

## СТАНОВИЩЕ

от доц. Нели Янкова Симова, доктор

**Относно:** конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт (Фитнес), обявен от Национална спортна академия „Васил Левски“ в ДВ бр. 94 от 10.11.2023 г.

В конкурса единствен кандидат е гл. ас. Диляна Зайкова, доктор преподавател към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в НСА „Васил Левски“. По процедурата са спазени всички изисквания на ЗРАСРБ, Правилника за приложението му и Правилника за развитие на академичния състав на НСА „Васил Левски“. Запозната съм с научната продукция и професионална дейност на гл. ас. Диляна Зайкова, доктор и гарантирам за тяхната автентичност и коректност.

### Професионална и научна квалификация

Гл. ас. Диляна Зайкова, доктор завършва последователно бакалавърска и магистърска степен на висшето образование в НСА „Васил Левски“ през 2007 г. След дипломирането си започва работа последователно като фитнес инструктор (09.2006 - 09.2008 г.) и управител в спортен център (09.2008 - 02.2009 г.) в гр. София. През 2012 г. придобива образователната и научна степен „доктор“ в НСА „Васил Левски“. От месец март до септември 2015 г. е фитнес инструктор в гр. Хасково. За периода септември 2016-2018 г. е асистент, а през 2018 г. до настоящият момент е главен асистент към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при НСА „Васил Левски“, гр. София.

### Научноизследователска дейност

Кандидатката надлежно е описала и представила трудовете, с които участва в конкурса. Цялостната публикационната дейност на гл. ас. Диляна Зайкова, доктор обхваща:

- ✓ Дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“ – „Изследване влиянието на подбран състав аминокиселини върху силови и антропометрични показатели при непрофесионални културисти“;
- ✓ Хабилизационен труд – Монография – CrossFit – широкоспектърна фитнес програма;
- ✓ Общо 12 публикации и доклади:

- 6 публикации и доклади, публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световни база данни, в един от които е първи автор;
- 6 публикации и доклади, публикувани в научни издания, нереперирани списания с научно рецензиране.

Гл. ас. Диляна Зайкова е представила справка с 9 цитирания, 6 от които цитирания в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни и 3 в нереперирани списания.

Кандидатката участва в 5 проекта: 3 Национални научноизследователски проекти от които на 1 е ръководител; 1 Национален образователен проект и 1 Международен образователен проект „Еразъм+“. За периода 2017-2022 г., тя е ръководител на петима успешно защитили дипломанти (трима в бакалавърска и двама в магистърска степен).

Представените научни трудове отговарят на минималните национални изисквания и допълнителните изисквания на НСА „Васил Левски“.

### **Учебно преподавателска дейност**

Гл. ас. Диляна Зайкова има 7 години преподавателски стаж в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ на НСА. Тя участва в обучението на студенти от ОКС „Бакалавър“ и ОКС „Магистър“.

Що се отнася до учебно-преподавателската дейност на Диляна Зайкова, приложената справка показва, че тя изпълнява както аудиторната, така и извънаудиторната заетост над 100% от задължителния хорариум.

### **Научни приноси**

От публикациите става ясно, че научните интереси на Диляна Зайкова имат широк тематичен обхват, както се вижда от списъка, който тя е приложила. Нейните научни приноси могат да бъдат обобщени в няколко направления:

**Първо** направление включва изследвания и трудове свързани с Кросфит.

Няма съмнение, че публикациите и изследванията в областта на Кросфит заемат основно място в нейните трудове и ясно очертават ядрото на научните търсения в научната ѝ работа. На тази централна за изследователската работа на кандидатката тема е посветена и монографията: „*CrossFit - широкоспектърна фитнес програма*“, а така също и статиите № 7 и 8. В монографичния труд разглежда един от най-бързо развиващите се спортове Кросфит, включващи високо интензивно функционално обучение, насочен към редица положителни аспекти на спортуващите от различните възрастово полови популации (от нетрениращи до занимаващи се със спорт с различна специфика). Нейният принос се състои в предложените методики за оценка на оптималното комбиниране на хранителните вещества, приложението на хранителни добавки, имащи за цел да подпомогнат възстановяването на организма, а също и тяхната ефективност за превенция на травматизма.

**Второ** направление в изследванията на Диляна Зайкова е свързано с физическото развитие и хранителен статус при гимнастици (статии № 2 и 3). Публикациите по проект

допълват съществуващите познания относно нивото на физическа активност на подрастващите у нас, както и за ролята на спортните занимания и по специално на спортната гимнастика, а именно проучвания на хранителния статус и двигателната активност върху здравето и растежа и спортната реализация при подрастващи. Тези изследвания дават практически насоки за необходимост от актуализация на тестовете за специалната физическа подготовка. Изследванията на кандидатката в тази насока обхващат и статиите № 4, 5 и 6 – оценка на храненето при спортисти – шосейни колоездачи и атлети трениращи Кросфит, важен фактор в енергообезпечаването на организма при тренировъчни натоварвания, които допринасят за изясняване на побързото протичане на възстановителните процеси при физически активни лица.

**Трето** направление е проучване на травматизма при състезатели по олимпийско вдигане на тежести от международно и национално ниво (статии с № 9 и 10). В публикациите посочва някои специфични в спортната подготовка на високоразрядни спортисти епидемиологичен профил на травматиза при физическо натоварване, представляващ не само съществена, но и основна пречка за развитието на спортното майсторство допринасящ за навременна превенция и лечение на тези състояния в спорта, за подобряване на спортната работоспособност и за оптимизиране на тренировъчното и състезателно представяне. Научна информация представяват и сведенията в статии с № 11 и 12 – за мускулните увреждания. Тези изследвания дават насоки за диагностика на ензимната активност на мускулните увреждания при спортисти в резултат на висока интензивност на тренировъчна дейност с надеждни маркери, както и запознаване и редуциране на риска от появата на рабдомиолиза.

**Четвърто** направление се отнася до оценка на тренировъчното натоварване при състезатели по карате (статия с №1). В посочената публикация се изясняват някои специфични за спортната подготовка проблеми като промените в нивото на лактата при специализирана кръгова тренировка за оценка и контрол на тренировъчните натоварвания при каратисти.

### **Заклучение**

Изложеното по-горе и високата компетентност на гл. ас. Диляна Зайкова в научната и преподавателската ѝ дейност ми дават основание да гласувам положително и да предложа на Научното жури да присъди на Диляна Зайкова, академичната длъжност „Доцент“ на НСА „Васил Левски“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Фитнес“ за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

/Доц. Нели Янкова Симова, доктор/

## **OPINION**

**of Assoc. Prof. Neli Yankova Simova PhD**

***Regarding:** competition for the recruitment of an Associate Professor in higher education field 7: Healthcare and Sport, professional direction 7.6 Sport (Fitness) promulgated by National Sports Academy Vassil Levski in State Gazette issue 94 dd. 10.11.2023.*

The only candidate in the competition is Chief Assistant Dilyana Zaykova, Doctor and teacher in Department Heavy Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All in National Sport Academy Vassil Levski. The procedure is in compliance with all of the requirements of the Act of the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the Regulation on its implementation and the Rules on the Development of the Academic Staff of National Sports Academy Vassil Levski. I am familiar with the scientific production and professional work of Chief Assistant Dilyana Zaykova PhD, and I can verify its authenticity and correctness.

### **Professional and scientific qualifications**

Chief Assistant Dilyana Zaykova PhD graduated successively from higher education programmes for bachelor and master's degree at National Sports Academy Vassil Levski in the year 2007. After graduation, she started work initially as a fitness instructor (September 2006 – September 2008), followed by employment as the manager of a sports centre (September 2008 – February 2009) in the city of Sofia. In 2012 she was awarded the education and qualification degree of Doctor at National Sports Academy Vassil Levski. From March to September 2015 she was a fitness instructor in the town of Haskovo. In the period from September 2016-2018 she was an assistant, and since 2018 she has been a chief assistant in Department Heavy Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All in National Academy Vassil Levski, the city of Sofia.

### **Scientific research**

The candidate has duly described and presented all of her work with which she is to participate in the competition. The entirety of the publications of Chief Assistant Dilyana Zaykova, Phd, covers, as follows:

- ✓ Dissertation thesis for acquiring the education and scientific degree of 'doctor' – Investigation of the Effects of a Selection of Amino Acids on Strength and Anthropometric Parameters in Non-professional Bodybuilders;
- ✓ Habilitation thesis – Monograph – CrossFit a large-spectrum fitness programme;

- ✓ A total of 12 publications and reports;
- 6 publications and reports published in scientific journals, referenced and indexed in world data bases, where she is the primary author of one of the above;
- 6 publications and reports published in scientific journals, unreferenced journals with scientific reviews.

Chief assistant Dilyana Zaykova presented a reference with 9 quotes, 6 of which in scientific journals, referenced and indexed in globally renowned data bases, and 3 – in unreferenced journals.

The candidate is participating in 5 projects: 3 national research projects, where she is the supervisor of one of said projects; 1 national educational project and 1 international educational project Erasmus+. In the period between 2017 and 2022, she supervised five successful graduates and post-graduates (three for a bachelor's degree and two for a master's degree).

The scientific work presented meets the minimum national requirements and the additional requirements of National Sports Academy Vassil Levski.

### **Scholarly and teaching career**

Chief assistant Dilyana Zaykova has 7 years of teaching experience in the Department Heavy Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All at the National Sports Academy Vassil Levski. She was involved in educating students enrolled in courses for the education and qualification degree of Bachelor and for the education and qualification degree of Master.

As far as the scholarly and teaching career of Dilyana Zaykova is concerned, the attached report shows that she has met the curriculum and extra-curriculum employment requirements with over 100% of the mandatory number of hours.

### **Scientific contributions**

As is clear from the publications, the scientific interests of Dilyana Zaykova cover a large scope of different subjects, as can be seen from the attached list. Her scientific contributions can be grouped into several different fields of study:

***The first field*** includes research and publications relating to CrossFit.

There is no doubt that the publications and research in the field of CrossFit are the main focus of her work and they clearly define the core of her scientific pursuits in her work. This central theme in the candidate's research is also the subject of her monograph *CrossFit – a large spectrum fitness programme* and also of articles № 7 and 8. The monograph looks into CrossFit - one of the fastest-growing sports to include high-intensity functional training, and into a number of positive outcomes for practitioners of the sport from different populations by sex and age group (from untrained individuals to people actively engaging in

sports activities with different specifics). Her contribution consists in proposed methods to evaluate optimal combinations of nutrients and the application of food supplements to prevent traumatism.

***The second field*** in Dilyana Zaykova's research is related to the physical development and nutritional status of gymnasts (articles № 2 and 3). The publications are part of a project and supplement existing knowledge regarding the level of physical activity among adolescents in the country and the role of sport activities and particularly of sport gymnastics, more specifically by researching the relation between the nutritional status and level of physical activity of adolescents and their health, growth and sport realisation. This research provides practical guidelines on the need to update tests for special physical fitness. The candidate's research on this topic is also covered in articles № 4, 5, and 6, which evaluate nutrition in athletes – road cyclists and CrossFit athletes; this is an important factor for ensuring adequate energy supply for the body when exercising and helps throw more light on how to accelerate recovery in physically active individuals.

***The third field*** is a study of traumatism in Olympic weightlifters competing at international and national level (articles numbered 9 and 10). In her publications she notes certain specifics in the physical preparation of high-grade athletes, the epidemiological profile of traumatism under physical strain, which is a significant, and notably the main, barrier before developing sport proficiency and can facilitate timely prevention and treatment of such sport-associated conditions in order to improve sport fitness and optimise training and competing performance. Further scientific information is provided in the data quoted in № 11 and 12 on muscle damage. This research provides guidelines on enzyme activity and muscle damage diagnostics in athletes resulting from high-intensity exercise using reliable markers, as well as raising awareness and mitigating the risk of rhabdomyolysis.

***The fourth field*** is related to the evaluation of exercise load in participants in karate competitions (article № 1). This publication elaborates on certain specific issues associated with sports training, such as changes in lactate levels in a specialised circuit training in order to evaluate and control training loads in karate practitioners.

## **Conclusion**

In view of the above and the high level of competence demonstrated by Chief assistant Dilyana Zaykova in her scholarly and teaching career, I have reasons to support with my vote and recommend to the Scientific committee to award to Dilyana Zaykova the academic position of Associated professor at National Sports Academy Vassil Levski in higher education field 7 Healthcare and Sport, professional direction 7.6 Sport, speciality Fitness, to meet the needs of Department Heavy Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All.

/Assoc. Prof. Neli Yankova Simova PhD/