

KARATE NEWS



LE BULLETIN D'INFORMATION OFFICIEL DE LA



AOÛT 2021 - ÉDITION 4

Louisa Borch - Cadre national Senior Kata

INTRODUCTION

Chers athlètes, officiels du karaté et personnes intéressées par le karaté,

comme déjà mentionné dans le "Luxemburger Wort" du 16.7.2021 (article ci-joint), j'ai repris la présidence de Tessy Scholtes en raison d'un séjour de plusieurs mois à l'étranger.

Les Jeux olympiques sont maintenant terminés et, en résumé, on peut dire que le karaté s'est présenté de manière excellente. Tous les combats étaient au plus haut niveau et l'excitation était difficile à battre. C'est ainsi que le sport du karaté s'est présenté au monde de manière attractive. En l'état actuel des choses, le karaté ne sera malheureusement plus au programme comme compétition à Paris 2024, mais peut-être cette décision sera-t-elle revue dans les années à venir.

La conduite d'un sport de compétition dans des conditions de pandémie n'est facile pour aucune fédération. Nous sommes d'autant plus heureux que nous pouvons encore nous réjouir de tournois réussis dans le domaine du karaté. L'accent est maintenant mis sur les "Championnats EKF Junior, Cadet & U21" à Tampere (Finlande), où nous serons bien représentés avec un total de 11 karatékas. Pour certains athlètes, il s'agira de leur première participation à un championnat européen.

Afin de rapprocher nos athlètes de la sélection nationale du lecteur intéressé, nous avons récemment commencé à publier un profil d'athlète de la zone senior et de la zone junior dans notre "Newsletter", qui a été accueillie de manière extrêmement positive.

Nous allons maintenant faire un pas de plus. Pour la première fois, nous publions également un profil de club dans ce numéro. Nous aimerions informer les lecteurs sur les détails des clubs respectifs, par exemple la date de leur création et le lieu du premier entraînement.

Bien que nous soyons encore dans la période des vacances, nos athlètes ont déjà repris leur entraînement. Je souhaite que ceux qui ont encore leurs vacances devant eux, passez un bon moment !

Avec des salutations sportives,
Ulrich Nelting



K1 YOUTH LEAGUE POREC

02.-04.07.2021

La classe K1 garantit un haut niveau de performance. Le tournoi de Porec l'a montré une fois de plus. Nos athlètes ont pu acquérir beaucoup d'expérience. Voici les résultats:

Mia REDING (Cadet Kata Female)

Place: 29/67

Tomas TEIXEIRA (Cadet Kumite Male -52kg / 73 athlètes)

Tour libre

1:2 Guido Squillante (ITA)

Clément MOENS (Cadet Kumite Male -63kg / 69 athlètes)

Tour libre

0:0 Ethan Panza (BEL)

Erik OLAFSSON (Cadet Kumite Male -63kg / 69 athlètes)

Tour libre

2:1 Louis Haas (GER)

1:4 Artiol Shaqiri (KOS)

Alexander DAVIES (Cadet Kumite Male -70kg / 63 athlètes)

2:4 Leonid Yanishevskyi UKR)

Anne STEINMETZ (Junior Kata Female)

Place: 33/61

Diogo DOS SANTOS (Junior Kata Male)

Place: 45/50

Chiara SCHUMANN (Junior Kumite Female +59kg / 62 athlètes)

4:1 Klara Muzikarova (CZE)

5:0 Maddalena Raiano (ITA)

1:2 Julia Daniszewska (POL)

Victor COUTURIER (Junior Kumite Male -68kg / 89 athlètes)

1:2 Daniel Tudor (ROU)

Sebastien TERLICA GOMES (Junior Kumite Male -68kg / 89 athlètes)

Tour libre

0:4 Lan Gabrijelcic (SLO)

Hasan ZEIN (Junior Kumite Male -68kg / 89 athlètes)

2:2 Anel Crncec (SLO)

FORMATION KATA

19.-21.7.2021

LICH, ALLEMAGNE



Un cours de Kata de trois jours avec Detlef Herbst (7e DAN) de KD Lich a eu lieu ce week-end. Le sensei, qui pratique le Shotokan depuis 1973, possède une licence d'entraîneur A et est également examinateur A pour le Shotokan, avait déjà guidé l'actuelle entraîneuse Illaria Melmer vers ses succès en tant qu'athlète de kata d'élite dans le passé. Nos trois athlètes de l'équipe junior, Anna Breisch, Mia Reding et Anne Steinmetz, ont pu bénéficier de son expertise. Dans l'ensemble, l'événement a été couronné de succès et a donné lieu à de nombreux transferts de connaissances.



MEDIA

Elf junge Kämpfer in Kroatien

KARATE

Nachdem sich der luxemburgische Nachwuchs vergangene Woche bei den Austrian Open warmlaufen durfte, geht es an diesem Wochenende noch einige Stufen höher. Das Turnier in Salzburg war sehr gut besetzt, bei der „Karate K1 Youth League“ tritt die geballte Elite im Jugendbereich an. Dieser Wettkampf geht über vier Runden, die zweite Station findet von heute bis Sonntag in Porec (CRO) statt und ist in etwa mit der K1 Premier League und K1 Serie A bei der Elite gleichzustellen. Das bedeutet, dass auch Punkte für die Weltrangliste vergeben werden. Die Youth K1 richtet sich an drei Alterskategorien von 12 bis 17 Jahren. In Kroatien werden 1.1.61 Einsätze aus 52 Ländern erwartet. Luxemburg tritt in Porec mit elf Athleten an, das Team ist fast identisch mit dem Austria-Open-Team. (M.B.)

Tageblatt 03.07.21

Karate: Schumann mit 2 Siegen

Mit 1.540 Cadets und Junioren war die „Karate K1 Youth League“ am Wochenende in Porec nominell top besetzt. Auch das Niveau stand deutlich über dem der „Austrian Open“ eine Woche zuvor in Salzburg. Dementsprechend schwer tat sich der luxemburgische Nachwuchs in Kroatien.

Tomas Teixeira (CAD, -52 kg, 73 Athleten), Clément Moens (CAD, -63 kg, 69 Athleten), Alexander Davies (CAD, -70 kg, 63 Athleten), Victor Couturier (JUN, -68 kg, 89 Athleten), Sebastien Terlica (JUN, -68 kg, 89 Athleten) und Hasan Zein (JUN, -68 kg, 89 Athleten) mussten die Heimreise sieglos antreten. Erik Olafsson (CAD, -63 kg, 69 Athleten) konnte sich nach Freilos gegen Louis Haas (D) behaupten. Bei ihrem zweiten Auftritt für die Nationalauswahl konnte sich Chiara Schumann (JUN, +59 kg, 62 Athleten) gegenüber ihrem

Auftritt in Österreich mehr als rehabilitieren. Die Kaylerin stieß mit deutlichen Siegen (4:1 und 5:0) gegen Muzikarova (CZ) und Rainano (I) in die dritte Runde vor, wo sie sich knapp (1:2) der Polin Daniszewsaka geschlagen geben musste.

Im Kata konnte Mia Reding (CAD, 67 Athleten) mit Platz 29 überzeugen. Auch Anne Steinmetz (JUN, 61 Athleten) bewies mit Rang 33 einmal mehr ihr Können, während Diego Dos Santos (JUN, 50 Athleten) auf Rang 45 abschloss. Lob verdienen sich die beiden Strassener Teilnehmerinnen. Anna Grinberga griff in der Schuman-Kategorie an und schied nach Freilos und Sieg gegen Lieske (PL) erst in Runde drei aus. Clarisse Moens (JUN, -59 kg, 53 Athleten) kam nach Erfolgen gegen Skuras (POL) und Helferoва (SVK) ebenfalls in die dritte Runde. (MB)

Tageblatt 06.07.21

KAMPFSPORT – Karatesektion

Nelting übernimmt Vorsitz von Scholtes

An der Spitze der Karatesektion des Kampfsportverbands FLAM gibt es einen Wechsel. Tessy Scholtes gibt den Präsidentenposten ab, Ulrich Nelting übernimmt ihn. Scholtes wird es aufgrund eines mehrmonatigen Auslandsaufenthalts nicht möglich sein, den Aufgaben wie gewünscht nachzukommen. Die ehemalige Topathletin wird der Karatesektion allerdings als Mitglied erhalten bleiben. Nelting, der der Vater von Nachwuchstalent Kimberly ist, will in der Kontinuität weiterarbeiten. *jot*

Luxemburger Wort 16.07.21

PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

Chers lecteurs,

Afin de rendre justice aux vastes idées et tâches sportives de l'association et de ses membres, nous avons décidé de nous concentrer sur l'aspect de la prévention de la violence. Que ce soit à l'école, dans le sport ou dans un environnement professionnel, nous sommes constamment confrontés à l'agressivité et à la violence, ouverte ou cachée. Un concept et une approche d'association préventive de la violence ne protègent pas seulement contre les brimades et le mobbing, mais peuvent également apporter une contribution préventive majeure à la sécurité sociale.

Le premier article concerne nos plus jeunes enfants et une phrase souvent entendue mais peu réfléchie de certains tuteurs.

Nous vous invitons à lire les rapports ci-dessous.

"(Ne) partez (pas) avec des inconnus ! - (Partie 1)

Par Jürgen Fritzsche et Rudi Heimann

Qui ne connaît pas cette phrase, l'a entendue comme un avertissement de la part de ses parents lorsqu'il était enfant ou l'a déjà utilisée comme conseil de protection lui-même ? Cet article traite de la sensibilité de telles recommandations comportementales et dans le prochain numéro, nous présenterons une alternative qui peut augmenter de manière fiable la sécurité des enfants.

Une telle recommandation en direction des inconnus repose sur l'hypothèse qu'ils représentent un danger potentiel - du moins s'ils veulent demander ou persuader les enfants de les suivre. Si cela devait arriver, la question reste de savoir quelles pourraient être les intentions de cet étranger ? Si l'on demande aux parents, leur plus grande crainte concerne le sujet des abus sexuels. Cependant, environ deux tiers de tous les auteurs d'abus sexuels proviennent de l'entourage immédiat des enfants ; il s'agit de parents, de proches et de connaissances. Cette réalité incontestable crée un dilemme pour les parents : faut-il mettre l'enfant en garde contre des personnes connues ? A quoi devrait ressembler exactement une telle mise en garde sans effrayer définitivement l'enfant ?

Et comment les parents doivent-ils couvrir les autres dangers réels ou abstraits de la vie quotidienne ? Il y a cet oncle, frère d'un parent, qui aime trop boire et qui conduit aussi une voiture. Aujourd'hui, il se promène, passe par hasard sur le chemin de l'école de l'enfant, l'aborde et lui propose de le ramener chez lui.



Étranger = étranger?

Et même sans la connaissance de la véritable origine des auteurs : les personnes connues de l'enfant sont-elles celles en qui nous avons, en tant que parents, une confiance absolue ? Existe-t-il différentes gradations d'"étrangers" - et les parents et les enfants se situent-ils au même niveau à ce stade ?

Il y a le voisin qui nous salue attentivement chaque matin lorsque les parents et les enfants sortent ensemble de la maison, avec qui on échange des mots amicaux en présence des enfants. Mais ce voisin - pour reprendre tous

les clichés - traverse aussi de temps en temps son jardin dans son gilet côtelé blanc, est en surpoids, ne fait pas attention à son hygiène personnelle et regarde parfois un peu trop longtemps en direction des enfants. Comment les parents réagissent-ils lorsque leur enfant les informe avec désinvolture qu'il veut aller chez le voisin sympathique et connu le lendemain pour regarder ses tortues ?

Lorsque cela se produit, les parents doivent tout de même être reconnaissants d'avoir la possibilité d'influencer le comportement de l'enfant. Dans la plupart des cas, l'enfant risque d'être confronté seul à la situation critique pour la sécurité et devra se passer des conseils actuels de ses parents - sans compter le problème de l'évaluation correcte de la situation. Car les exemples dans lesquels même les adultes ne sont pas d'accord dans leur évaluation sont nombreux : tous les entraîneurs des clubs sportifs, tous les parents des camarades de classe, tous les enseignants ou tous les partenaires de tous les amis et connaissances sont-ils également dignes de confiance ? À ce stade, les parents disent souvent qu'ils auraient convenu avec leurs enfants qu'ils devraient alors se coordonner ou qu'ils seraient toujours joignables par téléphone en cas de doute. Mais où ces pensées laissent-elles la réalité de la vie ? Le téléphone portable se trouve dans un trou radio, a été oublié, ne peut pas être utilisé dans l'environnement de travail ou la batterie est déchargée. Et que se passe-t-il si une personne mal intentionnée se trouve réellement devant l'enfant ? Cette personne attend-elle ensuite calmement que l'enfant ait fini de parler au téléphone et ait reçu les instructions de ses parents ? Indépendamment de l'illusion d'une disponibilité constante et de la supposition erronée que l'enfant a le temps ainsi que la possibilité de faire un appel dans la situation : L'enfant doit d'abord développer ses doutes. Car si ces doutes ne surgissent pas, il n'y aura pas d'arrangement ni d'appel.

Étranger ou connu - L'accompagnement est autorisé pour les enfants ?

- La personne qui est "étrange" pour les adultes est-elle aussi "étrange" pour les enfants ?
- Les connaissances et les proches ne représentent-ils pas un danger ?
- Les parents sont-ils toujours unanimes dans leur évaluation ?

Phénomènes de développement

Selon la situation, le développement lié à l'âge rend à lui seul impossible le respect des règles parentales par l'enfant. Ainsi, dans le cadre préscolaire, l'image de soi est principalement positive et surtout irréaliste. Cet optimisme quant à ses propres capacités repose d'une part sur les nettes améliorations dans les domaines du développement moteur et mental et d'autre part sur le fait que les adultes ne sont pas avares de compliments lorsqu'ils évaluent les réalisations, admirent les progrès et ont tendance à utiliser les remarques critiques avec retenue. En outre, les enfants de cette tranche d'âge ne font que très rarement des comparaisons sociales. Les évaluations sont régulièrement épuisées dans des déclarations sur leur propre

personne telles que "Je peux faire du scooter", "Le nom de ma meilleure amie est Carla", "J'ai une grosse voiture en plastique" ou "J'ai des cheveux blonds". Cette situation évolue progressivement vers le réalisme au cours de la deuxième année scolaire. La capacité limitée des enfants - en fonction de leur âge - à distinguer les points de vue ou les perspectives d'autrui des leurs, fait que l'enseignement de techniques spéciales d'affirmation de soi n'a de sens qu'à partir de l'âge de six ou sept ans. Le test de Sally Anne (voir encadré) peut être utilisé pour déterminer si un enfant a franchi cette étape du développement. Plus l'environnement social d'un enfant est familier, plus il est probable que l'enfant soit capable de réfléchir aux relations de cause à effet. La flexibilité de la pensée les amène à considérer plusieurs aspects et donc plusieurs perspectives d'une même situation. Alors que les enfants plus jeunes ont encore l'habitude de s'en tenir à une seule tâche, les enfants de l'école primaire montrent leur capacité à s'adapter et à réagir à des demandes changeantes. Cela implique également de planifier leurs propres actions plus rapidement et de manière plus ciblée. Plus les comparaisons sociales avec les pairs sont perçues, plus les auto-évaluations sont différenciées, complètes et réalistes. L'école encourage cette tendance, notamment par la comparaison répétée des performances par le biais de la notation. Les enfants commencent à former des concepts globaux ("Je sais bien nager et marquer beaucoup de buts - cela fait de moi un sportif"). En plus de leur propre évaluation, la reconnaissance et les encouragements des adultes et des pairs ont un impact sur l'estime de soi. Même les enfants qui jugent leurs performances dans tous les domaines plutôt faibles peuvent développer une haute estime de soi avec un soutien et une appréciation appropriée de l'environnement social, s'ils ont l'impression d'être reconnus pour ce qu'ils sont. Au contraire, un enfant qui reçoit cette reconnaissance mais qui échoue constamment dans ses propres attentes en matière de performance peut avoir une faible estime de soi.

Sally-Anne-Test³

Le test de Sally-Anne est un moyen de tester la capacité d'un enfant à distinguer les points de vue ou les perspectives d'autres personnes des siennes.

Il s'agit de raconter à l'enfant une petite histoire sur Sally et Anne. Sally et Anne sont dans une pièce. Sally a un panier et Anne a une boîte. Sally prend une bille et la cache dans son panier. Puis elle quitte la pièce et va se promener. Pendant son absence, Anne prend la bille dans le panier de Sally et la met dans sa propre boîte. Sally retourne dans la pièce et l'enfant doit répondre à la question clé "Où Sally va-t-elle chercher sa bille?". Si l'enfant répond correctement que Sally pense que la bille est toujours dans son panier, cela montre que l'enfant comprend que Sally a ses propres croyances qui peuvent ne pas correspondre à la réalité. Si l'enfant répond que la bille est dans la boîte, il n'a pas pu se mettre dans la perspective de Sally.

Il est donc important d'utiliser des alternatives efficaces le plus tôt possible ou d'intégrer dans l'éducation des comportements qui augmentent la sécurité des enfants indépendamment des lois psychologiques du développement. Et comme nous le montrerons dans la deuxième partie - avec une efficacité qui va au-delà de l'enfance et de l'adolescence.

Les auteurs

Rudi Heimann et le Dr. Jürgen Fritzsche se consacrent depuis 1989 à surmonter les situations critiques de la vie. Dans leurs séminaires et à travers leurs publications, les spécialistes testés sur le terrain transmettent les compétences et les aptitudes qui permettent aux enfants et aux adultes de faire face aux situations de crise en toute sécurité. Les problèmes soulevés dans cet article sont traités en détail dans le livre "Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein" (Prévention de la violence dans l'éducation, les écoles et les clubs). Publié par Springer-Verlag (2020), ISBN 978-3-658-27101-5.



¹ BKA (2020). *Polizeiliche Kriminalstatistik*. Wiesbaden: Bundeskriminalamt.

² Kullmann K. & Heimann R. (2020). Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.). *Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein*. (S. 76). Wiesbaden: Springer.

³ Wimmer, H. & Perner, J. (1983). Beliefs about beliefs: Representation and constraining function of wrong beliefs in young children's understanding of deception. *Cognition*, 13(1) 103–128.

⁴ Goswami, U. (2008). *Cognitive development. The learning brain*. New York: Psychology Press.

GROS PLAN

ADIL KHAIDAR

CADRE NATIONAL KUMITE SENIOR
KC MONDERCANGE

Quand as-tu commencé le karaté et pourquoi ?

J'ai commencé le karaté à l'âge de 5 ans. Mon père m'a emmené à l'entraînement avec lui car il fait aussi du karaté et est aussi mon entraîneur.

Combien de fois tu t'entraînes par semaine et où ?

Je m'entraîne au moins 5 fois par semaine, 2 fois dans mon club et 3 fois avec l'équipe nationale.

Quel a été ton premier succès au karaté ?

Mon premier succès a eu lieu à l'âge de 11 ans lors d'un tournoi à Reckange/Mess. Je n'ai commencé à faire de la compétition que plus tard, car je n'en avais pas vraiment envie au début.

Quel a été ton plus grand succès jusqu'à présent et quel est ton prochain objectif ?

Mon plus grand succès jusqu'à présent a été la deuxième place aux championnats nationaux à deux reprises et aussi de nombreux autres trophées que j'ai remportés de l'étranger.

Mon prochain objectif est de me qualifier pour les championnats du monde.



Qui est ton plus grand modèle ?

Mon plus grand modèle est mon père !

Quel a été pour toi un événement marquant ou amusant dans le karaté ?

Un événement important dans le karaté pour moi était que j'étais à un tournoi avec mon père presque chaque week-end.

ANNA BREISCH

CADRE NATIONAL KATA JUNIOR
KARATE CLUB BETTEMBOURG

Quand as-tu commencé le karaté et pourquoi ?

J'ai commencé à m'entraîner au karaté quand j'avais 5 ans. Avant cela, je prenais des cours de ballet, mais lorsque mon professeur de ballet a changé d'emploi et est parti à l'étranger, j'ai dû trouver quelque chose de nouveau. Mon frère a commencé le karaté en même temps et m'a emmené avec lui.

Combien de fois tu t'entraînes par semaine et où ?

Je m'entraîne tous les jours du lundi au jeudi, en alternance entre Bettembourg et l'équipe nationale, et depuis peu, je m'entraîne aussi le week-end.

Quel a été ton premier succès au karaté ?

2016 Médaille d'or U8 Coupe Prince Louis Differdange.

Quel a été ton plus grand succès jusqu'à présent et quel est ton prochain objectif ?

Mon plus grand succès en 2018 a été la médaille d'or au Championnat national Kata Strassen (U10).

Mon prochain objectif est de participer à mon premier tournoi en équipe nationale.



Qui est ton plus grand modèle ?

Mes modèles du moment sont les athlètes plus âgés de la sélection nationale qui ont déjà connu plusieurs succès, ainsi que mes entraîneurs qui m'ont accompagné, chacun à leur manière, pendant toutes ces années.

Quel a été pour toi un événement marquant ou amusant dans le karaté ?

Le premier tournoi à l'étranger avec le KC Bettembourg à Lisbonne en 2019 a été important pour moi.



MONDORF MARTIAL ARTS ACADEMY

1, AVENUE DES BAINS L-5610 MONDORF-LES-BAINS
R.C.S LUXEMBOURG N. F7246



MMAA MONDORF MARTIAL ARTS ACADEMY, tel est le nom de notre association implantée au cœur de Mondorf-les-Bains. Elle voit le jour en 2006 sous le nom de MONDORF KARATE CLUB. Nous y enseignons depuis son origine le Karaté traditionnel style Shôtôkan. Le Sensei de notre club est M.SCHILTZ Jean-Pierre, 3ème DAN WKF, membre fondateur du club et actuel président. Jean-Pierre a toujours eu à cœur de conserver l'enseignement du karaté et les valeurs associées à cet art martial qu'il a découvert dès ses débuts au côté de Jean-Luc MAMI champion de France toutes catégories dans les années 70, période à laquelle il débute sa pratique.



Il y a quelques années, Jean-Pierre introduit au Grand Duché du Luxembourg le Karaté Contact, discipline créée par Dominique VALERA, 9ème Dan expert fédéral auprès de la FFK. Il enseigne le Karaté Full-Contact et Light Contact. Seul club au pays à se déplacer lors de tournois majeurs de karaté contact, light et full-contact, plusieurs titres sont ramenés au Dojo dès la première année de participation. A ce jour, une dizaine de ceintures noires ont été formées par Jean Pierre sanctionné par un passage de grade devant un jury d'experts toujours présidé par Dominique VALERA. Lors de la saison 2018/2019 Jean-Pierre est rejoint par Grégory BAUMERT, 2ème Dan, karateka style Shôtôkan, entraîneur de full-contact. Ensemble sous l'impulsion de leur sponsor KUMA SPORT, ils réunissent une petite délégation luxembourgeoise et participent au 1er OPEN INTERNATIONAL de Paris où 8 nations sont représentées en Light et Full contact. Xavier BAUMERT, Kathrin SUNNEN et Axel YURTMANN, respectivement champion, championne et vice champion de coupe de France sont engagés tout comme la jeune Nelly KELLNER. Kathrin et Xavier sont sacrés champions, NELLY décroche une magnifique médaille de bronze et Axel se classe à une très encourageante 5ème place. Ces résultats ont permis au Luxembourg, jeune nation, de briller et de se faire remarquer auprès de certaines nations engagées depuis plusieurs décennies dans ces disciplines. Rigueur-Cohésion-Respect sont quelques valeurs qui déterminent le MMAA Osu !

Lieu du Dojo « CENTRE SPORTIF ROLL DELLES »
1, place des Villes Jumelées L- 5627 Mondorf-les-Bains
www.mmaa.lu adresse e-mail jeanpierrekara@pt.lu
Tel; +352 621 256 703

PSYCHOLOGIE DU SPORT

RÉSILIENCE

Le cadre nationale a participé à un entraînement spécial sur la résilience le 13.07.2021. Ce sujet, ainsi que d'autres issus du vaste domaine de la psychologie du sport, suivront à intervalles réguliers. Avec le Dr Sebastian Altfeld (Allemagne) et Frank Muller (Luxembourg), nous disposons de deux experts de renom. L'objectif est non seulement d'amener l'équipe au niveau des meilleurs techniciens, tacticiens et physiques du monde, mais aussi de lui donner une force mentale exceptionnelle.

La résilience décrit la capacité à résister à un certain stress ou à une certaine pression. Comme toutes les compétences, elle peut être apprise et entraînée. Les bulletins d'information suivants contiendront de temps à autre de courts articles spécialisés qui fourniront une première aide dans ce domaine et dans d'autres. Nous serions heureux d'accompagner tous les athlètes, les entraîneurs de club et les parties intéressées dans ce voyage.

Le terme résilience est issu de la physique et désigne la capacité d'un matériau à être plié ou déformé et à reprendre sa forme initiale (lat. resilire = rebondir).

Dans la vie d'un athlète, il y a toujours des situations qui militent contre le développement de la performance. Le manque de succès persistant, les changements d'école ou les soucis privés jouent un rôle. Une résilience plus robuste pourrait contrer le stress sportif quotidien mais aussi les moments de pression personnels particuliers. Cela ne signifie pas que l'on n'est plus ennuyé ou en colère, mais plutôt que les états émotionnels négatifs se produisent moins fréquemment, ne sont pas aussi intenses ou sont contrés plus durablement et que l'état "normal" revient plus rapidement.

Pour renforcer la résilience, on peut grossièrement la diviser en trois domaines. Tout d'abord, il y a nos propres capacités (ce dont nous avons hérité génétiquement). Ensuite, il est utile de bénéficier d'un environnement favorable. Enfin, il est crucial de savoir si les athlètes interprètent la pression de manière positive ou négative. Acceptent-ils un défi, sont-ils optimistes ou fuient-ils les expériences négatives et les expériences de compétence !

Briser ses propres habitudes et quitter la zone de confort demande un certain courage, mais la zone de défi qui suit apporte des contributions décisives au développement sportif et personnel.

Si nous avons des problèmes, nous essayons d'abord de les résoudre sur la base de nos expériences précédentes. Mais que faire s'il n'y en a pas ? Faire de nouvelles expériences nous aide également à faire face aux problèmes futurs. En particulier en Kumite, un haut niveau d'expérience est utile pour anticiper ("lire") l'intention de l'adversaire (tactique). Pour ce faire, il n'est pas toujours utile d'avoir son partenaire préféré à l'entraînement et de ne jamais penser "en dehors de la boîte".

Surtout dans la période Corona, les tournois et les combats comparatifs ont été réduits. Pour renouer avec un niveau international de haut niveau, il faut accepter et maîtriser les défis.

Mais pourquoi un athlète devrait-il quitter sa zone de confort ? La réponse est simple : parce qu'il le veut ! Parce qu'il suit ses objectifs. Quoi qu'il en soit. Garder un œil sur ses objectifs, accepter les détours et les obstacles et les surmonter demande de l'énergie et du temps. Mais cela vous rapproche de votre objectif personnel. Comme le dit un dicton fleuri : "Tombez, relevez-vous, redressez votre couronne - et continuez... !

Petite tâche
(répondez honnêtement aux trois questions suivantes)

1. Quel est votre plus grand objectif (le plus important) ?
2. Qu'avez-vous fait hier, la semaine dernière et les six derniers mois pour l'atteindre ?
3. Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour vous rapprocher de votre objectif ?

Alors allez-y, faites-le !

C'est dans cet esprit que j'ai hâte d'aborder avec vous quelques sujets de psychologie du sport. Peut-être serez-vous intéressé par la participation à la prochaine formation (ouverte à tous les athlètes de l'équipe national, aux entraîneurs et aux personnes intéressées).

Votre Jürgen

Littérature sur le sujet :

- Julia Schüller, Mirko Wegner, Henning Plessner. Psychologie du sport : fondements et application. Springer Berlin Heidelberg.
- Alois Kogler. L'art de la haute performance : psychologie du sport, coaching, gestion de soi. Springer Vienne, New York.
- Petra Jansen, Florian Seidl, Stefanie Richter. Mindfulness in Sport : Theory and Practice on Mindfulness-Based Practices in Recreation, Training, Competition and Rehabilitation. Springer Berlin Heidelberg.
- Babet Lobinger, Lisa Musculus, Laura Bröker. Psychologie du sport. Springer Berlin Heidelberg.

Dans le prochain article, vous en apprendrez davantage sur le renforcement de la résilience :



À VENIR

Delegation Tampere

Ulrich Nelting - Président
Raphael Veras da Silva - Entraîneur national
Illaria Melmer - Entraîneur Kata
Leo Salvatore - Entraîneur Kumite

Arbitre

Liridon Elshani
Norbert Schmit
Victor Lopes da Silva
Bryan Antony

Kata:

Anne Steinmetz
Mia Reding

Kumite:

Chiara Schumann
Clément Moens
David Marques
Gil da Nazaré
Johnny da Luz
Kimberly Nelting
Rosaria Cinardo
Tomas Vicente Teixeira
Victor Couturier



K A R A T E
Junior, Cadet & U21
European Championships
2021, Tampere



LA FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DES ARTS MARTIAUX
PRESENTE

CHAMPIONNAT NATIONAL DE LUXEMBOURG

A PARTIR DE U14

KARATE

KATA

27 NOVEMBRE 2021

KUMITE

28 NOVEMBRE 2021

CENTRE DES ARTS MARTIAUX

RUE DE RECKENTHAL
L-2410 STRASSEN / LUXEMBOURG

Arawaza
Luxembourg

AXA

Délai d'inscription: vendredi 19 novembre 2021 sur www.sportdata.org/karate/set-online-lu/
Les horaires et tableaux exacts seront annoncés le 20 novembre 2021

ATTENTION

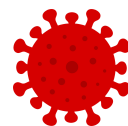
Pour participer à ce Championnat National, les compétiteurs doivent impérativement être en possession de:
- passeport sportif en règle et autorisation parentale
- deux timbres de licence dont celui de la saison en cours et 12 mois de pratique karaté
Tous les compétiteurs doivent être présents au minimum une heure avant le début de leur catégorie

IMPRESSIONS



DIVERS

CORONA



Veillez vous conformer aux directives ministérielles en vigueur concernant les activités sportives et les règles d'hygiène. Vous pouvez trouver des informations ici, par exemple :



Nous vous demandons de faire attention à vos contacts et de ne pas compromettre votre préparation pour les tournois à venir. Les règles d'hygiène sont destinées à votre sécurité et doivent être respectées pour le bien de vos performances, même en cas de faible incidence. Nous vous le recommandons non seulement pour votre formation, mais aussi pour vos contacts privés et vos vacances.

Restez en forme et en bonne santé !





LITTÉRATURE

RECOMMANDATIONS

Roberts, A. H., Greenwood, D., Stanley, M., Humberstone, C., Iredale, F. & Raynor, A. (2021). Understanding the "gut instinct" of expert coaches during talent identification (**Comprendre l'"intuition" des entraîneurs expérimentés dans l'identification des talents**). *Journal of Sports Sciences*, 39 (4), 359-367



Markovic, S., Kos, A., Vukovic, V., Dopsaj, M., Koropanovski, N. & Umek, A. (2021). Use of IMU in differential analysis of the reverse punch temporal structure in relation to the achieved maximal hand velocity (**Utilisation de l'IMU dans l'analyse différentielle de la structure temporelle du gyaku-zuki en relation avec la vitesse maximale atteinte par la main**). *Sensors*, 21 (12), 4148.

Korzhenevskiy, A. N., Podlivaev, B. A. & Zhukov, S. N. (2021). Opredelenie effektivnoj struktury podgotovki junych sportmenov 12-13 let, specializirujuščichsja v karate (**Détermination d'une structure d'entraînement efficace pour les jeunes athlètes de karaté âgés de 12-13 ans**). *Vestnik sportivnoj nauki; Sports science bulletin*, 2, 25-29

