



Michał Starczewski



europass

michal.starczewski@awf.edu.pl | michal.starczewski@insp.waw.pl |

<https://orcid.org/0000-0001-7419-8943>

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

15/09/2021 – OBECNE – Warszawa, Polska

**ADIUNKT W KATEDRZE PODSTAW FIZJOTERAPII – AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE**

Prowadzenie ćwiczeń i wykładów z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.
Prowadzenie badań z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.

01/09/2012 – 31/12/2021 – Warszawa, Polska

ADIUNKT W ZAKŁADZIE FIZJOLOGII – INSTYTUT SPORTU - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Główną działalnością w pracy w IS-PIB jest prowadzenie badań naukowych z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego. Prace mają charakter naukowy jak i wdrożeniowy do sportu wyczynowego w celu wsparcia procesu treningowego kadr narodowych

<http://insp.waw.pl/content/view/110/36/lang.pl/> | Trylogii, 01-982, Warsaw

01/10/2020 – 30/06/2021 – Warszawa, Polska

WYKŁADOWCA – UNIwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

W ramach obowiązków byłem odpowiedzialny za przeprowadzenie wykładów, ćwiczeń i zajęć laboratoryjnych z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego dla studentów kierunku lekarskiego.

12/2020 – 31/05/2021 – Winchester, Zjednoczone Królestwo

WYKŁADOWCA – UNIVERSITY OF WINCHESTER

Jako wykładowca jestem odpowiedzialny za przygotowanie i przeprowadzenie wykładów, ćwiczeń oraz zajęć laboratoryjnych dla studentów uczestniczących w zajęciach *Physiological Assessment for Sport*.

13/05/2019 – 31/10/2019 – Aigle, Szwajcaria

**STAŻ NAUKOWO DYDAKTYCZNY NA STANOWISKU: EDUCATION PROJECT COORDINATOR/
SPORTS SCIENTIST – WORLD CYCLING CENTER - UNION CYCLISTE INTERNATIONALE**

W trakcie stażu byłem odpowiedzialny za naukowe wsparcie treningu zawodników World Cycling Center oraz za prowadzenie szkoleń dla trenerów kolarstwa podczas międzynarodowych kursów trenerskich.

Aigle, Szwajcaria

10/2014 – OBECNE – Warszawa, Polska

COACH DEVELOPER / LECTURER – AKADEMIA TRENERSKA (THE COACHING ACADEMY)

Głównym zadaniem jest prowadzenie wykładów i warsztatów w procesie doskonalenia warsztatu przez trenerów różnych dyscyplin sportu oraz w trakcie kursów realizowanych dla lekarzy przez CMKP

Warsaw, Polska

01/09/2010 – 30/09/2019 – Warszawa, Polska

STARSZY WYKŁADOWCA – WYŻSZA SZKOŁA REHABILITACJI W WARSZAWIE

Moje aktywności obejmowały przygotowanie i przeprowadzenie zajęć dla studentów kierunku Fizjoterapia z zakresu sportu osób niepełnosprawnych, metodyki nauczania ruchu i kształcenia ruchowego oraz aktywności ruchowej adaptacyjnej w formie ćwiczeń, warsztatów i wykładów.

www.wsr.edu.pl | Kasprzaka 49, 01-234, Warsaw, Polska

01/2016 – 05/2019 – Warszawa, Polska

EKSPERT W ZESPOLE METODYCZNYM – ZESPÓŁ METODYCZNY

Moimi głównymi obowiązkami było tworzenie opinii dla Ministra Sportu dotyczących planów szkoleniowych przedstawianych przez Związki sportowe w sportach Paraolimpijskich i w Sporcie Głuchych

01/10/2013 – 31/03/2018 – Warszawa, Polska

TRENER GŁÓWNY/KOORDYNATOR DS. PARAKAJAKARSTWA – POLSKI ZWIĄZEK KAJAKOWY

Jako Koordynator byłem odpowiedzialny za stworzenie programu rozwoju parakajakarstwa w Polsce. Ponadto tworzyłem i byłem odpowiedzialny za realizację budżetu, logistyki oraz realizacji planów wynikowych dla dyscypliny. Jednocześnie zarządzałem zespołem trenerów, fizjoterapeutów i osób personelu pomocniczego, w tym naukowców wspierających proces szkolenia sportowego.

<http://pzka.pl/index.php/eng.html> | Jana Kazimierza 45/U7, 01-248, Warsaw, Polska

● **WYKSZTAŁCENIE I ODBYTE SZKOLENIA**

12/10/2017 – 01/07/2020 – Warszawa, Polska

DOKTOR W DZIEDZINIE NAUK MEDYCZNYCH I O ZDROWIU W DYSCYPLINIE NAUKOWEJ NAUKI O KULTURZE FIZYCZNEJ – Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego

Tytuł rozprawy: *Diagnostyczna wartość wybranych wskaźników wydolności krążeniowo-oddechowej u profesjonalnych kolarzy.*

07/2017 – 03/02/2018 – Tokio, Japonia

TRAINED COACH DEVELOPER – Nippon Sport Science University, International Council for Coaching Excellence

02/2019 – 03/2019 – Kanoya, Japonia

CERTIFICATE OF ATTENDANCE IN SPORTS PERFORMANCE COURSE – National Institute of Fitness and Sports in Kanoya (NIFS)

● **ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW**

Język ojczysty / języki ojczyste: **POLSKI**

Inny język / inne języki:

	ROZUMIENIE		MÓWIENIE		PISANIE
	Słuchanie	Czytanie	Samodzielne wypowiedanie się	Porozumiewanie się	
ANGIELSKI	C1	C1	C1	C1	C1
NIEMIECKI	B1	B1	B1	B1	B1

Poziomy: A1 i A2: poziom podstawowy; B1 i B2: poziom samodzielności; C1 i C2: poziom biegłości

● JOB-RELATED SKILLS

Publikacje naukowe, Pozyskiwanie grantów, Udział w zespołach badawczych i edukacyjnych

Jestem autorem 20 publikacji naukowych w czasopismach z Lity Filadelfijskiej i listy MNiSW. Byłem kierownikiem lub głównym wykonawcą wielu grantów realizowanych z funduszy Ministerstwa Sportu, MNiSW i funduszy europejskich ERASMUS+.

Wybrane publikacje:

Starczewski, M., Borkowski, L., & Zmijewski, P. (2020). Repeated Sprint Ability Demands in U16 to U19 Highly Trained Handball Players Concerning Playing Position. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5959. **(IF 2.849)**

Malczewska-Lenczowska, J., Orysiak, J., Majorczyk, E., Sitkowski, D., **Starczewski, M.**, & Zmijewski, P. (2020). HIF-1α and NFIA-AS2 Polymorphisms as Potential Determinants of Total Hemoglobin Mass in Endurance Athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Volume Publish Ahead of Print - Issue **(IF=2.973)**

Sitkowski, D., Szygula, Z., Surąła, O., Orysiak, J., Zdanowicz, R., **Starczewski, M.** & Pokrywka, A. et al. (2019). Hematological status and endurance performance predictors after low altitude training supported by normobaric hypoxia: a double-blind, placebo-controlled study. *Biology of Sport*, 36(4), 341-349. **(IF= 2.202)**

Starczewski, M., Żmijewski, P., Witek, K., & Klusiewicz, A. (2019). Physiological Aspects of Different Roller Skiing Techniques in Field Conditions. *Journal of human kinetics*, 66, 111. **(IF=1.414)**

Wybrane projekty naukowe:

2020 – *Evaluation of selected handbike elements and athlete equipment to minimize aerodynamic drag forces*. Institut of Sport – NRI, Research Project in cooperation with Polish Paralympic Committee funded by Ministry of Sport, Contract number 2020/0555/0133/UDot/69/DSW – **Kierownik Projektu**.

2019 - *Assessment of the effects of training with restricted blood flow in the national canoe sprint athletes*. Institut of Sport – NRI, Research Project funded by Ministry of Sport, Contract number 2019/0442/0010/UDot/18/DSW – Role: **Research fellow**.

2017 - *Usefulness of the OUES found for estimating the maximum oxygen consumption of high-performance cyclists*. Institut of Sport – NRI, Contract number 2017.102.25 – **Kierownik Projektu**.

Wybrane projekty edukacyjne:

Erasmus+ **Freedom on Water** - It is an EU funded project to create favourable conditions for people with physical or intellectual impairment to get involved in canoeing. Project is fulfilled in cooperation of Dansk Kano & Kajak Forbund, Svenska Kanotforbundet, Suomi Melonta-ja Soutuliitto Ry and Start Poznań. - **Członek zespołu projektowego (Consultant in high-performance sport)**

Erasmus+ **European Coach Developer Academy** - It is an EU funded project to support teaching standards for a Coach Developer Structure, and create a dissemination of its framework to all the EU member states. Project will be delivered by the cooperation of 7 European organizations - **Kierownik Projektu dla Polski (National coordinator)**

Doświadczenie w tworzenie programów i treści szkoleń i kursów

Osiągnięte w trakcie 10 letniej praktyki dydaktycznej w szkolnictwie wyższym i w trakcie kursów doszkalających dla trenerów.

Tworzenie planów i programów rozwoju

Doświadczenie wynikające z pięcioletniej pracy na stanowisku koordynatora/trenera głównego reprezentacji Polski w Parakajakarstwie oraz w trakcie prac w zarządzie AZS Warszawa i WTW Warszawa.

● CERTIFICATIONS

Certyfikaty i dyplomy

PRINCE2® Project Management Certificate AXELOS, Warsaw (Poland)

Paracanoe Classifier International Canoe Federation Lausanne (Switzerland)

Certificate of attendance in Sports Performance Course National Institute of Fitness and Sports in Kanoya (NIFS), Kanoya (Japan)

Licencja Trenera Kajakarstwa II stopnia Ministerstwo Sportu i Turystyki

Licencja Instruktora Pływania Ministerstwo Sportu i Turystyki

Licencja Instruktora Narciarstwa Biegowego Ministerstwo Sportu i Turystyki