

Magdalena Kunysz, Wojciech J. Cynarski

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

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 7, 201-203

2007

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

nauczycieli dalekowschodnich sztuk walki oraz wyniki eksperymentu pedagogicznego. Na uwagę zasługują zebrane i przytoczone opinie wybitnych mistrzów-ekspertów, jak Lothar Sieber, Heribert Czerwenka-Wenkstetten i Roland J. Maroteaux. W czwartej części porównano natomiast wyniki badań w środowisku młodzieży trenującej w klubach i sekcjach na Podkarpaciu oraz młodzieży niećwiczącej ze szkół ponadpodstawowych z tego regionu. Wyniki zostały poparte profesjonalną analizą statystyczną.

Monografia nawiązuje do treści kilkuset tekstów, opracowań naukowych oraz do innych źródeł, jak prace źródłowe (starodruki i dzieła klasyczne, materiały archiwalne), niepublikowane prace magisterskie i doktorskie, wywiady i relacje bezpośrednie, źródła elektroniczne. Zestawione one zostały w cennej dla wszystkich wyżej wskazanych odbiorców Bibliografii (s. 329–358), gdzie znajdujemy liczne prace autorów zagranicznych, zachodnich i azjatyckich (głównie japońskich), oraz polskich z zakresu nauk o człowieku, kulturze i społeczeństwie, kultury fizycznej i samych sztuk walki.

Aneksy zawierają m.in. wzory narzędzi badawczych, jak: kwestionariusz wywiadu bezpośredniego pogłębionego w czterech wersjach językowych i kwestionariusze do badań sondażowych porównywanych grup młodzieży. Całość uzupełniają rzetelnie opracowane indeksy, wielce pomocne wobec wielkiej liczby pojawiających się nazwisk, nazw i pojęć – częstokroć pochodzenia azjatyckiego.

Praca ma przejrzystą strukturę. Wywód jest koherentny. Autor konsekwentnie używa pojęć w przyjętych, zdefiniowanych wcześniej znaczeniach. Zastosowanie interdyscyplinarnej, holistycznej perspektywy badawczej ułatwiło i uwierzytelniło opis, diagnozę, wyjaśnienie i zrozumienie badanych zjawisk z kręgu różnorodnych, wielce zróżnicowanych i wieloaspektowych sztuk walki, pozwoliło wnikać w ich kulturowe i antropologiczne podłoże. Szczególnie brzemienne w wartościowe rezultaty okazało się zastosowanie wachlarza komplementarnych metod – zarówno jakościowych (obserwacja uczestnicząca, wywiad pogłębiony i sądy eksperckie, analiza literatury przedmiotu), jak i ilościowych. Umożliwiło to dogłębną penetrację badanych zjawisk. Wyniki badań są niezwykle interesujące, dają obraz recepcji i internalizacji zespołu wartości różnych dróg w zależności od uprawianej sztuki walki bądź sportu walki.

Wyniki badań Cynarskiego mogą być wykorzystane zwłaszcza w kolejnych projektach dotyczących socjologii kultury (w zakresie dialogu kultur) i socjologii kultury fizycznej, etyki sportu, refleksji filozoficznej nad różnymi dziedzinami kultury fizycznej, teorii sportu, teorii rekreacji ruchowej i ogólnej teorii dalekowschodnich (i nie tylko) sztuk walki.

Novum stanowi nie tylko oryginalne podejście metodologiczne, ale też opis geografii sztuk walki (mapka centrów szkoleniowych, analiza popularności mistrzów, szkół i organizacji). Notabene Wojciech Cynarski jest też autorem prac o turystyce sztuk walki, które wiążą się z podjętym tu zagadnieniem.

Godny uwagi jest fakt znakomitego, profesjonalnego redakcyjnego i edytorskiego opracowania książki (korekty, struktura treści, układ aneksów, indeksy), a także jej wydzwięk estetyczny. Pełen ekspresji projekt okładki, złożony ze zdjęć z praktyki sztuk walki w Polsce i w Japonii, wprowadza czytelnika w klimat kultury dawnych i dzisiejszych wojowników.

Polecam osobom zainteresowanym wymienionymi tu tematami i dziedzinami lekturę tego pięknego i wartościowego poznawczo dzieła.

SUMMARY

This review presents the book entitled *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące* by Wojciech J. Cynarski discussing the issue of perception and internalization of ethos values by far eastern martial arts teachers and their pupils.

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-