

**До
Председателя на специализираното научно жури
по процедура за заемане на академичната длъжност „доцент“
на НСА „Васил Левски“ за нуждите на катедра „Лека атлетика“
съгласно заповед ЗП–1106/ 22.11.2024 г.**

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Огнян Стоянов Миладинов, дн,

член на научно жури по конкурс за заемане на академичната длъжност „доцент“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Лека атлетика - скокове), обнародван в Държавен вестник, бр. 96 от 12.11.2024 г.

За участие в конкурса, в законово установения срок документи са депозирани от един кандидат – гл. ас. Тереза Мончева Маринова, доктор. Представените материали отговарят на изискванията на Закона за развитието на академичния състав в Република България, на Правилника за прилагане на закона за развитие на академичния състав и на Правилника за придобиване на научната степен „доктор на науките“ и за заемане на академични длъжности в НСА „Васил Левски“.

Направената справка за изпълнение на минималните национални изисквания и на изискванията на НСА „Васил Левски“, показва, че кандидатът изцяло покрива тези изисквания по всички показатели и е налице формалното основание за заемане академичната длъжност „доцент“.

Биографична справка

Гл. ас. Тереза Маринова е родена в гр. Плевен. Средното си образование завършва спортно училище „Георги Бенковски“ в родния си град. През 2005 г. завършва ОКС „Бакалавър“ в ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“, специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“. През 2013 г. завършва ОКС „Магистър“ в НСА „Васил Левски“, магистърска програма „Спорт за високи постижения“. През 2016 г. придобива образователната и научна степен „доктор“, като защитава

дисертационен труд на тема „Управление и реализация на спортната форма в дисциплината троен скок“.

Гл. ас. Тереза Маринова е бивш изключително успешен състезател в дисциплината троен скок. Притежава множество титли от големи първенства - Олимпийска шампионка от игрите през 2000 година в Сидни, Австралия, световна шампионка за жени в зала през 2001 в Лисабон, Португалия, световна шампионка за девойки през 1996 година в Сидни, Австралия, европейска шампионка за жени в зала 2002 г. във Виена, Австрия, европейска шампионка за девойки 1995 г. в Неретхаза, Унгария. С резултат 14.62 м. все още е действащ световен рекордьор в същата дисциплина за девойки до 20 годишна възраст и този рекорд не е подобрен в продължение на повече от 29 години.

Учебно-преподавателска, обществена и проектна дейности

Гл. ас. Тереза Маринова има пълна учебна преподавателска натовареност. Преподава задължителните учебни дисциплини „Лека атлетика“ за факултет „Спорт“ и факултет „Педагогика“ и „Методика на преподаване на леката атлетика“ за факултет „Педагогика“. Преподава на студенти от специалност „Лека атлетика“ във факултет „Спорт“ – модул лекоатлетически скокове. Владее на добро ниво английски език.

Освен в преподавателската дейност, тя се изявява много успешно и като треньор на подрастващи лекоатлети. Нейни състезатели са спечелили множество медали от държавни първенства и международни състезания в различни възрастови групи.

Член е на управителния съвет на лекоатлетически клуб КЛАСА при НСА „Васил Левски“. Член е на факултетния съвет и на академичния съвет на академията.

Тереза Маринова участва активно в множество проекти и прояви, насочени към популяризиране на спорта и здравословния начин на живот – „Живей активно“, „Нестле за по-здрави деца“, „Академия за визионери“ на Столична община и др. Преминала е и обучителен курс по програмата на

Световната асоциация по лека атлетика „Kids athletics”. В продължение на 10 издания е главен организатор на едно изключително успешно състезание за деца от 6 до 12 годишна възраст, което се провежда веднъж годишно и е насочено към откриване на млади таланти и към популяризиране на леката атлетика сред децата.

Гл. ас. Тереза Маринова е представила документи за участие в три научноизследователски проекта – две издания на проекта „Европейска нощ на учените“ и „Изследване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас“.

Публикационна дейност

Гл. ас. Тереза Маринова е представила списък и копия на своите научни трудове в общ обем от 19 заглавия. В този списък са включени: монографии – 1 бр., публикации в реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни (Scopus и Web of science) – 4 бр., публикации в нереферирани издания с научно рецензиране – 14 бр.

Монографичният труд на кандидата *„История и съвременни аспекти в развитието на дисциплината троен скок“* разглежда специфични въпроси, свързани с различни аспекти в развитието на тройния скок като състезателна лекоатлетическа дисциплина. В началото на труда е направен кратък исторически преглед, в който е представена ценна информация за най-известните български и световни личности, свързани с развитието на тройния скок от гледна точка на спортни резултати, техника и методика. Отделен раздел от монографията е посветен на изследване на световните и на националните рекорди в тази дисциплина, както при мъжете, така и при жените, като е направен сравнителен анализ между световните и националните рекорди. Проследена е и динамиката в развитието на спортните резултати на настоящите рекордьори на България в тройния скок.

Тенденциите в развитието на спортните резултати в тройния скок са установени на базата на сравнителен анализ между медалистите от Олимпийски игри, световни и европейски първенства. Извършен е и анализ

на представянето на българските състезатели на троен скок на големи международни състезания.

Глава II от монографичния труд е посветена на анализ на кинематичните и динамичните параметри на техниката на тройния скок. Определени са различните стилове на скачане, разкрити са основните фактори на спортното постижение и са установени различни взаимовръзки, определящи изпълнението на отделните фази и части на състезателния троен скок.

В глава II от монографията са разкрити взаимовръзките между антропометричните характеристики на състезателите на троен скок и спортното постижение. От друга страна е изследвано съотношението между „подскока“, „крачката“ и „скока“ при състезатели от световния елит, като е установено, че по-голямата част от състезателите прилагат т. нар. „подскок“ доминираща техника, при която най-дългата част е „подскока“ в сравнение с „крачката“ и „скока“.

Приложени са данни за изменение на скоростта на придвижване по време на трите отскачания в тройни скок и е установено, че съвременните скачачи на троен скок успяват да реализират по-голяма част от достигнатата в засилването скорост в сравнение със състезателите от по-далечното минало. Посочените изследвания са проведени и сред български състезатели на троен скок - мъже и жени.

Важна част от монографичния труд на гл. ас. Тереза Маринова е анализът на динамиката на спортния резултат в тройния скок във възрастов аспект. Установена е оптималната възраст за постигане на максимален индивидуален спортен резултат и е изведено математическо уравнение за изчисляване на тази оптималната възраст и възможният индивидуален максимален спортен резултат.

Като последна, но не по-маловажна глава от монографията това е „Организация, планиране и контрол на спортната тренировка в тройния скок“. Отбелязани са основните моменти на различни от общоприетата

теория за построяване на тренировъчния процес, показани са зависимости между резултати от контролни упражнения и спортното постижение, предложен е модел на подготовка за участие в главното състезание за годината по отношение на брой участия в състезания през сезона при висококвалифицирани състезатели на троен скок.

Научно-методичните статии на гл. ас. Маринова са насочени в различни направления:

Проблеми, свързани с дисциплината троен скок – 7 публикации

В изследванията от тази група е направен анализ на динамиката на спортния резултат във възрастов аспект при елитните състезатели на троен скок, като е предложен модел за постепенно повишаване на резултата в различните възрасти, което може да помогне за обективно планиране на спортния резултат и неговото изменение в многогодишен план. От друга страна е анализирана динамиката на резултатите в тройния скок за жени на световни първенства. Изследвани са и антропометричните характеристики на финалистите, както и отделните компоненти на техниката, като са установени определени зависимости. Определено е текущото състояние на дисциплината троен скок за жени в пред олимпийската година.

В други изследвания е създаден биометричен модел на висококвалифицирани състезателки на троен скок. Доказано е, че оптималната възраст за постигане на висок спортен резултат в дисциплината троен скок при жените е средно 26 години. Установено е, че постигането на висок резултат в ранна възраст не е условие за бъдещо постигане на резултати от световна величина. Проследено е развитието на дисциплината троен скок за мъже на световни първенства. Установено е, че състезателите трябва да постигнат резултат в рамките на 16,80 м, за да се класират за финалното състезание. Доказано е, че резултатът в тройния скок зависи основно от дължината на „подскока“ и „скока“, а дължината на „крачката“ следва да бъде оптимална. Рационалната техника и използването на скоростно-силовия

потенциал са в основата на високия спортен резултат. Представени са и примерни модели на тренировъчни микроцикли от състезателния период на Тереза Маринова в годината на спечелване на Олимпийска титла. Разработен е модел на беговата подготовка на състезателки на троен скок.

Други лекоатлетически дисциплини – 7 публикации

Тези изследвания от една страна са насочени към анализ на показатели, характеризиращи спортно състезателния сезон на състезатели на овчарски скок. Анализирало е представянето на финалистите в дисциплината овчарски скок на световни първенства и при мъже и жени. Анализът на данните показва, че жените в по-голяма степен успяват да реализират спортната си форма именно на главното за сезона състезание в сравнение с мъжете.

От друга страна е детайлен ретроспективен анализ, който да представи прецизно историята и развитието на лекоатлетическите скокове в България. Представени са исторически факти на атлетите, накарали всеки българин да се гордее със своята идентичност. Анализирала е динамиката на спортния резултат на финалистите от световни първенства в дисциплината 100 м., за мъже и жени. Изведени са резултатите, необходими за класиране във финалната осмица на първенства от висок ранг. Направено е заключение, че мъжете не превъзхождат значително жените по показателя „стартова реакция“. Приложени са различни стречинг програми за развиване на гъвкавост при състезатели в спринтовите и скоковите лекоатлетически дисциплини, които са довели до усъвършенстване на тренировъчния процес и до по-успешно представяне на състезания. Изследвани са кинематични и динамични характеристики при скока на дължина, като е доказана ролята на хоризонталната скорост при засилването и взаимодействието на скачака с опората по време на отскока.

Подрастващи лекоатлети – 4 публикации

Подрастващите лекоатлети, с които гл. ас. Маринова работи непосредствено, са важна част от нейните научни търсения. Направен е сравнителен анализ на скоростно-силовите показатели между половете при подрастващи лекоатлети, като са установени различията в тренда на развитието между момчета и момичета.

Приложени са програми за развиване на гъвкавостта при подрастващи лекоатлети и е доказан положителният им ефект върху развитието на скоростта на бягане и силовите качества. Установени са възрастови периоди на най-високо увеличаване на скоростните и силовите способности при подрастващите спортисти. Проследена е динамиката в развитието на силовата издръжливост при подрастващи спортисти.

Като цяло, научноизследователската дейност на гл. ас. Тереза Маринова има висока научна стойност, а резултатите от тези изследвания са пряко свързани с практиката и са приложени в тренировъчната и състезателната дейност на спортистите.

Заключение

Задълбоченият анализ на представените ми за рецензиране материали и съпътстващата ги документация показва, че гл. ас. Тереза Маринова е доказан професионалист в областта на преподавателската, проектната и научната дейности, а резултатите от научните изследвания са с висока теоретична стойност и практическа приложимост. Ето защо, с напълно обективно основание и убеденост предлагам академичната длъжност „доцент“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Лека атлетика - скокове) за нуждите на катедра „Лека атлетика“ да бъде заета от **гл. ас. Тереза Мончева Маринова, доктор.**

София

21.02.2025 г.

Рецензент:

проф. Огнян Миладинов, дн

**To
To the Chairman of the Specialized Scientific Jury
in the procedure for the academic post of Associate Professor
of the NSA "Vasil Levski" for the needs of
the Department of Athletics
according to the order ZP-1106/22.11.2024**

**R E V I E W
by prof. Ognyan Stoyanov Miladinov, DSc**

member of a scientific jury for the competition for the academic position of "Associate Professor" in the field of higher education 7. Healthcare and Sports, professional field 7.6. Sports, specialty Sports (Athletics - Jumps), published in the State Gazette, issue 96 of 12.11.2024.

For participation in the competition, within the legally established deadline, documents were submitted by one candidate - Senior Asst. Prof. Tereza Moncheva Marinova, PhD. The submitted materials meet the requirements of the Act on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the Regulations for the Implementation of the Act on the Development of the Academic Staff and the Regulations for the Acquisition of the Scientific Degree "Doctor of Sciences" and for Holding Academic Positions at the Vasil Levski National University of Applied Sciences.

The check for fulfillment of the minimum national requirements and the requirements of the Vasil Levski National University of Applied Sciences showed that the candidate fully meets these requirements in all indicators and there is a formal basis for holding the academic position of "Associate Professor".

Biographical information

Senior Asst. Prof. Tereza Marinova was born in the city of Pleven. She completed her secondary education at the "Georgi Benkovski" Sports School in her hometown. In 2005, she graduated with a Bachelor's Degree s at the University "St.

St. Cyril and Methodius", specialty "Pedagogy of Physical Education". In 2013, she graduated from the Master's Degree Program at the National Sports Academy „Vasil Levski“, Master's Program "Sport for High Achievements". In 2016, she obtained the educational and scientific degree "Doctor", defending a dissertation on the topic "Management and Implementation of Sports Form in the Triple Jump". Chief Asst. Prof. Tereza Marinova is a former extremely successful competitor in the triple jump discipline. She holds numerous titles from major championships - Olympic champion from the 2000 Games in Sydney, Australia, world champion for women indoors in 2001 in Lisbon, Portugal, world champion for youth in 1996 in Sydney, Australia, European champion for women indoors in 2002 in Vienna, Austria, European champion for youth in 1995 in Neretva, Hungary. With a result of 14.62 m, she is still the current world record holder in the same discipline for youth under 20 years of age, and this record has not been improved for more than 29 years.

Teaching, Public, and Project Activities

Chief Ass. Prof. Tereza Marinova has a full teaching workload. She teaches the compulsory courses "Athletics" for the Faculty of Sports and the Faculty of Pedagogy, as well as "Methodology of Teaching Athletics" for the Faculty of Pedagogy. Additionally, she teaches students specializing in "Athletics" within the Faculty of Sports, focusing on the athletics jumps module. She has a good command of the English language.

Beyond her teaching activities, she is also highly successful as a coach of young track and field athletes. Her trainees have won numerous medals at national championships and international competitions in various age categories.

She is a member of the management board of the KLASA Athletics Club at the National Sports Academy "Vasil Levski". Additionally, she is a member of both the Faculty Council and the Academic Council of the academy.

Tereza Marinova actively participates in numerous projects and initiatives aimed at promoting sports and a healthy lifestyle, including "Live Actively," "Nestlé for Healthier Kids," and "Academy for Visionaries" (organized by the Sofia Municipality), among others. She has also completed a training course under the World Athletics "Kids Athletics" program.

For ten consecutive editions, she has been the main organizer of a highly successful children's competition for ages 6 to 12, held annually. This event is designed to discover young talents and popularize athletics among children.

Chief Ass. Prof. Tereza Marinova has submitted documents for participation in three research projects, including two editions of the "European Researchers' Night" project and "Study on the Physical Capacity of Students from Grades I to XII."

Publication Activity

Chief Ass. Prof. Tereza Marinova has submitted a list and copies of her scientific works, totaling 19 titles. This list includes: 1 monograph, 4 publications in refereed and indexed journals in globally recognized databases (Scopus and Web of Science), and 14 publications in non-refereed editions with scientific peer review.

Her monographic work, "History and Contemporary Aspects of the Development of the Triple Jump Discipline," explores specific issues related to various aspects of the development of the triple jump as a competitive athletics discipline. The study begins with a brief historical overview, providing valuable information on the most renowned Bulgarian and international figures who have contributed to the evolution of the triple jump in terms of performance results, technique, and methodology. A separate section of the monograph is dedicated to the analysis of world and national records in this discipline for both men and women, including a comparative study between world and national records.

Additionally, the progression of Bulgaria's current record holders in the triple jump is examined.

Trends in the development of triple jump performance are identified based on a comparative analysis of Olympic Games, World Championships, and European Championships medalists. The study also includes an evaluation of the performances of Bulgarian triple jumpers in major international competitions.

Chapter II of the monograph is dedicated to the kinematic and dynamic parameters of the triple jump technique. Different jumping styles are identified, the key factors influencing sports performance are revealed, and various interrelations that determine the execution of individual phases of the triple jump are established.

This chapter also examines the relationship between anthropometric characteristics of triple jump athletes and their sporting achievements. Moreover, the distribution of phases in the triple jump ("hop," "step," and "jump") among world-class athletes is analyzed. The findings indicate that most elite athletes apply the "hop-dominant technique," where the hop phase is the longest compared to the step and the jump.

The monograph presents data on the changes in speed during the three take-offs in the triple jump. It has been established that modern triple jumpers are able to retain a greater percentage of their approach speed compared to athletes from earlier periods. These studies were also conducted on Bulgarian male and female triple jumpers.

A crucial part of Chief Assi. Prof. Tereza Marinova's monograph is the analysis of performance dynamics in the triple jump across different age groups. The study determines the optimal age for achieving peak individual performance and derives a mathematical equation for calculating this optimal age as well as the potential maximum individual result.

The final, but equally significant, chapter of the monograph is titled "Organization, Planning, and Control of Sports Training in the Triple Jump." It

highlights key aspects of alternative theories for structuring the training process, illustrates the relationships between performance in control exercises and final competition results, and proposes a training model for elite triple jumpers in terms of seasonal competition participation to optimize performance for the main event of the year.

Chief Ass. Prof. Marinova's scientific-methodological articles focus on various directions:

Issues Related to the Triple Jump Discipline – 7 Publications

The studies in this category analyze the dynamics of athletic performance in the triple jump across different age groups among elite athletes. A model for gradual performance improvement at various ages has been proposed, which can assist in objective long-term planning of athletic results and their progression over the years. Additionally, the dynamics of women's triple jump results at World Championships have been analyzed. The anthropometric characteristics of the finalists, as well as specific technical components, have been studied, revealing significant interdependencies. The current state of women's triple jump in the pre-Olympic year has also been assessed.

Other studies have developed a biometric model for highly qualified female triple jumpers. It has been proven that the optimal age for achieving peak performance in women's triple jump is approximately 26 years old. The findings suggest that achieving a high result at an early age does not guarantee future world-class performances. Additionally, the development of men's triple jump performances at World Championships has been examined, revealing that athletes must reach a result of approximately 16.80 meters to qualify for the final round.

The research confirms that triple jump performance is primarily dependent on the length of the "hop" and "jump" phases, while the "step" phase should be optimized rather than maximized. The rational use of technique and the application of speed-strength potential are the foundations of high-level triple jump

performance. The studies also include training microcycle models from Tereza Marinova's competitive period during the year she won her Olympic title, as well as a model for running preparation in female triple jumpers.

Other Track and Field Disciplines – 7 Publications

These studies focus on two primary aspects.

First, they analyze performance indicators characterizing the competitive season of pole vault athletes. The performances of pole vault finalists at World Championships (both men and women) have been examined, revealing that female athletes are more likely to achieve peak form during their main competition of the season compared to their male counterparts.

Second, the research includes a detailed retrospective analysis that accurately presents the history and evolution of track and field jumping events in Bulgaria. It highlights historical moments and athletes who have made Bulgarians proud of their national identity.

Additionally, the studies analyze the dynamics of 100m sprint performances among World Championship finalists for both men and women, identifying the necessary results to qualify among the top eight finalists at major championships. The findings conclude that men do not significantly outperform women in terms of reaction time at the start.

The research also includes various stretching programs designed to enhance flexibility in sprinters and jumpers. These programs have led to improvements in training efficiency and better competition performance. Furthermore, kinematic and dynamic characteristics of the long jump have been studied, proving the crucial role of horizontal velocity during the approach and the athlete's interaction with the ground during takeoff.

Young Track and Field Athletes – 4 Publications

The young track and field athletes that Chief Ass. Prof. Marinova directly works with are a key focus of her research. A comparative analysis of speed-

strength indicators between male and female young athletes has been conducted, identifying differences in development trends between the two groups.

Additionally, flexibility development programs have been implemented for young track and field athletes, demonstrating positive effects on sprint speed and strength qualities. The research has determined the age periods in which speed and strength abilities develop most significantly in young athletes. The dynamics of strength endurance development among young athletes have also been analyzed.

Conclusion

Overall, Chief Ass. Prof. Tereza Marinova's research holds high scientific value, and the results of her studies are directly applicable to training and competition practices.

A comprehensive review of the submitted materials and accompanying documentation has confirmed that Chief Ass. Prof. Tereza Marinova is a proven professional in the fields of teaching, project work, and scientific research. Her scientific findings possess both high theoretical value and practical applicability.

For these reasons, I strongly recommend that the academic position of "Associate Professor" in Higher Education Field 7: Healthcare and Sport, Professional Field 7.6: Sport, Specialty: Sport (Athletics - Jumps), for the needs of the Department of Athletics, be awarded to Chief Ass. Prof. Tereza Moncheva Marinova, PhD.

Sofia

21.02.2025 г.

Reviewer:

Prof. Ognyan Miladinov, DSc