

# ПОДНОВЯВАНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС СЛЕД КОВИД-19 ПАНДЕМИЯТА

Силвия Илиева-Синигерова\*

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Теория на спорта“

ORCID 

Silvia Ilieva – Sinigerova <https://orcid.org/0000-0002-6585-7107>

## РЕЗЮМЕ

Последната година на глобална КОВИД-19 пандемия предизвика безпрецедентни контрамерки във всички сектори на икономиката, включително индивидуални, групови, институционални и индустриални.

**Целта** на настоящото изследване е да се проучат нагласите на спортните специалисти за подновяване на тренировъчния процес след въведеното първо извънредно положение заради пандемията от КОВИД-19 през 2020 г.

**Методика:** проучването е проведено в периода 20.5–10.6.2020 г. и в него са взели участие 19 треньори по таекуондо ITF – треньори от България (n=12) и треньори от Гърция (n=7). Използвана е интернет базирана анкетна карта, която съдържа 23 въпроса.

Математико-статистически методи: честотен анализ, вариационен анализ, сравнителен анализ и U-критерий на Ман Уитни.

**Резултати:** Подновяването на тренировъчния процес 83.3% от треньорите смятат да започнат с подготвителен период, като наблегнат повече на психологическата подготовка, следвана от техническата подготовка.

**Заключение:** Спортните специалисти планират да отделят кратък период за вработване на състезателите, комбиниран с целенасочена психологическа подготовка, дезинфекция, без упражнения с директен контакт, маски и промяна в големината на групите.

**Ключови думи:** тренировъчен процес, КОВИД-19, пандемия, таекуондо

## RENEWAL OF THE TRAINING PROCESS AFTER COVID-19 PANDEMIC

Silvia Ilieva-Sinigerova,

National Sports Academy “Vasil Levski”, department “Theory of sport”

## ABSTRACT

The last year of the global COVID-19 pandemic has provoked unprecedented countermeasures in all sectors of the economy, including individual, group, institutional and industrial.

**The aim** of this study is to examine the attitudes of sports professionals to resume the training process after the first state of emergency due to the pandemic of COVID-19 in 2020.

**Methods:** The survey was conducted in the period 20.5-10.6.2020 and involved 19 ITF taekwondo coaches (coaches from Bulgaria (n = 12) and coaches from Greece (n = 7)). The survey was conducted using an Internet-based questionnaire containing 23 questions.

**Math-statistical methods:** frequency analysis, descriptive statistics, comparative analysis and U - Mann Whitney test.

**Results:** The purpose Renewal of the training process 83.3% of the coaches plan to start with a preparatory period, with more emphasis on psychological training, followed by technical training.

**Conclusion:** Sports specialists will set aside a short period for the participation of athletes, combined with targeted psychological training, disinfection, without exercises with direct contact, masks and change in the size of the groups.

**Key words:** *training process, COVID-19, pandemic, taekwondo*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Последната година на глобална КОВИД-19 пандемия предизвика безпрецедентни контрамерки във всички сектори на икономиката, включително индивидуални, групови, институционални и индустриални. Спортната индустрия изведнъж спря всички събития (Ehrlich et al., 2020). От друга страна, наложените ограничения в повечето европейски държави не забраниха спорта на открито. Ходене, бягане, колоездене и туризъм на открито или гимнастика, стречинг и тренировки с леки тежести са от препоръчаните дейности за поддържане на психическото здраве на хората по време на пандемията (Claussen et al., 2020).

Препоръчаното от СЗО спазване на социална дистанция и липсата на контакт между хората бяха въведени във всички държави. Пандемията от КОВИД-19 постави много страни в състояние на блокиране, включително и на спортни събития (Олимпийските игри в Токио'20 бяха отменени). На елитните спортисти, особени тези, които се подготвяха за предстоящите Олимпийски игри, се наложи да променят своя тренировъчен режим поради високия риск от инфекция. Сред глобалната пандемия, засягаща милиони по света, да останеш физически активен е добре, но да останеш в безопасност е от първостепенно значение (Ying-Ying et al., 2020).

## **ЦЕЛ**

Целта на настоящото изследване е да се проучат нагласите на спортните специалисти за подновяване на тренировъчния процес след въведеното първо извънредно положение заради пандемията от КОВИД-19 през 2020 г.

## **МЕТОДИКА**

Настоящото проучване е проведено в периода 20.5–10.6.2020 г. и в него са взели участие 19 треньори по таекуондо ITF, които са разделени в две групи: треньори от България (n=12) и треньори от Гърция (n=7). Разделението е провокирано от различните

мерки, които бяха наложени по време на извънредното положение в двете държави. Проучването е осъществено чрез интернет базирана анкетна карта, която съдържа 23 въпроса, свързани с тренировъчния процес по време на извънредното положение, както и плановете за вработване на състезателите след отпадане на мерките. За част от въпросите е използвана 5-степенна скала на Ликерт. Приложени са честотен анализ, вариационен анализ, сравнителен анализ и U-критерий на Ман Уитни. Статистическата обработка на получените резултати е извършена с SPSS v 25.0.

## РЕЗУЛТАТИ

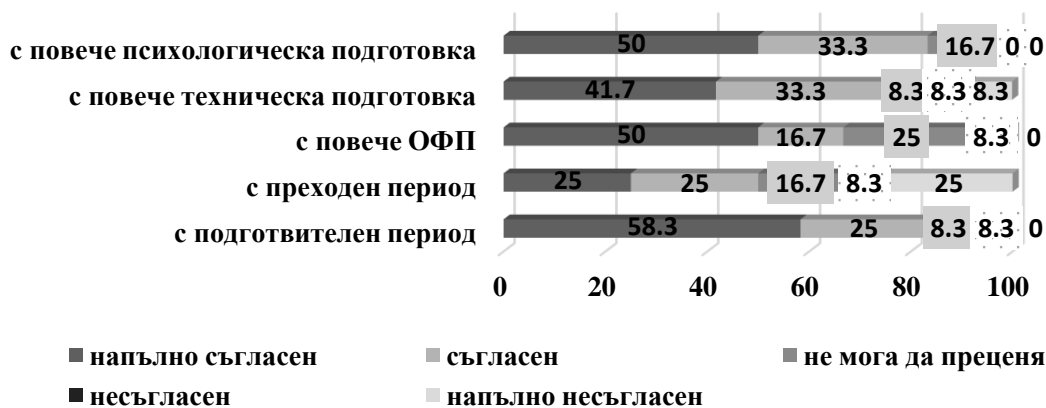
След въвеждането на извънредно положение през март 2020 г. спортните клубове имаха възможност самостоятелно да избират дали и под каква форма да провеждат тренировъчен процес.

Подновяването на тренировъчния процес ще бъде съпътствано в най-голяма степен от прекалено мотивирани спортисти (75%). На второ място спортните специалисти поставят слабата мотивация (липса на цел) и липса на желание за спортуване (общо 66.6%). От друга страна, треньорите са несъгласни с предположението, че завръщането ще бъде съпътствано с много контузии (58.4%).



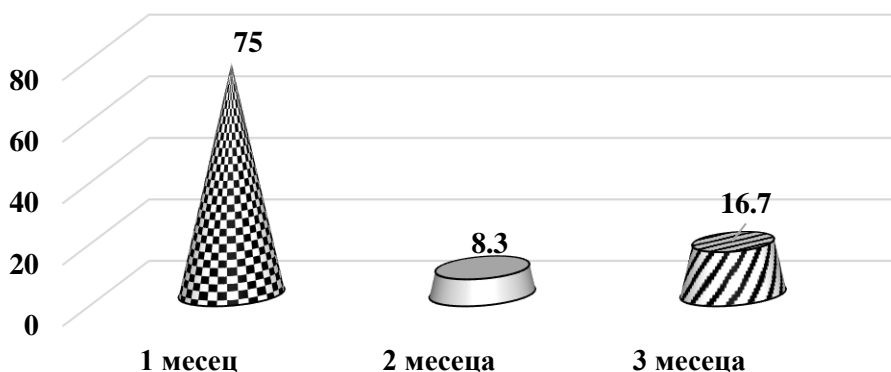
**Фигура 1.** Как ще се отрази на спортистите подновяването на тренировъчния процес?

Подновяването на тренировъчния процес 83.3% от треньорите смятат да започнат с подготвителен период, като наблегнат повече на психологическата подготовка, следвана от техническата подготовка. Общата физическа подготовка се нарежда на трето място според 66.7%.



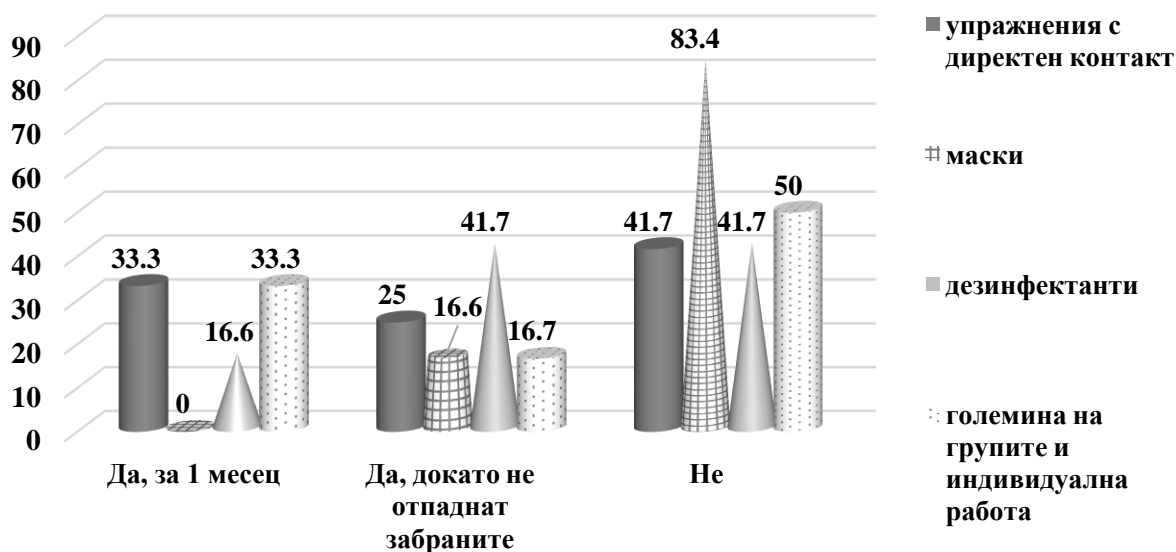
**Фигура 2.** Как планирате да започнете подновяването на тренировъчния процес?

За възстановяване на нормалния тренировъчен процес треньорите смятат да отделят 1 месец (75%). Същевременно спортните специалисти се разделят поравно в предпочитанията си дали ще изберат провеждането на тренировките да бъде в спортната зала, или ще започнат с тренировки на открито.



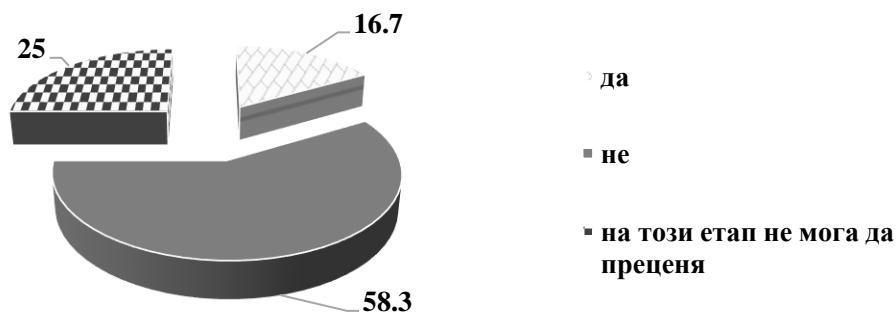
**Фигура 3.** Колко време сте планирали да продължи „вработването“ на организма на спортистите?

Таекуондо ITF е спортно единоборство, което изисква редовно изпълнение на упражнения с директен контакт между спортистите. След почти 2 месеца пълна социална изолация участието в такъв тип упражнения би могло да притесни спортистите. Въпреки това, според 41.7% от анкетираните предшестващата социална изолация няма да се отрази по никакъв начин и те не виждат нужда от прецизиране на упражненията (дори и за определен период от време).



**Фигура 4.** Какви ще бъдат първоначалните мерки, които ще предприемете?

Използването на предпазна маска по време на тренировка е от мерките, които едва 16.6% от треньорите смятат да използват, докато не отпаднат забраните. Тази мярка среща най-много противници (83.4%). От друга страна, употребата на дезинфектанти е много по-предпочитана мярка, която 58.3% от треньорите смятат да въведат за известен период от време. Мнението на треньорите относно индивидуалната работа със спортистите и намаляване големината на групите е в двете крайности. Спазване на мерките ще приложат 16.7% от треньорите, докато не бъдат отменени.



**Фигура 5.** Нужда от помощта на професионалист

Професионалната помощ (спортен специалист, кондиционен треньор, спортен психолог и др.) включва правилно планиране на възстановяването на тренировъчния процес, предпазване от травми, психологическа работа със спортистите за отстраняване на вредите, които наложената социална изолация е нанесла. Едва 16.7% от анкетираните смятат, че имат нужда от допълнителна помощ в настоящата ситуация. 58.3% се колебаят и не могат да решат, докато 25% са категорични в отказа си.

**Таблица 1.** *Резултати от вариационния анализ на ключови показатели*

Показатели	n	Min	Max	Mean ± SD	Variance
С много контузии	19	1	5	3.37±1.06	1.13
С липса на желание	19	1	5	2.84±1.42	2.02
Слаба мотивация/липса на цел	19	1	5	2.89±1.44	2.09
Прекалено мотивирани	19	1	5	2.42±1.07	1.14
Силно стресирани след извънредното положение	19	1	5	2.89±1.41	1.98
С подготвителен период	19	1	4	1.58±0.83	0.70
С преходен период	19	1	5	2.74±1.40	1.98
С повече ОФП	19	1	4	2.16±1.01	1.02
С повече техническа подготовка	19	1	5	2.21±1.18	1.39
С повече психологическа подготовка	19	1	3	1.89±0.73	0.54

От резултатите, представени в Таблица 1, забелязваме, че треньорите са по-скоро негативно настроени към твърдението, че подновяването на тренировъчния процес ще бъде съпътствано от много контузии. По-голямата част от спортните специалисти смятат да започнат отново тренировъчния процес с подготвителен период (1.58±0.83), като наблегнат на психологическата подготовка (1.89±0.73).

**Таблица 2.** *Сравнителен анализ на оценките на треньорите по признак „Местоживееене“*

	Контуз ии	Липса на же- лание	Слаба мотивация	Силно мо- тивирани	Силно стресирани	ОФП	Техник а	Психолог. подготовк а
<b>Mann-Whitney U</b>	32.500	16.000	18.000	28.500	18.000	25.500	31.000	22.000
<b>Wilcoxon W</b>	60.500	44.000	46.000	106.500	46.000	103.500	109.000	100.000
<b>Z</b>	-.844	-2.273	-2.099	-1.215	-2.084	-1.454	-.971	-1.828
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	.399	.023	.036	.224	.037	.146	.331	.068

Приложен е U-критерий на Ман Уитни (Таблица 2), за да се открият статистически значими разлики в мнението на треньорите в България и Гърция. Липса на желание за тренировка (.023), слаба мотивация (.036) и силно стресиране на състезателите (.037) са показателите, при които се откриват статистически значими разлики между мнението на треньорите. Това потвърждава факта, че наложените различни мерки в двете държави ще окажат различно действие върху мотивацията и психическото състояние на състезателите.

## ДИСКУСИЯ

Някои изследователи (DiFiori et al., 2020; Wong et al., 2020) препоръчват периодично проветряване на спортните зали, дезинфекция на спортната екипировка и съоръжения

(дезинфектанти > 70% спиртно съдържание). Според авторите е много важно да се провеждат разговори със спортистите за мерките, които трябва да спазват, както и да се избягват ръкуване, докосване на лицето и др. Проверка на всекидневното здравословно състояние и измерване на температурата, периодична дезинфекция на съоръженията и екипировката, използване единствено на лична спортна екипировка, провеждане на тренировки на открито са от важните мерки за подновяване на тренировъчния процес (Kemp et al., 2021).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Спортните специалисти ще отделят кратък период за вработване на състезателите, комбиниран с целенасочена психологическа подготовка, дезинфекция, без упражнения с директен контакт, маски и промяна в големината на групите.

Според тренъорите подновяването на тренировъчния процес ще бъде съпътствано в най-голяма степен от прекалено мотивирани спортисти. След наложените ограничения и липсата на нормален тренировъчен процес това може да доведе до много контузии при състезателите.

Основен проблем откриваме в неяснотата на спортния календар и липсата на цел за състезателите, което може да доведе до спад в тяхната мотивация.

Приложените различни мерки по време на извънредното положение в България и Гърция ще имат различно действие върху мотивацията и психическото състояние на състезателите.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Claussen, MC., Fröhlich, S., Spörri, J., Seifritz, E., Markser, VZ., Scherr, J. (2020). Psyche und sport in Zeiten von COVID-19. *German Journal of sport medicine*, 71(5), E1-E2. doi: 10.5960/dzsm.2020.435

Di Fiori, J., Green, G., Meeuwisse, W., Putukian, M., Solomon, S., Sills, A. (2020). Return to sport for North American professional sport leagues in the context of COVID-19. *British Journal Sports Medicine*, 55 (8), 417-421. doi: 10.1136/bjsports-2020-103227

Ehrlich, J. Ghimire, S., Khraiche, M., & Raza, M. (2020). COVID-19 countermeasures, sporting events, and the financial impacts to the North American leagues. *Managerial finance*. Retrieved November 14, 2020, from <https://www.emerald.com/insight/search?q=COVID-19+countermeasures%2C+sporting+events%2C+and+the+financial+impacts+to+the+North+American+leagues&showAll=true>

Kemp, S., Cowie, Ch., Gillett, M., Higgins, R., Hill, J., Iqbal, Z., Jackson, P., Jaques, R., Larkin, J., Philips, G., Peirce, N., Calder, J. (2021). Sports medicine leaders working with government and public health to plan a return – to- sport’ during the COVID-19 pandemic: the UK’s collaborative five-stage model for elite sport. *British Journal Sports Medicine*, 55 (1), 1-5, doi: 10.1136/bjsports-2020-102834.

Ying-Ying Wong A, Ka-Kin Ling S, Louie L, Ying-Kan Law G, Chi-Hung So R, Chi-Wo Lee D, Chung-Fai Yau F, Shu-Hang Yung P. (2020) Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise, *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22 , 39-44. doi: 10.1016/j.asmart.2020.07.006.

Wong, A., Ling, S., Louie, L., Law, G., So, R., Lee, D., Yau., F., Yung, P. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Tehnology*, 22, 39-44. doi: 10.1016/j.asmart.2020.07.006.

**Автор за кореспонденция:  
Силвия Илиева-Синигерова**

Национална спортна академия „Васил Левски“  
катедра „Теория на спорта“  
e-mail: nsastatics@gmail.com