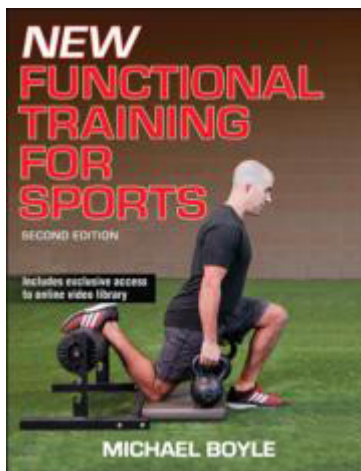


## RECENT PUBLICATIONS ACTUALITĂȚI EDITORIALE

### Book reviews Recenzii cărți

**New functional training for sports - 2<sup>nd</sup> edition**  
(Noul antrenament funcțional în sport - ediția a 2-a)  
*Author: Michael Boyle*  
Publishing House: Human Kinetics, 2016  
256 pages; Price: £17.99



The type of sports training to which this book is dedicated has its origin in rehabilitation, an area in which more than two decades ago, as a reaction to the increasingly oppressing dominance of sophisticated equipment – allowing the analytical work of muscle groups –, the need and concern for more functional training appeared. That is training based on and practising usual, natural movements; those movements that individuals in general and athletes in particular perform during their current or specific activities. This means that functional training had to try to adapt and develop exercises facilitating the execution of tasks, under conditions of maximum efficiency and minimum injury risk.

During the course of time and during the application and improvement of functional sports training, some controversies occurred between purist supporters of the method and practitioners, trainers and athletes. These controversies were generated by the fact that function varies from one joint to another and consequently, exercises that promote joint function requiring stabilization/stability must differ from those intended for joints that must be essentially mobile. Unfortunately, to date, controversies and differences in visions have not completely disappeared, so that in a recent material entitled "What is functional training", the author of the present book finds it necessary to draw particular attention to the 3 key muscle groups, which should necessarily benefit from very complete and consistent

"stabilization" training: deep abdominal muscles (transverse abdominal and internal oblique muscles), hip abductors and rotators, and scapular stabilizers. However, beyond the mentioned as well as other controversies on which we do not find it necessary to insist here, functional training in sport is undeniably a very topical subject "in fashion", which is also proved by the fact that Human Kinetics alone published this year two books dedicated to it \*.

Being at its second edition, the book that we present to our readers was obviously preceded by another one, published 12 years ago. Meanwhile, not only the author's personal experience has considerably extended, but the general knowledge in this area has also reached a higher level of development and scientific support. Happily combining these two perspectives, Michael Boyle now offers an up-to-date book, which can represent a valid professional information source for the next decade, not only from a theoretical but also from a practical point of view, given that the text, written as explicitly as possible, is accompanied and complemented by color photo sequences and video demonstrations illustrating complex exercises.

The material provided by the author in 11 chapters presents us the concepts, methods, exercises and programs that will lead to the obtaining of maximum performance in sports competitions, and the series of functional evaluation/testing techniques available will prove priceless for the design of a perfectly individualized functional training plan, taking into consideration the requirements of the particular sports discipline, as well as the particularities of the athlete concerned.

The beginning chapter refers to the need for "more functional" training and its qualities, and argues why functional training, its content and principles would be somewhat more adequately designated by the term *general sports training* than by *specific sports training*. This evidences the particularity of the vision that underlies functional training; the fact that this method is rather concerned with what is common to all or the majority of sports. This does not mean, however, that functional training does not take into consideration the requirements of the sport concerned, which is demonstrated by the title and content of the second chapter: "Analyzing the demands of your sport". "Assessing your functional strength", the title of the third chapter, is essential for the functional training program, which is addressed in the fourth chapter. The next six chapters detail specific aspects (from the perspective of functional training) related to the use of foam rollers, stretching and dynamic warm-up (chapter 5), and the training of the lower body (chapter 6), torso (chapter 7) and upper body (chapter 8). The two other chapters of this book

are dedicated to plyometric training (chapter 9) and Olympic weightlifting (chapter 10). The book concludes with a section (chapter 11) dealing exclusively with a consistent number of "Performance enhancement programs".

Written by an accomplished practitioner in the field, who has trained elite athletes and teams in various disciplines (some of these winning medals including at the Olympic Games), and who also has the advantage of not being at his first attempt in this area, the book that we strongly and responsibly recommend would be welcome on the bookshelves of all those whose activity is aimed at improving speed, strength and power in sport, while minimizing injuries caused by training or competitions.

\* The other book belongs to Juan Carlos "JC" Santana and is entitled *Functional training. Exercises and programming for training & performance*.

\* \* \*

Tipul de pregătire sportivă căruia îi este dedicată cartea pe care o prezentăm de data aceasta, își are originea în reabilitare. Domeniu în care, cu peste două decenii în urmă și ca reacție la dominația tot mai sufocantă a aparatelor sofisticate – cu ajutorul cărora grupele de mușchi „se lucrează” analitic – a apărut necesitatea și preocuparea pentru un antrenament mai funcțional. Adică un antrenament care să se bazeze pe, și să exerseze mișcările uzuale, naturale; acele mișcări pe care indivizii în general și sportivii în particular le execută în activitățile lor curente, respectiv specifice. Asta însemnând că antrenamentul funcțional trebuia să încerce să adapteze și să dezvolte/conceapă exerciții, care să le permită celor ce-l adoptă să execute mai ușor sarcinile pe care le au de îndeplinit, în condițiile maximei eficiențe și ale unui risc minim de accidentare.

În decursul timpului și al aplicării și perfecționării antrenamentului funcțional în sport, au apărut și unele controverse între promotorii „puriști” ai metodei și practicienii domeniului, antrenori și sportivi. Controverse generate de faptul că funcția variază de la o articulație la alta și, drept urmare, exercițiile care promovează funcția articulațiilor ce necesită stabilizare/stabilitate trebuie să difere de cele ce vizează articulațiile care trebuie să exceleze în mobilitate. Din păcate nici azi controversele și diferențele de viziune respective nu au dispărut complet, astfel încât într-un material recent, intitulat „Ce este antrenamentul funcțional”, autorul prezentei cărți găsește de cuviință să atragă în mod special atenția asupra celor 3 grupe musculare cheie, care trebuie neapărat să beneficieze de un antrenament foarte complet și consecvent „de stabilizare”: abdominalii profunzi (abdominalul transvers și oblicul intern), abductorii și rotatorii șoldului și stabilizatorii scapulei. Dincolo însă de controversele amintite, dar și de altele asupra cărora considerăm că nu este cazul să insistăm aici, este un lucru de netăgăduit că antrenamentul funcțional în sport reprezintă un subiect foarte actual, „la modă”, lucru probat inclusiv de faptul că numai la Human Kinetics au apărut anul acesta două cărți care îi sunt dedicate\*.

Aflându-se la a doua ediție, cartea pe care o semnalăm cititorilor noștri este bineînțeles precedată de o alta,

apărută cu 12 ani în urmă. Între timp, desigur, nu numai experiența personală a autorului s-a îmbogățit notabil, ci și cunoștințele domeniului în general au atins un alt nivel de dezvoltare și susținere științifică. Îmbinând într-un mod fericit aceste două perspective, Michael Boyle ne oferă acum o lucrare „la zi”, care poate constitui o sursă de informare profesională valabilă pentru următorul deceniu. Și asta nu numai din punc de vedere teoretic, ci și practic, atâta vreme cât textul, redactat într-un mod cât se poate de explicit, este însoțit și completat de secvențe foto color, și de demonstrații video ce ilustrează exercițiile complexe.

Materialul livrat de autor în 11 capitole, ne prezintă conceptele, metodele, exercițiile și programele care vor conduce la obținerea de performanțe maxime în competițiile sportive, iar seria de tehnici de evaluare/testare funcțională pusă la dispoziție, se va dovedi de neprețuit pentru conceperea unui plan perfect individualizat de antrenare funcțională, care să țină cont și de cerințele disciplinei sportive, dar și de particularitățile sportivului în cauză.

Capitolul de debut se referă la necesitatea dar și la atributele unui antrenament „mai funcțional”, și argumentează de ce antrenamentul funcțional, conținutul și principiile acestuia, ar fi ceva mai adecvat desemnate prin termenul *antrenament sportiv general*, decât prin acela de *antrenament sportiv specific*. Prin aceasta scoțându-se în evidență particularitatea viziunii ce stă la baza antrenamentului funcțional; faptul că această metodă se preocupă mai curând de ceea ce este comun tuturor sau majorității sporturilor. Ceea ce nu înseamnă, totuși, că antrenamentul funcțional nu ține cont și de cerințele sportului în cauză, lucru dovedit de însuși titlul și conținutul celui de-al 2-lea capitol: „Analiza cerințelor sportului”. Esențială este însă „Evaluarea forței funcționale”, titlul celui de-al 3-lea capitol, fără de care nu se poate concepe programul de antrenament funcțional, demers de care se ocupă al 4-lea capitol. Următoarele șase capitole detaliază aspecte specifice (din perspectiva antrenamentului funcțional, adică) legate de rularea pe sulari de spumă, stretching și încălzirea dinamică (cap. 5), și de antrenarea trenului inferior (cap. 6), a trunchiului (cap. 7) și a trenului superior (cap. 8). Celelalte două capitole ale acestui calup fiind dedicate antrenamentului pliometric (cap. 9), respectiv ridicării de greutate în stilul olimpic (cap. 10). Cartea încheindu-se cu o secțiune (cap. 11) alocată exclusiv unui număr consistent de „Programe de antrenament de performanță”.

Scrisă de un practician desăvârșit în domeniu, care, de-a lungul anilor a antrenat sportivi și echipe de marcă din diverse discipline (unii dintre aceștia obținând medalii inclusiv la Jocurile Olimpice), și care în același timp are și avantajul de a nu fi la prima încercare pe tărâmul respectiv, cartea pe care o recomandăm cu toată căldura și responsabilitatea ar fi binevenită în biblioteca tuturor celor a căror activitate are drept obiectiv îmbunătățirea vitezei, forței și puterii în sport, în condițiile reducerii la minimum a apariției de accidente generate de antrenamente sau competiții.

\* Cealaltă lucrare îi aparține lui Juan Carlos „JC” Santana și se intitulează *Functional training. Exercises and programming for training & performance*.

Gheorghe Dumitru  
gdumitru@seanet.ro