

## РЕЦЕНЗИЯ

за качествата на дисертационния труд на тема:  
**„Влияние на личностния стил на треньора върху бърнаут на спортисти“**

за присъждане на образователната и научна степен **„Доктор“**  
в област на висшето образование: **7. Здравеопазване и спорт,**  
професионално направление: **7.6 Спорт,**  
докторска програма:  
**„Спортна психология“** на

**Александър Петров Капитански,**

докторант към катедра **„Психология, педагогика и социология“**  
на **НСА „В. Левски“**

Научен ръководител: **проф. Михайл Георгиев, доктор**

### **Данни за докторанта**

Александър Капитански завършва бакалавърска степен на НСА „В. Левски“ през 2015 г. с придобити професионални квалификации „Учител по физическо възпитание“ и „Треньор по футбол“. През следващите години той се обучава и успешно се дипломира в ОКС „Магистри“ в две специалности „Спортен мениджмънт“ и „Спортна психология“.

Работи като треньор по футбол в детска футболна школа и в ФК „Ботев“ (Ихтиман).

В периода 2019-2021 г. е хоноруван преподавател към Департамента по „Физическо възпитание и спорт“ на ТУ (София), а от 2021 г. е редовен преподавател в същия Департамент. През 2023 г. е избран за старши преподавател.

Междувременно, още като студент, а и след това, се занимава и с някои допълнителни дейности със счетоводен и административен характер и е бил инструктор по фитнес.

Притежава добри комуникационни качества, умее да работи в колектив и има развити лидерски и организационни способности.

### **Данни за докторантурата**

Александър Капитански е зачислен като докторант в редовна форма на обучение към катедра „Психология, педагогика и социология“ със заповед на Ректора на НСА „В. Левски“ през 2019 г. (№ ЗП – 354 / 27.03.2019). Отчислен е с право на защита, считано от 01.04.2022 г. (№ ЗП – 445 / 21.04.2022). По време на обучението не са допуснати нарушения на Закона за развитие на академичния състав на Република България и Правилника на Национална спортна академия "В. Левски" за придобиване на образователната и научна степен "Доктор". Приключил е с всички изисквания, включени в неговия индивидуален план. След успешно проведено вътрешно обсъждане на завършения дисертационен труд пред разширения научен колегиум на катедрата, проведено на 07.05.2025 г., същият е насочен за официална защита пред научно жури.

### **Данни за дисертационния труд и автореферата**

Както е известно, съвременният спорт е свързан с изключително високо психично напрежение, поради което постигането на максимални спортни резултати в условията на състезанието, твърде често е невъзможно без подкрепящата роля на треньора, чиито действия подпомагат спортистите успешно да се справят със стреса и напрежението. В същото време, всеки от треньорите притежава свои индивидуални особености, които в една или друга степен оказват положителен, за съжаление понякога и негативен, ефект върху изявите на състезателите.

Ето защо, считам, че разработваният в рецензията дисертационен труд проблем за влиянието на личностния стил на треньора върху проявите на барнаут при спортистите, е изключително актуален и има висока научно-практическа стойност.

Дисертационният труд е разработен в обем от 174 стр., в т.ч. 11 таблици, 16 фигури, 5 приложения и списък на проучените специализирани литературни източници.

Написан е на добър език и стил и е много добре онагледен.

Разработката има висока научно-теоретична и практическа стойност, определяща приносните моменти в труда на докторанта, които в най-общ вид се свеждат до следното:

- Направено е сериозно теоретично проучване, което е позволило, на базата на 211 специализирани литературни източника, от които 66 на кирилица и 145 на латиница, да бъдат разкрити проблемите, свързани с появата на бърнаут при спортистите. В този контекст е разгледан мотивационният климат, оказващ пряко въздействие върху риска от изтощение, както и необходимостта от създаване на позитивна и подкрепяща тренировъчна атмосфера, като важна предпоставка за ограничаване на рисковете от бърнаут и насърчаване на устойчивата ангажираност, личностното развитие и вътрешната мотивация на спортистите. Представени и задълбочено анализирани са редица теоретични концепции и експериментални изследвания, които доказват, че лидерският стил на треньора се явява съществен фактор, който може да влияе положително (за съжаление понякога и негативно) върху появата и овладяването на бърнаута. Тук е необходимо да бъде отбелязано, че прекалено дългата теоретична постановка нарушава до известна степен структурата на разработката, но поради високата стойност на този раздел, този факт би могъл да бъде пренебрегнат.
- Използван е подходящ методически инструментариум, който дава възможност да бъдат решени на високо ниво целите и задачите на изследването. Приложена е подходяща комплексна методика, включваща проучване и анализ на специализираните литературни източници и т.нар. от автора „експеримент“, въпреки че, това не е съвсем точен термин за настоящото изследване. Използваните психологически инструменти са позволили на докторанта:
  - да направи оценка на предпочитаното поведение на лидерите в спорта (с особен фокус върху ролята на треньора);
  - да оцени възприятието на спортистите, относно оказваната от техните треньори подкрепа;

- да измери степента на удовлетвореност на спортистите от провеждания с тях тренировъчен процес, както и от постигнатите резултати;
  - да направи оценка на мотивационния климат в работната среда на изследваните спортисти;
  - да измери честотата и степента на настъпването на емоционално изтощение (бърнаут) при спортистите както от индивидуалните, така и от колективните спортове.
- Контингентът на изследване е достатъчно представителен и разкрива особеностите на генералната съвкупност, към която принадлежи - в проучването участват общо 170 състезатели от три основни съвкупности (индивидуални спортове, колективни спортове и единоборства), разпределени в отделни групи, според вида спорт, възрастта и спортния стаж. Необходимо е обаче, обемът на извадката да бъде уточнена допълнително при защитата, поради несъответствие в информацията, представена в методиката на изследването (стр. 88) и тази от анализа (стр. 96).
  - При обработката на емпиричните данни са използвани адекватни математико-статистически методи, при високо ниво на статистическа достоверност, за които обаче, липсва информация в методиката на изследването. С помощта на статистическия критерий Cook`s Distance е направена проверка на емпиричните данни, доказваща, че изграденият регресионен модел е стабилен. Това е гаранция за надеждност на последващите интерпретации на резултатите от изследването.
  - Анализът на резултатите е направен в няколко направления и позволява на докторанта да докаже своята работна хипотеза. Извършен е сравнителен анализ на резултатите от проведените изследвания по факторите пол, възраст, спортен стаж и вид спорт, на базата на който е разкрита степента на въздействие на всеки от тях върху основните психологически аспекти на спортната дейност. Специално внимание е отделено на влиянието на компонентите, определящи лидерския стил на треньора, удовлетвореността на спортиста, възприетия мотивационен

климат и подкрепата за автономно поведение върху компонентите на бърнаута.

- Висока практическа стойност имат разработените структурни модели и особено модифицираният, в който са представени детерминиращите фактори на бърнаута, като са премахнати регресионните пътеки с ниски коефициенти на регресия. Това е позволило да бъдат освободени остатъци за оценка и включване на нови регресионни пътеки - от възприетата подкрепа за автономно поведение към удовлетвореността на спортистите и от лидерския стил на треньора към възприетата подкрепа за автономно поведение.

Изводите и препоръките естествено произтичат от анализа на резултатите, но според мен, някои от препоръките би могло да бъдат формулирани по-добре.

Авторефератът коректно представя в съкратен вид съдържанието на дисертационния труд, но и тук обемът на теоретичната постановка е доминиращ.

Представените 2 научни публикации, според изискванията, са свързани с проблема, разработван в дисертационния труд.

Считам, че разработката е лично дело на докторанта и заявявам, че не съм открила доказателства за плагиатство. Този факт е подкрепен и от проверката на дисертационния труд със софтуерната система за антиплагиатство (служебна бележка № РИ – 524/22.04.2024).

В **заключение**, считам, че е извършен голям обем научно-изследователска работа и, независимо от някои пропуски и неточности, докторантът успешно е доказал своята работна хипотеза.

Докторската дисертация има висока научна и приложна стойност и отговаря на изискванията на Закона за развитие на академичния състав на Република България и правилника на Национална спортна академия "Васил Левски" за придобиване на образователната и научна степен "**Доктор**".

Всичко това ми дава основание, напълно убедено, да заявя своя **положителен вот** за присъждане на **Александър Петров Капитански** на

образователната и научна степен „**Доктор**“ в област на висшето образование: **7.**  
**Здравеопазване и спорт**, професионално направление: **7.6 Спорт.**

**10.08.2025 г.**

**София**

**Рецензент:.....**

**( проф. Росица Църова – доктор)**

## **REVIEW**

of **Full Prof. Rossitza Tzarova, PhD**  
on the qualities of the thesis entitled

**„ Influence of Coach Personality Style on Athlete Burnout ”,**

for awarding the educational and scientific degree **"Doctor"**,  
in the higher education field **7. Healthcare and Sports**,  
professional direction **7.6 Sports**,  
Doctoral program **„ Sports Psychology"** of

**Alexander Petrov Kapitanski,**

Doctoral student at the **Department of Psychology, Pedagogy and Sociology**  
at **"Vassil Levski" National Sports Academy**

Supervisor: **Full Prof. Michael Georgiev, PhD**

### **PhD Student Data**

Alexander Kapitanski graduated with a bachelor's degree from the National Sports Academy "Vassil Levski" in 2015 with acquired professional qualifications "Physical Education Teacher" and "Football Coach". In the following years, he studied and successfully graduated from the Master's degree in two specialties "Sports Management" and "Sports Psychology".

He worked as a football coach in a children's football school and in FC "Botev" (Ihtiman).

In the period 2019-2021 he was a part-time lecturer at the Department of Physical Education and Sports at the Technical University (Sofia), and since 2021 he has been a full-time lecturer at the same Department. In 2023, he was elected Senior Lecturer.

Meanwhile, still as a student, and even after that, he was engaged in some additional activities of an accounting and administrative nature and was a fitness instructor.

He has good communication skills, is able to work in a team and has developed leadership and organizational skills.

### **Doctoral data**

Alexander Kapitanski was enrolled as a full-time PhD student at the Department of Psychology, Pedagogy and Sociology by order of the Rector of NSA "Vassil Levski" in 2019 (No ZP – 354 / 27.03.2019). He was expelled with the right of defence as of 01.04.2022 (No ZP – 445 / 21.04.2022).

During the training, there were no violations of the Law on the Development of the Academic Staff of the Republic of Bulgaria and the Regulations of the National Sports Academy "Vassil Levski" for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor". He has completed all the requirements included in his individual plan. After a successful internal discussion of the completed dissertation work in front of the Extended Scientific Collegium of the Department, held on 07.05.2025, it was sent for official defence before a scientific jury.

### **Data on dissertation and abstract book**

As is known, modern sport is associated with extremely high mental stress, which is why achieving maximum sports results in the conditions of the competition is too often impossible without the supporting role of the coach, whose actions help athletes to successfully cope with stress and tension. At the same time, each of the coaches has their own individual characteristics, which to one degree or another have a positive, unfortunately sometimes negative, effect on the performances of the athletes.

Therefore, I believe that the problem developed in the reviewed dissertation about the influence of the coach's personal style on the manifestations of burnout in athletes is extremely relevant and has a high scientific and practical value.

The dissertation is developed in a volume of 174 pages, including 11 tables, 16 figures, 5 appendices and a list of the studied specialized literature sources.

It is written in good language and style and is very well illustrated.

The work has a high scientific, theoretical and practical value, determining the contribution points in the work of the doctoral student, which in general form are reduced to the following:

- A serious theoretical study has been made, which allowed, on the basis of 211 specialized literary sources, of which 66 in Cyrillic and 145 in Latin, to



reveal the problems related to the appearance of burnout in athletes. In this context, the motivational climate having a direct impact on the risk of exhaustion is considered, as well as the need to create a positive and supportive training atmosphere, as an important prerequisite for limiting the risks of burnout and promoting sustainable commitment, personal development and intrinsic motivation of athletes. A number of theoretical concepts and experimental studies are presented and analysed in depth, which prove that the leadership style of the coach is an essential factor that can positively (unfortunately sometimes negatively) affect the appearance and mastery of burnout. It should be noted here that an excessively long theoretical statement violates the structure of the work to some extent, but due to the high value of this section, this fact could be ignored.

- Appropriate methodological tools are used, which makes it possible to solve the goals and objectives of the study at a high level. An appropriate complex methodology has been applied, including research and analysis of specialized literature sources and the so-called by the author "experiment", although this is not quite an accurate term for the current study. The psychological tools used have allowed the PhD student:
  - to assess the preferred behaviour of leaders in sport (with a particular focus on the role of the coach);
  - to assess the perception of athletes regarding the support provided by their coaches;
  - to measure the degree of satisfaction of athletes with the training process carried out with them, as well as with the results achieved;
  - to assess the motivational climate in the working environment of the studied athletes;
  - to measure the frequency and extent of the occurrence of emotional exhaustion (burnout) in athletes from both individual and collective sports.
- The contingent of the study is sufficiently representative and reveals the peculiarities of the general population to which it belongs - a total of 170 athletes from three main populations (individual sports, collective sports and martial arts), divided into separate groups, according to the type of sport,

age and sports experience, participate in the study. However, it is necessary to specify the sample size further in the defence, due to a discrepancy between the information presented in the study methodology (p. 88) and that of the analysis (p. 96).

- In the processing of empirical data, adequate mathematical and statistical methods were used, with a high level of statistical reliability, for which, however, there is a lack of information in the research methodology. With the help of the statistical criterion Cook's Distance, an empirical data was checked, proving that the regression model is stable. This is a guarantee for the reliability of subsequent interpretations of the study results.
- The analysis of the results is done in several directions and allows the PhD student to prove his working hypothesis. A comparative analysis of the results of the conducted research on the factors of sex, age, sports experience and type of sport is carried out, on the basis of which the degree of impact of each of them on the main psychological aspects of sports activity is revealed. Special attention is paid to the influence of the components that determine the coach's leadership style, athlete satisfaction, perceived motivational climate and support for autonomous behaviour on the components of the burnout.
- The developed structural models have a high practical value, especially the modified one, in which the determining factors of burnout are presented, but the regression paths with low regression coefficients are eliminated. This has allowed for the release of residuals for evaluation and inclusion of new regression pathways from perceived support for autonomous behaviour to athlete satisfaction and from coach leadership style to perceived support for autonomous behaviour.

The conclusions and recommendations naturally stem from the analysis of the results, but in my opinion, some of the recommendations could be formulated better.

The abstract correctly presents in an abbreviated form the content of the dissertation, but here too the volume of the theoretical statement is dominant.

The presented 2 scientific publications, according to the requirements, are related to the problem developed in the dissertation.

I believe that the development is a personal work of the PhD student and I declare that I have found no evidence of plagiarism. This fact is also supported by the verification of the dissertation work with the anti-plagiarism software system (official note No. RI – 524/22.04.2024).

In **conclusion**, I believe that a large amount of research work has been carried out and, despite some omissions and errors the PhD student has successfully proved his working hypothesis.

The doctoral dissertation has a high scientific and applied value and meets the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff of the Republic of Bulgaria and the Regulations of the National Sports Academy "Vassil Levski" for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor".

All this gives me grounds, with complete conviction, to declare my **positive vote** for awarding **Alexander Petrov Kapitanski** the educational and scientific degree "**Doctor**" in the field of higher education **7. Health and Sports**, professional field: **7.6 Sports**.

**August 10, 2025**

**Sofia**

**Reviewer: .....**

**( Full Prof. R. Tzarova, PhD)**