

خلاصه جامع کتاب "تمرینات فانکشنال پیشرفته" اثر مایکل بویل

این کتاب به قلم مایکل بویل، مربی شناخته شده قدرت و آمادگی جسمانی، با مقدمه‌ای از مارک ورستگن و پیش‌گفتاری از آلوین کازگروو، رویکردهای پیشرفته در تمرینات فانکشنال را برای مربیان، مربیان شخصی و ورزشکاران تشریح می‌کند. بویل بر مبنای تجربیات چندین دهه‌ای خود، دیدگاه‌ها و فلسفه‌اش را در زمینه کاهش آسیب، بهبود عملکرد و بهینه‌سازی برنامه‌های تمرینی به اشتراک می‌گذارد.

مقدمه و فلسفه اصلی مایکل بویل با فروتنی از مربیان بزرگی چون دان چو، آل ورمیل، گری کوک و گرگ رز به عنوان "غول‌هایی" یاد می‌کند که دیدگاه او را شکل داده‌اند. او معتقد است که زندگی‌اش رویایی است که در کنار خانواده و دوستانش محقق شده، جایی که از یک فرد معمولی به یک مربی موفق تبدیل شده است.

بویل بر این باور است که **تمرین ساده است**: فشار آوردن به چیزی، کشیدن چیزی و انجام کاری برای پاها. او تأکید می‌کند که "چگونه" تمرین کردن (تعداد، تکرار، فرم صحیح) بسیار مهم‌تر از "چه چیزی" تمرین کردن است.

زندگی حرفه‌ای او یک سفر از وزنه‌برداری قدرتی به سمت تخصص در بهبود عملکرد بوده است. بویل اذعان دارد که برنامه ایده‌آل هنوز در دستاورد کامل نیست و اطلاعات با سرعت زیادی در حال پیشرفت است. او هدف اصلی کتاب را ارائه گام‌هایی به سوی آن "برنامه عالی" می‌داند که نتایج عالی بدون آسیب‌دیدگی به همراه دارد.

بازنگری تمرینات فانکشنال دیدگاه بویل نسبت به تمرینات فانکشنال از مشاهده الگوهای آسیب‌دیدگی ورزشکارانش شکل گرفت. او دریافت که بسیاری از آسیب‌ها به دلیل ضعف عضلات تثبیت‌کننده (به‌ویژه در لگن، ستون فقرات و شانه) رخ می‌دهند.

هدف اصلی او در تمرین، **کاهش شیوع آسیب** است و بهبود عملکرد در رده دوم اهمیت قرار می‌گیرد.

تمرین فانکشنال از نظر بویل، به معنای continuum یا پیوستاری از تمرینات است که به ورزشکاران می‌آموزد چگونه وزن بدن خود را در تمام صفحات حرکتی کنترل کنند.

این رویکرد کمتر به ابزارها و گجت‌های توانبخشی وابسته است و بیشتر بر شناخت دلیل ریشه‌ای آسیب‌ها و به‌کارگیری آناتومی فانکشنال متمرکز است. او معتقد است که بی‌ثباتی یک پیشرفت احتمالی است، نه محرک اصلی تمرین فانکشنال.

بویل بر "استفاده از آنچه کار می‌کند" تأکید دارد و مربیان را به کنار گذاشتن تعصبات و پیروی از منطق توصیه می‌کند. او می‌گوید مربیان نباید عاشق یک تمرین، تکنیک یا فلسفه خاص شوند، بلکه باید روش‌هایی را انتخاب کنند که نتیجه می‌دهند.

در مقایسه با برنامه‌های سنتی وزنه‌برداری قدرتی و المپیک، او مشاهده کرده است که رویکرد فانکشنال، ضمن حفظ قدرت، به طرز چشمگیری میزان آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد.

او همچنین به اهمیت ترکیب حرکات جانبی و چندجهته در کنار حرکات خطی اشاره می‌کند. در تمرین، هرگز نباید فرم صحیح را فدا کرد؛ تمرینات با وزن بدن نقطه شروع مهمی هستند. کانتینیوم فانکشنال بویل، تمرینات را از غیرفانکشنال‌ترین (مانند پرس پا دستگاه) به فانکشنال‌ترین (مانند اسکوات تک‌پا روی سطح بی‌ثبات) دسته‌بندی می‌کند.

رویکرد مفصل به مفصل و تحرک‌پذیری رویکرد مفصل به مفصل یا Joint-by-Joint Approach توسط فیزیوتراپیست گری کوک توسعه یافته و یکی از مهم‌ترین تغییرات فلسفی در سال‌های اخیر است. این ایده ساده اما عمیق بیان می‌کند که بدن مجموعه‌ای از مفاصل است که هر یک نیازهای خاصی دارند و به صورت متناوب بین نیاز به تحرک (Mobility) و پایداری (Stability) قرار می‌گیرند. به عنوان مثال:

- مچ پا: تحرک
- زانو: پایداری
- لگن: تحرک
- ستون فقرات کمری: پایداری
- ستون فقرات سینه‌ای: (Thoracic Spine) تحرک
- کتف: پایداری

• مفصل گلنوهمرال (شانه): تحرک

این نظریه توضیح می‌دهد که آسیب‌ها اغلب به دلیل اختلال در عملکرد مفصلی، در مفصل بالا یا پایین مفصل مشکل‌دار ظاهر می‌شوند. مثلاً، کمبود تحرک در لگن (مفصل متحرک) باعث می‌شود ستون فقرات کمری (مفصل پایدار) برای جبران حرکت کند، که به درد و بی‌ثباتی منجر می‌شود.

بویل بر اهمیت درمان ریشه‌ای مشکل (**pain source**) به جای تمرکز بر محل درد (**pain site**) تأکید می‌کند. او همچنین تفاوت بین انعطاف‌پذیری (**Flexibility**) و تحرک‌پذیری (**Mobility**) را روشن می‌کند؛ انعطاف‌پذیری به دامنه حرکتی یک مفصل اشاره دارد، در حالی که تحرک‌پذیری به خوبی حرکت کردن مفصل مربوط می‌شود.

درمان بافت نرم (Soft Tissue Therapy) با روش‌هایی مانند فوم رولینگ و ماساژ، برای کاهش تراکم و بهبود کیفیت بافت ضروری است. بویل فوم رولینگ را "ماساژور فرد فقیر" می‌نامد که به صورت خوددرمانی برای آزادسازی مایوفاشیال (عضلانی-فاسیایی) عمل می‌کند و گره‌ها را باز می‌کند تا طول بافت افزایش یابد.

کشش استاتیک برای افزایش طولانی‌مدت بافت (و نه گرم کردن) توصیه می‌شود، در حالی که **گرم کردن پویا (Dynamic Warm-up)** برای پیشگیری از آسیب حاد قبل از تمرین استفاده می‌شود. الگوی پیشنهادی بویل: **فوم رولینگ، سپس کشش استاتیک و سپس گرم کردن پویا** است.

غربالگری حرکت عملکردی FMS (FMS) یک سیستم ساده برای ارزیابی حرکت ورزشکاران و افراد عادی توسط گری کوک و لی برتون است. این ابزار به جای طراحی برنامه، برای شناسایی الگوهای حرکتی معیوب و عدم تعادل‌های دوطرفه استفاده می‌شود. بویل تأکید می‌کند که ورزشکاران نخبه اغلب جبران‌های بهتری دارند، بنابراین "پرچم‌های قرمز" (نشانه‌های مشکل) پنهان می‌مانند.

اصل اساسی FMS، **"قدرت را به اختلال اضافه نکنید"** **Don't add strength to dysfunction** است. یعنی اگر فردی نمی‌تواند به درستی اسکوات بزند، نباید با وزنه‌های سنگین اسکوات بزند؛ ابتدا باید روی تحرک و اصلاح الگو تمرکز کرد. بویل یک اسکوات

تک پا را به پروتکل FMS خود اضافه کرده است زیرا معتقد است تفاوت‌های حرکتی بین اسکوات تک پا و اسکوات اسپلیت قابل توجه است

در تیم‌ها، FMS به شناسایی روندهای شایع مشکلات حرکتی کمک می‌کند، مثلاً در بازیکنان هاکی مشکل در خم شدن لگن (hurdle step) و در بازیکنان فوتبال مشکل در تحرک‌پذیری مچ پا و لگن (overhead squat) مشاهده شده است. مطالعات موردی نیز نشان داده‌اند که مشکلات دور از محل درد (مثلاً سفتی در مچ پا یا ضعف سرینی) می‌توانند علت درد در زانو یا همسترینگ باشند.

پیشگیری از آسیب و توانبخشی بویل دیدگاهش را بر "کاهش" آسیب متمرکز می‌کند، نه پیشگیری مطلق، چرا که آسیب‌ها بخشی اجتناب‌ناپذیر از ورزش هستند. او معتقد است که آسیب‌های حین تمرین، تقصیر مربی هستند و هیچ‌کس نباید در طول تمرین آسیب ببیند.

مربی‌ان باید همواره نسبت ریسک به فایده تمرینات را بسنجند و آن را بر اساس سن و سطح تجربه ورزشکار تنظیم کنند. او بر این اصل مهم تأکید دارد: "در محل نشت سقف را پیدا کنید، نه دیوار را رنگ کنید". این بدان معناست که باید به دنبال ریشه مشکل بود نه صرفاً تسکین درد در محل. در مواجهه با درد، پاسخ باید قاطعانه "خیر" باشد؛ اگر تمرینی درد ایجاد می‌کند، ورزشکار برای آن آماده نیست.

- **اسکوات جلو (Front Squats):** بویل ترجیح می‌دهد اسکوات جلو را به جای اسکوات پشت استفاده کند، زیرا اسکوات جلو ستون فقرات را در موقعیت عمودی‌تری قرار می‌دهد، بار را کاهش می‌دهد و کمتر منجر به جبران‌های نادرست می‌شود.

- **ددلیفت‌های تک پا (Single-Leg Deadlifts):** او ددلیفت‌های متعارف را به دلیل پتانسیل آسیب کمر حذف کرده و بر نسخه‌های تک پا تأکید دارد که بار را بر همسترینگ‌ها و گلوت‌ها می‌اندازند و فشار کمر را به نصف کاهش می‌دهند.

- لیفت‌های المپیکی **Hang Cleans** و **Snatches**: او نسخه‌های "هنگ" (Hang) از لیفت‌ها را ایمن‌تر از لیفت از روی زمین می‌داند و اسنچ دمبل تک‌دست و اسنچ با گریپ نزدیک را به دلیل مزایای پایداری شانه و تنه و ایمنی بالاتر توصیه می‌کند.

- نسبت کشش به فشار (**Pull-to-Push Ratio**): بویل بر اهمیت حفظ تعادل ۱:۱ بین قدرت کششی (مانند بارفیکس) و قدرتی فشاری (مانند پرس سینه) برای سلامت شانه تأکید می‌کند.

- ضعف عضلات سرینی (**Glutes**): او معتقد است بسیاری از مشکلات زانو (مانند درد زانوی قدامی) و کشیدگی‌های همسترینگ به دلیل ضعف یا عدم فعال‌سازی مناسب عضلات سرینی است. درمان شامل کار روی بافت نرم، کشش (مثلاً کشش پس‌آس) و تقویت عضلات سرینی است.

- فتق ورزشی (**Sports Hernia**): این مشکل اغلب از کشیدگی‌های مزمن کشاله ران ناشی می‌شود و نیاز به درمان بافت نرم عمیق و برنامه‌های توانبخشی دقیق با افزایش تدریجی سرعت دارد. اسلایدبورد (Slideboard) در این مورد بسیار مفید است زیرا هم بار متمرکز و هم باز (Open-Chain) بر عضلات اداکتور و خم‌کننده لگن وارد می‌کند.

تمرینات هسته بدن فلسفه بویل در مورد تمرین هسته (Core) به طور مداوم در حال تحول است. او تأکید می‌کند که اسکوات به تنهایی برای تمرین هسته کافی نیست و بر اساس تحقیقات مک‌گیل و ساهرم، عملکرد اصلی هسته، "جلوگیری از حرکت" (**Prevention of Motion**) است، نه صرفاً تولید حرکت. بنابراین، تمرینات "ضد

کشیدگی (Anti-Extension) " و "ضد چرخش (Anti-Rotation) " اهمیت زیادی دارند.

- رول اوت ها: (Rollouts) به عنوان استاندارد طلایی تمرینات ضد کشیدگی (مانند رول اوت با چرخ Ab Wheel یا توپ ثبات) معرفی می شوند.

- سرینی تنبل: (Gluteal Amnesia) بویل معتقد است عدم فعال سازی عضلات سرینی (Glutes) ریشه بسیاری از مشکلات تمرینات هسته و درد کمر است. او فعال سازی گلوت را در ابتدای هر تمرین توصیه می کند.

- تمرینات چرخشی: (Rotational Training) به جای چرخش فعال ستون فقرات کمری (که می تواند آسیبزا باشد)، تمرکز بر "مقاومت در برابر چرخش" (Resisting Rotation) است، به ویژه در ستون فقرات کمری که برای پایداری طراحی شده است، در حالی که ستون فقرات سینه ای باید متحرک باشد. او چاپ ها (Chops) خم شدن و چرخش و لیفت ها (Lifts) باز شدن و چرخش را به عنوان الگوهای قطری مهم معرفی می کند.

- پایداری هسته: (Core Stability) تمرینات چهارپایه (Quadruped) و پل زنی (Bridging) برای آموزش فعال سازی عضلات عمقی شکم و سرینی بدون حرکت ستون فقرات توصیه می شوند.

تمرینات مربوط به لگن (Hip-Dominant Exercises) لگن یکی از بخش هایی است که با افزایش سن تحرک خود را از دست می دهد. بویل معتقد است که تمرینات لگن برای محافظت از ستون فقرات حیاتی هستند.

او اشاره می کند که عضلات خم کننده ران (hip flexors) می توانند کوتاه و ضعیف باشند. عضلات سوئز (Psoas) و خاصره ای (Iliacus) تنها خم کننده های لگن هستند که می توانند پا را بیش از ۹۰ درجه بالا بیاورند و ضعف آن ها می تواند منجر به جبران های نادرست و درد کمر شود.

بوئیل تمریناتی برای تقویت مستقیم این عضلات پیشنهاد می دهد. او همچنین بر نقش عضلات همسترینگ به عنوان بازکننده های ران (hip extensors) و نه صرفاً خم کننده های زانو تأکید می کند.

بسیاری از کشیدگی های همسترینگ در واقع به دلیل ضعف عضلات سرینی (Glutes) است که منجر به سلطه همسترینگ ها (synergistic dominance) و کار بیش از حد آن ها می شود. تمرینات مانند ددلیفت تک پا، کرل پا با اسلایدبورد و لیفت های لگن با پا بالا بر فعال سازی سرینی و قدرت بازکنندگی لگن تمرکز دارند.

تمرینات قلبی-عروقی (Cardiovascular Training) بوئیل قویاً با تمرینات طولانی مدت و با شدت کم مخالف است، به خصوص برای ورزشکاران تیمی. او استدلال می کند که تمرینات طولانی مدت می تواند فیبرهای عضلانی تند انقباض (Fast-Twitch) را به کند انقباض (Slow-Twitch) تبدیل کند، که برای ورزش های انفجاری مضر است. او معتقد است ورزشکاران تیم های ورزشی اساساً "دونده سرعت" هستند و نیاز به توسعه ظرفیت انرژی بی هوازی دارند.

- **مدل ظرفیت کاری (Work Capacity Model):** بوئیل یک "هرم وارونه" را پیشنهاد می کند که در آن پایه، تمرینات بی هوازی و اینتروال با شدت بالا (HIIT) است. او معتقد است توسعه سیستم هوازی باید یک **محصول جانبی** از تمرینات بی هوازی باشد.

- **HIIT در مقابل LSD:** تحقیقات نشان می دهد HIIT در زمان کمتر، بهبود ظرفیت هوازی بیشتر و چربی سوزی بهتری دارد و منجر به بدنی عضلانی تر می شود.

- **ارزیابی عملکردی:** بویل بر تست‌های مبتنی بر عملکرد مانند پرش عمودی، دو سرعت به جای تست‌های فیزیولوژیکی مانند (Max VO2) تأکید می‌کند، زیرا عملکرد در زمین بازی مهم‌تر از اعداد آزمایشگاهی است.

- **قانون ۲۰ درصد:** برای پیشگیری از آسیب، افزایش کل زمان یا مسافت دویدن نباید بیش از ۲۰ درصد از یک هفته به هفته دیگر باشد.

- **اسلایدبورد (Slideboard):** یک ابزار عالی برای آمادگی جسمانی جانبی، تمرین عضلات اداکتور و ابداکتور و کاهش آسیب‌های کشاله ران است.

- **ملاحظات برای زنان:** او اشاره می‌کند که زنان به دلیل زاویه Q و عرض لگن بیشتر، در معرض خطر بیشتری برای آسیب‌های ناشی از دویدن طولانی‌مدت هستند. بویل توصیه می‌کند ورزشکاران استقامتی، تمرینات اینتروال، فوم رولینگ، کشش و برنامه قدرتی (به‌ویژه تک‌پا و پایین‌تنه) را به برنامه خود اضافه کنند.

توسعه چابکی و سرعت بویل معتقد است که ورزش عمدتاً در مورد شتاب‌گیری (Acceleration) است، نه حداکثر سرعت. به همین دلیل، او در تمرینات سرعت بیشتر بر ۱۰ یارد اول دو سرعت تمرکز می‌کند تا کل ۴۰ یارد، زیرا بهبود این بخش آسان‌تر و ایمن‌تر است. او به افسانه‌های مربوط به زمان‌های دو سرعت (مثلاً ۴,۲ ثانیه) که در جامعه ورزشی رایج است، انتقاد می‌کند و بر اهمیت زمان‌بندی دقیق و واقعی تأکید دارد.

- **"فشار اول (First Push) در مقابل "گام اول (First Step):"** تحقیقات نشان می‌دهد که نیرویی که ورزشکار به زمین وارد می‌کند (فشار) بسیار مهم‌تر از سرعت حرکت پا (گام) است. هدف این است که نیروی بیشتری به زمین وارد شود تا شتاب بیشتری ایجاد شود.

- **تمرینات با سورتمه (Sled Training):** بویل سورتمه‌های وزنی را یک ابزار دست‌کم‌گرفته‌شده برای توسعه سرعت می‌داند. او آن‌ها را به عنوان یک "پرس پای ورزشی-خاص (sport-specific leg press)" می‌بیند که به طور خاص عضلات مورد استفاده در دو سرعت را هدف قرار می‌دهد و به ورزشکاران کمک می‌کند نیروی افقی تولید کنند. او ترجیح می‌دهد **سورتمه را هل دهند (Push)** نه بکشند، و از وزنه‌های سنگین استفاده کنند، زیرا این کار به فعال‌سازی گلوته‌ها و زنجیره خلفی کمک می‌کند و یک تمرین آمادگی جسمانی (GPP) عالی است.

- **تمرینات المپیکی:** او لیفت‌های المپیکی را برای توسعه قدرت انفجاری در تمام بدن مفید می‌داند، اما بر تکنیک صحیح و نظارت دقیق تأکید می‌کند. **پرش اسکوات (Jump Squats)** نیز جایگزین خوبی برای لیفت‌های المپیکی برای توسعه قدرت لگن هستند.

- **الاستیسیته در مقابل قدرت (Elasticity vs. Power):** بویل با استفاده از دستگاه Just Jump، متوجه شد که قدرت (توانایی تولید نیروی زیاد در یک بار) با الاستیسیته (توانایی ذخیره و رهاسازی انرژی در حرکات تکراری) یکسان نیست. او بر نیاز به تمرین همزمان برای هر دو کیفیت تأکید می‌کند.

انتخاب تجهیزات و اصول طراحی برنامه

- **وزنه‌های آزاد (Free Weights):** بویل برتری وزنه‌های آزاد را نسبت به بیشتر دستگاه‌ها تأیید می‌کند، به جز دستگاه‌های کایزر (Keiser) که قابلیت اندازه‌گیری توان را دارند.

- ابزارهای کلیدی :

- **اسلایدبورد (Slideboard) :** بهترین و مقرون به صرفه ترین وسیله برای آمادگی جسمانی جانبی و تمرین عضلات اداکتور و اداکتور.
- **توپ مدیسین (Medicine Ball):** ابزاری عالی برای توسعه قدرت تنه، به ویژه در ورزش های پرتابی و چرخشی، و ایمن برای سنین و سطوح مختلف.
- **RX Suspension Training:** یک ابزار چندکاره و مقرون به صرفه برای تمرینات ردیفی، اسکوات های تک پا، کرل های پا و رول اوت ها.
- **کتل بل (Kettlebells):** برای نوسانات (swings) به عنوان تمرین قدرت، حمل کیف (suitcase carry) برای پایداری لگن و تمرینات "برخاستن" (Get-Up) برای تحرک پذیری و پایداری مفید است.

- **تمرینات تک پا (Single-Leg Exercises):** بویل به طور فزاینده ای بر تمرینات تک پا تأکید می کند، زیرا بیشتر حرکات ورزشی و زندگی روزمره به صورت تک پا انجام می شوند. این تمرینات نه تنها قدرت عضلات اصلی را افزایش می دهند، بلکه عضلات تثبیت کننده لگن (مانند گلوت مدیوس و اداکتورها) را نیز فعال می کنند و فشار بر ستون فقرات را کاهش می دهند.

- **تمرینات برای افراد مسن (Older Clients):** بویل بر اهمیت تمرین قدرت برای افراد مسن تأکید می‌کند، زیرا توان (Power) با افزایش سن سریع‌تر از قدرت کاهش می‌یابد. او توصیه می‌کند که عنصر سرعت را در تمرینات آن‌ها وارد کرد.

طراحی برنامه بویل طراحی برنامه را "ساده" توصیف می‌کند، اما به اشتباه پیچیده شده است. او مربیان جوان را به **"کپی کردن" برنامه‌های خوب** در ابتدا تشویق می‌کند تا زمانی که خودشان به **"سرآشپز"** (توانایی خلق برنامه) تبدیل شوند. اهداف اصلی برنامه باید **کاهش آسیب حین تمرین، کاهش آسیب‌های مرتبط با عملکرد و بهبود عملکرد** باشد.

- **ساختار برنامه:** بویل بر استفاده حداکثری از زمان تمرین از طریق **"تراکم" (Density)** تأکید می‌کند. این کار با **جفت کردن تمرینات و استفاده از زمان استراحت** برای تمرین هسته یا کشش به دست می‌آید.

- **جریان برنامه:** شامل آماده‌سازی بافت (فوم رول، کشش)، گرم کردن پویا، توسعه قدرت و سرعت (پلیومتریک، توپ مدیسین، دو سرعت، لیفت‌های المپیک در قالب تری‌ست) و سپس تمرینات قدرتی (در قالب کواد-ست) است.

- **تکرار کم: (Low Reps)** برای افزایش قدرت، تکرارها باید پایین (معمولاً زیر ۸ تکرار) باشند. او از سیستم **۵-۱۰-۲۰ تکرار** برای پوشش دادن جنبه‌های قدرت، هایپرتروفی و استقامت عضلانی استفاده می‌کند.
- **مدت زمان تمرین:** بویل برنامه‌های ۴ روز در هفته را استاندارد طلایی می‌داند و هشدار می‌دهد که تمرینات طولانی‌تر از یک ساعت می‌توانند منجر به افزایش کورتیزول شوند.

- **"عصب مرکزی (CNS):"** او تأکید می‌کند که تمرینات با شدت بالا، مانند لیفت‌های المپیکی و دو سرعت، بار زیادی بر سیستم عصبی مرکزی وارد می‌کنند و باید در ابتدای جلسه تمرینی انجام شوند، زمانی که ورزشکار تازه نفس است.
 - **زمان بندی (Periodization):** بویل رویکرد "همزمان (Concurrent)" را برای ورزشکاران ترجیح می‌دهد، یعنی تمرین چندین کیفیت (قدرت، توان، استقامت) به صورت همزمان، به جای زمان بندی "خطی" یا "متقارن" که بیشتر برای وزنه‌برداران قدرتی طراحی شده است.
 - **اهمیت مربیگری: فنی بودن و اجرای صحیح** بسیار مهم‌تر از طرح‌های پیچیده ست و تکرار است. توصیه به مربیان جوان: بویل بر یادگیری مستمر، از خودگذشتگی، و کار سخت تأکید می‌کند. او توصیه می‌کند زود بیدار شوید، وقت خود را با کارهای اداری در محل کار هدر ندهید، و از زمان رفت‌وآمد برای یادگیری (مانند پادکست‌ها و کتاب‌های صوتی) استفاده کنید.
- او همچنین مفهوم **"شخص ۹۰ درصد"** را مطرح می‌کند: بهتر است ۹۰ درصد یک کار را عالی انجام دهید و آن را به پایان برسانید، تا اینکه برای ۱۰۰ درصد وسواس به خرج دهید و هرگز آن را تمام نکنید.
- این کتاب دیدگاهی جامع و کاربردی از تمرینات قدرت و آمادگی جسمانی ارائه می‌دهد که بر علم، تجربه و نتایج پایدار متمرکز است و مربیان و ورزشکاران را به تفکر انتقادی و اتخاذ رویکردهای مؤثر تشویق می‌کند.