

УПАСВХ № 354/02.06.2014г.

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

на дисертационен труд на тема „Тренировъчна дейност за
превенция на травмите в гърба при тенисисти“

представен от Андри Фоту Константину с научен ръководител проф.

Лейла Крайджикова, доктор за присъждане на образователната и
научна степен „Доктор“,

Професионално направление 7.6. Спорт

Травматизмът е един от най-важните проблеми в спортната практика. Той се проявява остро, внезапно или с продължаващи хронични оплаквания, които нарушават тренировъчния процес и могат да имат трайни последици върху здравния статус на състезателите. Всичко това налага обединените компетенции на широк кръг специалисти – лекари, треньори, кинезитерапевти и др., насочени към профилактика и лечение на травмите. Посочената проблематика обуславя и актуалността на разработената теза.

Трудът е в размер на 159 стр., много богат онагледен със 71 фигури и 32 таблици. Библиографският списък е от 189 заглавия, от които 61 на кирилица, 124 на латиница и 4 на гръцки език.

Литературният обзор е направен особено задълбочено като се позовава на публикациите на ред изтъкнати автори. Той е подчинен на стройна система, която обхваща класификация на спортния травматизъм, неговата етиология, характеристика, честота и т. н. Специално внимание е отделено на микротравматизма явяващ се в резултат на пренапрежение на опорно-двигателния апарат. На тази база е направено целенасочено обсъждане на типичните за тениса микротравми. В раздел 1.3. е извършена биомеханична характеристика на посочения спорт, което обуславя и спецификата в уврежданията на различните анатомични области.

Библиографският анализ очертава ясно практическите и теоретичните компетенции на докторантката.

Много добро впечатление прави самостоятелното заключение на литературния преглед, който почти не се среща при други дисертационни трудове. В него е извършена систематизация на библиографските данни и представени недостатъчните проучвания и нерешени проблеми, свързани с травматизма в този популярен спорт. Това позволява на авторката да оформи обоснована работна хипотеза, което се явява база за последващото проучване.

Целта на изследването има конкретен характер насочена към профилактика на травмите в гърба при тенисисти. Формулирани са 6 основни задачи, които логично произтичат от научната идея и ясно очертават насоките на практическата работа.

Осъществена е подходяща организация на експеримента, реализирана в тенис център в Кипър с контингент от 98 тенисисти – аматьори. При 2/3 от тях е установен хроничен лумбосакрален болков синдром. Те са разделени почти по равно в 2 групи – опитна (30 д.) и контролна (28 д.). Всички тренират 3 пъти седмично, като първата група в продължение на 3 месеца преди и след всяка тренировка изпълнява програма от 10 вида стречинг упражнения. В останалите 3 свободни от занимания дни в домашна обстановка се прилагат нови 10 упражнения с нарастваща дозировка. Тенисистите са изследвани в началото и края на посочения период на наблюдение, както и след едногодишен интервал, който гарантира трайността на промените. Занимаващите се в контролната група по лични съображения не изпълняват препоръчаната от дисертантката лечебна методика.

Приложена е богата изследователска батерия, включваща анкетно проучване, тестове за оценка на болката, тестове за повишен тонус и скъсяване на статичната мускулатура, за динамична силова издръжливост до отказ, за степента на инвалидизиране, за общо

здравословно състояние. Извършена е подходяща математико-статистическа обработка на богатата база данни.

Много висока оценка давам на разработената собствена тренировъчна методика. Докторантката представя подробни указания за изпълнение на отделните упражнения. Те са насочени към въздействие върху специфичните групи мускули и чрез подходящо онагледяване по обективен начин демонстрират изпълнението и ефекта на въздействие.

Нейната цел е да се ликвидира порочния кръг между скъсената статична и отслабнала динамична мускулатура, с компенсиране на мускулния дисбаланс. Задачите, свързани с посочената програма са конкретни и насочени към предотвратяване на инвалидизиране и подобряване на общото здравословно състояние на тенисистите.

База на разработената методика се явява постизометричната релаксация, осъществена чрез специалните стречинг упражнения. При тях играчите се обучават да извършват изометрична контракция на отделни мускули с едновременно изометрична контракция на коремната и лумбална мускулатура в позиция на неутрална лордоза.

Апробирани са подходящ брой повторения и увеличаваща се дозировка на натоварването.

Експерименталната група е мотивирана към изпълнение и на разработен лечебен комплекс в свободните от тренировка дни – т.е. 3 пъти седмично.

Използван е същия подход на стречинг тренировка за самостоятелните занимания в домашни условия. Дадени са подробни методични изисквания за нови 10 упражнения с нарастваща интензивност в изследвания период.

Извършен е много подробен анализ на резултатите, а прецизната статистическа информация се интерпретира в сравнителен план между двете групи. Под въздействието на приложената изследователска програма се установяват положителни промени във

всички изследвани признаци в експерименталната група като данните са подкрепени с достатъчна статистическа достоверност.

Докторантката обсъжда с голяма компетентност доказателствения материал като демонстрира безспорни научни качества на доказан специалист в тенис спорта.

Дисертацията завършва с 6 извода, които реално отразяват цялостното проучване и изпълнението на поставените задачи.

Направените 3 препоръки насочват към профилактиката на здравословните проблеми в гръбначния стълб на практикуващите тенис.

Отпечатаните 4 статии и 2 участия с доклади в научни форуми отразяват съществени направления на проучването.

Авторефератът е добре оформен с включени най-съществените раздели на труда.

Извършеният от мен анализ на дисертационния труд установява, че поставените задачи на изследването са успешно реализирани и резултатите имат приносен характер в следните насоки.

- Целенасоченият литературен обзор относно травматизма на гръбначния стълб при тенисисти допринася за обогатяване на информацията в тази предметна област.

- Разработената и апробирана авторска методика за превенция на мускулния дисбаланс и травматичните увреждания в гърба е с доказана ефективност в профилактиката на посочените патологични промени.

- Създаденият лечебен комплекс за приложение в домашни условия съдейства за подобряване ефективността на тренировъчната програма и здравния статус на състезателите.

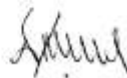
- Предложената система за профилактика на травматизма в областта на гръбначния стълб при тенисисти може да бъде модифицирана и успешно реализирана и при други спортове, свързани с обременяване на гръбначния стълб.

Заключение

Представената дисертация на тема „Тренировъчна дейност за превенция на травмите в гърба при тенисисти“ има социално значим характер, тъй като е насочена към профилактика на травматични и инвалидизиращи промени, настъпващи при нерационални спортни занимания.

Изтъкнатите по-горе от мен научни достойнства ми дават основание да предложа на Уважаемото научно жури да удостои Андри Фоту Константину с образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт.

Рецензент:



проф. д-р Мария Тотева, дмн