

# הכושר ההוליסטי



# ד"ר יגאל פנחס

הספר נועד לשרת קהילת מְאֻמָּנִים, כמובן מתאמנים, מורים לחינוך גופני, חוקרים בענפי הספורט השונים וכל העוסקים בתחום הלכה ומעשה. כמובן מיועד הספר לאוכלוסייה רחבה שטרם גילתה את מכמני הפעילות הגופנית. מטרתו היא למשוך קהלים רבים יותר אל העולם המרתק של הכושר, ולסייע להתמיד בתחום באופן מושכל ומהנה.

**גישת הכושר ההוליסטי<sup>®</sup>** שפיתח ד"ר יגאל פנחס מציעה 'ארגז כלים' העומדים לרשות המאמן והמתאמן גם יחד, בהתאם לאישיותו ולנטיותיו של כל אחד ואחד מהם. הכוחות והחוזקות השונים בארגז הכלים מהווים אמצעי הנעה לפעילות, מסייעים לשיפור מרכיבי הכושר בעת הפעילות ומצליחים לייצר התמדה ממושכת בפעילות הגופנית מתוך שלמות והנאה.

הספר מציג משנה סדורה של תורת האימון הגופני על שלל היבטיה המדעיים: דיון נרחב במושגי היסוד; הצגת הכלים המדעיים בתורת האימון; פרישת עקרונות ושיטות לפיתוח הכושר הגופני; תיאור מודלים להנעה ולעיסוק בפעילות גופנית; ומבחר חוזקות וכוחות מרכזיים על פי הגישה ההוליסטית, שמשלמים 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** דוקטור לחינוך גופני, מרצה בכיר, מנכ"ל פדגוגי ומנכ"ל התמחות, רכז קורס 'מדריכי כושר ובריאות והכשרת קטנים לאימון בחדר הכושר' במכללת סמינר הקיבוצים, מורה לחינוך גופני בבתי ספר תיכוניים ומאמן אישי. בוחן הסמכה למדריכי חדרי כושר מטעם מנהל הספורט. לימד במכללה למנהל, בקריה האקדמית אונו, באוניברסיטת תל אביב ובמכון וינגייט, וכן לימד וחקר במעמד פרופסור אורח באוניברסיטת 'קלגר' בקנדה.



עוד מספריו: המדרוך השלם לפעילות בחדר הכושר (עברית ואנגלית) וממתיחות לגמישות המדרוך השלם (עברית וצרפתית) שהיו לרבי מר.

ISBN 978-965-565-314-4



9 789655 653144

אפריל 2023

הפקה: מנדלי ספרים אלקטרוניים בע"מ

מנדלי

מוכר ספרים ברשת  
www.mendele.co.il

מחיר מומלץ לצרכן 98 ש"ח