

ЦРЖС Вх. № 104/10.03.2014г.

СТАНОВИЩЕ

от проф. Иван Петров Топузов, д.м., д.п.н., от катедра
“Кинезитерапия” при Факултет “Обществено здраве и спорт”
на Югозападен Университет “Неофит Рилски” – Благоевград

ОТНОСНО: Дисертационен труд на докторант Енджи Исам Зафер Касабие от катедра “Футбол и тенис” на НСА “Васил Левски”- София на тема: *Иновации в храненето и възстановяването на висококвалифицирани състезатели по ръгби* за присъждане на образователната и научна степен “доктор” по научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6. “Спорт”. Научен ръководител е доц. д-р Златко Златев.

Представеният от докторант Енджи Касабие дисертационен труд е с обем 158 стандартни машинописни страници, като в този обем влиза и библиографията от 248 литературни източника /57 на кирилица и 191 на латиница/. Структурата на дисертацията е съобразена с препоръките и изискванията за трудове от този род, като съдържа уводна част, постановка на проблема /литературен обзор/ и две взаимно-свързани глави, последвани от изводи и препоръки. Тематиката е актуална пред вид нарастващата популярност на спорта ръгби по света и включването му отново като олимпийски спорт за предстоящата олимпиада в Бразилия през 2016 г.

Уводът представлява сполучлива характеристика на разглеждания в дисертацията спорт – ръгби, но още тук трябваше да се акцентува на темата на дисертацията – храненето и възстановяването на състезателите по ръгби.

Глава първа – Постановка на проблема е фактически литературния обзор е с обем от 50 страници и дава подробна картина на научните публикации по разглеждания проблем. Авторката се спира детайлно на проучванията, отнасящи се до показателите, които тя

самата изследва при изборния от нея контингент. Представен е физиологичен и биохимичен анализ на системите за енергообезпечаване, пречупен през особеностите на спорта ръгби. Макар и накратко, но са разгледани и особеностите на храненето в спорта ръгби и значението му за възстановяването и спортните постижения при двете разновидности – ръгби 7 и ръгби 15. Тук са използвани редица данни от дисертацията на проф. Н. Колев (2007), Н. Волков (1986) и други специалисти, които са цитирани. Прави впечатление, че авторката е успяла да вникне в особеностите на този спорт, в игровите характеристики при неговите разновидности, което и дава възможност да прави коментар на публикациите на цитираните материали.

Трябвало е в края на обзора да се направи едно кратко обобщение, в което да се подчертае, че проучвания у нас, що се отнася до храненето и възстановяването на състезателите по ръгби на практика липсват (а не са много и по света), което е мотивирало дисертантката да се заеме с настоящото изследване.

Това до голяма степен е компенсирано в подробно дадената **Работна хипотеза**, в която Енджи Касабие допуска, че с предложените от нея нови подходи в храненето и възстановяването на високо квалифицирани състезатели по ръгби, ще се оптимизира възстановяването им и специално на състезателите по ръгби – 7, които до този момент се третират подобно на ръгби – 15, въпреки разликата между тях.

Целта е да се постигне повишаване на ефективността в ръгби – 7, чрез научно оптимизиране на храненето и възстановяването на състезателите.

Задачите /три/ са формулирани ясно и са реализирани с направените изследвания и математическа обработка.

Контингентът изследвани лица са 30 елитни състезатели по ръгби – 16 мъже и 14 жени (тук не се споменава възрастта им).

Методите на изследване са описани подробно: антропометрични характеристики, състав на телесната маса, физическа дееспособност с множество тестове за мъже и за жени. Подробно са анализирани възможностите на бодифетмонитора “Танита”, но не се споменава кой е използваният при изследванията модел и година, тъй-като разновидностите му са в много широка гама.

Глава трета - Анализ на получените резултати започва с обширно въведение (на 6 - 7 страници) за особеностите на храненето в спорта ръгби, като подчертава големия разход на енергия и необходимостта от набавяне на повече храни и течности, витамини и минерали. Това е христоматийна истина и според мен мястото на този текст е било в обзора. Данните, посочени тук са базирани на класически изследвания от преди години, но авторката не е цитирала нито едно име (стр. 71 – 76). Неясна е таблица 15 за нивата на физическото натоварване – посочени са коефициенти в цифри, като не се цитира от кого са взети, няма мерни единици. Има разминаване между посочените енергийни нужди за двата пола в подготвителния период (табл. 16) и предлагания прием на основните групи храни (табл. 17). Ще приведа следните примери: според таблица **16** – мъжете от категория 3 (със средно лично тегло около 113 кг) в подготвителния период се нуждаят от 4520 ккал/ден, а по таблица **17** им се осигурява реален прием от 2800 ккал/ден; на жените от категория 3 се полагат в подготвителния период 3420 ккал/ден, а реално получават 2100 ккал/ден. И при двата пола енергийният дефицит е много голям – съответно 1720 ккал при мъжете и 1320 ккал при жените (касае се за ежедневен енергиен недостиг). Ако на табл. 17 бяха посочени ккал, това щеше да се забележи веднага. На табл. **18** е дадено *Фитнес меню по избор за професионалисти ръгбисти*, в което също не е посочена енергийността на ястията (ккал). Треньорът или състезателят би трябвало да изчисляват сами енергийността на всяко ястие в ккал, за да са наясно какъв ще е реалният прием за деня. Този пропуск е коригиран в представените по-нататък хранителни режими за състезателния период при двата пола (стр.88-92).

Специално внимание е отделено на препоръчваните *допълнителни съставки за хранене и възстановяване* – витамини, минерали, аминокиселини и т.н. (стр. 92 – 107). Те са описани подробно и тъй-като част от тях са с протеинов състав, т.е. съдържащи енергия, може да се допусне, че те компенсират поне отчасти горепосочения *енергиен дефицит*. На таблици 21 до 24 са представени схеми за прием на допълнителните хранителни добавки в различните периоди. Не става ясно дали състезателите използват едновременно всичките посочени 16 вида добавки ежедневно преди и след тренировка, ако е така, то дневните дозировки са прекомерно големи. Правилно би било да се препоръчат *рационални комбинации* от добавките, които да са съобразени с физиологичните нужди на състезателите и то според периода, тегловата им категория и пола.

Изследванията, отнасящи се до антропометричните, физически и спортно-педагогически показатели на състезателите показват, според данните, положително развитие, като се предполага, че то се дължи на прилаганите хранителни режими.

Изводите (6 на брой) са многословни (приличат на обобщения), но са обективни и отговарят на получените крайни резултати.

В края на становището, ще се опитам да обобщя по-важните си **критични бележки към дисертационния труд**, въпреки, че част от тях бяха казани в текста:

1. В приложената документация няма копия на *дипломи и сертификати* от завършените магистратури и курсове.

2. Няма *списък на използваните съкращения*, което затруднява читателя;

3. Допуснати са единични граматически и печатни *грешки и повторения*, които могат лесно да се отстранят.

4. Цитирани са източници, които *не са посочени в библиографията* (таблица по Нойман и сътр. 2003 и др.).

5. В края на литературния обзор е трябвало *да се направи подробно обобщение*, като се подчертаят неизяснените моменти в тази тематика, които са подтикнали авторката към разработката на настоящия труд.

6. В Организация на изследването се говори за *анкетно проучване по проблемите на храненето*, а в труда не са посочени данните от него.

7. Има сериозно *разминаване между препоръчвания енергиен прием и реално получаваните калории* през време на подготвителния период при двата пола (според данните от таблици 16 и 17).

8. На таблица 18 *не е посочена енергийността в ккал* на предлаганите ястия.

9. На таблици 21 до 24 са показани дозировките на хранителни добавки, но *не са посочени подходящите оптимални комбинации* от тях по периоди и категории, което би улеснило трениорите.

10. В математико-статистическите методи се казва, че е прилаган корелационен анализ, а *в труда няма показани данни за корелативните зависимости* между изследваните показатели.

11. При анализа на получените резултати *не е правена съпоставка с тези на други автори*, които са използвали подобни изследвани показатели.

12. *Изводите в края* отразяват постигнатите резултати, но би могло да се дадат по-накратко и стегнато.

Препоръките в края на дисертационния труд са практически полезни и прилагането на апробираните в изследването оптимизирани хранителни режими би се отразило благоприятно на спортистите по време на тренировките и състезанията.

Посочените по-горе, в текста на становището ми критични бележки не омаловажават актуалния характер и реалните постижения на предлаганият от докторантката Касабие дисертационен труд.

Имайки предвид всичко казано по-горе, предлагам на многоуважаемите членове на Научното жури да присъдят на докторант ЕНДЖИ ИСАМ ЗАФЕР КАСАБИЕ образователната и научна степен “доктор” по научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6. “Спорт”.

08.03.2014 г.
София



.....

/проф. д-р Иван Топузов, д.м.,д.п.н./