

## КАКВА ПОДКРЕПА ПОЛУЧИ СПОРТНИЯТ СЕКТОР В УСЛОВИЯТА НА COVID-19!

*Проф. Даниела Дашева*

През последния един месец се говори за различни мерки, които се предприемат в различните сфери на икономическия и социалния живот у нас. Но, за спортния сектор се чува малко или нищо. Единствено забрани, свързани с това да не провеждат спортни прояви, да не се практикува спорт, да не си тренира! А този сектор, може би пострада най-сериозно от въведеното извънредно положение у нас и по света. Много дълъг ще бъде процесът на неговото възстановяване, особено когато няма идеи и своевременни мерки, как това трябва да се случи.

Спортът изживява може би най-сериозната си криза в съвременния свят! Отложени бяха Олимпийските игри в Токио! Международните спортни организации търсят всякакви възможности за промени и излизане от тази криза!

Вероятно да говорим за спорт и неговите проблеми в тази ситуация днес е лукс ! Но днес повече от всякога, проблемът за съхраняване и укрепване на физическото здраве и психическото равновесие на човека в условията на социална дистанция излиза на преден план. Не трябва да подценяваме този факт!

Как е решен икономически проблемът в някои Европейски страни:

Например, шведското правителство отпуска 1 милиард шведски крони за култура и спорт в резултат на въздействието на COVID-19. Средствата за спорт - 500 милиона шведски крони са отпуснати за дейности, които губят приходи в резултат на ограничението за публичните спортни мероприятия. Парите отиват към асоциации и сдружения, които организират спортни събития, като големи спортни първенства, развлекателни състезания или състезания на елитно професионално ниво.

Спорт Ингленд предоставя до 195 милиона паунда финансиране за подпомагане на спорта и физическата активност за Covid-19. Пакетът, който е комбинация от националната лотария и държавно финансиране, се състои в следното:

- Фонд за спешни случаи в размер на 20 милиона британски лири, който е отворен за клубовете и обществените спортни организации. Предлагат се субсидии между £ 300 и £ 10 000.
- Пот от 5 милиона британски лири за съществуващите партньори, за да участват, ако са изправени пред специфични финансови затруднения.
- Допълнителни 55 милиона британски лири за подкрепа на спортния сектор за финансиране на нови и иновативни начини за поддържане на физическата активност на хората и, когато периодът на ограничения приключи, да се подпомогнат спортните организациите да се върнат към нормално функциониране и адаптация към една вече друга среда.
- Прехвърляне на текущо финансиране в размер на 115 милиона британски лири в 2021/22 г., за да се даде дългосрочна сигурност на над 100 утвърдени партньори, които играят жизненоважна роля в предоставянето на спорт и физическа активност в Англия.

В Канада, нов фонд за спешна помощ за организации на културата, наследството и спорта COVID-19 ще предостави 500 милиона долара за подпомагане на финансовите нужди на засегнатите организации в тези сектори. Фондът ще се управлява от канадското наследство чрез споразумения за принос. Подкрепата се предоставя по начин, съвместим с други инициативи за COVID-19, като например осигуряване на заплати и подкрепа на спешен бизнес.

Не по-маловажни са и **психо-социалните мерки**, които предприемат страните. Като например, Австралийския спортен институт предлага следните важни решения за психическото здраве на елитните спортисти: Изберете вашите новини; Опитайте се да се чувствате добре, макар и стресирани; Решете важните неща; Поставете си реалистични краткосрочни цели; Бъдете здрави и тренирайте в къщи; Поддържайте връзка с Вашите треньори, физиотерапевти, спортни лекари и психолози; Подкрепяйте другите; Успокойте ума си; Практикувайте дихателни упражнения; Не изоставяйте образованието; Бъдете благодарни; Потърсете допълнителна помощ.

Продължаването на тренировките е изключително важен компонент за защита на психичното здраве на спортистите, особено за намаляване на риска от тревожност и депресия, пристрастяване и конфликти. Много от елитни спортисти са се подготвяли за участие в международни състезания (като Олимпийските игри в Токио), включително участие в тренировъчни лагери и стратегии за аклиматизация и участие в квалификационни състезания. За някои тази възможност да се състезават никога повече няма да я има и от здравна гледна точка, вероятно ще има важни последствия за психичното им здраве. Експертите по психично здраве предупреждават, че периодът на блокиране ще бъде от "висок риск" за спортистите, тъй като те трябва да се справят с психологическото въздействие от отмяната на спортните събития и тренировките. Структурите за подкрепа, тренировъчните центрове са физически разпуснати и затворени и спортисти са изправени пред значителен период на изолация, заедно с прекомерно незаето време и без обучение или ясна цел. Необходимо е създаването на мултидисциплинарни структури за подпомагане и поддържането на цялостното здраве на спортистите. Спортистите са свикнали да работят в климат на несигурност и са добри в управлението на неуспехи като разочарование, неудовлетвореност, наранявания. На тяхната идентичност е много обвързана със спорта и всичко това ги прави сега изключително уязвими.

Международният олимпийски комитет вече е създал експертна комисия за справяне с проблеми, свързани със здравето на спортистите, която има за цел да публикува насоки, основани на доказателства в близко бъдеще време. Пандемията COVID-19 е предизвикателство за всички, но за спортистите и спорта, то е особено ппедизвикателство.

Aspetar е разработила лесни за следване насоки за справяне със стреса, причинен от изолацията/ карантината у дома, специално подчертавайки значението на качествения сън. Здравословните навици за сън имат положителен ефект върху настроението и поведението на хранене при спортистите. Спортистите трябва да знаят, че поддържането на здравословни навици за сън може да помогне за поддържането и

защитата на имунната им система. Освен това помага на спортистите да се справят по-добре с продължителния период извън нормалните тренировки, които са техният начин на живот. Следователно спортистите трябва да спят в подходящо време и не твърде късно, и да се събудят, след като са спали поне 8 часа. Те не трябва да спят до късно сутринта.

Специалистите по кондиционна подготовка трябва да разработят повече полезни упражнения, които могат да се провеждат у дома, без да е необходимо допълнително оборудване. Редовната физическа активност повишава имунната система и ги прави по-устойчиви на заразяването с инфекциозни заболявания. Това може да включва силови тренировки, пилатес или йога, както и бягане. Съвременните технологични устройства, които могат да се използват в затворено и малко пространство като велоергометър, бягаща пътека и др. също могат да се използват.

Спортистите, независимо, че имат добър имунитет също са изложени на вируса? Спортът за високи постижения много силно влияе върху имуносупресията. Двигателната активност сама по себе си повишава имунитета, но професионалният спорт има имуносупресивен ефект. Известно е, че в пика на спортната си форма, спортистите често получават вирусни и бактериални инфекции, т.нар. феномен на изчезващите имунитети и антиглобулини и възникването на синдрома на претренираност. Поради тази причина, грижата за тях е от съществено значение!

Какво се случва у нас! Какви мерки са предприети за запазване на спортния сектор и на здравето на елитните ни спортисти!

На страницата на ММС има само информация за ограниченията за спиране на спортните мероприятия и това! Какво става със спортните федерации, спортните клубове, елитните спортисти. Е последните ги виждаме да тренират в примитивни условия в къщи или на двора и да участват в дарителски и други кампании, електронни състезания и т.н. Въпреки че се наблюдават различни иновации и гъвкавост, като онлайн часове, за да позволят домашните тренировки например. Въпросът е това ли спортът!

Спортът е социален феномен! Физическото движение е изключително важен еволюционен импулс, осигуряващ нормалното протичане на жизнените функции на човека. Научните изследвания през последните години доказват, че един от най-негативните продукти на научно-техническата революция е намалената двигателна активност (хиподинамията), която постепенно се превръща в бич за съвременното цивилизовано общество. Това води до ярко изразена психофизическа дисхармония в биосоциалната природа на човека. Тя е резултат от противоречието, което възниква между "генетичната памет" на организма, чийто нервно-хуморални адаптационни механизми са изключително стабилни и стресовите фактори на средата. Това води до сърдечно-съдовие и ракови заболявания, хипертонията, психическите разстройства, пораженията върху опорно-двигателния апарат и много други.

Спортният сектор се състои от много и различни организации с различни организационни структури; бази и размери на членството; географски обхват, организационна зрялост и финансово здраве.

За много организации за спорт (малки клубове и малки федерации) COVID-19 оказва много силно пряко финансово въздействие. В Постановлението на МС за изплащане на компенсации 60/40 за запазване на заетостта са включени Спортни и други дейности, свързани с развлечения и отдых, както и Поддържане на добро физическо състояние. Нямам информация до момента колко клуба, фитнес центрове и лица са подали документи и могат да се възползват. Вероятно по-големите футболни клубове и някои фитнес центрове, които имат възможност да осигурят остатъка от средствата. И това е.

Причините са от различно естество – от липсата на професионални съюзи на треньорите и спортистите, на учителите по физическо възпитание и спортните мениджъри, които да отправят питания и да дават предложения и да ги отстояват (както например културата, туризма), до прекалената централизация на спортните структури в последните години, липсата на система с др.

За психологическото и научно осигуряване не се говори сериозно.

Спортният сектор не просто трябва да премине през тази криза, но да бъде в състояние да се развива отново. Но без необходимите мерки, вярвайте ми това ще бъде трудна и непосилна задача!