



REFORMER TEACHING SERIES

**VIDEO 10'LU – ANTRENMAN
BİLİMİ VE PLANLAMA
PRENSİPLERİNE GÖRE
HAREKET ANALİZİ VE
ÖĞRETİM REHBERİ
(60 SAYFALIK)**

*Videolarla kullanıldığında tam bir yol arkadaşı;
tek başına ise pratik bir cep rehberi.*

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni



İÇİNDEKİLER

1. DERS PLANLAMAYA GİRİŞ

- 1.1. Akış (Flow) Nedir?
- 1.2. Öğrenciyi Tanımak (Analiz–Hedef–Geçmiş)

2. BİLİMSEL PLANLAMA PRENSİPLERİ

- Yüklene & İyileşme
- Spesifiklik
- Adaptasyon & Progresyon
- Bireysellik & Düzenlilik
- Multiplanar Hareket & Core Stabilizasyonu

3. DERS PLANLAMA ÇERÇEVESİ

- 5 Soru ile Planlama
- Etkili Ders Planı Formülü

4. YAYLAR VE DİRENÇ

- Yay Aralıkları Tablosu
- Minimal Dirençle Öğretim

5. DERS AKIŞI

- Warm-Up → Stretch
- Full Body Integration
- Neden Bu Sıra?

6. JOSEPH PİLATES İLKELERİ

- İlke–Uygulama Eşleştirmeleri
- Whole Body Movement



7. BİLİMSEL PRENSİPLER – PİLATES UYGULAMALARI

8. REFORMER TEACHİNG SERIES

- Video 1–10: Planlama & Analiz
- Değerlendirme Soruları (Berfu Case)

9. HAMİLELİK PİLATESİ (TRİMESTER BAZLI)

- Warm-Up, Footwork, Stretch, Abdominal, Hip Work

10. PLANLAMA İPUÇLARI & EĞİTMEN NOTLARI

11. EĞİTMENLERE SON BİR SÖZ

- "Hareketi Yapmak Değil, Anlamlandırmak"

12. TEASER: NASIL DEĞİL, NEDEN VE SONUÇ

EKLER

- Yay Aralıkları Tablosu
- Ders Akışı Şablonu
- Bilimsel Prensipler Kartı
- Değerlendirme Check-List



Bu Rehberi Alan Ne İle Karşılaşacak?

- **10 bölümlük Reformer Teaching Series'in yazılı özeti:** Her bölümün amaçları, akışı ve kritik eğitmen notları.
- **Antrenman bilimi temelli planlama:** Yükleme–iyileşme, spesifiklik, adaptasyon–progresyon, bireysellik; hepsi Pilates örnekleriyle.
- **Ders akışı şablonları:** Warm-up → Footwork → Abdominal → Hip/Spinal → Stretch → Full body entegrasyon (neden bu sıra, kısa gerekçeler).
- **Yay (spring) rehberi:** 0,5–5 yay aralığına pratik kullanım notları ve minimal dirençle öğretim ilkeleri.
- **Hareket analizleri & seviye geçişleri:** Box, Arm, Core, Side-lying, Skating, Swan, Jack Knife, Snake gibi serilerde hedef kas, odak ve modifikasyon ipuçları.
- **Core & rotasyonel stabilizasyon odakları:** Multiplanar çalışma, posterior chain ve motor öğrenme bağlantıları.
- **Joseph Pilates ilkeleriyle eşleştirme:** (Concentration, Breath, Centering, Control, Flow) → dersteki karşılıkları.
- **Hamilelik Pilatesi mini planı:** Trimester bazlı güvenli alternatifler ve dikkat notları.
- **Hızlı referans ekleri:** Yay aralığı tablosu, aşamalandırılmış ders akışı özet şablonu, bilimsel prensip kartı, ders sonu mini check-list.
- **Kısa formüller:** "Analiz–Hedef–Seçim–Geri Bildirim" ile her seviyeye uygulanabilir ders iskeleti.

Kimler için?

- Dersini ezbere değil **ilkeye dayalı** planlamak isteyen eğitmenler,
- Videoları izlemese de **kısa, net, sahaya taşınır** bir yol haritası arayanlar.
- Her derse hazır ve etkili şekilde girmek isteyen eğitmenler
- Ezberden değil, **sistemden ilerlemek isteyen** Pilates eğitmenleri

Ne kazanırsın?

Videolarla birlikte **mükemmel eşlikçi**, tek başına da **işe yarar bir cep rehberi**.



Kitapta Ne Yok?

- x Hareket isimlerinin görselleri yoktur.
- x Hareketlerin detaylı açıklamaları yer almaz.

(Bu kitap bir hareket kataloğu değildir.)

Bu Kitapta Ne Var?

- ✓ 10 bölümlük Reformer Teaching Series'in planlama prensiplerine göre yazılı özeti Antrenman bilimi temelli ders planlama yöntemleri
- ✓ Kısa formüller, eğitmenlik ipuçları
- ✓ Hamilelik Pilatesi için trimester bazlı planlama çok kısa verilmiştir.
- ✓ Hızlı referans ekleri: yay tablosu, ders akışı, kontrol listeleri

Sık Sorulan Sorular

Bu kitapta hareket görselleri var mı?

Hayır. Bu kitap hareket gösterimi için değil, dersin nasıl planlanacağını anlatmak içindir. Yardımcı mini cep rehberidir.

Yeni başlayan biri için uygun mu?

Evet. Eğitmenlik eğitimini tamamlamış ama nereden başlayacağını bilemeyen adaylar için yol gösterici bir rehberdir.

NOT

> BU REHBER TEK BAŞINA SATIŞTADIR.

> 10'LU VİDEO SERİSİNİ - TAM SERİYİ
ALANLARA İSE ÜCRETSİZ HEDİYE EDİLİR.

REFORMER TEACHING SERIES - VIDEO 10'LU

Pilates Dersi Planlarken – Bilim ve Sezginin Dansı

Eğitmen arkadaşlarım, biliyor musunuz...

Ders planlarken sadece "bugün ne yapalım?" demek yetmiyor.

İşin arkasında küçük ama etkili sırlar var — ve bunlar, antrenman biliminin ta kendisi.

Pilates dersi planlamak bazen başlı başına bir dünya...

Ama işin özünü bilince, her şey akmaya başlıyor.

Peki, nedir bu "akış"?

Bilimle Pilates'in nasıl dost olduğuna dair kısa ama derin bir yol haritası seni bekliyor.

İlk Adım ve Öğrenciyi Tanımak

Ama sadece ismini değil;

Bedenini, hedeflerini, varsa geçmiş sakatlıklarını, alışkanlıklarını...

Çünkü Pilates dersi, hazır bir reçete gibi herkese aynı şekilde uygulanmaz.

Antrenman bilimi devreye girer ve bu bilimsel yaklaşım, etkili bir ders planının nasıl oluşturulacağını adım adım gösterir.

Bilimsel Planlamanın Temel Prensipleri

Yüklenme ve İyileşme Dengesi

Beden gelişmek için zorlanmalı.

Ama "daha çok" demek, her zaman "daha iyi" değildir.

Örneğin bir öğrenciyle haftada üç kez Reformer çalışıyorsanız, yayları sürekli artırmak yerine önce hareketin formunu netleştirin. Sonra küçük farklar ekleyin.

Unutmayın: Dinlenme, gelişimin gizli kahramanıdır.

Kaslar, uyurken büyür.

Spesifiklik – Hedefe Giden Yol

Bir öğrenciniz karın kaslarını güçlendirmek, bir diğeri postürünü düzeltmek istiyor olabilir.

Aynı egzersiz programı herkese aynı etkiyi vermez.



Arm Supine Serileri:

Yayla yapılan kol daireleri, kontrollü yüklenmeyi sağlar.

Yay sayısı artırıldığında, merkez kontrolü azalabilir — bu nedenle kas kuvveti kadar stabilizasyon kapasitesi de izlenmelidir. Yay direnci bir adet olmasına dikkat edin.

Bireysellik ve Düzenlilik Prensibi

Öğrencinin fiziksel özelliklerine, dengesine, seviye geçmişine göre içerik oluşturulmalı.

Bu video boyunca uygulanan hareketlerde, bireysel farkındalık çok önemlidir.

Özellikle tek bacaklı çalışmalarda, öğrencinin postüral alışkanlıkları, güçlü-zayıf taraf dengesi gözlemlenmelidir.

Arm Sitting pozisyonları, özellikle lordotik bireylerde bel boşluğu yaratmamalıdır.

Her hareketin sürdürülebilir ve güvenli uygulanabilir olması için haftalık tekrar sayısı, dinlenme süresi ve varyasyon sayısı öğrencinin kapasitesine göre planlanmalıdır.

Full Body Entegrasyon ve Koordinasyon Prensibi

Vücut parçalarının bir bütün olarak çalışması – Yaylı sistemde dengenin korunması.

Stomach Serileri:

Stomach serilerinde core ve üst gövde birlikte çalışır.

Öğrenci yalnızca hareketi yapmakla kalmaz; yaylı sistemde kontrolünü koruyarak geri dönmelidir.

Omurga, omuz ve kalçanın birlikte hizalanması amaçlanır.

Scooter – Reverse Kneeling – Reach:

Bu hareketler öğrencinin yalnızca merkezini değil, alt ekstremité ile merkez ilişkisini de sorgular.

Full body entegrasyon, tek bir kası değil; vücut sistemini bir bütün olarak eğitir.

Planlama Formülü (Hatırlatma)

Etkili Ders Planı : Öğrenci Analizi - Gözlem, Hedef , Uygun Seçim , Geri Bildirim



REFORMER TEACHING SECRETS – 9. BÖLÜM

“ROTASYONEL KONTROL, LATERAL GÜÇLENME VE TAM VÜCUT ENTEGRASYONU”

Leg Work + Üst Gövde Rotasyonu

Single Leg Skating (Tek Bacak Yatakta Kaydırma)

Dizler hafif bükülü, pelvis stabil

Odak: Unilateral kontrol, bacak kaslarının asimetrik kullanımı

Upper Body Rotation with Skating

Yatak hareketliken üst gövde rotasyona girer

Odak: Transvers plan farkındalığı, core entegrasyonu

Rotation + Leg Skating (Ters Geçiş)

Önce gövde rotasyon yapar, ardından yataktaki bacakla itme-çekme

Odak: Gövde + alt ekstremité koordinasyonu

Lateral Flexion & Rotasyon Çalışmaları (Mermaid Serisi)

Mermaid – Lateral Flexion

İlk adım: Yan eğilmeye odaklanılır

Adaptasyon süreci için sadece lateral fleksiyon yapılır

Mermaid – Lateral Flexion + Rotation

Lateral fleksiyona rotasyon eklenir

Odak: Gövdenin çok yönlü mobilizasyonu

Mermaid – Lateral Flexion + Rotation + Extension

Son adımda ekstansiyon (gövdeyi geriye uzatma) eklenir

Uygulama: Yavaş, kontrollü ve gövde stabilitesi korunarak

Arm Work (Shoulder Gelişimi)

Shoulder Push – Double Arm

Her iki kol aynı anda çalışır

Odak: Omuz stabilizasyonu, skapula kontrolü

