

## **СТАНОВИЩЕ**

относно дисертационен труд за придобиване на образователна и научна степен „доктор” по професионално направление 7.6. Спорт (Теория и методология на спортната наука)

**Докторант:** Димчо Борисов Мицов

**Тема:** „Модел за контрол и оценка на тренировъчното натоварване в бяганията на дълги разстояния в леката атлетика”

**Автор на становището:** доц. Павел Йорданов, доктор

За написването на дисертационен труд свързан със създаването на модел за контрол и оценка на тренировъчното натоварване и разработването на високоинформативен индекс на работоспособността и икономичността на бягане се изисква много кураж. Явно такъв не липсва на Димчо Мицов и научния ръководител доц. Михаил Кончев, доктор. Проблемите и трудностите, които следва да се преодоляват в тренировъчния процес на бяганията на дълги разстояния в леката атлетика изискват, постоянно да се търсят рационални пътища за подобряването му. Един такъв опит за търсене на подходящи научни решения се съдържат в предложената за обсъждане научна разработка.

Представената докторска дисертация е един завършен научен труд. Изследователската тема е насочена към разработването на модел за контрол на тренировъчното натоварване в бяганията на дълги разстояния с цел да се оптимизира тренировъчния процес. С проведените изследвания, анализи, както и направените изводи и препоръки, дисертационният труд обогатява теорията и практиката на спортната тренировка.

Дисертацията се състои от 201 страници и е онагледена с 36 таблици, 43 фигури и приложение от 10 страници. Автора е ползвал 231 авторски заглавия, от тях 38 на кирилица, 190 на латиница и 3 интернет източници.

Докторският труд е разработен съобразно изискваните правила на Министерството на образованието, младежта и науката и съдържа основните компоненти за едно научно изследване - увод, три глави, изводи, препоръки и ползвана литература. Авторефератът отговаря на представения докторски труд и отразява вярно неговото съдържание. В него са посочени и приносите, и публикации на автора.

Увод. Чрез него, докторанта много умело въвежда в проблемите свързани с управлението на тренировъчния процес в бяганията на дълги разстояния.

Глава първа – Теоретична постановка на проблема. Разработена е в 6 части и завършва с работна хипотеза. В тази глава се разкрива многообразието от фактори, които са свързани с тренировъчния процес и спортния резултат в бяганията на дълги разстояния.

Глава втора – Цел, задачи и методика на изследването. Те отговарят на разработената тема.

Глава трета – Резултати и анализ. Тази глава отразява много добрата научно-изследователска подготвеност на автора. В нея, компетентно се разкриват морфологичните и физиологични показатели и се изследва тяхната вариативност. Доказва се надеждността на разработения от автора индекс за бегова ефективност, изследват се зависимостите между морфологичните, функционални показатели и скоростта на ниво анаеробен праг. Направените въз основа на това обобщения и изводи позволяват да се формулират правилните пътища за оптимизиране и подобряване на контрола на тренировъчния процес на бяганията на дълги разстояния в леката атлетика.

Изводи, препоръки и приноси за практиката. Направените изводи и препоръки произтичат от изследователската работа на докторанта. Като цяло, са добре формулирани и изтъкват най-важните обобщения, които могат да се направят. В края на дисертацията са посочени приносите на докторския труд, по които нямам възражение.

**Заключение:**

Въз основа на изложеното и най-вече на представените научни и методични приноси на дисертационния труд, предлагам на уважаемите членове на Научното жури да присъдят на Димчо Борисов Мицов образователната и научна степен „Доктор“ по професионално направление 7.6.Спорт (Теория и методология на спортната наука).

02.12.2022 г.

Подпис:

СОФИЯ

/доц. П. Йорданов, доктор/

## **STANDPOINT**

Regarding dissertation work for the acquisition of an educational and scientific degree "doctor" in a professional division 7.6. Sport (Theory and methodology of science of sports)

**PhD Candidate:** Dimcho Borisov Mitsov

**Tema:** „ Model for control and assessment of training load in long distance running in athletics ”

**Standpoint Author:** Assoc. Professor Pavel Yordanov, PhD

It takes a lot of courage to write a dissertation related to the creation of a model for the control and evaluation of training load and the development of a highly informative index of running performance and economy. Apparently, Dimcho Mitsov and the research supervisor Assoc. Professor Mihail Konchev, PhD, do not lack this quality. The problems and difficulties to be overcome in the training process of long-distance running in athletics require a variety of rational approaches to be constantly sought in order to improve it. One such attempt to search for appropriate scientific solutions is contained in this proposed for discussion scientific paper.

The submitted PhD dissertation is a completed scientific work. The research topic is aimed at the development of a model for controlling the training load in long-distance running in order to optimize the training process. With the conducted research, analysis, as well as the conclusions and recommendations, the dissertation enriches the theory and practice of sports training.

The dissertation consists of 201 pages and is illustrated with 36 tables, 43 figures and an appendix of 10 pages. The author used 231 sources, of which 38 are in Cyrillic, 190 are in Latin and 3 Internet sources.

The doctoral thesis was developed in accordance with the requirements of the Ministry of Education, Youth and Science and contains the main components of a scientific study - introduction, three chapters, conclusions, recommendations and used literature. The abstract corresponds to the presented PhD work and truly reflects its content. It lists both the author's contributions and publications.

Introduction. Through it, the PhD candidate very skillfully introduces the problems related to the management of the training process in long-distance running.

Chapter one - Theoretical formulation of the problem. It is developed in 6 parts and ends with a working hypothesis. This chapter explores the variety of factors that are related to the training process and athletic performance in long-distance running.

Chapter two - Purpose, tasks and methodology of the research. They correspond to the subject of research.

Chapter Three – Results and Analysis. This chapter reflects the author's very good research background. In it, the morphological and physiological indicators are competently revealed and their variability is studied. The reliability of the running efficiency index developed by the author is proven, the dependences between the morphological, functional indicators and speed at the anaerobic threshold level are investigated. The generalizations and conclusions made on this basis allow formulating the right ways to optimize and improve the control of the training process of long-distance running in athletics.

Conclusions, recommendations and contributions to practice. The conclusions and recommendations derive from the PhD candidate's research work. Overall, they are well worded and highlight the most important generalizations that can be made. At the end of the dissertation, the contributions of the doctoral thesis are indicated, on which I have no objection.

**Conclusion:**

Based on the above, and mostly on the presented scientific and methodological contributions of the dissertation work, I propose to the respected members of the Scientific Jury to award Dimcho Borisov Mitsov the educational and scientific degree "PhD" in professional division 7.6.Sport (Theory and methodology of science of sports).

02.12.2022

Sofia

Signature:

/Assoc. Professor P. Yordanov, PhD/