

До Специализираното научно жури
на Катедра “Лека атлетика”
при НСА „Васил Левски”

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд на тема “Синергетичен ефект от използването на лекоатлетически препятствени упражнения при подрастващи” на Яна Василева Касова за присъждане на научната степен „Доктор” в професионално направление 7.6. Спорт, специалност Спорт (Лека атлетика) при НСА „Васил Левски”

Рецензент: проф. Стефан Георгиев Стойков, дн

Яна Василева Касова е родена на 13.08.1981 г в гр. София.

Средното си образование завършва през 2000 год. в Спортно училище „Ген. Владимир Стойчев“, София.

Дипломиран Бакалавър в НСА „В. Левски“ през 2007 год. като „Треньор по лека атлетика“ и „Учител по физическо възпитание“, Магистър по „Спортна журналистика“ от 2008 година.

Като състезател по лека атлетика постига редица високи резултати и постижения, сред които:

- 3-то място на Европейско първенство през 2002 година /Мюнхен/ на 100 м с препятствия;
- многократна държавна и балканска шампионка на 100 и 60 м с препятствия;

- с личен резултат 12,75 сек на 100 м с препятствия – четвърта във вечната ранглиста на България.

Трудовата ѝ заетост включва:

- общински съветник в община Костенец от 2010 год. до днес;
- спортен репортер във в-к „Телеграф“ и в-к „Новините днес“ в периода 2005-2010;
- главен редактор на спортен сайт – 2010-2013;
- Председател и треньор в Атлетически клуб „Клас – Костенец“ от 2010 год. до днес;
- Директор на дирекция „Връзки с обществеността и протокол – 2024-2025 год.;
- Хоноруван преподавател към Катедра „Лека атлетика“ от 2023 год. до днес.

Представеният за рецензия труд е в обем от 232 страници, от които 67 са приложения.

Темата на докторския труд е актуална и непреходна за спортната наука и практика, касаеща физическата подготовка на атлетите в подрастваща възраст, възползвайки се от арсенала упражнения на една от най-интересните и сложни лекоатлетически дисциплини – препятствените бягания. Приложен е синергетичният подход за опознаване и усъвършенстване на тренировъчния процес.

Текстът демонстрира много добрата езикова и граматична подготовка на докторантката, уменията ѝ да борави с изследователските данни, много добро детайлно онагледяване и компетентно излагане на получените резултати от изследването, както и тяхното непосредствено приложение в спортната практика.

Представен е съобразно изискванията за подобно научно изследване.

Онагледен е със 17 таблици, 44 фигури и 6 приложения, които позволяват по-лесното запознаване с изследователските данни и резултатите от тяхната обработка.

Използвани са 132 литературни източника – 92 на кирилица и 40 на латиница.

Трудът е структуриран в Увод и четири глави:

1. Постановка на проблема по литературни източници и обобщаване на теоретико-приложния опит /главата включва шест подглави/.
2. Задачи, организация и методика на изследването /с шест подглави/.
3. Анализ на резултатите /с шест подглави/.
4. Изводи и препоръки.

Следват ползваната литература и приложенията.

Уводът е съдържателен, въвежда читателя в същността на замисъла и съдържанието на докторския труд. Би могъл за се представи в по-лаконичен и стегнат израз, без това да намалява стойността му.

Първата глава, *Постановка на проблема...*, ни представя знанията и личното отношение на докторантката по проблема, изхождайки от информацията, която ни дават ползваните литературни източници, както и личния опит. Запознава ни с проблема за развиване на двигателните качества при 13 - 14-годишни лекоатлети и прилагането на синергетичния подход при тяхното опознаване.

Отделено е значително място на:

- възрастовите особености в двигателното развитие на подрастващите;

- сензитивните периоди в развитието на двигателните качества във възрастов аспект;
- препятствените упражнения като средство за подготовка.

Проявено е завидно старание и стремеж за изясняване на основните моменти от развитието на подрастващия организъм на спортиста.

Изхождайки от съдържанието на тази глава, стигам да две основни констатации:

- докторантката демонстрира значителни по количество и компетентност знания, свързани с тематиката на доктората;
- цялата информация би могла да се представи в по-съкратен вид, най-вече при детайлното представяне на отделните физически качества.

Положителен факт се явява личното отношение на Яна Касова по отделните подтеми. Тук проличава ролята на спортния ѝ път при представянето на дисциплината и изискванията ѝ към практикуващите.

Главата завършва с излагането на работната *Хипотеза: прилагането на експертно подбрани лекоатлетически препятствени упражнения в тренировъчния процес на 13 – 14-годишни лекоатлети ще способства за проявата на синергетичен ефект, изразяващ се в по-ефективно развиване на нивото на двигателните способности...*

Целта, задачите, организацията и методиката на изследването представят пътя за реализиране на изследователския замисъл на докторантката.

Така формулираните задачи отразяват стъпките, водещи до реализация на поставената цел.

Организацията и методиката на изследването, независимо от значителния обем на текста при описанието им, спомагат за по-лесно навлизане и опознаване впоследствие на съдържанието на цялата разработка.

Детайлното представяне на 18-те теста, включени в изследването допълва казаното по-горе. Самите тестове са компетентно подбрани и се явяват своеобразна гаранция за постигането на коректни, полезни за спортната практика изводи и препоръки.

Анализът включва: резултатите от анкетното проучване, от пилотно изследване, от педагогически експеримент, средните стойности и вариативността на показателите, взаимовръзката между постиженията в отделните тестове и показатели преди и след изследванията. Предложена е методика за оценяване на нивото на кондиционната подготовка.

Анкетното проучване дава информация на въпроси, по-съществените от които са:

- възрастовите групи на подрастващите;
- прилагането на препятствените упражнения в седмичната тренировка на подрастващите;
- видовете упражнения, включвани в тренировката и какви цели се преследват с това;
- кои двигателни качества целите да развие с препятствените упражнения.

Проведеното *пилотно изследване* е опит за разкриване на взаимовръзките и синергетичния ефект при отделните параметри на двигателните способности в процеса на спортната тренировка. Упражненията от пилотното изследване могат да се прилагат като

модел за мониторинг на подготовката на подрастващи атлети във възрастта 12-13 години.

Анализът на *вариативността на показателите* от проведеното изследване удостоверява ефекта от приложената методика. Доказателство за това е прирастът на показателите при експерименталната група.

Направеният *корелационен анализ* на показателите позволява установяване на взаимовръзката на всеки един от тях с другите. Той дава възможност чрез цялата специфична информация за отделните взаимовръзки да се установи синергетичният ефект от изследването. Установени са и нови взаимовръзки, т.е. нови синергии между отделните качества /показатели/.

Предложена е *методика за оценяване на нивото на кондиционна подготовка* при подрастващи в изследваната възраст. На нивото на развитие на силовите, скоростните, скоростно-силовите възможности на отделния индивид.

Тестовете за контрол са подбрани на основата на корелационния анализ. От общо 18 теста са подбрани седем: 20 м за време; 10 м от летящ старт; Т-тест /отразяващ проявлението на скоростните способности/; 3X50 м /скоростна издръжливост/; скок дължина от място, троен кенгуровиден скок и вертикален скок – отразяващи скоростно-силовите способности с взривен характер.

Предложената *оценъчна таблица* прави лесен контрола на степента на развитие на съответното качество.

Изводите, 11 на брой, представят в синтезиран вид резултатите от проведеното изследване. Незначителна редакция би открила още по-добре представените заключения.

Препоръките допълват стойността на разработката, посочвайки резервите, които съществуват при по-нататъшно изследване на проблема.

Приемам приносите, посочени от авторката за обективни, произтичащи от изследването и получените резултати.

Приложенията в края на труда допълват цялостната картина по отношение подготовката на подрастващите спортисти.

С особена стойност е предложената експериментална методика за преимуществено използване на препятствените упражнения.

Детайлното разпределение на средствата по седмици – 16 през есенно-зимния макроцикъл и 14 през пролетно-летния макроцикъл са настолно четиво на всеки един специалист, работещ в тази област. Значението на предложената методика е с особена стойност за младите специалисти, които правят първите си стъпки като треньори на подрастващи.

Препоръчвам на докторантката, след приключване на защитата, да издаде помагало на треньора, синтезиращо резултатите от доктората, в най-висока степен – конкретните насоки и съдържанието на приложенията от доктората.

Представеният автореферат отговаря на всички изисквания.

Същото се отнася и за представените три научни публикации по проблематиката на докторския труд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Яна Василева Касова е доказан авторитет на спортното поприще като състезател, ръководител и педагог.

Моите лични впечатления от съвместната ни дейност, датиращи от повече от две десетилетия, ми дават основание да я определя като личност, със свой определен вклад в развитието и изявата на българския спорт на националното и международно спортно поле.

Като хоноруван преподавател в НСА „Васил Левски“ тя демонстрира сериозно и компетентно отношение при провеждане на учебните занимания.

Представеният докторски труд допълва впечатлението, че се касае за отговорен и ерудиран изследовател, пренасочил успешно знанията от практиката на полето на научно-изследователската дейност.

Трудът е с определен приносен характер по отношение развитието на физическите качества на подрастващи лекоатлети с помощта на препятствени упражнения.

Всичко изложено по-горе ми дава основание да предложа на Уважаемите членове на Специализираното научно жури към Катедра “Лека атлетика” при НСА „Васил Левски”, гр. София Яна Василева Касова да бъде удостоена с научното звание „Доктор” в професионално направление 7.6. Спорт.

София, 15.12.2025 год. Написал рецензията:.....
(проф. Стефан Стойков, дн)

To the Specialized Scientific Jury
of the "Athletics" Department
at the National Sports Academy "Vasil Levski"

REVIEW

o
f

t

Reviewer: Prof. Stefan Georgiev Stoykov, DSc

Yana Vasileva Kasova was born on 13.08.1981, in Sofia.

She completed her secondary education in 2000 at "Gen. Vladimir Stoychev" Sports School, Sofia.

She graduated with a Bachelor's degree from NSA "V. Levski" in 2007 as an "Athletics Coach" and "Physical Education Teacher", and obtained a Master's degree in "Sports Journalism" in 2008.

As an athletics competitor, she achieved a number of high results and accomplishments, including:

- 3rd place at the European Championship in 2002 (Munich) in the 100m hurdles;
- multiple-time national and Balkan champion in the 100m and 60m hurdles.
- with a personal best of 12.75 seconds in the 100m hurdles – fourth in the all-time Bulgarian ranking list.

"Doctor" in professional field 7.6 Sport specialty Sport (Athletics) at the National

Her employment includes:

- municipal councilor in the Municipality of Kostenets from 2010 to date;
- sports reporter for "Telegraph" newspaper and "Novinite dnes" newspaper in the period 2005-2010;
- editor-in-chief of a sports website – 2010-2013;

- Chairman and coach at the "Klass – Kostenets" Athletics Club from 2010 to present;
- Director of the "Public Relations and Protocol" Directorate – 2024-2025;
- Hourly-paid lecturer at the "Athletics" Department from 2023 to present.

The thesis presented for review has a volume of 232 pages, 67 of which are appendices.

The topic of the doctoral thesis is relevant and timeless for sports science and practice, concerning the physical preparation of athletes in adolescence, utilizing the arsenal of exercises from one of the most interesting and complex athletic disciplines – hurdle running. A synergistic approach has been applied to understanding and improving the training process.

The text demonstrates the doctoral student's very good linguistic and grammatical preparation, her skills in handling research data, very good detailed visualization and competent presentation of the results obtained from the study, as well as their immediate application in sports practice.

It is presented in accordance with the requirements for such scientific research.

It is illustrated with 17 tables, 44 figures, and 6 appendices, which facilitate easier acquaintance with the research data and the results of their processing.

132 literary sources were used – 92 in Cyrillic and 40 in Latin.

The work is structured into an Introduction and four chapters:

1. Problem Statement based on literary sources and generalization of theoretical and applied experience (the chapter includes six subchapters).
2. Tasks, organization, and methodology of the research (with six subchapters).
3. Analysis of the results (with six subchapters).
4. Conclusions and recommendations.

This is followed by the used literature and the appendices.

The introduction is informative, introducing the reader to the essence of the concept and content of the doctoral thesis. It could have been presented in a more laconic and concise expression, without diminishing its value.

The first chapter, Statement of the Problem, presents the knowledge and personal attitude of the doctoral student on the problem, based on the information provided by the literary sources used, as well as personal experience. It introduces

us to the problem of developing motor skills in 13-14-year-old athletes and applying the synergistic approach in understanding them.

Significant space is given to:

- age-specific characteristics in the motor development of adolescents
- the sensitive periods in the development of motor skills in terms of age;
- hurdle exercises as a means of preparation.

Admirable diligence and a desire to clarify the main points of the developing organism of the adolescent athlete have been demonstrated.

Based on the content of this chapter, I arrive at two main conclusions:

- the doctoral student demonstrates significant knowledge in quantity and competence, related to the topic of the doctorate;
- the entire information could be presented in a more concise form, especially in the detailed presentation of the individual physical qualities.

A positive fact is Yana Kasova's personal attitude towards the individual subtopics. The role of her athletic career shines through here in the presentation of the discipline and its requirements for practitioners.

The chapter ends with the presentation of the working Hypothesis: the application of expertly selected athletic hurdle exercises in the training process of 13-14-year-old athletes will contribute to the manifestation of a synergistic effect, expressed in a more effective development of the level of motor abilities...

The goal, tasks, organization, and methodology of the research present the path for realizing the doctoral student's research concept.

The tasks formulated in this way reflect the steps leading to the realization of the set goal.

The organization and methodology of the research, despite the significant volume of the text describing them, help in easily entering and subsequently understanding the content of the entire elaboration.

The detailed presentation of the 18 tests included in the study complements what has been said above. The tests themselves are competently selected and serve as a specific guarantee for achieving correct conclusions and recommendations useful for sports practice.

The analysis includes: the results of the survey, the pilot study, the pedagogical experiment, the average values and variability of the indicators, and the relationship between achievements in individual tests and indicators before and after the studies. A methodology for evaluating the level of conditioning has been proposed.

The survey research provides information on questions, the most significant of which are:

- the age groups of the adolescents;
- the application of hurdle exercises in the weekly training of adolescents;
- the types of exercises included in the training and what goals are pursued with this;
- which motor qualities you aim to develop with hurdle exercises.

The conducted pilot study is an attempt to reveal the interrelationships and synergistic effect of the individual parameters of motor abilities in the process of sports training. The exercises from the pilot study can be applied as a model for monitoring the preparation of adolescent athletes aged 12-13 years.

The analysis of the variability of the indicators from the conducted study certifies the effect of the applied methodology. Evidence for this is the increment in the indicators within the experimental group.

The performed correlation analysis of the indicators allows for the establishment of the relationship of each one of them with the others. It provides an opportunity, through all the specific information about the individual interrelations, to establish the synergistic effect of the study. New relationships have also been identified, i.e., new synergies between the individual qualities (indicators).

A methodology for assessing the level of conditioning preparation in adolescents of the age group studied has been proposed. This relates to the level of development of the strength, speed, and speed-strength capabilities of the individual.

The control tests were selected based on the correlation analysis. Out of a total of 18 tests, seven were chosen: 20m for time; 10m flying start; T-test (reflecting the manifestation of speed abilities); 3x50m (speed endurance); standing long jump, triple kangaroo jump, and vertical jump – reflecting speed-strength abilities of an explosive character.

The proposed evaluation table makes the control of the degree of development of the respective quality easy.

The conclusions, 11 in number, present the results of the conducted research in a synthesized form. Minor editing would highlight the presented conclusions even better.

The recommendations complement the value of the elaboration, indicating the reserves that exist in further research of the problem.

I accept the contributions indicated by the author as objective, stemming from the research and the results obtained.

The appendices at the end of the work complete the overall picture regarding the preparation of adolescent athletes.

Of particular value is the proposed experimental methodology for the primary use of hurdle exercises.

The detailed distribution of means by weeks – 16 during the autumn-winter macrocycle and 14 during the spring-summer macrocycle – is essential reading for every specialist working in this field. The significance of the proposed methodology is of particular value to young specialists taking their first steps as coaches of adolescents.

I recommend that the doctoral student, after the completion of the defense, publishes a coach's manual, synthesizing the results of the doctorate, to the highest degree – the specific guidelines and the content of the appendices from the doctorate.

The presented abstract meets all requirements.

The same applies to the three scientific publications presented on the problematic of the doctoral thesis.

CONCLUSION

Yana Vasileva Kasova is a proven authority in the sports field as a competitor, leader, and pedagogue.

My personal impressions from our joint activity, dating back more than two decades, give me reason to define her as a person with her own specific contribution to the development and manifestation of Bulgarian sports in the national and international sports arena.

As an hourly-paid lecturer at the National Sports Academy "Vasil Levski", she demonstrates a serious and competent attitude in conducting the classes.

The presented doctoral thesis complements the impression that she is a responsible and erudite researcher who has successfully redirected knowledge from practice to the field of scientific research activity.

The work has a specific contribution to the development of physical qualities of adolescent athletes using hurdle exercises.

Everything stated above gives me reason to propose to the esteemed members of the Specialized Scientific Jury at the "Athletics" Department at the National Sports Academy "Vasil Levski", Sofia, that Yana Vasileva Kasova be awarded the scientific degree "Doctor" in professional field 7.6. Sport.

Sofia, December 15, 2025

Written the review by:
(Prof. Stefan Stoykov, DSc)