

יצא לאור

הכושר ההוליסטי

מתווה לאורח חיים בריא ופעיל

מאת: ד"ר יגאל פנחס

הכושר ההוליסטי מציג בפני הקורא גישה חדשנית וייחודית לפיתוח הכושר הגופני, השמה דגש על צרכיו השונים של המתאמן, לבד מאלו הפיזיים: צרכים רגשיים, רוחניים, שכליים, חברתיים ועוד. זאת לאור ההנחה כי לא די לשלוט בכל מרכיבי הכושר, בעקרונות האימון ובשיטותיו, אלא חשוב להכיר את מגוון הגורמים הפנימיים להנעה ולהתמדה בפעילות הגופנית.

הספר נועד לשרת קהילת מאמנים, מתאמנים, מורים לחינוך גופני, חוקרים בענפי הספורט השונים וכל העוסקים בתחום הלכה למעשה. הוא מציג משנה סדורה של תורת האימון הגופני על שלל היבטיו המדעיים: דיון נרחב במושגי היסוד; הצגת הכלים המדעיים בתורת האימון; פרישת עקרונות ושיטות לפיתוח הכושר הגופני; ומבחר חוזקות וכוחות מרכזיים על פי הגישה ההוליסטית, שמשלימים את המצע הפיזי כדי לחולל מהפך בעשייה. בסיום הספר מוצגים אופני הבנייה של תוכנית אימון מעשית על פי גישת הכושר ההוליסטי כמו גם מבחר תיאורי מקרה.

יגאל פנחס הוא דוקטור לחינוך גופני, מרצה בכיר, מדריך פדגוגי ומדריך התמחות במכללת סמינר הקיבוצים. הוא משמש כבוחן הסמכה למדריכי חדר כושר מטעם מנהל הספורט ולימד במוסדות אקדמיים שונים בישראל ובקנדה. עוד מספריו: "המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר" (עברית ואנגלית) ו"ממתחות לגמישות - המדריך השלם" (עברית וצרפתית) שהיו לרבי מכר.

רכישת ספר אפשרית באתר האינטרנט של הוצאת הספרים מנדלי: www.mendele.co.il

הכושר ההוליסטי

מתווה לאורח חיים בריא ופעיל



ד"ר יגאל פנחס