

MAGDALENA KUNYSZ, WOJCIECH J. CYNARSKI
Zakład Sportów Walki, Wydział Wychowania Fizycznego
Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów (Polska)
e-mail: sp_walki@univ.rzeszow.pl

Koordinacja ruchowa w badaniach prof. W. Starosty / Motor coordination in research of Prof. W. Starosta

Submission: 25.09.2006, acceptance: 25.11.2006

Włodzimierz Starosta, *Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i w sporcie*, Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie Wlkp., Warszawa 2006, ss. 748.

Prof. zw. dr hab. Włodzimierz Starosta jest znanym na całym świecie ekspertem teorii sportu i nauki o ruchu człowieka, a szczególnie motoryki sportowej. Wiele lat pracował w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (w tym też na wydziale w Białej Podlaskiej), warszawskim Instytucie Sportu oraz w AWF w Poznaniu (Gorzowie), gdzie pełnił różne stanowiska, m.in. dziekana, prodziekana, kierownika zakładu i katedry, w tym Katedry Motoryki Sportowej. Jest członkiem Komitetu Wykonawczego i koordynatorem na Wschodnią Europę International Council of Sport Science and Physical Education oraz założycielem i prezydentem – od roku 1990 – International Association of Sport Kinetics (IASK). IASK jest organizacją zrzeszającą ok. 360 wybitnych naukowców z 43 krajów Europy, Ameryki, Azji i Afryki.

Jako zawodnik uprawiał 20 dyscyplin sportowych. Był trenerem łyżwiarstwa figurowego i ringo. Przez wiele lat współpracował z trenerami i reprezentacjami różnych dyscyplin sportowych (zwłaszcza zapasów, kajakarstwa, podnoszenia ciężarów, judo, łucznictwa, skoków narciarskich) w różnych krajach Europy. Posiada ogromny dorobek naukowy, liczący przeszło 500 prac, opublikowanych w 26 krajach świata, w tym 39 monografii i podręczników. Jest m.in. współredaktorem (z J. Sadowskim) pracy: *Movement coordination in team games and martial arts* (Warszawa – Biała Podlaska 1998) i autorem wielu prac dotyczących badań zawodników sportów walki. Prof. Starosta jest twórcą bardzo przydatnego testu koordynacji ruchowej, który zyskał sobie duże grono zwolenników. Niewątpliwie jest wybitną postacią sportu i nauk o sporcie.

Dzieło prof. W. Starosty jest doprawdy imponujące (748 stron), tezy świetnie udokumentowane, całość pięknie zilustrowana. Jest to monografia syntetyzująca i podsumowująca bogaty dorobek Autora, który koncentruje się na problemie koordynacji ruchowej – badania i oceny poziomu zdolności koordynacyjnych. Ukazuje, jak ważne miejsce zajmuje to zagadnienie w życiu nie tylko sportowców uprawiających zawodowo określone dyscypliny, ale także zwykłych ludzi, niemających zbyt wiele wspólnego ze sportem. Już w przedmowie Autor zaznacza, że jest to kontynuacja wcześniej poruszanego problemu, czyli w dalszym ciągu wraca do sterowania przebiegu ruchu, a zatem koordynacji ruchowej. Książka ta nawiązuje do wcześniejszej pracy Profesora pt. *Motoryczne zdolności koordynacyjne*, która została wydana w 2003, a uzupełniona w 2004 r., jednak tym razem Autor skupił się głównie na globalnej i lokalnej koordynacji ruchowej człowieka.

Koordinacja ruchowa definiowana była i jest wielokrotnie przez wielu. Była nazywana zdolnością (Pohlman 1986), „organizacją akcji motorycznych” (Meinel 1967; Meinel, Schnabel 1976) lub „szczególną formą serwomechanizmu” (Bernstein 1975) (s. 20–21). Autor określa koordynację ruchową jako „zdolności człowieka do wykonywania złożonych ruchów dokładnie, szybko i w zmiennych warunkach”. Koordinacja ruchowa jest też predyspozycją uogólnioną i nadrzędną w stosunku do „motorycznych zdolności koordynacyjnych” (s. 21–23) stanowiących jej strukturę.

Książka Włodzimierza Starosty składa się z 12 rozdziałów. Każdy z nich dotyczy innych, ale po części podobnych zagadnień, gdyż w większym lub mniejszym stopniu odnoszą się one do koordynacji ruchowej człowieka. Wielką wartością, a zarazem fenomenem tej książki jest

zawarty w niej obszerny materiał badawczy, który udało się zgromadzić Autorowi i jego współpracownikom. Należy zaznaczyć, że większości badań Autor przewodniczył i był ich pomysłodawcą. Zebrane i uogólnione wyniki stały się doskonałym weryfikatorem testu oceny poziomu globalnej koordynacji ruchowej. Praca jest owocem wieloletnich badań, które zostały przeprowadzone z ogromnym rozmachem i na szeroką skalę. Autor starał się w jak najdokładniejszy sposób ukazać informacje o kształtowaniu się koordynacji ruchowej u ludzi w różnym wieku i osób uprawiających odrębne dyscypliny sportu, posiadających klasy mistrzowskie, reprezentujących zróżnicowany poziom zaawansowania sportowego. Należy zwrócić uwagę, że wśród badanych bardzo często pojawiają się sportowcy z „najwyższej półki”, np. medaliści mistrzostw świata oraz igrzysk olimpijskich.

Zawarty w książce test autorstwa profesora Starosty miał za zadanie ukazać, w jaki sposób można określić, a zarazem ocenić stopień koordynacji ruchowej. Test ten polega na niezwykle prostym zadaniu, a mianowicie na wykonaniu obrotu podczas wyskoku. Obliczeniom poddaje się jedynie trzy najlepsze wyniki. Wykonanie obrotu podczas skoku jest zdolnością opartą na licznych przejawach koordynacji ruchowej, a nie umiejętnością. Test ten jest dostępny dla każdego i nie ma przeciwwskazań ze względu na wiek, płeć, uprawianą dyscyplinę itd. Test zastosowano w badaniach, które przeprowadzono w 6 krajach.

Monografia ta wyjaśnia wiele wątpliwości oraz daje proste odpowiedzi na nurtujące pytania. Może być szczególnie przydatna dla osób trenujących (zawodników), ale również dla nauczycieli wychowania fizycznego, ponieważ obserwując swoich podopiecznych, można niejednokrotnie przeprowadzić dokładną analizę, dokonać porównań oraz – w efekcie przeprowadzonego badania – wprowadzić zmiany podczas treningu czy lekcji.

Koordynacja ruchowa dostarcza informacji o zawodnikach; jedynie jej wysoki poziom umożliwia osiągnięcie wysokich wyników w wielu dziedzinach sportu. Jest też bardzo ważnym elementem w życiu każdej osoby. W oparciu o poziom koordynacji można określić przydatność do danej dyscypliny sportu, a być może w niedalekiej przyszłości będzie on decydował o predyspozycjach do uprawiania określonego zawodu.

Autor potrafił również pokazać, w jaki sposób koordynacja ruchowa przejawia się w różnych makrocycłach treningowych: w rocznym, dwuletnim oraz czteroletnim. Badania prowadzono i rejestrowano w rytmie dziennym. Wyodrębniono dwa okresy w życiu dziecka – okres sensorywny, który przypada między 7 a 11 rokiem życia, oraz okres krytyczny – między 11 a 13 rokiem życia. Te dwa okresy różnią się zdecydowanie, ponieważ pierwszy, umiejętnie wykorzystany, może sprzyjać maksymalnemu rozwojowi koordynacji ruchowej, natomiast drugi to okres niekorzystny. Ustalono, że najczęściej pojawia się on wraz z intensywnym rozwojem biologicznym dziecka oraz jego dojrzewaniem płciowym. Występowanie równocześnie tych dwóch okresów najczęściej powoduje zahamowanie, a w najlepszym przypadku obniżenie koordynacji ruchowej. I jest to kolejna cenna informacja dla praktyków wychowania fizycznego i sportu, w jaki sposób prowadzić trening bądź zajęcia lekcyjne, aby efekty były coraz lepsze, a wynik wyższy. Również cenne informacje uzyskujemy z zakresu dymorfizmu płciowego. Zaproponowano, że istnieje konieczność zróżnicowania programu ćwiczeń dla dziewcząt i chłopców, ponieważ są dyscypliny, w których dziewczęta wypadają lepiej i ich koordynacja ruchowa jest większa, zaś w niektórych dominują chłopcy.

Profesor po raz kolejny porusza problem relacji pomiędzy globalną a lokalną koordynacją ruchową. Zastanawiający jest fakt, czy ruch całego ciała wpływa korzystniej na zdolności motoryczne, czy też bardziej wskazany jest ruch poszczególnych części ciała. Odpowiedzi na to pytanie, niestety, nie da się określić jednoznacznie.

Z pewnością dla trenerów oraz nauczycieli wychowania fizycznego łatwiejszą, a zarazem bardziej korzystną metodą określania poziomu motorycznego człowieka będzie stosowanie jednego testu. Niekiedy warunki nie pozwalają na wykonywanie innych testów, bądź też brak odpowiednich sprzętów nie sprzyja prowadzeniu odpowiednich badań. Zdarza się, że czasami osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie testów mają własne przemyślenia i wizje, nie zawsze jednak trafne. Można stwierdzić, że test profesora Starosty spełnia wszystkie wymagania, zwłaszcza że stosowano go z powodzeniem przez tak długi okres – prawie trzydzieści lat – i jest on uzasadniony teorią oraz ogromną liczbą wyników badań. Stosowano go w badaniach 30 tys. osób, w tym ponad 4 tys. zawodników z 34 dyscyplin sportu. Zatem test Włodzimierza Starosty poz-

wala ograniczyć inne zadania motoryczne oraz testy, które wcześniej stosowano do określenia i oceny motorycznych zdolności koordynacyjnych.

Książka napisana jest językiem w pełni komunikatywnym i zawiera spójny treściowo wywód, toteż w przystępny sposób przedstawia ważne zagadnienia ludzkiej motoryczności i ułatwia ich zrozumienie. Dodatkowym ułatwieniem odbioru treści jest przedstawianie wyników badań na wykresach, schematach i rysunkach.

Dzieło zawiera obszerne zestawienie piśmiennictwa – 621 pozycji wielu autorów z kraju i zagranicy, co jest wartością samoistną pracy. Posiada dobrze zrobiony indeks osobowy. Wykonane jest profesjonalnie pod względem edytorskim.

Należy zaznaczyć, że omawiana monografia zawiera opis testu w wersjach językowych: angielskiej, rosyjskiej oraz niemieckiej, a także streszczenia angielskie i rosyjskie, przez co trafić może do szerszego grona odbiorców. Dołączona jest informacja o działalności IASK i na temat Biblioteki IASK. Także omawiana praca ukazała się pod patronatem IASK.

Warto powtórzyć za Tadeuszem Rynkiewiczem, jednym z trzech recenzentów wydawniczych pracy, że monografia ta gwarantuje odbiorcom „zarówno przyjemność z lektury, jak i niebagatelne korzyści natury praktycznej i teoretycznej w zgłębianiu jednego z najważniejszych zagadnień nauki o motoryczności, czyli sterowania przebiegiem ruchu, a zatem koordynacji ruchowej” (s. 746). Do lektury tej jakże ważnej książki warto zachęcić czytelników – nie tylko osoby zajmujące się koordynacją ruchową, ale także tych wszystkich, których interesują zdolności motoryczne. Test Profesora jest jednym z ważniejszych, jakimi należy wzbogacić swój warsztat pracy. Dotyczy to badaczy, trenerów i nauczycieli wychowania fizycznego. Monografia profesora Włodzimierza Starosty wzbogaca wiedzę przedstawicieli wielu dziedzin sportu wyczynowego i kultury fizycznej oraz osób zainteresowanych studiowaniem ludzkiego ruchu.

SUMMARY

This review presents the work of Włodzimierz Starosta on motor coordination in physical education and sport entitled *Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i w sporcie*.