

С Т А Н О В И Щ Е

върху дисертационен труд представен за придобиване на образователната и
научна степен „Доктор”
към катедра „Лека атлетика“ при НСА „Васил Левски“

от доц. Георги Владимиров Игнатов, доктор
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове”

ТЕМА: *Методика за развиване на взривната сила по принципа на
кондиционно потенциране*

Автор на дисертационния труд: Венислав Михайлов Наумов

Научен ръководител: доц. Юлиан Карабиберов, доктор

Волейболната игра е една от най-популярните и обичани игри. Тя е изпълнена с динамика и високи нива на атлетизъм, изискващи специфична координация и невероятна ловкост и скорост. Всичко това превръща волейбола в едно приятно за зрителите зрелище, предизвикващо възхищение от възможностите, които състезателите демонстрират.

Всичко свързано с оптимизирането и налагането на нови иновативни средства и подходи за специализирана кондиционна подготовка заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Това е и гледната ми точка от която ще анализирам и ще дам своята оценка за идеите и резултатите в дисертационния труд на тема: *Методика за развиване на взривната сила по принципа на кондиционно потенциране*.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 134 страници, от които 129 основен текст, съдържащ 37 таблици и 28 фигури, както и 5 страници използвана литература. В структурно отношение трудът е построен правилно, като включва въведение, три основни глави, изводи и препоръки, оформени като четвърта глава и използвана литература. *Като структура, обем и последователност на изложението предложеният дисертационен труд отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.*

В увода целенасочено и обосновано е изяснена актуалността на проблематиката на дисертационното изследване.

За подготовката на **глава първа** в обем от 61 страници са използвани 88 източника, от които 77 източника на кирилица, 8 на латиница и 3 интернет сайта. В тази част на труда Венислав Наумов ни запознава с теоретичната постановка на проблема. В първа подглава последователно и систематизирано са изяснени особеностите на спортната подготовка, в т.ч. физическа, психическа, техническа и тактическа подготовка. Във втора подглава авторът прави обстойна характеристика на волейболната игра, нейните правила, елементи и специализация на играчите. В трета подглава сме запознати детайлно със същността и значението на отскока във волейболната игра и по-конкретно с неговата структура и основни параметри. В четвърта подглава сполучливо сме запознати с предназначението на кондиционната подготовка във волейбола и адекватното и приложение в съответствие със съвременните тенденции за развитие на играта.

В тази част на труда отлично впечатление прави творческото изследване на литературните източници по изследваната проблематика. Проучването на състоянието на проблема е извършено компетентно и в необходимия научен стил.

В края на първа глава, докторантът е разработил ясна и добре построена работна хипотеза, която формира концепцията на дисертационния труд.

Във **втора глава** „Цел, задачи, организация и методика на изследването”, в своята логична последователност в обем от 11 страници са представени целта и произтичащите четири основни задачи, формулирани ясно и точно и даващи ясна представа за намеренията на докторантът.

Авторът е описал предмета, обекта и контингента на своето изследване, а приложените изследователски методи дават възможност за обективен анализ към постигането на целта и задачите на труда. Подробно е описана организацията на изследването, тестовите за спортнопедагогически контрол и математико-статистическите методи. Във втора глава подробно е представена методиката за целенасочено усъвършенстване на скоростно-силовите показатели в отскока и на предшестващите го фази. Тя предлага нови възможности за преодоляване на стереотипа и търсене на нови подходи в подготовката.

В структурно отношение, разработването на глава втора е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието и допринася за високата стойност на дисертационния труд.

Анализът на резултатите в *глава трета*, в обем от 53 страници дава възможност да се изведат важни за теорията и практиката обобщения. Положен е огромен изследователски и анализаторски труд, който по мащабност напълно задоволява изискванията на една докторска работа.

Третата основна глава се състои от три подглави, като всяка една от тях е свързана с решаването на съответната задача на изследването в дисертационния труд. В първа подглава е представен вариационния анализ на резултатите от експеримента. Разкрито е състоянието и въздействието на приложената методика по отношение на способността към проява на скоростно-силовите способности с взривен характер и свързаните с тях биомеханични характеристики на трите разновидности на използваните отскоци във волейбола. Във втора подглава докторантът представя графично движението на общия център на тежестта по време на отскока и очертава предимствата на трите начина на изпълнение на отскоците и повлияването на стойностите им, вследствие на приложената методика. В трета подглава са разкрити корелационните зависимости между признаците характеризиращи отскока и височината на отскока.

В последната част на дисертационния труд са направени изводи и са формулирани препоръки, които кореспондират и се основават на решаването на поставените изследователски задачи и произтичат от направения анализ, като дават отговор на формулираната научна хипотеза.

От разширеното научно търсене, направените изследвания и анализи в дисертационния труд, ми позволяват да посоча следните основни приноси за практиката:

1. Обогатена е теорията на кондиционната подготовка във волейбола.
2. Предложената методика за кондиционна подготовка се отразява благоприятно върху усъвършенстването на отскокливостта на състезателите. Намалява се времето за отскачане, а височината на отскока се увеличава.
3. Приложените средства и методи са ефективни, относно генериране на стартовата сила/скорост, която потенцира в останалите фази на движението, включително и във височината на отскока.
4. Използването на концентрично ексцентрична пикова контракция за развиване на силовите показатели в началните периоди на подготовката, води до намаляване на травматизма. Това показва, че чрез предложената методика освен че се увеличава силата, тя има и силно превантивен характер.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията, относно развиване на взривната сила при висококвалифицирани волейболисти.

Докторантът има необходимите публикации, които напълно отразяват научните търсения по темата. Авторефератът отговаря на изискванията.

В **заключение** ще отбележа, че рецензираният дисертационен труд е разработен на добро научно ниво, с нужната теоретична и приложна стойност в областта на развиване на взривната сила във волейбола. Представеният дисертационен труд има завършен вид. Направеният задълбочен анализ на ефектът от предложената методика при висококвалифицирани волейболисти, проведеният експеримент и получените в него резултати, обогатяващи оптимизирането процеса на подготовка им и повишаването на професионалната компетентност на спортнопедагогическите кадри работещи в сферата на волейбола, както и актуалността на избора за изследване проблем, ми дават основание да предложа на уважаемите членове на научното жури при НСА „Васил Левски“ да присъдят образователната и научна степен „ДОКТОР“ на **Венислав Михайлов Наумов** в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

17.03.2020 г.

Рецензент:

/доц. Георги Игнатов, доктор/

• O P I N I O N

of a dissertation work, submitted for the acquiring of the Doctor educational and
academic degree
at the Athletics of Vasil Levski National Sports Academy

by Assoc. Prof. Georgi Vladimirov Ignatov, PhD
Sv. Kliment Ohridski Sofia University, Sports Department
Sport Games and Mountain Sports Division

TOPIC: *Methodology for the development of the explosive force on the principle of
conditioning potentiation*

Author of the dissertation work: Venislav Mihailov Naumov

Dissertation Supervisor: Assoc. Prof. Julian Karabiberov, PhD

Volleyball is one of the most popular and loved games. It is full of dynamics and high levels of athleticism, requiring specific coordination and incredible agility and speed. All this turns volleyball into a spectacle pleasing to the spectators, arousing admiration for the opportunities the contestants demonstrate.

Everything related to the optimization and implementation of new innovative tools and approaches for specialized conditioning training deserves approval and increased research interest. This is also my point of view, from which I shall analyze and give my assessments of the ideas and results in the dissertation work on the topic of *Methodology for the development of the explosive force on the principle of conditioning potentiation*.

The dissertation work is formed in one book with a volume of 134 pages, where 129 pages are main text, containing 37 tables and 28 figures and 5 pages of references. Structurally, the work is properly constructed, it includes an introduction, three main chapters, conclusions and recommendations, formulated as chapter four and references. *In terms of structure, volume and consistency of the exposition, the submitted dissertation work complies with the main requirement for such type of development.*

In the introduction, the topicality of the problems of the dissertation research is clarified in a purposeful and substantiated manner.

For the writing of **Chapter One**, which is 61 pages long, 88 sources are used, where 77 sources in the Cyrillic script, 8 in the Latin script and three internet sites. In that part of the work, Venislav Naumov shows us the theoretical basis of the problem. In the first chapter, the peculiarities of sports training were consistently and systematically clarified, including: physical, mental, technical and tactical training. In the second chapter, the author makes a detailed description of the volleyball game, its rules, elements and specialization of the players. In the third chapter we are introduced in detail to the nature and importance of the rebound in volleyball, and in particular to its structure and basic parameters. In the fourth chapter, we are fully aware of the purpose of conditioning in volleyball and its adequate application in accordance with current trends in the game.

In this portion of the work, the creative examination of the references for the researched problems is really impressive. The research on the state of the problem is conducted competently and in the required scientific style.

At the end of the first chapter, the doctoral student developed a clear and well-constructed working hypothesis that forms the concept of the dissertation.

In **Chapter Two** „Goal, tasks, organization and methodology of the research”, the hypothesis, the goal and the resulting four major tasks are presented with logical consistency on 11 pages. They are also formulated clearly and precisely and give a clear idea of the intentions of the doctoral candidate.

The author has described the subject, object and contingent of his study, while the applied research methods give an opportunity for objective analysis aimed at achieving the goal and tasks of the work. The organization of the study, the sport-pedagogical control tests and the mathematical-statistical methods are described in detail. The second chapter presents in detail the methodology for purposeful refinement of the speed and force indicators in the rebound and its previous phases. It offers new opportunities to overcome the stereotype and searching for new approaches in preparation.

Structurally, the development of chapter two is substantiated scientifically and fully satisfactory, while its contents contribute to the high value of the dissertation work.

The analysis of the results in **Chapter Three**, which has a length of 53 pages, gives an opportunity to make generalizations which are important for the theory and practice. An enormous amount of scientific and analytical work has been done, which scale fully matches the requirements for a doctoral work.

The third main chapter consists of three subchapters, each of which is related to the solving of the respective problem of the research in the dissertation work. The first chapter

presents the variational analysis of the results of the experiment. The condition and impact of the applied methodology in terms of the ability to exhibit the explosive-speed velocity and the associated biomechanical characteristics of the three varieties of volleyball rebounds are disclosed. In the second chapter, the doctoral student presents graphically the movement of the common center of gravity during the rebound and outlines the advantages of the three methods of performing the rebound and influencing their values, as a result of the applied methodology. In the third subchapter, the correlation relationships between the signs characterizing the rebound and the height of the rebound are revealed.

In the final portion of the dissertation work, conclusions are made and recommendations are formulated which correspond to and are based on the solving of the set research tasks and arise from the conducted analysis, giving an answer to the formulated scientific hypothesis.

From the expanded scientific investigation, the conducted research and analyses in the dissertation work allow me to point out the following main contributions to the practice:

1. The theory of conditioning in volleyball has been enriched.
2. The proposed conditioning training methodology has a beneficial effect on improving the responsiveness of competitors. The bounce time decreases and the bounce height increases.
3. The means and methods employed are effective in generating the starting force / velocity that potentiates in other phases of movement, including the height of the bounce.
4. The use of concentric eccentric peak contraction to develop strength indicators in the initial preparation periods leads to a reduction in injury. This shows that by the proposed method, in addition to increasing the force, it also has a highly preventive character.

The contributions of the dissertation work have scientific and scientific-applied significance and contribute to the enrichment of knowledge regarding the development of the explosive power of highly qualified volleyball players.

The doctoral candidate has the necessary publications that fully reflect the scientific research on the topic. The abstract complies with the requirements.

In conclusion I will note that the dissertation reviewed has been developed at a good scientific level, with the necessary theoretical and applied value in the field of the development of the explosive force in volleyball. The dissertation presented has a finished look. The in-depth analysis of the effect of the proposed methodology on highly skilled volleyball players, the experiment conducted and its results, enriching the optimization of their preparation process and increasing the professional competence of the sports pedagogical staff working in the field of volleyball, as well as the relevance of the research problem chosen, give me reason to propose to the honorable members of the scientific jury at National Sports Academy „Vasil Levski” to

confer the DOCTOR educational and academic degree to **Venislav Mihailov Naumov** in professional strand 7.6. Sport, Doctoral Program in Theory and Methodology of Sport Science.

17 March 2020

Reviewer:

/Assoc. Prof. Georgi Ignatov, PhD/