

Taekwondossa riskitekijöitä

Ulkoiset tekijät: Ennaltaehkäisy:	Harjoittelu alue, lattia, liukasta (koulu), liian pehmeä (painialusta), välineet, ulkopuoliset paineet TKD tatami hommattu, mukaudutaan harjoitustilaan ja välineitä käytetään oikein
Fyysiset tekijät Treenit/kisat Ennaltaehkäisy:	Revähdykset, venähdykset ja sormien taittumiset on yleisimpiä, Nilkan vääntymiset, polven ongelmat, mustelmia kroppaan, pääosuma potkusta, murskauksessa kädet sis sormet, jalat (nilkasta alaspäin) Kunnon lämmittelyt, venyttelyt, liikkuvuudet, pelisäännöt, kisasäännöt, ohjeita miten pidetään esim käsiä
Psyykkisissä Ennaltaehkäisy:	Yleisimmät ehkä ryhmään kuulumisen tunnetilat. Agressiivisuutta saattaa esiintyä varsinkin alussa ns ylivilkas ja näyttämisen halu (vähennetään ja poistuu) Jännitystilat erilaisissa tilanteissa, esiintymisessä, vyökokeissa, kilpailuissa Korjataan ja huomioidaan aina alussa hyvin että pääsee ryhmän sisälle ja hyväksytään mukaan, valmentajan rooli tilanteissa, apuohjaajien käyttäminen ennen kuin tilanteet kärjistyy niin puututaan, jännitystilanteiden selvittäminen ja opettelu selviytymään tilanteissa, ryhmien omat pelisäännöt, KKKK K=Käytös, K=Kunnioitus, K=Kärsivällisyys, K=Kehon ja mielen puhtaus
Muita riskitekijöitä: Ennaltaehkäisy:	Oheisharjoittelun puute tai ehkä enemmän liikkumisen määrä arkiliikkumisessa Vanhempien tiedostaminen ja vanhempain illat, keskustelua kahden kesken ja 3 kanta,