

СТАНОВИЩЕ

За дисертационния труд на Керимхан Кайнак на тема „Оптимизиране на тренировъчния процес на волейболисти с „интервален спринт“ тренировки“ за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“

Началото на XXI век е съпътствано с изключително високи постижения в индивидуалните /измеряеми/ дисциплини, както и на технико-тактическото съвършенство в колективните спортове, където се демонстрират качествен атлетизъм, психическа устойчивост и висок интелектуализъм.

Голямата по обем и интензивност учебно-тренировъчна работа, която е характерна за спортната подготовка в настоящия етап със спортистите води често до състояние на претренираност и умора. Това налага да се търсят нови средства и подходи за предпазване от тези състояния! Направената констатация с пълна сила важи и за спортните игри и в частност за волейбола. Нещо повече екстремалните ситуации на двубоите, при които протичат волейболните „битки“, освен високо развитите технико-тактически умения предполагат наличието и на огромен физически и психически потенциал!

В съвременният спорт благодарение на научните постижения технологията за възстановяване на организма на спортуващите с физикални и медикоментозни средства е добре позната и се прилага успешно в почти всички спортове, но това може да се постигне в определени граници.

От тази гледна точка проблемът за въвеждането на нови подходи в тренировъчната методика имат изключително важно значение! Благодарение на големия си състезателен опит и треньорска практика Керимхан Кайнак е стигнал до извода, че с въвеждането на „интервален спринт“ тренировки, като допълнителен подход към традиционните волейболни такива, подобрява в значителна степен, както аеробния капацитет, така и анаеробната издръжливост на волейболистите.

Обширният литературен обзор /макар и не правилното подреждане на авторите/ дава добра представа и ясна визия за избора на темата на неговата дисертация.

Целта и задачите са ясно поставени и със своята конкретност спомагат за успешната положителна реализация на изложената от автора хипотеза.

Независимо от сравнително малкия брой на състезателите включени в експерименталната и контролната групи /18 души/, резултатите от проведените изследвания, благодарение на приложената методология и подходящата статистическа обработка, показват обективно положителните промени в показателите на волейболистите от експерименталната група.

Макар и сравнително краткият период /6 седмици/ на прилагане на специално изготвената тренировъчна „спринт-интервална“ програма, като допълнение към обичайните тренировъчни методи, тя доказва своята ефективност. Налице са значими промени по отношение подобряването аеробния и анаеробен капацитет на състезателите – волейболисти, но същевременно новата тренировъчна методика оказва спад при индекса на умора.

Тези положителни резултати са потвърждение на хипотезата на Керимхан Кайнак, че използването на „интервален спринт“ тренировки в тренировъчния процес на волейболистите водят до неговото оптимизиране.

Направените от дисертанта изводи и препоръки реално произтичат от резултатите на приложения педагогически експеримент. Те са подчертано коректни и са в синхрон с темата на дисертацията.

Лично за мен интерес представлява съдържанието на извод № 5, според който дисертанта смята, че „предложената от нас тренировъчна програма може да бъде прилагана и при други спортове, при които се търси подобряване на аеробно-анаеробния капацитет“.

Издаваните до тук от мен виждания и оценки, относно научните достойнства /и качествата/ на дисертационния труд на Керимхан Кайнак изразявам становище,

че може неговия автор да бъде удостоен с образователната и научна степен „Доктор“ по специалността „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка /вкл.МЛФ/.

София,

05.09.2014 г.



доц.Никола Кръстев