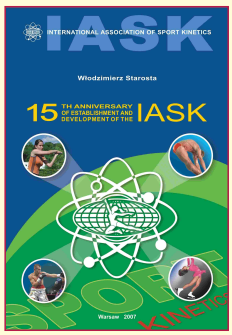


Włodzimierz Starosta

Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie – zmienność i uwarunkowania (2006)

Książka podsumowuje 30-letnie badania prawie 15 tys. osób (w tym zawodników 38 dyscyplin sportu, także reprezentantów Polski w 17 dyscyplinach). Głównym jej tematem są globalne i lokalne przejawianie się koordynacji ruchowej – najważniejsza składowa wszelkiej motorycznej aktywności człowieka. To nowe jego ujęcie niespotykane w światowej literaturze. Burzy ono rozpatrywanie sprawności motorycznej opartej jedynie na zdolnościach kondycyjnych. Podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: jaki rodzaj testów umożliwia pełne i całościowe ujęcie zdolności motorycznych – globalny czy lokalny? Obserwacje przejawiania się koordynacji ruchowej prowadzono w różnych makrocyklach treningowych: rocznym, dwuletnim i czteroletnim. Uogólnione w 12 rozdziałach wyniki stanowią punkt odniesienia umożliwiający obiektywną ocenę poziomu globalnej koordynacji ruchowej. Międzynarodowy zasięg materiału decyduje o merytorycznej wartości prezentowanej publikacji. Prosty język monografii czyni ją dostępną dla każdego kogo interesuje aktywność ruchowa człowieka jako ważna część jego życia i warunek zdrowia. Rozdziały kończą wnioski i zalecenia metodyczne.



Włodzimierz Starosta

15 rocznica powstania i rozwoju Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej (2007)

Monografia syntetycznie ujmuje 15-letnią naukową aktywność ponad 360 członków Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej z 42 krajów świata i ilustruje rozwój nauki o ruchach człowieka (antropokinezjologii). Prezentuje przyczyny powstania tego Stowarzyszenia. Praca obala mit odnośnie nowości powstania tej dyscypliny naukowej i umożliwia poznanie jej istoty, jako niezwykle ważnej dla każdego, etapy jej rozwoju począwszy od Arystotelesa do N. Bernsteina. W monografii pokazano jej niezwykłą obszerność i interdyscyplinarność umożliwiającą penetrację naukową specjalistom niemal wszystkich dyscyplin naukowych. Prezentuje się jej rozwój w różnych krajach świata i jej miejsce w nauce o sporcie i wychowaniu fizycznym, jak też wybitnych uczonych, którzy tworzyli jej fundamenty i tych rozwijających ją obecnie. Liczne ilustracje dają pojęcie o zakresie działalności Stowarzyszenia i jego najważniejszych postaciach, tj. członkach honorowych stanowiących światową elitę w nauce o ruchu. Treść monografii ujęto w wersji polskiej i angielskiej.



Mariola Radzińska, Włodzimierz Starosta

Znaczenie, rodzaj i struktura skoczności oraz jej uwarunkowania (2002)

W pracy poszukiwano odpowiedzi na pytanie: czym jest skoczność? Wydawało się, że odpowiedź jest prosta, bo odnośnie definicji i jej rozwoju napisano wiele. Jednak, analiza kilku określeń tej zdolności takich jak: moc (S. Drozdowski 1974, 1976), siła eksplozywna (Zaciorski 1970), siła dynamiczna, skoczność, zdolności szybkościowo-siłowe - wywołuje zamęt pojęciowy.

Wątpliwości dotyczące definicji, struktury i metod pomiaru skoczności oraz brak ujęcia różnorodnych uwarunkowań jej rozwoju, inspirowały podjęcie próby ich wyjaśnienia. W pracy kompleksowo ujęto istotę, przejawy i rozliczne uwarunkowania skoczności. Co nowego wnosi ta praca do teorii i metodyki sportu? Jej novum polega na tym, iż po pierwsze, uświadamia złożoność skoczności. Po wtóre, na podstawie wyników badań własnych i innych autorów (1489 osób), chyba po raz pierwszy, określono wielopostaciowość struktury skoczności i nazwania jej zdolnościami skocznościowymi. Po trzecie, udało się dokładniej ustalić elementy składowe tych zdolności umożliwiające efektywniejsze ich kształcenie w procesie treningu sportowego. Jeśli to nastąpi w stosunku nawet do nielicznej grupy zawodników, autorzy pracy uznają, iż ich trud nie podszedł na marne.

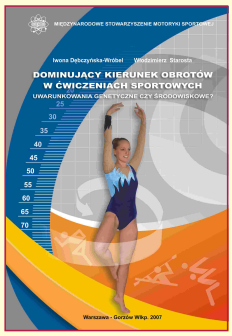
Monografie opublikowane w serii *Biblioteka Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej*



Włodzimierz Starosta

Motoryczne zdolności koordynacyjne znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie (2004)

Monografia jest próbą wyjaśnienia wielu ważnych zagadnień pomijanych w publikacjach lub traktowanych w sposób marginalny. Ma charakter refleksyjny, inspirujący do poszukiwania nowych rozwiązań, a czasami prowokujący do przemyślenia znanych faktów. Stąd, wiele w niej przypuszczeń, sformułowań nie posiadających uzasadnienia naukowego, ale potwierdzonych w praktyce. Wiele bowiem osiągnięć teorii treningu sportowego najpierw pojawiło się w praktyce, a później znajdowało uzasadnienie naukowe. Stąd wynika też nadrzędna rola zdolności koordynacyjnych w stosunku do kondycyjnych. Najwięcej miejsca w monografii przeznaczono na rozmaite zagadnienia kinestezji („czucie ciała"). Są one mało znane, a stanowią ważną mało wykorzystaną rezerwę. Jej uruchomienie zwiększa efektywność nauczania i doskonalenia techniki sportowej. Wyjątkową uwagę zwrócono na poszukiwanie rezerw, których wykorzystanie uwolni zawodnika od sięgania po niedozwolone sposoby stymulacji, a pomoże skupić się na doskonaleniu jego sprawności psychomotorycznej. Do rezerw zaliczono nie tylko kinestezję, ale też symetryzację ruchów, których wykorzystanie umożliwi zmniejszenie obciążeń treningowych, a wraz z tym liczby kontuzji przeciążeniowych i wydłużenie kariery sportowej zawodników. Każdy z 14 rozdziałów kończą wnioski i zalecenia metodyczne.

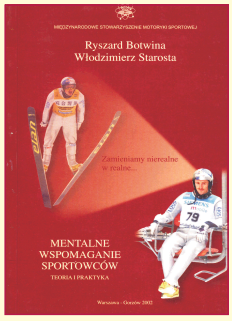


Iwona Dębczyńska-Wróbel, Włodzimierz Starosta

Dominujący kierunek obrotów w ćwiczeniach sportowych - uwarunkowania genetyczne czy środowiskowe?

Monografia dotyczy rzadko podejmowanych badań symetrii i asymetrii ruchów całego ciała połączonych z obrotami. Praca zawiera odpowiedzi m.in. na wiele intrygujących pytań: Jaki kierunek obrotów można uznać za dominujący? Czy kierunek ten uwarunkowany jest prawo lub leworęcznością? W jaki sposób określić wiodącą stronę obrotów? Czy kierunek ten uwarunkowany jest genetycznie czy też środowiskowo? Odpowiedzi udzielono na podstawie wieloletnich badań prowadzonych na 2019 osobach w wieku 6 - 48 lat, w tym zawodnikach 26 dyscyplin sportu, a także dzieciach z Polski, Niemiec i Słowacji oraz bliźniętach, rodzicach i ich dzieciach. W badaniach po raz pierwszy zastosowano obiektywną metodę oceny maksymalnej wielkości obrotu z dokładnością do jednego stopnia i jego dominującego kierunku.

Dotychczas dominujący kierunek obrotów ciała nie był badany w zakresie uwarunkowania genetycznego, dlatego tak cenne są informacje uzyskane na podstawie wskaźnika odziedziczalności. Monografia zainteresować może każdego kogo aktywność łączy się z nauczaniem i doskonaleniem techniki ćwiczeń niezależnie od ich ukierunkowania, a więc wychowania fizycznego, rekreacji, rehabilitacji, sportu niepełnosprawnych, amatorskiego czy zawodowego. W pracy tej każdy znajdzie coś interesującego i pożytecznego dla siebie, jak też dla wzbogacenia swojej wiedzy, umiejętności i kompetencji.



Ryszard Botwina, Włodzimierz Starosta

Mentalne wspomaganie sportowców – teoria i praktyka (2002)

Ostatnio obserwuje się coraz wyraźniejsze wyrównywanie poziomu wszystkich rodzajów przygotowania reprezentantów wielu krajów. O zwycięstwie decydują często setne części sekundy i wyjątkowa odporność psychiczna. Szczególną rolę odgrywa w niej nastawienie psychiczne zawodnika. W książce wiele miejsca zajmuje mało znana koncepcja nastawienia D. Uznadze (1945). Koncepcja ta w niektórych krajach np. b. ZSRR znalazła dość szerokie wdrożenie w różnych dyscyplinach sportu. Czasami stosowana była też w Polsce. Reprezentanci Polski w siatkówce prowadzeni przez H. Wagnera dwa lata przed igrzyskami olimpijskimi nastawili się na zdobycie złotego medalu i medal ten zdobyli. Elementy nastawienia psychicznego stosują R. Lozano w siatkówce i I. Beenhakker w piłce nożnej. Często podsumowuje się udział sportowca w zawodach w następujący sposób: „osiągnął to na co się nastawił". Także w życiu codziennym przeważnie osiągamy to na co się nastawiliśmy, bo nieprzewidywalne są mobilizacyjne możliwości człowieka i pod ich wpływem „nierealne staje się realnym".

Książka powstała na kanwie wiary w możliwości człowieka w zakresie mobilizacji jego biologicznych rezerw, które skutecznie uruchamia odpowiednie do możliwości nastawienie psychiczne. W pracy pokazano też wartość: sugestii, autosugestii, placebo, hipnozy, autohipnozy dla zwiększenia wiary zawodników w swoje możliwości, umiejętności pokonywania swoich słabości i osiągnięcie sukcesu, który wydawał się niemożliwy. Wiele miejsca w pracy zajmują: „odświeżanie i budzenie" wrażeń kinestetycznych, psychoterapia, samowychowanie. Części pracy kończą wnioski i zalecenia metodyczne.