

Podstawy antropomotoryki

Jan Szopa
Edward Mleczeko
Stanisław Żak



WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN



WYDAWNICTWO
NAUKOWE
PWN
WARSZAWA-KRAKÓW
2000

Podstawy antropomotoryki

Jan Szopa
Edward Mleczko
Stanisław Żak

I. ANTROPOMOTORYKA JAKO DYSCYPLINA NAUKOWA	7
II. UWARUNKOWANIA, PRZEJAWY I STRUKTURA MOTORYCZNOŚCI	19
1. Podstawowe pojęcia — cechy ruchu	19
2. Strona potencjalna motoryczności	23
3. Strona efektywna	42
III. SYSTEMATYKA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH CZŁOWIEKA	49
IV. ROZWÓJ RUCHÓW CZŁOWIEKA W ONTOGENEZIE — ASPEKTY JAKOŚCIOWE	56
1. Rozwój motoryczny noworodka i niemowlęcia	58
2. Rozwój motoryczny w okresie poniemowlęcym i przedszkolnym	60
3. Rozwój motoryczny w młodszym wieku szkolnym	62
4. Rozwój motoryczny w okresie pokwitania i okresie młodzieńczym	64
5. Motoryczność wieku dojrzałego oraz okresu starzenia się	65
V. ZMIENNOŚĆ ONTOGENETYCZNA ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH NA TLE ICH PREDYSPOZYCJI	68
1. Zdolności motoryczne o podłożu strukturalno-energetycznym	72
2. Zdolności koordynacyjne	90
VI. GENETYCZNE UWARUNKOWANIA ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH — ODZIEDZICZALNOŚĆ A WYTRENOWALNOŚĆ	98
1. Model dziedziczenia wielogenowego	98
2. Odziedziczalność a wytrenowalność — okresy sensorywne	107
VII. ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA ROZWOJU PREDYSPOZYCJI I ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH	120
VIII. SOMATYCZNE I ROZWOJOWE UWARUNKOWANIA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ — ASPEKTY TEORETYCZNE I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE	144
1. Sprawność motoryczna a poziom rozwoju somatycznego	144
2. Sprawność motoryczna jako funkcja zaawansowania rozwoju	154
3. Teoretyczne i pedagogiczne podstawy relatywnej oceny sprawności motorycznej	163

IX. TESTOWANIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ	171
1. Przegląd najważniejszych testów sprawności motorycznej	178
2. Metody relatywnej oceny sprawności motorycznej — propozycje własne	195
BIBLIOGRAFIA	211