

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Доротеа Стефанова, дпн на дисертационния труд на Георги Иванов Паликарски на тема: „Управление на тренировъчния процес при елитни биатлонисти” за присъждане на образователната и научна степен “Доктор” по научната специалност “Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на ЛФК)”

Георги Паликарски е роден през 1954 г в с. Говедарци. Средното си образование завършва в Техникум по електроника ”В.И.Ленин” София през 1974 г. Веднага след това е приет за студент в Националната Спортна Академия, която завършва през 1980 г със специалност Треньор по ски. Като такъв той работи в продължение на 4 години в Средно спортно училище в Самоков. В периода 1970-1976 е състезател по биатлон на ЦСКА. През 1984г. Паликарски постъпва като асистент в НСА. През това време, до 1988г е и старши треньор на Националния отбор по биатлон – мъже, когато на Олимпийските игри в Калгари е най-доброто класиране на български отбор в този спорт. Понастоящем Паликарски продължава кариерата си като главен асистент в Катедра ТАО и снежни спортове. От 2006 г е зачислен като докторант на самостоятелна подготовка. Председател и треньор е на спортния клуб на НСА.

Представеният за рецензиране дисертационен труд е в обем 140 страници, съдържа 35 фигури и 19 таблици. Книгописът обхваща 133 източника (74 от които от на кирилица), представени от библиографска гледна точка с пълни данни. След насочващ към темата увод (2 стр.) трудът следва общоприетата структура на докторска дисертация.

Авторефератът е в обем от 28 страници и подробно отразява същността на дисертационния труд.

Представен е и списък от 3 публикации, в две от които, свързани с темата на дисертацията, Паликарски е на първо място.

с това тя е **изключително актуална** за бързо развиващия се в световен мащаб спорт, какъвто е биатлонът.

След увлекателно написаната история на биатлона като спортна дисциплина и развитието му в България (9 с.), на основа на богата литературна справка се изяснява изходната позиция на дисертанта за подхода му към анализа и оценката на тренировката на биатлониста (36 с). Според него биатлонът не трябва да се разглежда като механично обединение на ски бягане и стрелба. Само рационалното съчетаване на двата компонента в комплексната подготовка на състезателите може да доведе до успех. Подчертава се, че съвременните технически средства за обслужване на състезанията по биатлон дават възможност за детайлен анализ на състезателната дейност, на основа на който да се разработват и усъвършенстват моделни характеристики на състезателната и тренировъчната дейност.

Създаването на такива модели е свързано с познаване и съобразяване с биоенергетичните особености на конкретната двигателна дейност. Намирам обаче, че тук проблемът е представен прекалено подробно. Напълно излишно е например описанието на структурата на мускулното влакно, на типовете мускулни влакна и на други, добре познати факти от тази област. Намират се и не общоприети формулировки като напр. „лактатна мобилизация”(с.30) или „енергопроизводител” (с.32) и др.

Много добре е изяснена съществената особеност в енергийното осигуряване на усилията в биатлона, отличаваща го от другите „спортове за издръжливост”, със значителното активиране освен на аеробния, така и в често повтарящи се моменти, и на анаеробния метаболизъм. Тази именно особеност обосновано насочва дисертанта да приеме анаеробния праг като основен критерий (маркер) за управление на процеса на спортната тренировка. От тази гледна точка той подробно и критично анализира системите за определяне на зоните за физическа активност, използвани от наши и чужди автори.

На анаеробния праг, на методите на определянето му, на значението на повишаването му за подобряването на постиженията в биатлона е посветен цял раздел от въвеждащата глава на дисертационния труд, която отразява становищата на водещите световни школи по въпросите на тренировката за издръжливост.

Не би трябвало обаче да се цитират автори, които липсват в литературния списък и обратно, налични в списъка да не са отбелязани в текста (за жалост, такива случаи не са малко).

Целта на разработката е ясно и точно формулирана а свързаните с изпълнението ѝ **задачи** са добре подбрани. Бих ги синтезирала до анализиране на методите, чрез които са постигнати спортните резултати на елитни световни (3) и български (14) биатлонисти и изработване (и предлагане) на нови модели за управление на подготовката в годишен тренировъчен цикъл.

Работено е върху подготовката на 17 състезатели по биатлон, на 14 от които Паликарски е бил личен треньор в продължение на два олимпийски цикъла.

Методите на научното изследване включват анализ на тренировъчните планове, протоколи с резултати от тестови изпитания на националните отбори по биатлон – мъже, за период от 20 години, както и промените в рутинно наблюдаваните функционални параметри на състезателите, с акцент върху анаеробния праг. Получените по този начин данни отразяват обективно извършената тренировъчна работа, постигнатите в резултат на това адаптационни промени и в крайна сметка – спортния резултат.

На 62 страници са **анализирани резултатите** от направените проучвания. Категорично се налага заключението, че нашите състезатели изостават по отношение на спортно-техническите си данни от водещите имена в биатлона предимно поради по-ниската им специална силова издръжливост, а оттук – на беговата им работоспособност. Това, според автора, налага като цяло тренировката да се интензифицира. Това се налага и от все по-голямото

„сгъстяване” на спортния календар в последните години и оттук необходимостта спортната форма да се поддържа почти целогодишно. Излагат се убедителни аргументи за това, че двуцикловото планиране е по-подходящо за състезателите по биатлон.

Подробно са изложени недостатъците, от гледна точка на Паликарски, на тренировъчните планове в последните години. Основно – недостатъчна или дори липса на базова тренировка за беговата издръжливост в аеробната зона.

Излишно в тази част отново се дискутират зоните за физическа активност, за анаеробния праг и други, подробно разглеждани в уводната част. Повтарят се терминологични неточности от рода „преработване и отстраняване на млечната киселина”.

При изработването на предлаганите от него модели на тренировка докторантът избира 7-степенното разделение на зони за интензивност по R.Sleamaker и R.Browing (1996) (не е включен в списъка на литературните източници!).

Обосновката за това негово решение е много добре илюстрирана на фигурата на с.83 (посочвам страницата, тъй като, номерацията на фигурите и таблиците е некоректна – една от сериозните ми забележки).

Задълбоченото познаване на физиологичните и биохимични механизми на адаптация към физическите натоварвания намира израз в съставените модели за развитие на издръжливостта в нейните разновидности. В детайли са отбелязани разнообразни средства, с които може да се реализират, което, смятам е много важно за практиката. Ефектът от изпълнението им е регистриран и представен графически.

Смятам, че висока оценка заслужава предложената авторска структура на годишен тренировъчен план, с вложените в нея „еднопосочни концентрирани тренировъчни натоварвания”.

Тази философия намира израз в предлаганите модели за тренировка във всеки етап от двата макроцикла, обяснени и много добре илюстрирани.

Докторантът анализира и резултатите от проведен височинен тренировъчен лагер, след който аеробните възможности на състезателите са се подобрили, но не и спортните им постижения в биатлона. Намирам, че изложените от него причини за това, както и изискванията за брой и насоченост на височинни лагери не са достатъчно убедителни.

В глава четвърта на дисертацията са формулирани 6 **извода**. С изключение на първия от тях, който представлява оценка на работата, останалите много точно и в синтезиран вид отразяват резултатите от извършената проучвателна дейност. С пълно основание Паликарски **предлага** разработените от него модели да бъдат прилагани в подготовката на състезателите по биатлон.

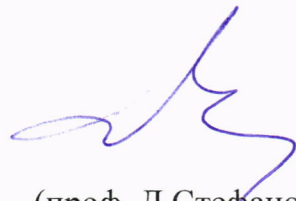
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Представеният за рецензия дисертационен труд на тема : „Управление на тренировъчния процес при елитни биатлонисти” е много актуален и отговаря напълно на изискванията за научната степен ДОКТОР.
- Дисертационният труд отразява творческите възможности на един преподавател, който при това е непосредствено ангажиран и в треньорската практика.
- Извършена е голяма по обем много задълбочена и високо квалифицирана изследователска работа, от областта на теорията и практиката на тренировка на елитни състезатели по биатлон.
- Всички резултати са надлежно документирани в таблици и графики, съпроводени от необходимата статистическа обработка.
- Стабилната теоретична основа на разработените модели за планиране и управление на тренировъчния процес прави възможно те да бъдат успешно прилагани и в други видове спорт.
- Представени са 3 публикации, две от които самостоятелни и пряко свързани с дисертационния труд.

- Работата поставя редица въпроси, които могат да бъдат обект на бъдещи научни разработки.

Изложеното по-горе ми дава основание да препоръчам присъждането на гл.асистент Георги Иванов Паликалски образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура).

21.05.2014 г.



(проф. Д.Стефанова)