

## РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд от гл.ас. Георги Палакарски на тема: „Управление на тренировъчния процес при елитни биатлонисти”, за присъждане на образователната и научна степен „Доктор”

Рецензент: проф. Димитър Бърдарев

Представеният дисертационен труд е разработен в обем от 143 страници, в които са поместени 48 фигури, 7 таблици и приложения.

В структурно отношение е изграден съобразно изискванията за подобен род научни разработки. Текста съдържа въведение, четири глави, които представляват теоритичната база, методологичната част, аналитичния компонент и заключението. Спомагателният текст обхваща задължителния опис на ползваната литература (общо 133 автора - 74 на кирилица и 59 на латиница)

### Общи бележки:

1. Съдържанието на труда е типично за едно експериментално изследване. Повече от ясно е, че избраната от докторанта тема отговаря напълно на изискванията за актуалност, поради факта, че популярността на биатлона като спортна дисциплина се увеличава бурно през последните години в световен мащаб.
2. Революционното развитие на този атрактивен спорт след 1978г. допринася за неимоверното разрастване на масовостта и ограничаване на военния му характер. Съвременният биатлон е олимпийски спорт, който обединява (немеханично) ски бягане и стрелба. За огромната му зрелищност на Зимните олимпийски игри през 2014г. в Сочи - Русия, биатлона беше представен от 6 (шест) дисциплини: спринт, преследване, индивидуален биатлон, масов старт, смесена щафета и щафета.
3. От спортно - педагогическите изследвания, едни от най-стойностните се явяват личния опит и прякото наблюдение по време на многогодишните тренировъчни и състезателни прояви. От тази гледна

точка Георги Палакарски повече от три десетилетия живее и работи с проблемите на биатлона като състезател, треньор, педагог и изследовател. Важно е да се изтъкне, че за разработването на настоящия дисертационен труд той е посветил повече от 20 години.

Конкретно по научната разработка:

Достойнство на труда е анализа на биатлона в светлината на най - новите световни тенденции в последните 10 години. Силно впечатление прави автора със собственото си становище за компонентите, които формират крайния резултат в едно състезание по биатлон - скорост на бягане, време за провеждане на стрелбата; резултата от стрелбата (стр.17).

Добре е разработена теоритичната постановка за биоенергетиката в биатлона ( раздел I.3- стр. 25-42). На стр. 27 цитирам: „Процентното отношение на различните типове мускулни влакна в човешкия организъм е заложено генетично” и след анализ на биохимичните и физиологичните им особености дисертанта стига до основен много съществен постулат (стр. 28), че цит. „ един бегач на дълги разстояния не може да стане отличен спринтьор, докато възможностите за издръжливост на един спринтьор могат съществено да се подобрят чрез съответни тренировъчни методи”. Считам за грешка, че тази аксиома не е болтирана за разлика от предшестващото изречение.

При терминологичното изясняване зоните на интензивност (36 - 42 стр.) от руски, скандинавски и др. източници според нас, е необходимо автора с богатият си педагогически опит да внесе по - голяма яснота за собственото си становище на този проблем, конкретно в биатлона.

Не е добра прегледността в номерацията на таблиците като от стр. 36 те започват с №4-5, после стр. 53 № 2.1; 2.2 и т.н.

На стр. 11 и 14 има пълна повтаряемост на един и същи текст „...в състезателната програма на Сочи...”

Като се базира на интересен експеримент с датски и шведски млади (18-20г.) ски бегачи, които показват много високи резултати на концентрацията на лактат в кръвта - средно 10 ммол./л., дисертанта

обосновава на стр. 49 своята концепция на дисертационния труд цит. „Високото ниво на потребление на кислород на ниво АНП, създава възможност интензивността на натоварване в ски бягането да се извършва със скорост, близка до максималната, без да се преминава индивидуалната максимална граница на лактат (около 10 ммол/л), позволяваща провеждането на бърза и точна стрелба.

Работна теза на докторския труд е правилно формулирана и отговаря на темата на дисертацията.

Крайната ми обща оценка за първата глава е висока.

Втора глава – цел, задачи и методика на изследването е добре формулирана. Задачи № 3 и 6 могат да бъдат уедрени с цел по-голяма научност. Добра оценка заслужава изясняването на концептуалната рамка и основното положение на изследването- „... изграждане на модели на управление на подготовката в годишния тренировъчен цикъл през подготвителния и състезателния етап...”

Правилно са определени предмета и обекта на изследването.

Най - голямо достойнство на дисертационния труд се явява глава **III. Резултати и анализ** с нейната практическа приложимост. Въз основа на добрата си специална подготовка дисертанта с подчертана методичност и научност анализира резултатите от изследванията. Открояват се специфичните и спортно - педагогическите показатели.

От стр. 59 до 63 са илюстрирани резултатите от тригодишен период от представители от френската, норвежката и германската мъжка школа в биатлона по основните фактори на спортното постижение - скорост на бягане, точност на стрелбата и престой на рубежа. Следва анализ на четиримата най-добри български биатлонисти в изследвания период. Според нас, тук е необходимо да се анализират (ако има данни за това) най - елитните наши биатлонисти от 1985г. до днес. Това би увеличило доказателствената стойност на изследваните параметри за спортното постижение, така добре представен от дисертанта на стр. 68.

Раздел III.2. Модели на управление на подготовката в годишния тренировъчен цикъл при елитни биатлонисти (69-73стр.) авторът смело подлага на критика, че няма логично обяснение на планираните тренировъчни лагер - сборове, съобразно природните

дадености и наличната спортна база в България. Тук възниква логичния въпрос на дисертанта: Коя е основната грешка, допускана от елитните състезатели по биатлон при изпълнението на натоварванията в диапазона 76%  $\text{VO}_2 \text{ max}$ ? Необходимо е да се даде отговор на този съществен въпрос.

На стр. 76 докторанта деликатно, но много уместно подлага на съмнение ефективното използване на ВСБ „Белмекен” относно планирането на височинната подготовка при висококвалифицирани биатлонисти. Нужни са допълнителни пояснения по този проблем. От гледна точка оптимизиране на тренировъчния процес при елитните биатлонисти и по - конкретно – възможните решения за повишаване на състезателната скорост – моделите от стр. 82 до стр. 100. При защита дисертанта би могъл да разшири и логически да обоснове собствените си концепции относно най - важните параметри, които възпрепятстват адаптационните преустройства на горепосочените състезатели.

Целесъобразно е автора по - подробно, а не само илюстративно да анализира пулсограмата на Зимните олимпийски игри (индивидуален биатлон) на българския състезател М. Клечеров- стр. 98, фиг. 3. 27.

Новост в спортната наука ( не само в биатлона) е Модела на мезоцикъл (TAPER) - стр. 117, въвеждащ в главното състезание за сезона. Заради изключителната си методическа стойност, дисертанта трябва по - изчерпателно и убедително да се обоснове за своята теза. Като продължение на нашите въпроси е и коментар на фиг. 3.39, стр. 120, който безспорно ще обогати анализа от получените практически резултати.

За някои твърдения и изводи дисертантът съвсем коректно посочва дискуссионният им характер. Считам този подход за положителен, което е в унисон с научната и спортната етика. Теоритичната и аналитична част на дисертационния труд доказва, че направените изводи са коректни. Почти всички произтичат от изследователския труд. Не е прието обаче, те да се номерират в отделна глава ( в случая V стр. 129).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1. На вниманието ни е представен дисертационен труд, чийто автор умело съчетава научно - изследователските търсения със значима спортно-педагогическа практика.
2. Адекватно е подбрана и описана методиката на изследване.
3. Трудът е разработен с голяма отговорност и трудолюбие. Налице е научна добросъвестност. Коректният анализ на резултатите повишава доказателствената стойност на изводите. Резултатите са плод на многогодишна теоритична и експериментална дейност на гл.ас. Георги Палакарски и негови лични усилия.  
Въз основа същността на дисертационния труд и посочените достойнства си позволявам да препоръча на почитаемото Научно жури да присъди на Георги Иванов Палакарски образователната и научна степен „Доктор”

Рецензент:

/ проф. Димитър Бърдарев /

20 май 2014г.

Гр.София