



KAPSAMLI PİLATES EĞİTMENLİĞİ REHBERİ

Mat, Reformer ve
Cadillac Üzerinde Etkili
Ders Planlaması ve
Uygulama Teknikleri



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni



İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1: MAT ÇALIŞMALARI

Çalışma Kitabını Kullanma

- 1.1 Hareket Analizi
- 1.2 Kas Odaklanması ve Hedefleri
- 1.3 Amaçlar ve İpuçları

Anatomiye Giriş ve Temel Kavramlar

- 2.1 Vücut Sistemlerinin Anatomisi
- 2.2 Temel Anatomik Terimler ve Konumlar
- 2.3 Hareketin Anatomisi

Egzersiz ve Hareketler

- 3.1 Temel Pilates Egzersizleri
- 3.2 Orta Seviye Pilates Egzersizleri
- 3.3 İleri Seviye Pilates Egzersizleri

BÖLÜM 2: REFORMER ÇALIŞMALARI

- Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi
 - Yansal Nefes ve Diyaframın Kullanımı
 - Pelvis Bölgesindeki Kasların Rolü ve İşlevleri
 - Pilates'te Bireysellik Prensipleri: Her Bireye Özel Yaklaşım
 - Antrenmanın Temel Prensipleri: Egzersiz Bilimi ile Pilates'in Entegrasyonu
 - Pilates Eğitiminde Güvenlik Önceliklerimiz
 - İnsan Vücudunda Ağırlık Merkezinin Dinamikleri ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri
 - İnsan Vücudundaki Eklem Çeşitleri ve Hareket Mekanizmaları
 - Pilates Eğitiminde İpucu Verme, Görselleştirme ve Dokunsal Yönlendirme Teknikleri
 - Pilates Eğitmeni İçin Başarılı Ders Planlama Kılavuzu
 - Yaygın Yanlış Duruş Örnekleri ve Düzeltmeleri
 - İdeal Duruş Hızasının ve Düzeltmenin Önemi
 - Eğitmen Olmak ve Sınıfı Yönetmek
 - Reformer Pratiğinde Yay Ayarlarının Önemi
 - Tüm Eğitimlerimiz
-

BÖLÜM 3: CADILLAC ÇALIŞMALARI

1. Kısım: Temel İlkeler

Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi

Pilates Eğitiminde Esneklik ve Adaptasyon: Modifikasyonlar ve Yardımcı Aletlerin Rolü

Bütüncül Yaklaşımla Etkili Program Tasarımı

Denge, Kas Dengesizlikleri ve Fonksiyonel Egzersizler: Pilates Programlarında Bütüncül Yaklaşımın Anahtarları

Kalça Eklemi Yapısı, İşlevi ve Yaygın Durumların Anlaşılması

Diz Eklemi Anatomisi, Fonksiyonları ve Yaygın Durumların Anlaşılması

Ayak Bileği ve Ayak Kompleksi Anatomisi, Fonksiyonları ve Yaygın Hizalama Sorunları

Omuz Bölgesi Anatomisi ve Kas Gruplarının İşlevleri

2. Kısım: Uygulamalar

Warm-Up

Foot Work

Abdominal Work

Hip – Leg Work

Spine Articulation

Stretch

Arm Work

Full Body Control

Extension

BÖLÜM 4: ETKİLİ DERS PLANLAMASI

Sevgili Pilates Eğitmeni Arkadaşlarım (Etkili Ders Planlaması:

Öğrenci İhtiyaçlarına Göre Adım Adım Rehber İçin Önemli Noktaların Bahsedilmesi)

Joseph H. Pilates'in Vurguladığı Gibi: Kontrol Bilimi

Ders Planlama Kitabında Temel Bileşenler: Müşteri İlişkileri ve Genel Planlama

Pilates Ders Planlama Sürecinin Ayrıntılı Bir Açıklaması

Sorun Çözme: Pilates Derslerinde Problemleri Tespit Etme ve Müdahale Teknikleri

Örnek Ders Planı: Başlangıç, Orta ve İleri Seviyesi Pilates Dersi



ETKİLİ DERS PLANLAMASI: ÖĞRENCİ İHTİYAÇLARINA GÖRE ADIM ADIM REHBER İÇİN GİRİŞ

Sevgili Pilates Eğitmeni Arkadaşlarım,

Öncelikle, bu alana adım atarken hepimizde oluşan heyecan, tedirginlik ve öğrencilerle iletişim konusundaki endişelerinizi anlıyorum. Yeni başlayan herkesin benzer sorunlar yaşaması çok normal. Her işin kendine özgü zorlukları gibi, bizim sektörümüz de bazı zorluklarla dolu. İşimiz, bireysel ve grup dinamiklerini yönetmeyi gerektiriyor.

Pilates Eğitmenliğinde eğitime başlamadan önce, keşke eğitimlerde insanların hedeflerini, amaçlarını ve odak noktalarını anlatan bir seri eğitim verseler; bu sayede yönetim zorluklarıyla daha az karşılaşsak. Instagram üzerinden beni takip eden birçok kişi, aynı soruları soruyor ve benzer endişeleri dile getiriyor:

"Ders verirken neden zorlanıyorum?"

"Nasıl etkili bir ders planı yapabilirim?"

"Derslerime farklı hareketler eklemek istiyorum, bunu nasıl yapabilirim?"

"Öğrencimi ikna edemiyorum, neden?"

Bu ve benzeri sorular, ilk görüşme ve iletişimin, öğrencilerimiz için ilerleyen süreçlerde devamlılığı sağlayacak bir portföy hazırlamamızın ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Yani, sürekli gelir elde etmenizi sağlayacak bir müşteri tabanınızı oluşturmanız için bu ilk adım kritik öneme sahiptir.

Çok iyi ders verebilir ve hareketleri mükemmel yapabilirsiniz, ancak empati, iletişim ve sabır gibi becerileriniz yoksa, bu eksiklikler eğitmenlik hayatınızda ve devam eden süreçlerde olumsuz etkilere yol açabilir. Unutmayın, bu beceriler her başarılı eğitmenin temel taşlarıdır.

Kitabımı incelerken, sizden bir ricam var: Mat, Reformer ve Cadillac bölümlerini incelemeyi tamamlamadan bu kısma geçmeyin. Bu üçlü cilt, aslında Pilates eğitiminin temel bileşenlerini ve önemli noktalarını kapsar. Başlarken neler öğretmemiz gerektiğini, Reformer ve Cadillac ekipmanlarının güvenlik noktalarını, ders yönetimi ve sınıf yönetimi konularını detaylı bir şekilde anlatıyoruz.

Ayrıca, bir Pilates eğitmeninin bilmesi gereken anatomik ve fizyolojik bilgileri, öğrencinin beden yönlerini (sagittal, frontal, horizontal) anlama konusunda bilgi birikimini de içerir. Bedenin bu konulardaki bilgi birikimi olmadan ders verirken sürekli aynı soruları sormanız çok normal olacaktır.

Bu kitaptan sonra inanıyorum ki, her eğitmen rahatlıkla ders verebilecek ve öğrencilerin ihtiyaçlarına çözüm bulabilecek. Hemen olmayabilir ama zamanla herkes bu eşiği aşacak. Belki bir solukta bitirmek isteyeceksiniz, belki de içerikte anlattıklarım üzerine daha farklı bilgiler keşfedeceksiniz.

Bir Pilates dersine başlamadan önce, ilk göz göze gelme anı çok değerlidir. Stüdyonuzu veya Eğitmen olarak kendinizi tanıtmak önemlidir. Eğer öğrenci sizin hakkınızda bilgi sahibiyse, kendinizle ilgili ekstra bilgi vermeyebilirsiniz.



İlk Seans Öncesi Hazırlık

İlk seansta, eğitmenle birlikte detaylı bir görüşme formu doldurarak başlamalısınız. Bu form, öğrenci için en uygun programı hazırlamasına olanak tanır.

Stüdyo Kuralları ve Ders İşleyişi

Stüdyonun genel kuralları ve dersin işleyişi hakkında bilgilendirilmelisiniz. Bu bilgilendirme, her iki tarafın beklentilerini netleştirir.

Temel Pilates Hareketleri

Temel Pilates hareketleriyle vücudu tanımaya başlayın. Eğitmen, hareketleri ve postürü hakkında öğrenciye geri bildirimlerde bulunarak rehberlik eder.

İlk Seansın Amacı

İlk seansın asıl amacı, öğrenci eğitmen arasında güçlü bir bağ kurmaktır. Bu, Pilates yolculuğunda öğrenci ve eğitmeni destekleyecek olan temeldir.

Ayakta Başlamak

Derslere başlarken ayakta durarak yapılan 'Roll Down' hareketi, almış olduğum eğitim ekolü sayesinde benim için mükemmel bir başlangıç olmuştur. Bu hareket sırasında öğrencilerin omurga mobilizasyonunu, lumbopelvik hareketlerini, diz ve ayak pozisyonlarını, scapula duruşlarını gözlemlemek mümkündür. Roll Down yaparken ve Roll Up sırasında gövdenin nasıl hareket ettiği, pelvisin posterior mu yoksa anterior mu olduğu, boyun pozisyonu ve yer çekimine karşı dengesi bu gözlemlerle belirlenebilir.

Ayrıca, bu başlangıç hareketi her yaş için uygundur ve fark edilebilecek eklem sorunlarına veya fıtık gibi özel durumlara da dikkat çekilir. İlk ders, bu tür gözlemler için ideal bir zamandır. Bir sefer bu gibi durumlar için gözlemlemek yeterlidir. Unutmayın sadece bir seferliğine bu gözlemi yapıyoruz. Özel durumları olanlar için, devamlı olarak Roll Down yaparken ve Roll Up sırasında gövdenin nasıl hareketi, bu gibi durumları tetikleyebilir.

Özellikle hamile öğrenciler için, duvara yaslanarak kalçayı desteklemek suretiyle güvenli bir şekilde hareket ettirilmesi önerilir. 16. haftadan sonra Pilates'e başlamak isteyen hamile öğrenciler için geç bir başlangıç olduğunu ve şahsen önermediğimi belirtmek isterim. Bu, özellikle relaxin hormonunun eklem ve bağları gevşetici etkisi nedeniyle, dinamik ve stabil hareketlerin öğretimi için geç kalınmış bir zaman olabilir. Her ne kadar her anne adayının durumu farklı olsa da, bu konu üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir noktadır.