

МОДЕЛ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНИ И БЕЗОПАСНИ ТРЕНИРОВКИ ПО ТАЕКУОНДО

Гл. ас. д-р Асен Асенов

Национална спортна академия „Васил Левски“

Резюме. Таекуондото е популярен спорт с традиции и история. Характеризира се с динамични движения, които изискват сила, бързина, издръжливост, баланс и координация. Безопасността е от съществено значение за практикуващите таекуондо. Тя включва превенция на травми, адекватна реакция при кризи и предотвратяване на насилие, тормоз и агресивно поведение. Треньорите имат важна роля за осигуряване на безопасна и здравословна среда за практикуване на таекуондо. Те трябва да имат необходимите компетенции и да прилагат подходящи мерки за превенция.

В статията се предлага модел за здравословна и безопасна спортно-педагогическа практика за тренировки по таекуондо. Моделът включва три основни аспекта: превенция на спортния травматизъм: включва редица мерки като подходящо оборудване, правилно разгриване и разтягане, постепенно увеличаване на натоварването, индивидуализиран подход към спортуващите, обучение на треньорите за превенция на травми; адекватна реакция при кризисни ситуации: включва план за действие при природни бедствия, терористични актове и други извънредни ситуации; превенция и адекватна интервенция на прояви на насилие, тормоз и агресивно поведение: включва обучение на треньорите за разпознаване и справяне с прояви на насилие, тормоз и агресивно поведение, създаване на безопасна и позитивна среда за спортуващите.

Моделът е полезен за треньорите по таекуондо, тъй като им дава практически насоки за осигуряване на безопасна и здравословна среда за практикуващите този спорт.

Ключови думи: безопасна тренировъчна среда; здравословна среда; превенция; травматизъм; таекуондо

Въведение

На шест последователни олимпиади (от Сидни до Токио: Сидни, 2000 г.; Атина, 2004 г.; Пекин, 2008 г.; Лондон, 2012 г.; Рио де Жанейро, 2016 г. и Токио, 2020/2021 г.), таекуондото се представя изключително успешно и затвърждава статута си на атрактивен спорт. Практикува се по целия свят, като се радва на голяма популярност и у нас сред децата от детските градини, учи-

лицата и спортните клубове. Както изтъкват Gubbels et al. (2016), бойните изкуства се радват на изключителна популярност сред децата и юношите в целия свят и са най-популярните извънкласни спортове.

Таекуондо е пряко свързано с корейската история и култура и се класифицира като бойно изкуство. Като такава, то е първото, което е признато от ЮНЕСКО като част от нематериалното световно културно наследство (UNESCO 2011). В същото време, таекуондо съдържа всички характеристики на спорта: има правила, състезателен елемент, подобрява физическата дееспособност на практикуващите го, не се нанася умишлена вреда на противници. В дефинициите за „спорт“, които са посочени в Европейската харта на спорта, е подчертано, че това „... всяка форма на физическа дейност, която чрез организирано или неорганизирано участие има за цел изразяването или подобряването на физическата и психическата годност, развиването на социални отношения или постигането на спортни резултати на всички нива“¹. Също така спортът „има състезателен елемент; отсъствието на основни правила на базата на шанс или късмет; избягване на ненужен риск за здравето и безопасността на участниците и зрителите; отказ от нанасяне на умишлена вреда на живи същества и липсата на монопол на единствен производител на необходимото оборудване“².

Именно избягването на ненужния риск за здравето и безопасността на участниците и зрителите, както и отказът от нанасяне на умишлена вреда на живи същества, като част от осигуряването на безопасността, са предмет на разглеждане в настоящата статия.

Характерно за таекуондо е, че това е сложен в координационно отношение спорт, с голям брой технически действия, които се изпълняват с крака, ръце и в комбинация от крака и ръце в определени позиции. Техниката се прилага за атака, защита и контраатака, които се срещат в разнообразни технико-тактически комбинации и се срещат в състезателния спаринг, самозащита, специалната техника и формите Пумсе. За да се изпълнява сложната техника от динамични комбинации от ритници, скокове, въртеливи удари и удари с приплъзване, са необходими комплекс от качества: сила, бързина, издръжливост, баланс, гъвкавост и координация.

Vrudnak et al. (2002) изтъкват, че бойните изкуства се практикуват като спорт. В зората на зараждането им те са били основно средство за самозащита, докато днес се преследват здравословни ползи, както и спортен успех.

Методика

Настоящото теоретично изследване има за цел да проучи и систематизира основните предпоставки, от които зависи построяването и осигуряването на здравословна, безопасна и сигурна учебно-тренировъчна и спортно-състезателна дейност.

За реализирането на поставената цел бяха анализирани всички аспекти на безопасна и здравословна среда за практикуване на таекуондо спорта. На тази основа се разработи модел за здравословна и безопасна спортно-педагогическа практика за тренировки по таекуондо. Моделът е конструиран на базата на дългогодишни наблюдения на тренировъчния и състезателния процес с различни възрастови групи и ниво на квалификация на спортистите.

Анализ и теоретична постановка

Осигуряването на здравословна и безопасна учебно-тенировъчна и състезателна практика е необходимо да се разглежда в няколко аспекта: превенция и минимизиране на риска по отношение на спортния травматизъм; адекватна реакция при евентуални кризисни ситуации (климатични, природни, терористични); превенция и адекватна интервенция на прояви на насилие, тормоз и агресивно поведение сред спортуващите както и при установяване, че те са жертви на тормоз и насилие от друга, външна на спортния клуб среда.

Маслоу разглежда сигурността в контекста на безопасността, стабилността, защитата, отсъствието на страх, нуждата от йерархия, ред, ограничения и т.н. Според него потребността от безопасност и сигурност са след физиологичните потребности (в контекста на пирамидата на основните потребности) (Maslow 2010).

Следователно осигуряването на безопасна и здравословна спортно педагогическа практика е необходимо да бъде основно задължение пред съвременните треньори, дори преди преследването на спортния успех. Този въпрос е необходимо да бъде и част от подготовката на бъдещите и на действащите треньори, вкл. и на треньорите по таекуондо. Те трябва да имат необходимите компетенции, за да не вредят на здравето (физическо, психическо и социално) на спортуващите, не трябва да изпитват болка или страх (тъй като спецификата на таекуондо е такава, че има болка, ние имаме предвид емоционална болка, защото физическата е част от учебно-тенировъчния процес), да се минимизира рискът за получаване на травми и наранявания.

Безопасността се свързва с превенцията и контрола. В същото време, мерките за превенция са „свкупност от предварителни мерки“, които имат за цел да предотвратят възникването на рискови ситуации и получаването на травми (Nikolova 2012). Безопасността по време на спортна дейност се разглежда като „свкупност от целенасочени, предварително планирани организирани дейности, които осигуряват извършването на всяко двигателно действие по време на учебния процес или в свободното време, без да се допускат временни или трайни увреждания на тялото“ (Marinov & Atanasiu 2009). Необходимо е да се избягват потенциалните рискове, да се извършва превенция, за да не се стига до фатални последици не само за физическото, но и за психологическото и социалното благополучие на хората (Marinov 2012).

Здравословната и безопасна среда по време на практикуване на таекуондо може да се постигне чрез разработването на стандарти, процедури и правила за предотвратяване на инциденти и минимизиране риска от травми.

Превенция на спортния травматизъм

Същност на травматизма

„Спортна травма е събирателно наименование за всички видове увреждания, които могат да възникнат във връзка със спортни дейности“ (Van Mechelen, Hlobil & Kemper 1992). Травмата е настъпило увреждане на тялото вследствие на нараняване и може да бъде лека, сериозна и животозастрашаваща. Характерно е, че се наблюдава нарушена цялост на тъканите и органите, които са причинени от механични, химични и/или термични външни фактори (Mateev 2005).

Удачно е при разглеждане на спортния травматизъм да се анализират спецификите и характеристиките на конкретния спорт и спортна дисциплина, за да се отчитат особеностите на превенцията.

Същност на таекуондо

В същността си таекуондо съдържа движения, които са със сложна и разнообразна биомеханична структура. Това, от своя страна, увеличава риска от травми и наранявания на практикуващите го. Рискът за физическото и психическото здраве се увеличава. От спортно педагогическа гледна точка е важно да се минимизират рисковете за живота и здравето и да се подпомогне осигуряването на безопасна среда, която се явява и здравословна учебно-тренировъчна практика. Поради тази причина е необходимо да се усъвършенстват организационните и методическите изисквания, които се предявяват към треньорите.

Таекуондо се причислява към „твърдите“ бойни изкуства, за които е характерно използването на блокове и удари, които са в състояние да наранят части от тялото на противника. Използват се силни удари. Въпреки тези специфики, които са опасни и рискови от гледна точка на травматизма, таекуондо има доказани ползи за здравето на практикуващите го (Brudnak et al. 2002).

Високо рискова по отношение на наранявания е състезателната дисциплина пълноконтактен спаринг, защото се използват техники за ритане в главата и торса и удари в предната част на торса. С цел избягване и минимизиране на травмите състезателите са длъжни да носят защитна екипировка, която се състои от: протектор за торса, протектор за главата, протектор за слабините, протектори за предмишниците, протектори за пищялите, протектор за зъби и ръкавици. Рискът от нараняване съществува и е като при всеки спорт, при който има контакт и/или сблъсък.

Таекуондо също така се характеризира с гъвкавост на ставите и значение оказва и индексът на телесната маса (BMI) на спортиста. Наличието на голяма

гъвкавост в ставите на таекуондиста му осигурява по голямо предимство при изпълнението на ударите с крака (Mathunjwa et al. 2017).

Задача на спортните педагози е този риск да бъде минимизиран, като се положат усилия за предотвратяване на ненужни травми (Lystad et al. 2009) и съответно да се осигури предпазна екипировка. По този начин ще се предотвратят нараняванията. Както изтъкват Oler et al. (1991), някои от нараняванията в бойните изкуства са неоправдани и предотвратими. Професионализмът и компетенциите на треньора много често се оказват ключови за превенцията на травмите.

Стратегии за превенция на спортния травматизъм

Те обхващат учебно-тренировъчния и спортно-състезателния процес. Ангажимент на треньора е да работи за подобряване на физическата форма и на техническите способности на спортуващите; да осигури добро оборудване и екипировка и не на последно място – да се осигури добра и здравословна среда за тренировки и състезания.

Предпазни средства в таекуондо

Осигуряването и използването на предпазни средства е важно от гледна точка на превенцията на някои травми. От 2006 г. нагръдниците, в които е вградена безжична технология, се използват не само за защита на състезателите, но и за отчитане на точки по време на състезания. Като предимство за използването на една или друга система за отчитане на точки, респективно защита, е да се избягват съдийските пристрастия при отчитането на точки в хогото, което, от своя страна, минимизира риска от разочарование и обида, особено на по-младите състезатели. Разработените и внедрени в спортносъстезателната практика съвременни технически средства/системи за отчитане на точки са добри професионални решения както за тренировки, така и за състезания.

Осигуряване на безопасна и здравословна среда за тренировки

Осигуряването на безопасна и здравословна среда за тренировки и състезания също е от съществено значение за провеждане на тренировъчен процес, при който се минимизира рискът от наранявания. Това включва комплекс от мерки, които са един вид набор целенасочени, предварително обмислени и планирани дейности и мерки, които да гарантират, че по време на спортната тренировка/състезание няма да бъдат нанесени временни или трайни увреждания на спортуващите.

Състоянието на материалната база (санитарно-хигиенни условия; състоянието на уредите и оборудването; съобразяване с изискванията за пожарна и електрическа безопасност) е от значение за безопасността на спортистите, вкл. нивото на запрашеност на помещението, шум, влага, температура, състояние на подова настилка, осветление, вентилация и др. Да бъдат изрядни, е задължение на треньорите. От възпитателна гледна точка е важно спортисти-

те да имат ангажимент да поддържат материалната база в изправност. Всичко посочено дотук отразява обективната страна на безопасността, или това са обективните предпоставки за осигуряване на сигурна и безопасна среда. Често в практиката се случва причина за инцидент и последващо влошаване на здравословното състояние да бъде лошото състояние на материалната база – неподходяща или нарушена подова настилка, недобре затоплено помещение и др. (Bowling 1989). Не се препоръчва поради рисковия характер и твърде затоплени или твърде студени помещения.

Субективните предпоставки зависят от подготовката, уменията и компетенциите на треньорите (организация и управление на дейността – планиране, мониторинг, контрол, съблюдаване на методиката на обучение и методика за превенция на травмите) и са пряко свързани с дейността на треньорите (Vladova & Ünlu 2017a).

Интересен аспект е въвеждането на състезания в таекуондо във виртуална среда. За първи път подобно състезание се провежда по време на ковид кризата през 2020 г. То включва таекуондо спаринг и форми във виртуална среда. Първото състезание в Olympic Esports Series се провежда през 2021 г. във виртуална среда, срещу виртуален противник. Този вид таекуондо поставя въпроса дали това е по-безопасна форма, или напротив. Някои анализатори допускат, че въпреки че не е често срещано, при някои среди за тренировка на таекуондо трениращите биха могли да се самонаранят, като ударят обект, който се намира в близост. Според изследвания подобен вид тренировки, особено когато се реализират в необезопасена среда, могат да доведат до възникване на травма, болка или дискомфорт при изпълнение на тренировъчните упражнения.

От друга страна, подобен вид тренировки биха могли да поддържат физическата активност на хората, които не са състезатели по таекуондо, а също и да привлекат повече желаещи да практикуват спорта в залата. Това е установено и VR екзергеймите могат да доведат до същата или по-голяма интензивност на упражненията в сравнение с конвенционалните условия за упражнения, но с по-висока оценка на удоволствието и интереса (Kuleva 2023). За целта важен аспект при симулацията във виртуалния спорт е *изграждането на сценарии за виртуално обучение*. Сценарият може да симулира реални сцени за тренировки, като по този начин осигурява основните виртуални тренировъчни сцени за спортистите. В тази виртуална среда спортистите ще се чувстват така, сякаш тренират в реалния свят, което означава, че те ще притежават чудесен сценарий за обучение. Същевременно тази виртуална среда им позволява да тренират, въпреки че не разполагат с реално тренировъчно поле.

Обективните и субективните предпоставки не действат изолирано, а в единство. Това именно е и моделът за осигуряване на безопасна спортна дейност в контекста на превенцията на травматизма (фиг. 1).



Фигура 1. Модел за осигуряване на безопасен учебно-тренировъчен и спортносъстезателен процес по таекуондо (допълнена по Vladova, Ünlü, 2017a)

Към психолого-педагогическите компетенции е важно треньорите да спазват и да изискват спазването на правилата. Необходимо е съобразяване с индивидуалните и възрастовите особености на обучаваните, с нивото на когнитивно, физическо и спортно-техническо развитие и подготовка. Принципът за разпределение на практикуващите по време на тренировки (по категории и степени) от страна на треньора е от изключителна важност за предотвратяването на травми и повлияване на мотивацията. Познаването на силните и слабите страни, познаване на здравния статус и историята на предишни травми, заболявания и алергии (Vladova, Ünlü 2017a).

Негативни ефекти/последиви от спортния травматизъм

Травмите и нараняванията при спортна дейност оказват същите негативни ефекти както по време на танцова дейност (Vladova & Ünlü 2017) – негативните ефекти са върху здравето и самочувствието, както и на изявите и постиженията и спортното развитие като цяло. Причините са спортния травматизъм са различни. Те са подобни на причините за нараняване по време на танцова практика, посочени от Ünlü & Vladova (2018): част от тях са повишените изи-

сквания и очаквания към обучаваните; педагогически неправилно построен и организиран учебно-тренировъчен процес, подценяване на разгръването, несъобразяване с възможностите на обучаваните, слабо ниво на компетентност на треньорите по отношение на превенцията на травматизма, претоварване, предишна травма и др. Спортно-състезателната дейност е предшествана от продължителен тренировъчен процес, съпроводен с максимално физическо и психическо натоварване. Както изтъкват Vladova & Ünlü (2017), този тип натоварвания са характерни и за танцьорите, и за спортистите. При тях се наблюдават увеличени физически и психически изисквания, които са и потенциален риск от травми и наранявания. Те, от своя страна, оказват негативен ефект върху здравето, самочувствието, спортното развитие и представяне, а понякога и върху „траекторията на професионалното им развитие“ (Vladova & Ünlü 2017).

Освен моментните негативни ефекти от нараняванията, които са съпроводени от болка, намален обем на движение в ставите, се наблюдават и негативни последици в дългосрочен план: може да се появят промени в поведението, като страх или прекалена концентрация при изпълнение на определени упражнения; отказ от извършване на определени действия; прояви на хипохондрия и по-честа нужда от медицински консултации, стрес, напрежение и тревожност, депресия и др. В резултат на това се наблюдава отрицателен ефект конкретно върху спортния напредък, успеха и спортното дълголетие. Последиците от травмите могат да бъдат когнитивни, емоционални и социални. Последващата реакция също е от значение (психологическата реакция). Важно е да се отчете, че тя зависи от вида и тежестта на травмата, дали е остра, или хронична. Значение има и личността на спортиста, поносимостта му към болката, както и получената социална подкрепа, храненето, стрес и др. (Mainwaring et al. 2001).

Превенция на насилието, агресията и тормоза сред спортистите като фактор за осигуряване на безопасна и здравословна среда

Насилието в спорта е един от световните проблеми днес, защото е установено, че всички форми на насилие, тормоз и агресия не подминават спортната дейност. Също така е установено, че практикуването на бойни изкуства от деца и младежи ще им помогне да се научат да спазват правилата, както и на уважение към другите (Gubbels et al. 2016). Някои автори изказват хипотези и имат опасения, че практикуването на бойни изкуства може да има вредни последици за личното и социалното благосъстояние на децата и младежите по отношение на агресивното и насилственото поведение (Endresen & Olweus 2005). Vertonghen & Theeboom (2010) установяват, че при по-дълги занимания с бойни изкуства се наблюдават по-ниски нива на агресивност сред спортуващите.

Насилието се разглежда като физическо, психоемоционално и сексуално. Всяка от тези форми може да се прояви в различни среди и по този показател се класифицира като домашно, на работното място и в общността (Vladova, Kuleva 2022; Georgiev, Vladova 2022). Важна задача, която стои пред треньорите по таекуондо, е да съумеят да идентифицират и предотвратяват прояви на насилие, както и да вземат навременни и адекватни мерки при наличие на такава.

Заклучение

Осигуряването на здравословна и безопасна учебно-тренировъчна и състезателна практика е от съществено значение за практикуващите таекуондо. Това изисква усилия както от страна на треньорите, така и от страна на спортуващите.

Таекуондо е спорт с висок риск от травми поради спецификата на движенията, които се използват. За да се минимизира рискът от травми, е необходимо да се прилагат редица мерки, като осигуряване на добра физическа подготовка и технически умения на спортуващите, използване на предпазни средства по време на тренировките и осигуряване на безопасна и здравословна среда за тренировки и състезания.

Виртуалните състезания в таекуондо могат да бъдат алтернатива на традиционните състезания, но е важно те да се провеждат в безопасна среда.

За да се гарантира здравето на спортуващите, е необходимо треньорите да бъдат квалифицирани и да имат необходимите знания и умения за предотвратяване на травми. Също така спортуващите трябва да бъдат информирани за рисковете, свързани с таекуондо, и да предприемат мерки за тяхното намаляване.

Не по-малко важно е треньорите да бъдат обучени да идентифицират и предотвратяват прояви на насилие, както и да вземат навременни и адекватни мерки при наличие на такава, а спортните клубове да имат политики и процедури за предотвратяване на насилие, агресия и тормоз.

БЕЛЕЖКИ

1. Култура и спорт – наръчник за обучение по правата на човека за младежи. Available at: www.coe.int.
2. СЪВЕТ НА ЕВРОПА, 1992. Европейска спортна харта.

ЛИТЕРАТУРА

МАРИНОВ, Б., 2012. Безопасност на учениците при двигателна дейност. В: Николова, Е. *Двигателна активност, училище, семейство*. София: Бolid-Инс.

- МАРИНОВ, Б.; АТАНАСИУ, М., 2009. *Регулиране на физическото натоварване на учениците в процеса на обучение по физическо възпитание*. София
- МАСЛОУ, Е., 2010. *Мотивация и личност*. София: Кибе.
- МАТЕЕВ, Г., 2005. *Физиология*. В: Хаджиев, Н., Димитров, Л., Бонов, П. *Спортен терминологичен речник*. София: НСА ПРЕС.
- НИКОЛОВА, Е., 2012. *Двигателна активност, училище, семейство*. София: Болид-Инс.
- BRUDNAK, M., DUNDERO, D., VAN HECKE, F., 2002. Are the 'hard' martial arts, such as the Korean martial art, TaeKwon-Do, of benefit to senior citizens? *Medical Hypotheses*. Vol. 59, no. 4, pp. 485 – 491.
- ENDRESEN, I.M. AND OLWEUS, D., 2005. Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 46, no.5, pp.468 – 478. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2005.00414.x.
- GEORGIEV, M. & VLADOVA, I., 2022. Validation of a test for the study of violence among athletes. *Journal of Applied Sports Sciences*, vol.1, pp. 89 – 98. DOI: 10.37393/JASS.2022.01.8.
- GUBBELS, J.; VAN DER STOUWE, T.; SPRUIT, A., & STAMS, G. J., 2016. Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, vol. 28, pp. 73 – 81. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.011>.
- KULEVA, M., 2023. Application of virtual reality to the enhancement of physical activity and sports for healthy individuals. A systematic review. *Journal of Applied Sports Sciences*, vol.1, pp. 69 – 79. DOI: 10.37393/JASS.2023.01.7.
- LYSTAD, R.; POLLARD, H. & GRAHAM, P., 2009. Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 12, no. 6, pp. 614 – 621.
- MATHUNJWA, M. L.; MUGANDANI, S.; KAPPO, A.; IVANOV, S. & DJAROVA-DANIELS, T., 2017. Motor ability profile of junior and senior male South African taekwondo athletes. *Journal of Applied Sports Sciences*, vol. 2, pp. 3 – 9. <https://doi.org/10.37393/jass.2017.02.1>.
- OLER, M.; TOMSON, W.; PEPE, H.; ET AL., 1991. Morbidity and mortality in the martial arts: a warning. *J Trauma*, vol. 31, pp. 251 – 253.
- UNESCO, 2011. Nomination file No 00452 – inscription 6.COM.
- ÜNLÜ, Y.H. & VLADOVA, I., 2018. Common traumas amongst conservatory students studying in Turkish folk dances programs. 4. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi Bildiriler Kitabı – 19/21 Ekim 2018 – Bodrum (4th International Music and Dance Congress – Papers), MÜZİK EĞİTİMİ YAYINLARI NO.108 Kültür Kitapları Serisi No.32,

- Editörler – Editors: Doç. Dr. Kürşad GÜLBAYAZ – Doç. Dr. Tarkan YAZICI, ISBN 978-605-4957-61-3.
- VAN MECHELEN, W.; HLOBIL, H. & KEMPER, H., 1992. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. *Sports Medicine*, vol. 14, no.2, pp. 82 – 99.
- VERTONGHEN, J. & THEEBOOM, M., 2010. The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 9, pp. 528 – 537.
- VLADOVA, I. & KULEVA, M., 2022. Physical and sexual violence against athletes. *PROCEEDING BOOK of International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”*, Vol.1, pp. 412 – 418, DOI: 10.37393/ICASS2022/71.
- VLADOVA, I., ÜNLÜ, Y.H., 2017. Investigation The Traumas of Sakarya University Turkish Folk Dance Department Dancers, *Eurasian Academy Of Sciences, Social Sciences Journal*, pp. 205 – 214; <http://doi.org/10.17740/eas.soc.2017.musdance3>; ISSN: 2149-1348.
- VLADOVA, I. & ÜNLÜ, Y.H., 2017a. Prerequisites for the provision of healthy and safe dance practice. *Eurasian Academy of Sciences, Social Sciences Journal*, pp. 215 – 229.

REFERENCES

- BRUDNAK, M.; DUNDERO, D. & VAN HECKE, F., 2002. Are the 'hard' martial arts, such as the Korean martial art, TaeKwon-Do, of benefit to senior citizens? *Medical Hypotheses*. Vol. 59, no. 4, pp. 485 – 491.
- ENDRESEN, I.M. AND OLWEUS, D., 2005. Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 46, no.5, pp.468 – 478. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2005.00414.x.
- GEORGIEV, M. & VLADOVA, I., 2022. Validation of a test for the study of violence among athletes. *Journal of Applied Sports Sciences*, vol.1, pp. 89 – 98. DOI: 10.37393/JASS.2022.01.8.
- GUBBELS, J.; VAN DER STOUWE, T.; SPRUIT, A., & STAMS, G. J., 2016. Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, vol.28, pp. 73 – 81. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.011>.
- KULEVA, M., 2023. Application of virtual reality to the enhancement of physical activity and sports for healthy individuals. A systematic review. *Journal of Applied Sports Sciences*, vol.1, pp. 69 – 79. DOI: 10.37393/JASS.2023.01.7.
- LYSTAD, R.; POLLARD, H.; GRAHAM, P., 2009. Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational

- studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 12, no. 6, pp. 614 – 621.
- MARINOV, B., 2012. Bezopasnost na uchenitsite pri dvigatelna deynost. V: Nikolova, E. *Dvigatelna aktivnost, uchilishte, semeystvo*. Sofia: Bolid-Ins. (In Bulgarian).
- MARINOV, B. & ATANASIU, M., 2009. *Regulirane na fizicheskoto natovarvane na uchenitsite v protsesa na obuchenie po fizichesko vazpitanie*. Sofia. (In Bulgarian).
- MASLOW, E., 2010. *Motivatsia i lichnost*. Sofia: Kibe. (In Bulgarian).
- MATEEV, G., 2005. Fiziologia. In: Hadzhiev, N., Dimitrov, L., Bonov, P. (Eds). *Sporten terminologichen rechnik*. Sofia: NSAPRES. (In Bulgarian).
- MATHUNJWA, M. L.; MUGANDANI, S.; KAPPO, A.; IVANOV, S. & DJAROVA-DANIELS, T., 2017. Motor ability profile of junior and senior male South African taekwondo athletes. *Journal of Applied Sports Sciences*, vol. 2, pp. 3 – 9. <https://doi.org/10.37393/jass.2017.02.1>.
- NIKOLOVA, E., 2012. *Dvigatelna aktivnost, uchilishte, semeystvo*. Bolid-Ins, Sofia
- OLER, M.; TOMSON, W.; PEPE, H. ET AL., 1991. Morbidity and mortality in the martial arts: a warning. *J Trauma*, vol. 31, pp. 251 – 253.
- UNESCO, 2011. Nomination file No 00452 – inscription 6.COM.
- ÜNLÜ, Y.H. & VLADOVA, I., 2018. Common traumas amongst conservatory students studying in Turkish folk dances programs. 4. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi Bildiriler Kitabı – 19/21 Ekim 2018 – Bodrum (4th International Music and Dance Congress – Papers), MÜZİK EĞİTİMİ YAYINLARI NO.108 Kültür Kitapları Serisi No.32, Editörler – Editors: Doç. Dr. Kürşad GÜLBAYAZ – Doç. Dr. Tarkan YAZICI, ISBN 978-605-4957-61-3
- VAN MECHELEN, W.; HLOBIL, H. & KEMPER, H., 1992. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. *Sports Medicine*, vol. 14, no.2, pp. 82 – 99.
- VERTONGHEN, J.; THEEBOOM, M., 2010. The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 9, pp. 528 – 537.
- VLADOVA, I., KULEVA, M., 2022. Physical and sexual violence against athletes. *PROCEEDING BOOK of International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”*, vol.1, pp. 412 – 418, DOI: 10.37393/ICASS2022/71.
- VLADOVA, I. & ÜNLÜ, Y.H., 2017. Investigation The Traumas of Sakarya University Turkish Folk Dance Department Dancers. *Eurasian Academy of Sciences, Social Sciences Journal*, pp. 205 – 214; <http://doi.org/10.17740/eas.soc.2017.musdance3>; ISSN: 2149-1348

VLADOVA, I., ÜNLU, Y.H., 2017a. Prerequisites for the provision of healthy and safe dance practice. *Eurasian Academy of Sciences, Social Sciences Journal*, pp. 215 – 229.

A MODEL FOR HEALTHY AND SAFE TAEKWONDO TRAINING

Abstract. Taekwondo is a popular sport with tradition and history. It is characterized by dynamic movements that require strength, speed, endurance, balance, and coordination. Safety is essential for practitioners of taekwondo. It includes injury prevention, adequate crisis response, and prevention of violence, harassment, and aggressive behavior. Coaches play an important role in providing a safe and healthy environment for taekwondo practice. They must have the necessary competencies and implement appropriate prevention measures.

This article proposes a model for healthy and safe sports pedagogical practice for taekwondo training. The model includes three main aspects: Prevention of sports injuries: it consists of several measures such as: appropriate equipment, proper warm-up and stretching, gradual increase in workload, individualized approach to athletes, training of coaches for injury prevention; Adequate response to crises: includes an action plan for natural disasters, acts of terrorism and other emergencies; Prevention and adequate intervention of violence, bullying, and aggressive behavior: includes training coaches to recognize and deal with violence, bullying, and aggressive behavior, creating a safe and positive environment for athletes.

The model is helpful for taekwondo coaches as it provides practical guidelines to ensure a safe and healthy environment for sports practitioners.

Keywords: safe training environment; healthy environment; prevention; traumatism; taekwondo

✉ **Dr. Asen Asenov, Assist. Prof.**

ORCID iD: 0000-0002-1425-4277

Taekwondo Department

National Sports Academy “Vassil Levski”

1700 Studentski grad

Sofia, Bulgaria

E-mail: asenstunt@gmail.com