

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Валентин Панайотов, дн
относно конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент“ в
Национална спортна академия „Васил Левски“ в област на висше
образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление
7.6. Спорт, специалност „Спорт“, (Фитнес) за нуждите на катедра
„Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, обнародван в
Държавен вестник, бр. 94 от 10.11.2023 г.

В обявения конкурс участва един кандидат – гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор, която към момента на обявяването е преподавател в катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

Биографична справка

Гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор, завършва висшето си образование в Национална спортна академия „Васил Левски“, София, през 2006 г. със специалностите „Треньор по фитнес и културизъм“ и „Учител по физическо възпитание“. През 2007 г. се дипломира в магистърска програма „Спорт за високи постижения – Фитнес и културизъм“ към НСА „В. Левски“. През 2012 г. кандидатката защитава дисертационен труд на тема: *„Изследване влиянието на подбран състав аминокиселини върху силови и антропометрични показатели при непрофесионални културисти“* и придобива образователната и научна степен „Доктор“. През 2016 г., след проведен конкурс, е назначена като асистент към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ в НСА, а от 2018 г. е главен асистент.

Гл. ас. Зайкова е дългогодишен треньор и инструктор по фитнес. Има опит в изготвянето и провеждането на тренировъчни програми и хранителни режими, съобразени с възрастта, пола, тренировъчния стаж и

индивидуалните нужди, при постигането на краткосрочни и дългосрочни цели. Специалист е в биостимулирането с хранителни добавки в зависимост от нивото на подготвеност на занимаващите се и желания ефект от тяхното приложение.

Декларираните от гл. ас. Диляна Зайкова езикови умения са: майчин език: български. Други езици: английски и италиански на добро ниво.

Документите за участие в конкурса, които е представила кандидатката отговарят на условията и реда за заемането на академичната длъжност „Доцент“ според Закона за развитие на академичния състав в Република България, Правилника за неговото приложение и Правилника за заемане на академични длъжности в НСА „Васил Левски“.

Относно процедурата по обявения конкурс

Конкурсът, за заемане на академичната длъжност “доцент” в професионално направление 7.6 Спорт, специалност „Спорт” (Фитнес) за нуждите на катедра „ Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички” на НСА „Васил Левски е обявен в ДВ, бр. 94 от 10 ноември 2023 г. Въз основа на заявление на гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор до ректора на НСА „Васил Левски”, Комисия за допустимост на кандидатите за участие в конкурс за академични длъжности на НСА, след оценка на декларираните наукометрични данни, на свое заседание от 15 януари 2024 г. я допуска до участие в конкурса. Кандидатката писмено е уведомена за решението на комисията (изх. № 40/15.01.2023 г.).

Заклучение – не установявам нарушения по процедурата на конкурса.

Научна продукция

По смисъла на Закона за развитието на академичния състав в Република България и Правилника за неговото приложение, научната

продукция на гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор следва да се рецензира в две основни направления:

- научноизследователска дейност
- преподавателска и художественотворческа дейност

Научноизследователска дейност

В съгласие с минималните национални изисквания към научната дейност на кандидатите за придобиване на академични длъжности по научни области и/или професионални направления, гл. ас. Диляна Зайкова е представила дисертационен труд в обем от 129 машинописни страници. Дисертацията е защитена през 2012 г. и е със заглавие *„Изследване влиянието на подбран състав аминокиселини върху силови и антропометрични показатели при непрофесионални културисти“*.

Гл. ас. Зайкова е автор на монографичен труд *“CrossFit – широкоспектърна фитнес програма”*, който е издаден през 2022 г., с което изпълнява изискванията на чл. 24, ал. (1), т. 3 от ЗРАСРБ, според който кандидатите за заемане на академичната длъжност доцент трябва да представят монографичен труд или равностойни публикации. Монографията е с обем от 147 страници, притежава ISBN и е включена в националния референтен списък. Рецензирана е от 2 хабилитирани преподаватели в направление 7.6. Спорт.

Представен е и списък с 12 публикации в научни издания, от които 6 са в индексирани и реферирани списания – общо 332 точки според минималните национални изисквания към научната дейност на кандидатите за придобиване на академични длъжности по научни области и/или професионални направления. С поместените в индексирани и реферирани списания гл. ас. Зайкова покрива изискването за необходимия брой точки по показател Г.7. от минималните национални изисквания. Публикациите представляват значим принос в теорията и методиката на

спортната тренировка в силовите спортове и фитнеса и отразяват високата професионална компетентност на кандидатката в материята. В представената научна продукция не откривам форми на плагиатство.

Научните интереси на гл. ас. Зайкова се простират в различни направления, свързани с както с теорията и методиката на спортната тренировка, така и със спортното хранене и биостимулирането:

- Изследването на теорията и методологията на Кросфит заема централно място в научните търсения на гл. ас. Диляна Зайкова. В монографичния ѝ труд *“CrossFit – широкоспектърна фитнес програма”* е анализирана появата, развитието и особеностите на този спорт и е извършен задълбочен “разрез” на профила на практикуващите го в България. Изследванията, представени в монографията са придобиват завършен вид с допълнителните проучвания на кандидатката по темата – публикации, в които се анализират хранителния режим (Зайкова, Д., *оценка на приетия с храната протеин при трениращи crossfit*, *Годишник на Национална спортна академия "Васил Левски", НСА ПРЕС, 2021, Том 2, 317-325*) и травматизма (Зайкова, Д., *Рабдомиолиза при екстремни кондиционни тренировки*, *Годишник на Национална спортна академия "Васил Левски", НСА ПРЕС, 2020*) на занимаващите се с Кросфит. Научната си продукция по темата гл. ас. Зайкова допълва с публикации, в които са проучени ефектите на Кросфит при деца (Зайкова, Д., *Кросфит за деца*, *Спорт и наука, 2018, бр.3, 150- 158*) и хора в напреднала възраст (Зайкова, Д., *Кросфит за възрастни*, *Спорт и наука, 2019, бр.3,4*).
- Друга линия в научните интереси на кандидатката е свързана с изследването на храненето и биостимулирането в спорта. Първите ѝ научни търсения датират от 2011 г. и намират отражение в дисертационния ѝ труд *„Изследване влиянието на подбран състав*

аминокиселини върху силови и антропометрични показатели при непрофесионални културисти“. Освен споменатите прочувания на проблема при занимаващи се с Кросфит, гл. ас. Зайкова анализира хранителния режим на шосейни колоездачи (Зайкова, Д., *Оценка на храненето при шосейни колоездачи, Спорт и наука, Академично издателство „проф. Марин Дринов“, София, 2019, бр.1,2, 55-64*) и гимнастички (Kolimechkov S, Iliya Yanev, Iliya Kiuchukov, Lubomir Petrov, Albena Alexandrova, Dillyana Zaykova, Emil Stoimenov, *Nutritional status and body composition of young artistic gymnasts from Bulgaria. Journal of Applied Sports Sciences. 2019, (1), 39-52*). На базата на извършените изследвания, са отправени конкретни препоръки за оптимизиране на хранителния режим на спортистите.

- Гл. ас. Дилиана Зайкова посвещава поредица от научни публикации на изследването на травматизма в спорта. Акцентът е поставен върху упражненията с утежнения – обект на проучванията са състезатели по вдигане на тежести (Konchev, M., Zaykova, D., *Epidemiology of injuries of the bulgarian national team of olympic weightlifting, Journal of Environmental Protection and Ecology, 2023, Vol. 24, Issue 1, pp 17-26*; Zaykova, D., Konchev, M., *Injury Profile of Bulgarian Male Olympic Weightlifters, Series on biomechanics, 2023, Volume 37, Issue 1, pp 25-30*), рекреационно практикуващи кросфит (Зайкова, Д., *Рабдомиолиза при екстремни кондиционни тренировки, Годишник на Национална спортна академия "Васил Левски", НСА ПРЕС, 2020, Том 2, 75-84*) и силови натоварвания (Зайкова, Д., *Някои по-важни маркери за мускулни увреждания при лица, занимаващи се със силови натоварвания, Спорт и наука, НСА ПРЕС, София, 2018, извънреден бр.1, 74-80*). Установена е етиологията на най-честите травматични увреждания в тези спортни дисциплини и е извършен изчерпателен

анализ на едно особено характерно за кросфит медицинско състояние – рабдомиолизата.

Представена е справка за цитиранията на кандидата. Общият брой на цитираните публикации е 5. Три от тях са цитирани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни с научна информация, а останалите две – в нереферирани издания с научно рецензиране. Броят на набраните от кандидатката точки по показател Д е 105, с което е покрито изискването за цитирания според минималните национални изисквания към научната дейност на кандидатите за придобиване на академични длъжности по научни области и/или професионални направления.

Преподавателска и художественотворческа дейност

Гл. ас. Диляна Зайкова е високо квалифициран треньор и преподавател с дългогодишен опит. Научен ръководител е на 3 бакалавърски и 2 магистърски дипломни работи. Има 100% аудиторна и извън аудиторна заетост. Участва в семестриални и кандидатстудентски изпити, ръководи студенти при подготовката на курсови работи.

Художественотворческата дейност на гл. ас. Зайкова се откроява в участието ѝ в пет научноизследователски и образователни проекта – четири национални и един международен. Кандидатката е ментор в проект *“Студентски практики”* по Оперативна програма *“Развитие на човешките ресурси”*. Участник е и в международния проект на НСА *“В. Левски” № 2021 – 1 – BG01 – KA131 – HED – 000006951* по Оперативна програма *Erasmus+*.

Автор е на един университетски учебник за студентите от НСА *“В. Левски”*: *КРОСФИТ, Диляна Делчева Зайкова, Електронен ресурс/Учебник за ВУЗ, Научно издателство НСА прес, ISBN (online): 978-954-718-609-5*

По показател Е. 25. са отчетени научни ръководства на 5 студенти дипломанти.

Приноси

Сред многобройните научно-приложни, теоретични и практически приноси, реализирани в професионалния път на гл. ас. Дилиана Зайкова, бих откरोил следните:

- Извършен е подробен анализ и оценка на храненето и биостимулирането в спорта. В много спортове оптималното комбиниране на макро- и микронутриентите е от решаващо значение за енергийното обезпечаване на тренировъчното натоварване и по-бързото протичане на възстановителните процеси. На базата на проведените от кандидатката изследвания по темата, са отправени конкретни препоръки за оптимизиране на приема на отделни хранителни продукти в съответствие с изискванията за конкретния спорт като важен фактор в енергообезпечаването на организма с цел повишаване на мускулната хипертрофия, спортните резултати и превенция на травматизма.
- Подробно са анализирани и описани особеностите на Кросфит като сравнително нова и набираща популярност спортна дисциплина. Обърнато е внимание на теорията и методологията на този спорт във възрастов и полов аспект. Прецизно са описани изискванията за храненето и биостимулирането при занимаващите се с Кросфит, както и разпространените травми и контузии при тази спортна дисциплина.
- Анализирани са спортният травматизъм в силовите спортове и вдигането на тежести. Предложена е методика за оценка, която

позволява сравнение и анализ на сходствата с различни спортни дисциплини. Отправени са конкретни препоръки по отношение на модифицирането на тренировъчните занимания при упражненията с утежнения, с цел минимизирането на спортните травми.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Високата оценка, до която води обобщения анализ на преподавателската, научната, треньорската и консултантската дейности на гл. ас. Диляна Делчева Зайкова, доктор, личните ми контакти и положителното ми мнение за нейните професионални качества ми дават основание да предложа на уважаемите членове на научното жури да ѝ бъде присъдена академичната длъжност „Доцент“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт“, (Фитнес) за нуждите на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

17.02.2024 г.

Рецензент:

(проф. Валентин Панайотов, ДН)

REVIEW

**by Prof. Valentin Panayotov, PhD, DSc
on an open competition for the academic position of "Associate Professor"
at the National Sports Academy "Vassil Levski" in the field of higher
education 7. Health and Sports, professional field 7.6. Sports, specialty
"Sport ", (Fitness) for the needs of the Department of Weightlifting, boxing,
fencing and sports for all, published in the Government Gazette, issue. 94 of
10.11.2023**

One candidate participates in the announced competition – Chief Assist. Prof. Dilyana Delcheva Zaykova, PhD, who at the time of the announcement works as a lecturer in the Department of Weightlifting, boxing, fencing and sports for all.

Biographical reference

Ch. Assistant Professor Dilyana Delcheva Zaikova, PhD, completed her higher education at the Vasil Levski National Sports Academy, Sofia, in 2006 with the specialties of "Fitness and Bodybuilding Coach" and "Physical Education Teacher". In 2007, she graduated in the master's program "Sports for high achievements - Fitness and bodybuilding" at the National Sports Academy "V. Levski". In 2012, the candidate defended a dissertation on the topic: *"Studying the influence of a selected composition of amino acids on strength and anthropometric parameters in non-professional bodybuilders"* and obtained the educational and scientific degree PhD. In 2016, after a competition, she was appointed as an assistant to the Department of "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at the National Sports Academy, and since 2018 she has been Chief Assistant Professor. Ch. Assistant Professor Zaikova is an experienced trainer and fitness instructor. She is an expert in designing and implementing training programs and nutritional regimes, tailored to age, gender,

training experience and individual needs, in achieving short and long term goals. She is a specialist in nutritional supplementation for athletes at different levels of sports mastery and raining experience. Ch. Assistant Professor Dilyana Zaikova's declared the following language skills: mother tongue: Bulgarian. Other languages: English and Italian at a good level. The documents for participation in the competition submitted by the candidate comply with the terms and conditions for the occupation of the academic position "Associate Professor" according to the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the Rules for its Application and the Rules for the Occupancy of Academic Positions at National Sports Academy.

Regarding the procedure of the announced competition

The competition for the academic position of "Associate professor" in professional direction 7.6 Sport, specialty "Sport" (Fitness) for the needs of the Department of "Weightlifting, boxing, fencing and sports for all" of the National Sports Academy "Vasil Levski" was announced in the Government Gazette, no. 94 of November 10, 2023. Based on an application of Ch. assistant professor Dilana Delcheva Zaykova, PhD to the rector of the NSA "Vasil Levski", the Commission for the eligibility of candidates for participation in the competition for academic positions of the NSA, after evaluating the declared data, at its meeting on January 15, 2023, admits him to participation in the competition. The candidate is notified in writing of the commission's decision (ex. No. 40/15.01.2023).

Conclusion - I do not find any violations of the competition procedure.

Scientific production

According to the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria and the Regulations for its Application, the scientific

production of Ch. Assistant Professor Dilana Delcheva Zaykova, PhD should be reviewed in two main areas:

- research activity
- teaching and creative activity

Research activity

In accordance with the minimum national requirements for the scientific activity of candidates for acquiring academic positions in scientific and/or professional fields, Ch. Assistant Professor Dilyana Zaikova presented a PhD thesis in the volume of 129 typewritten pages. The dissertation was defended in 2012 and is entitled "*Studying the influence of a selected composition of amino acids on strength and anthropometric parameters in non-professional bodybuilders*". Ch. Assistant Professor Zaikova is the author of a monographic work "*CrossFit - a broad-spectrum fitness program*", which was published in 2022 and fulfills the requirements of Art. 24, para. (1), item 3 of the ZRASRB, according to which candidates for the academic position of associate professor must submit a monographic work or equivalent publications. The monograph has a volume of 147 pages, has an ISBN and is included in the national reference list. It was reviewed by 2 habilitated lecturers in the field 7.6. Sports.

A list of 12 publications in scientific journals is presented, of which 6 are in indexed and referenced journals – a total of 332 points according to the minimum national requirements for the scientific activity of candidates for acquiring academic positions in scientific and/or professional fields. With the publications in indexed and referenced journals placed in Ch. Assistant Professor Zaikova meets the requirement for the required number of points under indicator D.7. from the minimum national requirements. The articles represent a significant contribution to the theory and methodology of sports training in strength sports and fitness and reflect the candidate's high

professional competence in the matter. I do not detect any forms of plagiarism in the presented scientific production.

The scientific interests of Ch. Assistant Professor Zaikova extend in various directions related to both the theory and methodology of sports training and sports nutrition and supplementation:

- The study of the theory and methodology of Crossfit occupies a central place in the scientific researches of Ch. Assistant Professor Dilyana Zaikova. Her monographic work "*CrossFit - a wide-spectrum fitness program*" contains an analysis of the appearance, development and features of this sport and a thorough "incision" of the profile of its practitioners in Bulgaria. The studies presented in the monograph are completed with the candidate's additional research on the topic – publications in which are analyzed the diet (Zaikova, D., *evaluation of dietary protein in crossfit trainees, Yearbook of the National Sports Academy "Vasil Levski"* , NSA PRESS, 2021, Volume 2, 317-325) and traumatism (Zaikova, D., *Rhabdomyolysis during extreme conditioning training, Yearbook of the National Sports Academy "Vasil Levski", NSA PRESS, 2020*) of CrossFit trainees. Ch. Assistant Professor Zaikova supplements her scientific production on the subject with publications in which are studied the effects of Crossfit in children (Zaikova, D., *Crossfit for children, Sport and Science, 2018, issue 3, 150-158*) and elderly (Zaikova, D. , *Crossfit for adults, Sport and Science, 2019, issue 3,4*).
- Another line of the candidate's scientific interests is related to the study of nutrition and supplementation in sports. Her first scientific research dates back to 2011 and is reflected in her dissertation work " *Studying the influence of a selected composition of amino acids on strength and anthropometric parameters in non-professional bodybuilders*". In addition to the mentioned reports of the problem in CrossFit, Ch. Assistant Professor Zaikova analyzes the diet of road cyclists (Zaikova, D.,

Evaluation of nutrition in road cyclists, Sport and Science, Academic Publishing House "Prof. Marin Drinov", Sofia, 2019, no. 1,2, 55-64) and gymnasts (Kolimechkov S, Iliya Yanev, Iliya Kiuchukov, Lubomir Petrov, Albena Alexandrova, Dilyana Zaykova, Emil Stoimenov, Nutritional status and body composition of young artistic gymnasts from Bulgaria. Journal of Applied Sports Sciences. 2019, (1), 39-52). Based on the research, specific recommendations have been made to optimize the diet of athletes.

- Ch. Assistant Professor Dilyana Zaikova dedicates a series of scientific publications to the study of trauma in sports. Emphasis is placed on resistance exercises – the subjects of the studies are weightlifting competitors (*Konchev, M., Zaykova, D., Epidemiology of injuries of the bulgarian national team of olympic weightlifting, Journal of Environmental Protection and Ecology, 2023, Vol . 24, Issue 1, pp 17-26; Zaykova, D., Konchev, M., Injury Profile of Bulgarian Male Olympic Weightlifters, Series on biomechanics, 2023, Volume 37, Issue 1, pp 25-30*), recreational crossfit (*Zaikova, D., Rhabdomyolysis during extreme conditioning training, Yearbook of the Vasil Levski National Sports Academy, NSA PRESS, 2020, Volume 2, 75-84*) and strength training athletes (*Zaikova, D., Some more important muscle markers disabilities in persons engaged in physical exertion, Sport and Science, NSA PRESS, Sofia, 2018, extraordinary issue 1, 74-80*). The etiology of the most common traumatic injuries in these sports disciplines has been studied and a comprehensive analysis of a medical condition particularly characteristic of CrossFit – rhabdomyolysis – has been performed.

A reference to the applicant's citations is provided. The total number of cited publications is 5. Three of them are cited in scientific journals, referenced and indexed in world-famous databases with scientific information, and the

remaining two – in non-refereed scientifically reviewed journals. The number of points collected by the candidate under indicator D is 105, which covers the requirement for citations according to the minimum national requirements for the scientific activity of candidates for acquiring academic positions in scientific and/or professional fields.

Teaching and creative activity

Ch. Assistant Professor Dilyana Zaikova is a highly qualified coach and teacher with many years of experience. She is the supervisor of 3 bachelor's and 2 master's theses. She participates in semester and candidate student exams, supervises students in the preparation of coursework theses. The artistic activity of Ch. Assistant Professor Zaikova stands out in her participation in five research and educational projects – four national and one international. The candidate is an mentor in the "Student Practices" project under the Operational Program "Development of Human Resources". She is also a participant in the international project of the NSA "V. Levski" No. 2021 - 1 - BG01 - KA131 - HED - 000006951 under the Erasmus+ Operational Program. She is the author of a university textbook for the students of the National Sports Academy "V. Levski": *CROSSFIT, Dilyana Delcheva Zaikova, Electronic resource/Textbook for higher education, NSA Press Scientific Publishing House, ISBN (online): 978-954-718-609-5.*

Under indicator E. 25 were recorded theses of 5 graduate students.

Contributions

Among the numerous scientific-applied, theoretical and practical contributions realized in the professional path of Ch. Assistant Professor Dilyana Zaikova, I would highlight the following:

- A detailed analysis and evaluation of nutrition and supplementation in sports has been carried out. In many sports, the optimal combination of macro- and micronutrients is of crucial importance for the energy supply

of the training process and the faster recovery processes. Based on the candidate's research on the topic, specific recommendations have been made to optimize the intake of individual food products in accordance with the requirements for the specific sport as an important factor in the energy supply of the body with the aim of increasing muscle hypertrophy, and sports results and injury prevention.

- The features of Crossfit as a relatively new and gaining in popularity sports discipline are analyzed and described in detail. Attention is paid to the theory and methodology of this sport. The requirements for nutrition and supplementation for Crossfit trainees, as well as the most common traumas and injuries in this sports discipline, are precisely described.
- Sports injuries in strength sports and Olympic weightlifting are analyzed. An assessment methodology is proposed that allows comparison and analysis of similarities with different sports disciplines. Specific recommendations are made regarding the modification of resistance training activities to minimize sports injuries.

IN CONCLUSION:

The high appreciation based on the generalized analysis of the teaching, scientific, coaching and consulting activities of Chief Assistant Professor Diliانا Delcheva Zaykova, PhD, my personal interactions with her and my positive opinion about her professional qualities give me a reason to propose to the distinguished members of the scientific jury she be awarded the academic position "Associate Professor" in the field of higher education 7. Healthcare and sports, professional field 7.6. Sports, specialty "Sport", (Fitness) for the needs of the Department of Weightlifting, boxing, fencing and sports for all.

17/02/2024

Reviewer:

(Prof. Valentin Panayotov, PhD, DSc)