuł projektu: Natychmiastowy i długofalowy wpływ treningu oporowego w warunkach hipoksji globalnej i lokalnej na stężenie katecholamin oraz właściwości kurczliwe mięśni.

**Udział w badaniach statutowych** realizowanych w Katedrze Teorii i praktyki Sportu AWF Katowice.

Bezpośrednie i długofalowe reakcje oraz zmiany adaptacyjne pod wpływem treningu oporowego z wykorzystaniem okluzji mięśniowej oraz zmiennego tempa ruchu.

**Członek komitetu organizacyjnego** konferencji dofinansowanej w ramach konkursu: Doskonała Nauka II – Wsparcie konferencji naukowych. IV Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Metodycznej „Nowoczesne strategie wspomagania zdrowia, sprawności i treningu sportowego” KONF/SP/0037/2023/01.

**Staż naukowy** w Zakładzie Biomechaniki i Inżynierii Sportu AWFIS w Gdańsku w dniach 22.05-04.06.2023

### **Czynny udział w konferencjach naukowych**

- 7th Annual Strength & Conditioning Society Conference, Murcia, Spain

REFERAT: *Acute Effects of Isometric Conditioning Activity with Different Contraction Duration on Countermovement Jump Performance*

- 18. Konferencja Naukowa "Majówka Młodych Biomechaników", Wisła, 21.05.2022

REFERAT: *Wpływ ograniczonego przepływu krwi z zastosowaniem różnych wartości ciśnienia ucisku na prędkość sztangi podczas wyciskania leżąc*

- Konferencja Studenckich Kół Naukowych i Doktorantów "Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców" Brenna, 5-6.05.2022

REFERAT: *Wpływ ograniczonego przepływu krwi z zastosowaniem różnych wartości ciśnienia ucisku na prędkość sztangi podczas wyciskania leżąc*

- IX Ogólnopolska Konferencja Interdyscyplinarna EUREKA, 10.06.2021

REFERAT: *Wpływ kofeiny na poziom generowanej mocy mięśniowej*

- National Scientific Conference „Science and Young Researchers”, 05.06.2021

REFERAT: *Acute and chronic impact of blood flow restriction on maximal strength*

- Ogólnopolska konferencja studenckich kół naukowych „Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców”, AWF Warszawa, 28.05.2021

REFERAT: *Czynniki wpływające na efektywność ćwiczeń oporowych w warunkach okluzji mięśniowej*

- National Scientific e-Conference „e-Factory of Science” – V edition, 10.04.2021

REFERAT: *Wpływ okluzji mięśniowej na wytrzymałość siłową w ćwiczeniach oporowych*

- VIII Ogólnopolska Konferencja Interdyscyplinarna EUREKA, 12.01.2021

REFERAT: *Poziom generowanej mocy mięśniowej kończyn górnych w różnych dyscyplinach sportów walki*

- IV Ogólnopolska Konferencja dla Młodych Naukowców-Wieczór Naukowca, AWF Wrocław

11.12.2020

REFERAT: *Identyfikacja i porównanie poziomu siły i mocy mięśniowej zawodników mieszanych sztuk walki oraz karate*

### **Wybrane osiągnięcia sportowe własne**

- Reprezentant Kadry Narodowej w karate
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, junior młodszy, Łódź 2011
- I miejsce Puchar Polski w Karate, junior młodszy, Kalisz 2011
- I miejsce Grand Prix Poland, junior młodszy, Łódź 2011
- I miejsce Harasuto Karate World Cup, kadet, Łódź/Polska 2011
- I miejsce Puchar Polski w Karate, junior, Tczew 2012
- I miejsce Harasuto Karate World Cup, kadet, Łódź/Polska 2012
- I miejsce Harasuto Karate World Cup, senior, Łódź/Polska 2012
- III miejsce Mistrzostwa Polski Karate Shotokan, junior, Bielsko-Biała 2012
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, junior, Murowana Goślina 2012
- III miejsce Grand Prix Poland, junior, Łódź 2012
- III miejsce Mistrzostwa Europy w Karate ESKA, Belgrad/Serbia 2012
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, senior, Bydgoszcz 2013
- III miejsce Italia Open, senior, Biella/Włochy 2013
- I miejsce Puchar Polski w Karate, junior, Warka 2013
- I miejsce Puchar Polski w Karate, senior, Warka 2013
- VII miejsce **Mistrzostwa Świata** w Karate WSKA, Liverpool/Anglia 2013
- VI miejsce **Mistrzostwa Europy** w Karate ESKA, Povoia de Varzim Portugalia 2013
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, junior, Bielsko-Biała 2013
- I miejsce Mistrzostwa Polski Karate Shotokan, kadet, Bielsko-Biała 2013
- I miejsce Mistrzostwa Polski Karate Shotokan, junior, Bielsko-Biała 2013
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, senior, Karpacz 2014
- I miejsce Mistrzostwa Polski Karate Shotokan, junior, Stargard Szczeciński 2014
- III miejsce Puchar Polski w Karate Shotokan, junior, Suchy Las 2014
- III miejsce Puchar Polski w Karate Shotokan, senior, Suchy Las 2014
- III miejsce Puchar Polski w Karate, senior, Warka 2014
- III miejsce Harasuto Karate **World Cup**, U21, Łódź/Polska 2014
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, U21, Legnica 2014
- III miejsce Harasuto Karate **World Cup**, U21, Łódź/Polska 2015
- I miejsce Puchar Polski w Karate Shotokan, senior, Suchy Las 2015
- I miejsce Puchar Polski w Karate, senior, Warka 2015
- I miejsce Mistrzostwa Polski seniorów w Karate, senior, Wrocław 2015
- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, U21, Pleszew 2015
- III miejsce **Mistrzostwa Świata** w Karate WSKA, Bielsko-Biała/Polska 2015
- I miejsce Mistrzostwa Polski Karate Shotokan, senior, Toruń 2015
- I miejsce Harasuto Karate **World Cup**, U21, Łódź/Polska 2016
- I miejsce Akademickie Mistrzostwa Polski w Karate, senior, Wrocław 2015
- II miejsce Akademickie Mistrzostwa Polski w Karate, senior, Opole 2016

- I miejsce Mistrzostwa Polski w Karate, senior, Białystok 2016
- II miejsce Akademickie Mistrzostwa Polski w Karate, senior, Wrocław 2018

### Wybrane szkolenia i konferencje metodyczne, w których brałem udział

- Trener Personalny – Akademia Mistrzostwa Sportowego Wrocław
- Trener Personalny – AWF Katowice
- **Instruktor podnoszenia ciężarów** (Olympic Weightlifting) Akademia Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
- **Instruktor rekreacji ruchowej** – funkcjonalny trening siłowy AWF Katowice
- Nowoczesne podejście do treningu motorycznego i fizjoterapii sportowej – **Konferencja Polskiego Stowarzyszenia Treningu Motorycznego PSTM**
- **Combat Sports Performance Summit** – Międzynarodowa konferencja sportów walki
- Combat Sport Workshop with Phil Daru (American Top Team)
- Mobility and Stability for Performance Course (Greg Dea – Prepartopperform) PSTM
- **Strength & Conditioning Course (NCSC-National Certificate in Strength & Conditioning)** Elite Performance Institute
- Kształtowanie siły i mocy mięśniowej oraz suplementacja w sportach walki AWF Katowice
- Technika przysiadu – teoria i warsztat Barbell Brothers
- Metodyka treningu Poziom I mauricz.com
- Dietetyka i suplementacja – Poziom II mauricz.com
- Dietetyka i suplementacja w CrossFit Barbell Kitchen
- Seminarium z Andrzejem Roszkowskim (SCP Wrocław) Strength Coach Performacne
- Programowanie treningu hipertroficznego Akademia Treningu Siłowego Wrocław
- Zaawansowane metody treningu hipertroficznego Akademia Treningu Siłowego Wrocław
- Powerbuilding w praktyce Akademia Treningu Siłowego Wrocław
- Programowanie treningu redukcyjnego Akademia Treningu Siłowego Wrocław
- Programowanie treningu siła maksymalna Akademia Treningu Siłowego Wrocław
- Słabe ogniwa w trójboju siłowym Akademia Treningu Siłowego Wrocław
- Trójbój siłowy Podsztanga.pl