

СТАНОВИЩЕ

На проф.Цветан Желязков, ДН – член на научно жури за дисертационния труд „Управление на тренировъчния процес при елитни биатлонисти” на дисертанта гл.ас.Георги Иванов Палакарски, за придобиване на образователната и научна степен „Доктор”

Проблемът за управлението на тренировъчния процес заема централно място в теорията и методиката на спортната тренировка. На него е посветен дисертационния труд на Георги Иванов Палакарски. Той представлява завършена теоретико-методична и приложна разработка на базата на дългогодишния опит на дисертанта с националните отбори на България по биатлон и солидната му теоретична подготовка като преподавател в НСА „В.Левски”.

В глава първа на труда се прави обширен анализ на възникването и развитието на съвременния биатлон. Той показва безспорната компетенция на дисертанта по проблема и по-специално по структурата на спортната дейност в биатлона, респективно основните фактори на спортното постижение.

Основният акцент в тази глава се пада в биоенергетичната характеристика на биатлона като специфична двигателна дейност. Цитирани са много автори във връзка с основните зони на енергетичното осигуряване. Високо оценявам критичната позиция на дисертанта за ролята на VO_{2max} за спортното постижение при висококласни биатлонисти. В тази връзка е направен кратък, но много съдържателен анализ за ролята на АНП като високоинформативен критерий за управление на функционалното натоварване и на неговите индивидуални характеристики (над $4m.mol$) при елитни състезатели по биатлон. Оттук и основния извод, че високи спортни резултати са възможни само при потребление на кислорода на и над нивото на АНП, т.е. при скорост близка до максималната.

Във втора глава целта, задачите и методиката на изследването са представени системно и убедително. Прави впечатление продължителността на изследователския процес, около 30 години.

В трета глава са изложени резултатите от изследванията. Безспорен принос има анализът на динамиката на спортните резултати на биатлонистите от световния елит, както и на нашите национални състезатели. Много нагледно са представени основните компоненти на спортното постижение – скорост на бягане, време за провеждане на стрелбата и резултат от стрелбата.

Централно място в тази глава заемат различните модели за управление на подготовката в годишния тренировъчен цикъл. По принцип се дава предпочитание на двуцикличната периодизация. Предложени са оригинални структури на тренировъчни планове на националния отбор по биатлон (м) с отлично онагледяване на основните показатели на спортната подготовка. Особено информативен е моделът разработен на базата на мезоцикловото планиране, който включва 10 мезоцикъла.

В съдържателен аспект се препоръчва 7 зони на интензивно натоварване като се акцентира в зоната между АНП и максималното потребление на O_2 .

Специално внимание е отделено на моделите за развитие на кондиционните възможности на състезателите като се има предвид, че слабото място на нашите биатлонисти е беговата подготовка. Предложените модели са отлично илюстрирани с пулсометрични записи на нашите елитни биатлонисти и съответните компетентни анализи от дисертанта.

Едно от безспорните постижения на дисертанта с програмирането на структурата и съдържанието на тренировъчния процес в годишния цикъл. Като използва дедуктивния подход той ни представя цяла поредица от модели на ниво макроцикли, етапи, мезоцикли и микроцикли. Разноцветното онагледяване разкрива напълно съдържанието на посочените структури. Анализът на конкретното тренировъчно съдържание е извършено много компетентно и убедително. Специално следва да отбележим вниманието което се отделя на т.нар. „тейпъри“ за въвеждане в главните състезания за сезона.

Убедително е защитена ролята и мястото на височинната подготовка то 5-6 лагера на височина 2000-2500 м с продължителност от 2 до 3 седмици. Тази практика е подкрепена от многократните изследвания на дисертанта с националния отбор (м) на България.

Направените изводи и препоръки реално отразяват приносите на дисертационния труд за теорията и практиката на спортната подготовка с елитни състезатели по биатлон.

Това ми дава основание да предложа на научното жури да присъди образователната и научна степен „Доктор” на гл.ас.Георги Иванов Палакарски в професионално направление 7.6 Спорт.

23.05.2014 г.

София

Изготвил:

/проф.Цв. Желязков, ДН/

