

SPIS TREŚCI

OD AUTORA, 5

WYKAZ SKRÓTÓW, 6

1. CHARAKTERYSTYKA KARATE, 7

1.1. Istota karate, 7

1.2. Rozwój karate, 8

1.2.1. Okinawa, 8

1.2.2. Japonia, 9

1.2.3. Świat, 13

1.2.4. Karate olimpijskie, sportowe i tradycyjne, 17

1.3. Karate współczesne, 19

2. TRENING KARATE, 22

2.1. Specyfika treningu karate, 22

2.1.1. Kihon, 23

2.1.2. Kata, 23

2.1.3. Kumite, 24

2.2. Metody dydaktyczne, 25

2.3. Metody treningowe, 27

2.4. Etapy szkolenia w karate, 29

3. FORMY KARATE, 31

3.1. Sztuka walki, 31

3.1.1. Rola budo, 32

3.1.2. Kodeks bushido, 33

3.1.3. Etyka karate, 34

3.2. Sport walki, 37

3.2.1. Rywalizacja w kata, 40

3.2.2. Rywalizacja w kumite, 41

3.2.3. Przygotowanie do współzawodnictwa sportowego, 42

3.3. Samoobrona, 43

3.3.1. Leszek Drewniak, karate combat i GROM combat, 43

3.3.2. Obrona konieczna, 44

4. UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE, 47

4.1. Zdolności motoryczne, 47

4.2. Technika, 50

4.3. Taktyka, 52

4.3.1. Rywalizacja w kata, 54

4.3.2. Rywalizacja w kumite, 55

4.3.3. Walka pozasportowa, 58

5. UMIEJĘTNOŚCI MENTALNE, 61

5.1. Pewność siebie i odporność psychiczna, 62

5.2. Motywacja, 63

5.3. Emocje, 68

5.4. Wizualizacja i wyobrażenia, 74

5.5. Koncentracja uwagi, 80

5.6. Agresja, 84

5.7. Postawy, 88

5.8. Charakter, 90

6. ZAKOŃCZENIE, 100

BIBLIOGRAFIA, 103

SUMMARY, 119

OD AUTORA

W dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej powszechnie wiadomo, jakie są uwarunkowania fizyczne aktywności sportowej. Poza predyspozycjami somatycznymi wyróżnia się przygotowanie motoryczne, techniczne i taktyczne. Predyspozycje somatyczne są głównie uwarunkowane genetycznie; weryfikuje się je na etapie selekcji sportowej (Sankowski, 1992). Przygotowanie fizyczne zależy natomiast od danej dyscypliny – w tym wypadku wyznacza je specyfika karate. Użytkuje się je przez dobrze zorganizowany trening fizyczny. Wydawać by się mogło, że stanowi to receptę na sukces, tymczasem – mimo predyspozycji somatycznych i uwarunkowań fizycznych – większość adeptów karate nie osiąga mistrzostwa. Dlatego przyjmuje się, że za sukcesem karateki dobrze przygotowanego fizycznie stoi psychika. Uwarunkowania mentalne praktyki karate stały się więc przedmiotem zainteresowania trenerów.

Współcześnie istnieje wiele dostępnych publikacji na temat karate. Większość z nich przedstawia historię karate oraz elementy treningu kihon, kata i kumite. Nieliczne są pozycje opisujące przygotowanie motoryczne, techniczne i taktyczne karateki. Poza niszowymi artykułami empirycznymi brakuje publikacji dotyczących umiejętności mentalnych adeptów karate. W związku z tym podjąłem się zredagowania *Kompendium karate*, które mieści się w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej, w obszarze teorii sportów walki (Kalina, 2000), humanistycznej teorii sztuk walki (Cynarski i Obodyński, 2003a), teorii sportu (Kosendiak, 2005), psychologii sportu (Blecharz, 2006) oraz ogólnej teorii sztuk walki i sportów walki (Cynarski, 2019).

W opracowaniu wykorzystałem swoje ponad trzydziestoletnie doświadczenie, wiedzę i umiejętności z zakresu różnych stylów karate, które uzyskałem jako sportowiec, zawodnik, trener i sędzia. Zawarte tu informacje są przeznaczone dla trenerów i instruktorów karate, pełnoletnich adeptów karate, kandydatów na trenerów i instruktorów karate, trenerów mentalnych i psychologów sportu, studentów nauk o kulturze fizycznej, nauczycieli, pedagogów oraz wychowawców.

Książkę tę dedykuję moim synom: Jakubowi i Michałowi