

بہ نام خدا خلق دینا

۱ گزارش
۲ سخنرانی رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی
۴ سخنرانی رئیس انجمن پيلاتس
۶ سخنرانی نایب رئیس انجمن پيلاتس (دبیر اجرایی همایش)
۷ سخنرانی دبیر علمی همایش
۹ گزیده ای از کارگاه ها
۱۰ اصول ارزیابی سیستماتیک بر اساس روش SOAP
۱۴ پارا پيلاتس یا ورزش افراد با نیاز های خاص
۱۹ پيلاتس در چاقی و دیابت
۲۲ اهمیت ورزش پيلاتس در پیشگیری از آسیب های ورزشی
۲۷ پيلاتس و سلامت روان
۳۰ ورزش پيلاتس در کودکان: سن آغاز و شرایط ورزش
۳۳ حفاظت از ورزشکاران در برابر آزار، اذیت و سوء استفاده در ورزش
۳۵ نقش فناوری در تحول ورزش و بهبود عملکرد ورزشکاران
۳۸ چشم انداز پیپيلاتس در اقتصاد رقابتی ورزش
۴۰ کاربرد بیومکانیک در پيلاتس
۴۴ نقش و اهمیت ترکیب سنجی بالینی و انواع روش های آن در ورزشکاران
۴۹ گزارش تصویری
۶۰ پيلاتس جهانی چیست؟
۶۲ پيلاتس آسیایی چیست؟
۶۳ پيلاتس ایران چیست؟
۶۴ راه های ارتباطی با انجمن
۶۵ گزارش آمار انجمن پيلاتس از سال ۱۳۹۲ تا اسفند ۱۴۰۳
۶۶ پیش بینی و هدف گذاری انجمن در سال ۱۴۰۴
۶۷ بنرهای همایش

از سوی فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی برگزار شد؛ اولین همایش و نمایشگاه «پيلاتکس» در کشور

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی، اولین همایش و نمایشگاه «پيلاتکس» در کشور از سوی فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی و با تلاش و همت انجمن پيلاتس این فدراسیون با حضور احمد گواری؛ رییس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی، علی رغبتی؛ مشاور وزیر ورزش و جوانان، مهین فرهادی‌زاد؛ نایب رییس کمیته ملی المپیک، ایمان متقیان نژاد؛ نایب رییس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی و رییس انجمن پيلاتس، ندا مطلبی؛ نایب رییس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی و خانواده بزرگ پيلاتس کشور آغاز شد و تا ۱۹ بهمن ماه سال جاری، ادامه خواهد یافت.

حضور در همایش مربوطه دارای امتیاز بازآموزی برای مربیان رشته پيلاتس است و در این همایش، محورهای پيلاتس و آسیب‌ها و بیماری‌های اسکلتی-عضلانی، پيلاتس و بیماری‌های عصبی-عضلانی، پيلاتس و سلامت روان و همچنین پيلاتس و فن‌آوری‌های نوین مدنظر قرار دارد و کارگاه‌ها نیز شامل پاراپيلاتس، ارزیابی پیشرفته پوسچر، کاربرد ماساژ در پيلاتس، فن‌آوری‌های نوین در ورزش و پيلاتس کودکان است.



جهان بنام خالق بنام

نایب رییس جهانی پیلاتس / مسئول پیلاتکس سال ۱۴۰۳: ایمان متقیان نژاد

عضو کمیته فنی جهان/ نایب ریس انجمن پیلاتس ایران/ دبیر اجرایی پیلاتس سال ۱۴۰۳: مریم درخش چشم

دبیر علمی پیلاتکس سال ۱۴۰۳: فرهاد مرادی شهپر

نایب رییس اتحادیه غرب آسیا: نوشین کلانی

کمیته انفورماتیک: امیر امیر خانی

کمیته اجرای وثبت نام پیلاتکس: مولود امیرخانی، مژگان تلخابی، علی همتی، سید علی مزاری مقدم،

سعید کمالی، شیدا سبزیانفرد، سید هادی حسینی

امور بین الملل پیلاتکس: سمیه دخیلی

کمیته هماهنگی مدرسین: علیرضا پرسا

کمیته برگزاری: فرزانه کریمی، نجمه سعیدی فرد، پروانه ادیب، رها کاظمیان

طراح و صفحه آرا: سپیده خزدوز

با تشکر از هیات آمادگی جسمانی و تندرستی البرز

گواری: پیلاتس می تواند موجب افزایش فعالیت بدنی مردم شود / باید شاهد به روزرسانی سطح علمی علاقمندان پیلاتس باشیم.

رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی با اشاره به اینکه رشته پیلاتس می تواند موجب افزایش فعالیت بدنی آحاد مردم شود، گفت: باید شاهد به روزرسانی سطح علمی علاقمندان پیلاتس باشیم.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی، احمد گواری در اولین همایش و نمایشگاه «پیلاتکس» در کشور که با حضور علی رغبتی؛ مشاور وزیر ورزش و جوانان، مهین فرهادی زاد؛ نایب رئیس کمیته ملی المپیک و مسئولان فدراسیون آمادگی جسمانی و خانواده بزرگ پیلاتس کشور برگزار شد، اظهار کرد: حضور پررنگ بانوان در رشته پیلاتس فرصت بی نظیری است که باید با توجه به سطح کم تحرکی بانوان در کشور به این مسئله به صورت ویژه نگاه کرد و شاهد جذب حداکثری بانوان به این رشته ورزشی پر مخاطب، باشیم.

وی افزود: باید مسیر رشته پیلاتس در کشور پر قدرت ادامه یابد و با انسجام هر چه بیشتر در مسیر روشن پیش رو، گام برداریم.

رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی با بیان اینکه پیلاتس به عنوان یک انجمن فعال، علاقمندان و مخاطبان خاص خود را دارد و به صورت یک شبکه و تشکیلات در حال فعالیت است، عنوان کرد: این مسئله جای خوشحالی

دارد؛ پیلاتس در کشور ما زنده و پویا است و این اتفاق، تصادفی نیست و مرهون زحمات تمامی عزیزان در فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی و انجمن پیلاتس است.

گواری افزود: شاهد همدلی و اتحاد یکپارچه در رشته پیلاتس در کشور هستیم و این مسئله، موجب دستیابی به جایگاه ارزشمند پیلاتس ایران در سطح جهان و آسیا شده است و به همین دلیل نباید از به روزرسانی سطح علمی علاقمندان به پیلاتس در کشور، غافل شویم.

وی با بیان اینکه پیلاتس، یکی از رشته‌هایی است که می‌تواند در عمومی کردن فعالیت جسمانی و تندرستی جامعه تاثیرگذار باشد، گفت: پیلاتس رشته‌ای در دسترس، آسان و ارزان است و هر فردی با هر توانایی جسمانی، می‌تواند در رشته پیلاتس فعالیت کند و این رشته در هر مکانی قابل اجرا است و نیاز به ابزار و تجهیزات خاصی ندارد.

رییس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی با اشاره به اینکه انگیزه فراوانی در خانواده بزرگ پیلاتس وجود دارد، تاکید کرد: ورزش کردن باید به یک عادت در زندگی روزمره مردم تبدیل شود تا بتوانیم به نحوی مطلوب با کم تحرکی مقابله کنیم و امیدوارم بتوانیم با استفاده از ظرفیت رشته پیلاتس، فعالیت بدنی آحاد مردم را افزایش دهیم.



متقیان نژاد: همایش و نمایشگاه پیلاتکس

تجربیات جدید برای زندگی سالم

همایش و نمایشگاه پیلاتکس به پایان رسید و می‌خواهم از این فرصت بهره برده و چند نکته را با شما به اشتراک بگذارم. این رویداد، نه تنها یک فرصت برای گردهمایی علاقه‌مندان به پیلاتس بود، بلکه بستری برای تبادل دانش و تجربیات بین متخصصان و مربیان این رشته را فراهم کرد. ما شاهد حضور طیف وسیعی از شرکت‌کنندگان بودیم که با اشتیاق در جلسات و کارگاه‌ها شرکت کردند و به یادگیری تکنیک‌های نوین پرداختند.

بسیاری از سخنرانان ما از جدیدترین دستاوردهای علمی و تکنولوژیک در حوزه پیلاتس صحبت کردند. این رویکرد نوآورانه نشان‌دهنده اهمیت پیوند میان علم و ورزش است و امیدواریم که این اطلاعات به رشد و توسعه بیشتر پیلاتس در کشور کمک کند.

حضور برندهای معتبر و معرفی تجهیزات جدید نیز از دیگر نقاط قوت این همایش بود. ما به دنبال آن هستیم که با



برگزاری رویدادهای مشابه، فرهنگ ورزش و تندرستی را در جامعه تقویت کنیم. از تمامی کسانی که در برگزاری این همایش همکاری کردند، از جمله تیم اجرایی، سخنرانان و شرکت کنندگان، صمیمانه تشکر می‌کنم. امیدوارم با همت همه شما، در آینده نزدیک شاهد برگزاری رویدادهای بزرگ‌تری در این حوزه باشیم.

با آرزوی موفقیت و تندرستی برای همه شما
ایمان متقیان نژاد / مسئول برگزاری همایش و نمایشگاه پيلاتكس



درخش چشم: پیلاتس؛ هنر حرکت و زندگی سالم همایش و نمایشگاه پیلاتکس ۲۰۲۵

امروزه ورزش و تندرستی به عنوان یکی از ارکان اصلی زندگی سالم شناخته می‌شود و پیلاتس به عنوان یک روش مؤثر در افزایش انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات، جایگاه ویژه‌ای در میان علاقه‌مندان به ورزش پیدا کرده است. برگزاری همایش و نمایشگاه پیلاتکس فرصتی بی‌نظیر برای گردهمایی متخصصان، مربیان و علاقه‌مندان به این رشته بود. این همایش با هدف ارتقاء آگاهی مربیان و مدرسین پیلاتس و همچنین معرفی جدیدترین تکنیک‌ها و تجهیزات این رشته برگزار شد. از سخنرانان و مربیان برجسته دعوت به عمل آمد تا تجربیات و دانش خود را با شرکت‌کنندگان به اشتراک بگذارند.

تیم اجرایی ما تمام تلاش خود را به کار گرفت تا این رویداد به بهترین نحو ممکن برگزار شود. از تمامی شرکت‌کنندگان، حامیان و اعضای تیم که در برگزاری این همایش همراه ما بودند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. امیدواریم که این همایش نقطه عطفی در گسترش فرهنگ پیلاتس در کشورمان باشد و بتوانیم در آینده نیز شاهد برگزاری رویدادهای بزرگتری در این زمینه باشیم.

با آرزوی موفقیت و تندرستی برای همه

مریم درخش چشم / دبیر اجرایی همایش و نمایشگاه پیلاتکس



پیام دبیر علمی اولین همایش پيلاتکس جناب آقای دکتر فرهاد مرادی شهپور

به حول قوه الهی و با افتخار و خرسندی، از ۱۶ الی ۱۹ بهمن ماه ۱۴۰۳ اولین همایش علمی و نمایشگاه پيلاتکس به عنوان رویدادی نوآورانه در حوزه پيلاتس برگزار شد. پيلاتکس، ترکیبی از دو واژه پيلاتس و اکسپهیشن (نمایشگاه)، با هدف ایجاد پیوند میان دانش علمی و صنعت این رشته طراحی شد. در کنار این رویداد علمی بزرگ، برای نخستین بار محصولات و تجهیزات مرتبط با پيلاتس به نمایش گذاشته شدند. همایش پيلاتکس که با حضور حدود ۵۰۰ نفر از مربیان و فعالان حوزه پيلاتس برگزار شد، طی چهار روز برنامه‌ای جامع و متنوع ارائه داد که در نوع خود و در میان فدراسیون‌های ورزشی بی‌مانند بود. در بخش صبح، سخنرانان کلیدی از برجسته‌ترین متخصصان حوزه به ارائه مباحث علمی پرداختند و در بخش بعدازظهر، سه سالن به‌طور همزمان میزبان کارگاه‌های پيلاتکس ۱، پيلاتکس ۲ و دوره تربیت مدرس پيلاتس با مطالب کاربردی متنوع بودند. در این رویداد، ۲۵ مدرس از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها و



مراکز علمی معتبر سخنرانی کردند و دانش و تجربیات خود را با شرکت کنندگان به اشتراک گذاشتند. برگزاری چنین رویدادی بدون حمایت‌های ارزشمند و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر اساتید گرانقدر و مسئولین سخت کوش ممکن نبود. بر خود لازم می‌دانم از جناب آقای کلاتری مدیر کل محترم ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، جناب آقای گواری، ریاست محترم فدراسیون، جناب آقای متقیان‌نژاد، نایب‌رئیس فدراسیون و ریاست محترم انجمن، که بخش عمده‌ای از مسئولیت اجرایی این همایش را با شایستگی به دوش کشیدند، و همچنین سرکار خانم درخش چشم، نایب‌رئیس محترم انجمن و تمامی عزیزانی که به عنوان کادر اجرایی در مسیر برگزاری این رویداد ما را یاری کردند، صمیمانه قدردانی نمایم.

همچنین جا دارد از همه شرکت کنندگان در این همایش سپاسگزاری کرده و با آرزوی توفیق و سلامت برای تک تک این عزیزان، و امید به تداوم رویدادهای علمی و حضور پرشور خانواده ورزش پیلاتس، در برابر این خانواده یک دل و همیشه رو به تعالی سر تعظیم فرود آورم. امیدوارم این همایش، آغازی برای توسعه علمی و عملی پیلاتس در کشور باشد و گام مؤثری در ارتقای این ورزش ارزشمند بردارد.

دکتر فرهاد مرادی شهپر



پیلاتکس

گزیده‌ها از کارگاه‌ها

اصول ارزیابی سیستماتیک بر اساس روش SOAP

دکتر محمد کلانتریان

استادیار دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید رجایی

روش SOAP شامل چهار مرحله است:

- S (Subjective): اطلاعات مربوط به شکایت فرد و تاریخچه پزشکی.
- O (Objective): ارزیابی بصری، آزمون‌های بالینی و اطلاعات بدست آمده از معاینات فیزیکی.
- A (Assessment): تحلیل و تفسیر یافته‌ها بر اساس شواهد بالینی.
- P (Plan): برنامه درمانی پیشنهادی شامل تمرینات اصلاحی و روش‌های درمانی.

ارزیابی سیستماتیک سندروم متقاطع فوقانی (Upper Cross Syndrome)

S – Subjective: جمع‌آوری تاریخچه بیمار

در این مرحله، هدف شناسایی علت و نشانه‌های اصلی است. مواردی که باید در این بخش توجه قرار گیرند

عبارتند از:

۱. شکایات فرد:

- درد در ناحیه گردن، شانه‌ها و قسمت فوقانی کمر
- احساس خشکی یا سفتی در عضلات شانه و گردن
- سردردهای تنشی که اغلب ناشی از وضعیت بدنی نادرست است
- ضعف در عضلات بالاتنه، به‌ویژه در ناحیه پشت و شانه‌ها

۲. سابقه پزشکی:

- تاریخچه آسیب‌های قبلی، جراحی یا اختلالات مرتبط با گردن و شانه‌ها
- مدت زمان بروز علائم و شدت آنها
- وضعیت شغلی و فعالیت‌های روزمره فرد (آیا بیمار به طور مداوم در موقعیت‌های نادرست می‌نشیند یا کار می‌کند؟)

۳. نحوه بروز علائم:

- شروع تدریجی یا ناگهانی علائم
- عواملی که موجب تشدید یا بهبود علائم می‌شوند مانند تغییر وضعیت بدن، استراحت، ورزش، درمان‌های دستی

Objective - O: ارزیابی بصری

در این بخش، از تکنیک‌های مختلف برای ارزیابی وضعیت فرد استفاده می‌شود.

۱. ارزیابی بصری به روش صفحه شطرنجی (Grid Method)

این روش یک ابزار مفید برای ارزیابی وضعیت بدنی و تطابق بدن با محورهای طبیعی است. در این ارزیابی، متخصص حرکات اصلاحی بیمار را از روبرو و از کنار مشاهده می‌کند و طبق یک صفحه شطرنجی، خطای وضعیت بدنی بیمار در حین ایستادن ارزیابی می‌شود. به‌ویژه، در سندروم متقاطع فوقانی، ناهنجاری‌های معمولی که باید ارزیابی شوند عبارتند از:

- افزایش انحنای گردن: انحنای گردن به‌طور نامناسب ممکن است به انحنای بیش از حد گردن (کایفوز گردنی) منجر شود.
- افتادگی شانه‌ها: شانه‌ها به سمت جلو و پایین کشیده می‌شوند، در حالی که عضلات دلتوئید و سینه‌ای سفت و کوتاه می‌شوند.
- سربه جلو: سر به جلو تمایل دارد، که معمولاً ناشی از وضعیت نادرست هنگام استفاده از کامپیوتر یا تلفن همراه است.

A - Assessment: تحلیل و تفسیر یافته‌ها

بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از تاریخچه و ارزیابی بصری، تشخیص دقیق‌تری از ناهنجاری‌ها صورت می‌گیرد. در این مرحله، ارزیابی ترکیبی از ضعف عضلات عمیق گردن، کوتاهی عضلات سینه‌ای و عدم تعادل در عضلات پشتی و گردنی است.



- تشخیص احتمالی: سندروم متقاطع فوقانی که با ضعف در عضلات تراپزیوس و روتاتور کاف و کوتاهی در عضلات سینه‌ای و دلتوئید همراه است.

- هدف از ارزیابی: اصلاح وضعیت بدنی فرد، تقویت عضلات ضعیف و کشش عضلات سفت و کوتاه برای کاهش درد و پیشگیری از آسیب‌های بیشتر.

P – Plan برنامه اصلاحی پیشنهادی

چگونه پیلاتس به اصلاح سندروم متقاطع فوقانی کمک می‌کند؟

سندروم متقاطع فوقانی شامل ضعف عضلات عمقی گردن و پشت و کوتاهی و سفتی عضلات سینه‌ای و گردن خلفی است. پیلاتس از طریق تمرینات کششی، تقویتی و حرکتی می‌تواند این عدم تعادل عضلانی را اصلاح کند.

۱. تقویت عضلات ضعیف

در سندروم متقاطع فوقانی، عضلات نگهدارنده کتف (Lower Trapezius و Rhomboid و Serratus Anterior) و عضلات عمقی گردن (Deep Neck Flexors) ضعیف هستند. تمرینات پیلاتس که این عضلات را تقویت می‌کنند عبارتند از:

- "Scapular Retraction" نزدیک کردن کتف‌ها به همدیگر از سمت پشت

- تمرینات رول‌آپ (Roll-Up) برای تقویت عضلات مرکزی و پشت

- تمرینات پل زدن (Bridge) با تمرکز بر فعال‌سازی عضلات Core و پشتی

۲. کشش عضلات کوتاه و سفت

عضلات سینه‌ای (Pectoralis Major & Minor) و عضلات گردنی خلفی (Upper Trapezius, Levator Scapula) معمولاً در

UCS سفت و کوتاه می‌شوند. تمرینات پیلاتس برای کشش این عضلات شامل موارد زیر است:

- Chest Opener Stretch: باز کردن قفسه سینه برای کشش عضلات سینه‌ای

- Upper Trapezius Stretch: کشش عضله ذوزنقه‌ای فوقانی

- Thoracic Extension Exercises: حرکات کششی برای افزایش دامنه حرکتی ستون فقرات

۳. بهبود هماهنگی حرکتی و وضعیت بدن

پيلاتس بر کنترل حرکتی و اصلاح وضعیت بدنی (Postural Awareness) تأکید دارد. برخی از تمرینات

مفيد شامل:

- Wall Angels : حرکت دادن بازوها در برابر دیوار برای بهبود حرکت کتف‌ها
- Neck Retraction (Chin Tuck) : تمرین برای اصلاح وضعیت سر به جلو
- Shoulder Blade Squeeze : فشار دادن کتف‌ها به سمت داخل برای بهبود راستای شانه

نتیجه‌گیری

تمرینات پيلاتس از طریق تقویت عضلات ضعیف، کشش عضلات کوتاه و بهبود کنترل حرکتی به‌طور مؤثری در اصلاح ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی مانند سندروم متقاطع فوقانی، اسکولیوز، و سایر اختلالات وضعیتی نقش دارند.



پارا پیلاتس یا ورزش افراد با نیاز های خاص

دکتر نادیا ذولفقاری
رئیس کمیته پژوهش انجمن پیلاتس

۹۰ هزار و ۵۲۴ نفر معلول در استان اصفهان زندگی میکنند

مدیرکل بهزیستی استان اصفهان با تأمل در این موضوع که بهزیستی در حوزه‌های مختلف توانبخشی اجتماعی و پیشگیری فعالیت دارد بیان کرد استان اصفهان ۹۰ هزار و ۵۲۴ نفر معلول دارد که شامل انواع جسمی - حرکتی ذهنی اعصاب و روان شنوایی و بینایی است. جمعیت این افراد نیز از زیاد به کم بر اساس ترتیبی است که بیان شد. اداره بهزیستی استان اصفهان اضافه کرد حدود ۳۰ درصد مددجویان استان اصفهان دارای مشکلات جسمی - حرکتی هستند. حدود ۲۲ درصد معلولان ذهنی به شمار می آیند. حدود ۱۲ درصد در گروه معلولان اعصاب و روان قرار میگیرند ناشنوایان و نابینایان نیز حدود ۱۰ و ۹ درصد این جامعه را تشکیل می دهند.

حقوق ورزشکاران معلول و نقص عضو نسبت ورزشکاران سالم از اهمیت بالایی برخوردار است. با توجه به مطالعات پژوهش میتوان نتیجه گیری کرد که وضعیت حقوقی معلولان در کشور ما در برخورداری از حق برابر در اکثر مواقع بخصوص در مشارکت برابر در فعالیتهای فرهنگی و ورزشی در سطح مطلوبی نیست یکی از حقوق اساسی معلولان در حق کار کردن دارا بودن شغل و حمایت اقتصادی و اجتماعی است لذا برنامه ریزی جهت کسب هرچه بهتر وضعیت ورزشکاران معلول جهت توسعه انواع ورزش برای شادابی معلولان و برای بهبود وضعیت جسمی افزایش شادکامی اعتماد به نفس سلامت جسمانی و روانی و کاهش افسردگی و اضطراب پیشنهاد می شود. در این مقاله به بررسی وضعیت ورزشکاران معلول پرداخته و کارهایی که نهادهای جهانی در قبال این ورزشکاران انجام داده می پردازد و به بررسی حقوق آنان را نسبت به ورزشکاران سالم می پردازد.

پارا پیلاتس چیست؟

پارا پیلاتس (Para Pilates) یک نوع تمرین ورزشی است که به طور خاص برای افرادی طراحی شده است که دارای نیازهای ویژه یا ناتوانی‌های جسمی هستند یا توان یاب ها. این روش تمرینی به افراد کمک می کند تا توانایی‌های

حرکتی خود را تقویت کنند، تعادل و انعطاف‌پذیری خود را بهبود ببخشند و همچنین به افزایش قدرت عضلانی و کنترل بدن پردازند. پارا پیلاتس می‌تواند به افرادی که دارای ناتوانی‌های حرکتی، آسیب‌های جسمی یا شرایط خاص پزشکی هستند، کمک کند تا با افزایش فعالیت بدنی، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

توان یاب کیست؟

توانیاب کیست؟ از آنجایی که به کار بردن واژه معلول بار منفی به همراه داشت، انجمن توانیاب با ترکیب دو واژه خواستن و توانستن، توانیاب را برای افراد دارای محدودیت‌های جسمی - حرکتی به کار گرفت. در واقع در ورزش، "توان‌یاب" به افرادی اطلاق می‌شود که با وجود محدودیت‌های جسمی یا معلولیت، به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند و از این طریق به تقویت توانایی‌ها و مهارت‌های خود کمک می‌کنند. این افراد می‌توانند در رشته‌های مختلف ورزشی شرکت کنند و با تلاش و پشتکار خود به موفقیت‌های قابل توجهی دست یابند. هدف از توان‌یابی در ورزش، ارتقاء روحیه، افزایش اعتماد به نفس و ایجاد فرصت‌های برابر برای همه افراد، صرف نظر از شرایط جسمی‌شان است.

ویژگی‌های کلیدی پارا پیلاتس

شخصی‌سازی: تمرینات پارا پیلاتس معمولاً بر اساس نیازها و توانایی‌های فرد طراحی می‌شوند. مربیان متخصص می‌توانند برنامه‌های تمرینی خاصی را برای هر فرد ایجاد کنند.

۲. استفاده از تجهیزات: در برخی موارد، از تجهیزات خاصی مانند reformer (دستگاه پیلاتس) استفاده می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر و ایمن‌تر تمرین کنند.

۳. تمرکز بر تنفس: مانند پیلاتس سنتی، پارا پیلاتس نیز بر روی تکنیک‌های تنفسی تأکید دارد که به بهبود تمرکز و آرامش کمک می‌کند.

۴. توسعه توانایی‌های حرکتی: این نوع تمرینات به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌های حرکتی خود را افزایش دهند و بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی خود تجربه کنند.

۵. افزایش آگاهی بدنی: پاراپیلاتس به افراد کمک می‌کند تا نسبت به بدن خود آگاهی بیشتری پیدا کنند و نحوه حرکت صحیح را بیاموزند.
۶. کاهش استرس: تمرینات پاراپیلاتس معمولاً با تنفس عمیق و تمرکز همراه است که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
۷. بهبود عملکرد ورزشی: این تمرینات می‌توانند به افزایش قدرت و استقامت در ورزش‌های دیگر نیز کمک کنند.
۸. قابلیت انجام در هر سنی: پاراپیلاتس برای افراد در هر سنی مناسب است و می‌تواند به راحتی با نیازهای فردی تطبیق یابد.

مخاطبان هدف و مورد نظر در پیلاتس

فرد دارای ناتوانی‌های حرکتی

افرادی که به دلیل آسیب‌دیدگی، بیماری یا شرایط مادرزادی دچار محدودیت‌های حرکتی هستند و به دنبال تقویت عضلات و بهبود انعطاف‌پذیری خود هستند.

افراد با آسیب‌های نخاعی

افرادی که به دلیل آسیب‌های نخاعی دچار مشکلات حرکتی هستند و به دنبال روش‌هایی برای تقویت عضلات و حفظ سلامت جسمی خود هستند.

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن

افرادی که با بیماری‌هایی مانند MS، سکته مغزی، یا سایر بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند و نیاز به تمرینات خاصی دارند که متناسب با وضعیت آن‌ها باشد.

اصول پیلاتس / برخی اصول کم‌رنگ‌تر همیشه

۱. تفاوت‌ها / محدودیت‌ها / نیازها
۲. آمادگی روحی و جسمی
۳. کلاس بندی
۴. کمک ابزارهای آموزشی
۵. تکیه گاه تعادلی
۶. از نظر پشتکار و وقت گذاشتن

اصول پایه پارا پيلاتس

۱. **شخصی سازی تمرینات:** هر فرد نیازها و محدودیت‌های خاص خود را دارد. تمرینات باید بر اساس توانایی‌ها و شرایط جسمی هر فرد تنظیم شود.

۲. **تمرکز بر تنفس:** تنفس صحیح یکی از اصول اساسی پيلاتس است که در پارا پيلاتس نیز اهمیت زیادی دارد. تنفس مناسب به بهبود اکسیژن‌رسانی به عضلات و کاهش استرس کمک می‌کند.

۳. **تقویت هسته بدن:** تقویت عضلات مرکزی بدن (هسته) برای بهبود تعادل، ثبات و کنترل حرکات ضروری است. این امر به ویژه برای افرادی که دارای ناتوانی‌های حرکتی هستند، اهمیت دارد.

۴. **حرکت کنترل شده:** تمرینات باید با حرکات آهسته و کنترل شده انجام شوند تا از آسیب دیدگی جلوگیری شود و فرد بتواند بر روی تکنیک و فرم صحیح تمرکز کند.

تجهیزات مورد نیاز پارا پيلاتس

Reformer / Trapeze Table / Pilates Chair / Stability Ball

نقش مربیان

مربیان در پارا پيلاتس نقش بسیار مهم و حیاتی دارند. آن‌ها نه تنها مسئول آموزش تکنیک‌های صحیح و ایمن تمرینات هستند، بلکه باید به نیازها و محدودیت‌های خاص هر فرد توجه کنند. در زیر به برخی از نقش‌های کلیدی مربیان در پارا پيلاتس اشاره می‌شود:

۱. تعیین نیازهای فردی ۲. ایجاد محیط امن ۳. آموزش تکنیک‌های صحیح ۴. تنظیم و تعدیل تمرینات
 ۵. تشویق و حمایت روانی ۶. پیگیری پیشرفت ۷. آموزش تنفس و تمرکز ۸. آموزش اصول ایمنی
- به طور کلی، مربیان در پارا پيلاتس نقش کلیدی در ایجاد یک تجربه مثبت و مؤثر برای شرکت کنندگان دارند و می‌توانند تأثیر زیادی بر روی پیشرفت جسمی و روانی آن‌ها بگذارند.

چالش‌های پارا پيلاتس

۱. تنوع نیازها ۲. محدودیت‌های فیزیکی ۳. دسترس پذیری تجهیزات ۴. آسیب دیدگی‌ها و شرایط پزشکی

از قهرمانان ملی پاراپیلاتس کار

آوین منصوری - دو میدانی و مینا جعفری - والیبال نشسته

برخی از تمرینات پارا پیلاتس

تمرینات ورزشی عضلات دست، سرشانه و مربع کمری در افراد با نیازهای ویژه

فیلم حرکات کششی و تقویتی در اندام فوقانی برای افراد دچار آسیب نخاعی

نکات مهم در تمرینات

تعدیل حرکات باید بر اساس توانایی‌های فرد تعدیل شوند.

استفاده از تجهیزات کمکی مانند بندهای الاستیک یا توپ‌های نرم می‌تواند مفید باشد.

در تمام تمرینات، توجه به تنفس صحیح بسیار مهم است.

قبل از شروع هر برنامه تمرینی، مشاوره با پزشک یا متخصص فیزیوتراپی الزامی است.

این تمرینات می‌توانند به افراد کمک کنند تا قدرت و انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهند و همچنین احساس

راحتی بیشتری در حرکات روزمره داشته باشند.



پیلاتس در چاقی و دیابت

دکتر مریم سلک غفاری

متخصص پزشکی ورزشی و هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

متخصصین حوزه سلامت معمولاً از نمایه توده بدنی (BMI) برای برآورد میزان چربی بدن و تشخیص چاقی استفاده می‌کنند. نمایه توده بدنی از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) محاسبه می‌شود. به طور کلی، برای طبقه بندی چاقی و اضافه وزن، افراد با شاخص نمایه توده بدنی کم تر از ۱۸/۵ کم وزن، بین ۱۸/۵ - ۲۵ دارای وزن نرمال، بین ۲۵-۲۹/۹ مبتلا به اضافه وزن و بیشتر از ۳۰ مبتلا به چاقی می‌باشند. باید به این نکته توجه نمود که BMI به طور مستقیم چربی بدن را اندازه‌گیری نمی‌کند. بنابراین، این شاخص برای تمام افراد کاربرد ندارد و نمی‌توان از BMI برای ورزشکاران حرفه‌ای یا بدنسازان با توده ماهیچه‌ای بالا استفاده نمود. یکی دیگر از محدودیت‌های BMI این است که توزیع چربی بدن را نشان نمی‌دهد.

به همین علت، بسیاری از پزشکان علاوه بر وزن و محاسبه نمایه توده بدنی، دور کمر افراد را اندازه‌گیری می‌کنند که نشانگر وجود یا عدم چاقی شکمی است. دور کمر، فاصله‌ی بین پایین‌ترین دنده و خار ایلیاک در فردی است که با لباس سبک ایستاده و نفس خود را کاملاً تخلیه کرده باشد. دور کمر مستقل از BMI، اطلاعات بیشتری از خطر ابتلا به بیماری‌ها و وضعیت سلامت فرد فراهم می‌کند.

بر اساس نتایج مطالعات مروری نشان داده شده است که پیلاتس به صورت معناداری وزن بدن، شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاقی کاهش می‌دهد. اما در خصوص انجام ورزش پیلاتس در افراد دارای اضافه وزن و یا چاقی نیاز به انجام تغییراتی در شیوه انجام تمرین ورزشی می‌باشد اختلال در حفظ تعادل حین اجرای حرکات، کاهش محدوده حرکتی مفاصل، کوتاهی عضلات، و ناتوانی در انجام ورزش‌های خوابیده در یک سری از افراد مبتلا به چاقی از جمله مشکلات شایع می‌باشند که نیاز به تغییراتی در برنامه ورزشی دارند.



براساس نتایج مطالعات مروری پیلاتس می‌تواند گلوکز خون پس از صرف غذا، گلوکز خون ناشتا، HbA_{1c}، TG و LDL-C را در بیماران دیابتی بهبود بخشد. از نکات حائز اهمیت در ورزش درمانی بیماران دیابتی اندازه‌گیری قند خون قبل و بعد از جلسه ورزش درمانی می‌باشد در صورت قند خون بالای ۲۵۰ توصیه به تعویق انداختن جلسه ورزشی می‌باشد تا قند خون در محدوده ۱۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی لیتر قرار گیرد.

در صورت داشتن قندخون زیر ۱۰۰، مصرف میان وعده و چک مجدد قند خون انجام شود در صورت بالا رفتن سطح قند خون (بالای ۱۰۰) اجازه شروع جلسه ورزشی داده می‌شود. مصرف مایعات کافی، چک کردن پاها از نظر زخم در بیماران مبتلا به نوروپاتی حسی، داشتن همراه حین جلسه ورزشی، کفش مناسب و بهداشت کافی از دیگر نکات حائز اهمیت در ورزش درمانی در بیماران دیابتی می‌باشد. از دیگر نکات آموزش علائم افت قند خون به بیماران می‌باشد که در صورت بروز علائم افت قند خون، جلسه ورزشی قطع و چک قند خون انجام شود در صورت پایین بودن قندخون، میان وعده مصرف شود و مجدد چک قند خون انجام شود تنها در صورت بالا رفتن قند خون از ۱۰۰ اجازه ادامه ورزش داده می‌شود.

در بیماران مبتلا به رتیئوپاتی پیشرفته دیابتی حبس نفس مانند ورزش های ایزومتریک و وزنه برداری سنگین و ورزشهای که سر پایین تر از بدن باشد مثل یوگا و ژیمناستیک توصیه نمی‌شود. در بیماران مبتلا به افزایش فشارخون و نروپاتی هم باید از حبس نفس و وزنه برداری سنگین اجتناب شود.

بر اساس توصیه انجمن علمی پزشکی ورزشی امریکا (ACSM) نسخه ورزشی هوازی در بیماران مبتلا به دیابت شامل ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در بیماران دیابت نوع یک و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در بیماران دیابتی نوع دو در هر جلسه ورزشی می‌باشد میزان توصیه شده ورزش شدت متوسط حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته می‌باشد.

نوع ورزش هوازی توصیه شده شامل پیاده روی، نرم دویدن، دوچرخه سواری، ورزش های آبی، و ورزش های نشسته می باشد نسخه ورزشی تمرین قدرتی شامل حداقل دو روز (با فاصله ۴۸ ساعت) در هفته ورزشهای قدرتی به صورت یک تا سه ست با ده تاپانزده تکرار می باشد و ورزش قدرتی پیشنهادی استفاده از وزن بدن، کش ورزشی، دستگاه بدنسازی، و وزنه می باشد. ورزش های کششی هم توصیه شده است.



اهمیت ورزش پیلاتس در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

دکتر شاهین صالحی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه

ورزش پیلاتس یکی از روش‌های تمرینی مؤثر است که برای تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری، بهبود تعادل و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ورزش که در اوایل قرن بیستم توسط ژوزف پیلاتس ابداع شد، تأکید ویژه‌ای بر حرکات کنترل‌شده، تنفس صحیح و هماهنگی عضلات مرکزی بدن دارد. بسیاری از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی در اثر ضعف عضلانی، عدم تعادل حرکتی و انعطاف‌پذیری ناکافی ایجاد می‌شوند. پیلاتس با تمرکز بر این فاکتورها، می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر آسیب‌دیدگی در ورزشکاران و حتی افراد عادی داشته باشد.

در این مقاله، به بررسی اهمیت پیلاتس در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، نحوه اثرگذاری آن بر سلامت عضلانی و معرفی چندین تمرین کاربردی برای تقویت بدن می‌پردازیم.

۱. نقش پیلاتس در تقویت عضلات مرکزی بدن (Core Strength)

یکی از دلایل اصلی آسیب‌های ورزشی، ضعف عضلات مرکزی بدن (Core Muscles) شامل عضلات شکم، کمر، لگن و عضلات اطراف ستون فقرات است. این عضلات در حفظ تعادل بدن، پایداری ستون فقرات و کنترل حرکات نقش حیاتی دارند.

مزایای تقویت عضلات مرکزی با پیلاتس:

- بهبود تعادل و هماهنگی عضلانی
 - کاهش فشار روی مفاصل و ستون فقرات
 - پیشگیری از آسیب‌های ناحیه کمر و لگن
 - افزایش عملکرد ورزشی و کاهش خستگی عضلانی
- تمرینات پیلاتس باعث فعال‌سازی عضلات عمقی شکم و کمر شده و به بهبود ثبات بدن در حرکات مختلف ورزشی کمک می‌کنند. این امر احتمال آسیب‌هایی مانند کمردرد، کشیدگی عضلات و عدم

تعادل حرکتی را کاهش می‌دهد.

۲. تأثیر پیلاتس در افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش خشکی عضلات

انعطاف‌پذیری پایین و سفتی عضلات یکی از عوامل شایع در ایجاد آسیب‌های ورزشی است. بسیاری از ورزشکاران به دلیل دامنه حرکتی محدود در مفاصل یا کوتاهی عضلات، دچار آسیب‌های ناشی از فشار بیش از حد می‌شوند.

تمرینات پیلاتس شامل حرکات کششی کنترل‌شده‌ای هستند که به افزایش انعطاف‌پذیری عضلات و بهبود دامنه حرکتی مفاصل کمک می‌کنند.

مزایای افزایش انعطاف‌پذیری با پیلاتس:

- کاهش احتمال کشیدگی و پارگی عضلات و رباط‌ها
- بهبود دامنه حرکتی مفاصل و کاهش استرس روی آن‌ها
- افزایش خون‌رسانی به عضلات و تسریع روند ریکاوری

ورزشکارانی که انعطاف‌پذیری بهتری دارند، حرکات خود را روان‌تر و بدون درد انجام می‌دهند و در معرض آسیب‌های ناشی از گرفتگی و خشکی عضلات قرار نمی‌گیرند.

۳. تأثیر پیلاتس بر تعادل و کنترل عصبی-عضلانی

تعادل بدن و هماهنگی عصبی-عضلانی از فاکتورهای کلیدی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی هستند. بسیاری از آسیب‌ها، خصوصاً در مفاصل زانو و مچ پا، به دلیل عدم تعادل عضلانی و ناهماهنگی در حرکات رخ می‌دهند.

پیلاتس تمریناتی ارائه می‌دهد که باعث بهبود حس عمقی (Proprioception) و افزایش آگاهی بدن از وضعیت خود در فضا می‌شود.

مزایای پیلاتس در بهبود تعادل و کنترل حرکتی:

- کاهش احتمال زمین خوردن و پیچ‌خوردگی مفاصل

- بهبود تکنیک‌های حرکتی و کاهش فشار روی عضلات

- افزایش واکنش سریع عضلات در هنگام تغییر جهت ناگهانی

ورزشکارانی که تمرینات پیلاتس انجام می‌دهند، حرکات خود را دقیق‌تر و کنترل‌شده‌تر انجام داده و کمتر دچار آسیب‌های ناشی از حرکات ناگهانی و نامتعادل می‌شوند.

۴. پیلاتس و کاهش فشار روی ستون فقرات و مفاصل

یکی از مشکلات رایج در بین ورزشکاران و افراد عادی، فشار بیش‌ازحد روی ستون فقرات و مفاصل است که در درازمدت باعث آسیب‌های مزمن مانند آرتروز و فتق دیسک می‌شود. پیلاتس با تقویت عضلات حمایت‌کننده ستون فقرات و افزایش تعادل عضلانی، از فشار غیرضروری روی مفاصل و مهره‌ها جلوگیری می‌کند.

مزایای پیلاتس در کاهش استرس روی مفاصل:

جلوگیری از ساییدگی مفاصل و آسیب‌های ناشی از فشار بیش‌ازحد

- بهبود وضعیت بدنی (Posture) و کاهش کمردرد

- تقویت عضلات کوچک و پایدارکننده مفاصل

ورزشکارانی که به صورت مداوم پیلاتس انجام می‌دهند، کمتر دچار دردهای مفصلی و مشکلات ستون فقرات می‌شوند.

۵. معرفی چند تمرین پیلاتس برای پیشگیری از آسیب

در ادامه، چند تمرین مؤثر پیلاتس که به تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری و بهبود تعادل کمک می‌کنند، معرفی شده‌اند:

حرکت پل (Bridge Exercise)

نحوه اجرا:

به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید.

باسن را از زمین بلند کنید تا بدن در یک خط مستقیم قرار بگیرد.

چند ثانیه نگه دارید و به آرامی پایین بیاورید.

مزایا: ● تقویت عضلات باسن، همسترینگ و کمر ● بهبود ثبات لگن و پیشگیری از کمردرد

حرکت صد (The Hundred)

نحوه اجرا:

به پشت بخوابید، پاها را کمی بالا بیاورید و دست‌ها را در کنار بدن نگه دارید.

سر و شانه‌ها را کمی از زمین بلند کنید و دست‌ها را سریع بالا و پایین ببرید.

مزایا: ● تقویت عضلات شکم و بهبود استقامت مرکزی ● افزایش کنترل تنفس و هماهنگی عضلات

کشش گربه-شتر (Cat-Cow Stretch)

نحوه اجرا:

روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید.

به آرامی کمر را به سمت بالا قوس دهید (مانند گربه)، سپس آن را پایین ببرید (مانند شتر).

مزایا: ● افزایش انعطاف‌پذیری ستون فقرات ● کاهش استرس و جلوگیری از کمردرد

حرکت قیچی (Scissors Exercise)

نحوه اجرا:

به پشت بخوابید و پاها را صاف بالا ببرید.

یکی از پاها را به سمت سینه بیاورید و پای دیگر را پایین ببرید، سپس جای پاها را عوض کنید.

مزایا: ● تقویت عضلات شکم و پاها ● بهبود تعادل و کنترل عضلانی

نتیجه‌گیری

پيلاتس یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی است که با تقویت عضلات

مرکزی، افزایش انعطاف‌پذیری، بهبود تعادل و کاهش فشار روی مفاصل، به حفظ سلامت

ورزشکاران کمک می‌کند. انجام منظم تمرینات پیلاتس می‌تواند خطر آسیب‌های رایج مانند کمردرد، کشیدگی عضلات و پیچ‌خوردگی مفاصل را به حداقل برساند. با گنجاندن این ورزش در برنامه تمرینی، می‌توان از آسیب‌های ورزشی جلوگیری کرد و عملکرد بدنی را بهبود بخشید.



پيلاتس و سلامت روان

میترا رضوانی دهاقانی

(دکتری تخصصی روان‌شناسی سلامت دانشگاه تهران، مشاور مرکز روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک ایران)
Rezvani.mitra@ut.ac.ir

مجدالدین مستعان

(دکتری تخصصی مشاوره دانشگاه تهران، مشاور مرکز روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک ایران)
Mostaan@ut.ac.ir

چکیده

در سال ۲۰۱۹ تعداد ۹۷۰ میلیون نفر در جهان با یک اختلال روان‌شناختی زندگی کردند که عمده آن اضطراب و افسردگی بود. طبق اعلام رسمی، حدود یک‌سوم مردم ایران نیاز به خدمات روان‌شناختی دارند (سازمان روان‌شناسی و مشاوره ایران، ۱۴۰۲) و حدود ۳۰ درصد ایرانی‌ها دچار مسائل روان‌شناختی هستند که از این میان زن‌ها ۲ برابر مردها (حدود ۱۷ الی ۱۸ درصد) علائم افسردگی و اضطراب را نشان دادند (انجمن علمی روان‌پزشکان، ۱۴۰۳). تمام موارد اعلامی رسمی، نشان از زنگ خطر سلامت روان جامعه بالاخص پس از دوران پاندمی کووید-۱۹ است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۳، دنیا تا سال ۲۰۳۰ نیاز بیشتری به خدمات سلامت روان دارد، از این رو همه کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی متعهد به اجرای برنامه اقدام جامع سلامت روان ۲۰۳۰-۲۰۱۳ هستند که هدف آن بهبود سلامت روان از طریق تقویت حکمرانی سلامت مؤثر، ارائه مراقبت‌های جامع و پاسخ‌گو مبتنی بر جامعه در راستای ارتقاء و پیشگیری است. سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی واژگانی هستند که نه تنها سلامتی را محدود به بیمار نبودن نمی‌دانند بلکه آن را توانایی جسمانی و تعادل نسبی روان‌شناختی دانسته که فرد در آن قادر است با هیجان (استرس، غم، خشم، ترس و ...) خود سازگار شده و امیدوارانه راه‌حلی برای کنترل و حل مشکل با کمک دیگران (تعامل و روابط سالم با همدلی و کمک) پیدا کند، تا با اطمینان بالا بتواند تصمیم گرفته و اجرا کند. در این راستا می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی (به شرط تداوم، تعهد و پایداری) پایه مهم سلامتی، رضایت بدنی و کیفیت زندگی بزرگسالان (وسدی و همکاران، ۲۰۲۵)، خلق بالا و پایدار، ایجاد آرامش و کاهش تنش عضلانی، تنش



زندگی روزمره، سلامت روان، کاهش علائم اضطراب صفتی، افسردگی، تنش، خستگی، تحریک پذیری (سان، ۲۰۲۵) را در بردارد. یکی از ورزش‌های مؤثر جسمانی-روان‌شناختی شناخته شده پیلاتس می‌باشد.

پیلاتس از طریق آگاهی و توجه، اجرای روان، کنترل، تنفس، دقت، تعادل، هماهنگی و ... با کاهش فعالیت اعصاب سمپاتیک از طریق فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک از طریق کنترل تنفس آثار سلامت جسمانی و روان‌شناختی قابل توجهی دارد (فلمنگ و هرینگ، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهد پیلاتس موجب بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی سالمندان (اطاعتی و همکاران، ۱۴۰۳)، بهبود انگیزه و آمادگی ذهنی دختران (یوسفی، ۱۴۰۳)، بهبود عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی مردان و زنان میانسال (مکلافین، ۲۰۲۲)، افزایش سلامت روان افراد بزرگسال سالم و مبتلا به بیماری مزمن (فلمنگ و هرینگ، ۲۰۱۸)، بهبود وضعیت خلقی و روان‌شناختی، کاهش علائم اضطراب و افسردگی، بهبود افزایش مهارت‌های شناختی (جلیلی شیشوان، ۲۰۲۲) می‌شود.

آثار قابل توجه جسمانی و روان‌شناختی انجام پیلاتس، با تئوری‌های عصب‌روان‌شناختی و فیزیولوژی اعصاب (فعال شدن تریپتوفان مغز، ترشح اندورفین، دوپامین، سروتونین؛ کاهش فعالیت سیستم سمپاتیک، کاهش فعالیت تحریک الکتریکی نیمکره چپ مغز و اثر بر موج آلفا؛ افزایش فعالیت هیپوکامپ، اثر بر نواحی سفید و خاکستری مغز، انتقال دهنده‌های عصبی و فعالیت‌های سیناپسی، تئوری ذهن آگاهی (اینجا و اکنون) و فرضیه حواس‌پرتی حمایت می‌شود. با توجه به بررسی‌ها و نتایج، انجام تمرین‌های پیلاتس (ویژه تمامی سنین، زن و مرد، سالم و مبتلا به بیماری‌های اشاره شده در تحقیق‌ها) تحت نظر یک مربی مجرب رسمی انجمن پیلاتس و پس از تأیید پزشک ورزشی، توصیه می‌شود و می‌توان انتظار احتمال بالای حفظ و ارتقای وضعیت سلامت جسمانی و روان‌شناختی را داشت.

کلمات کلیدی: پیلاتس، سلامت روان، آمادگی جسمانی، تندرستی، روان‌شناسی ورزش

منابع

- شریعت، سید وحید. (۱۴۰۳). نشست خبری انجمن روان‌پزشکان ایران، طاعتی، رقیه؛ رهاویعزآبادی، رزا؛ دلفان، مریم؛ خلیلیراد، سمانه السادات. (۱۴۰۳). تأثیر تمرینات ترکیبی شناختی پیشرونده و جسمانی بر قیودساختاری و عملکردی زنان سالمند فعال، نشریه سالمندشناسی، دوره ۹(۴)، صص ۷۴-۸۴.
- فتیحی آشتیانی، علی. (۱۴۰۲). نشست رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور با دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، <https://pcoiran.ir/news/post/335>
- یوسفی، الهه؛ کشاورز، مینا. (۱۴۰۳). تأثیر ۸ هفته ورزش پيلاتکس روی آمادگی روانی، اشتیاق و استرس ادراک شده دختران جوان در دوران شیوع ویروس کرونا، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتارحرکتی (آنلاین).

- Fleming, K. M., & Herring, M. P. (۲۰۱۸). The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, ۹۵-۸۰, ۳۷.
- Jalilishishavan, A. (۲۰۲۲). The effectiveness of pilates training on cognitive function, mental wellbeing, and students' hope for education. *Physical Treatments-Specific Physical Therapy Journal*, ۱۹۸-۱۸۹, (۳)۱۲.
- McLaughlin, E. C., Bartley, J., Ashe, M. C., Butt, D. A., Chilibeck, P. D., Wark, J. D., ... & Giangregorio, L. M. (۲۰۲۲). The effects of Pilates on health-related outcomes in individuals with increased risk of fracture: A systematic review. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, ۳۷۸-۳۶۹, (۴)۴۷.
- Sun, J. (۲۰۲۵). Positive Effects of Physical Exercise on College Students. *Open Access Library Journal*, ۱۰-۱, (۱)۱۲.
- Vosadi, E., Hashemi Fard, E. S., Mirakhori, Z., & Borjian Fard, M. (۲۰۲۵). The Impact of Exercise Training on Psychological Outcomes, Body Composition, and Quality of Life in Overweight or Obese Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Biological Research For Nursing*, ۱۰۹۹۸۰۰۴۲۴۱۳۱۳۳۳۲.
- World Health Organization. (۲۰۲۱). Comprehensive mental health action plan ۲۰۳۰-۲۰۱۳. World Health Organization.



ورزش پيلاتس در کودکان: سن آغاز و شرايط ورزش

حسن کردی (Email (corresponding author): hassankordi@ut.ac.ir)

دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

در حال حاضر میزان فعالیت‌های بدنی به دلیل صنعتی شدن کشورها و زندگی در آپارتمان در کودکان به صورت معنی داری کاهش یافته است و این بی تحرکی علاوه بر مشکلات سلامتی سبب شده است که بسیاری از کودکان نتوانند مهارت‌های پایه را که بنیان مهارت‌های تخصصی ادارکی- حرکتی اند، به طور مؤثر و کارآمد اجرا کنند. از طرفی دغدغه‌های به روز بودن موقعیت‌های آموزشی و درگیری‌های شغلی والدین موجب می‌شود تا بسیاری از کودکان از سنین بسیار کم به مهدکودک سپرده می‌شوند و بدین گونه تعداد زیادی از کودکان در طی روز، والدین خود را کمتر از گذشته می‌بینند. این گفته‌ها زمانی قابل تامل خواهند بود که بدانیم وضعیت رشد مهارت‌های حرکتی کودکان نسبت به قبل دچار افت شده است. به طوری که مقایسه مطالعات گذشته با اطلاعات بدست آمده از تحقیقات جدید، نشانگر کاهش شایستگی- حرکتی کودکان و به ویژه در مهارت‌های حرکتی درشت آنها می‌باشد (۱)، این در حالی است که بیشترین پیشرفت در اجرای این مهارت‌ها در دوران کودکی صورت می‌گیرد. کودکی که از شایستگی حرکتی برخوردار می‌باشد، نه تنها قادر به انجام حرکات قابل اطمینان در موقعیت‌های چالشی بدنی است، بلکه قادر به درک محیط بدنی و پیش بینی نیازهای حرکتی احتمالی نیز می‌باشد و علاوه بر این، می‌تواند به طور هوشمندانه و خلاقانه ای به نیازهای بدنی پاسخ دهد. در مقابل، کودکی که از سطح بالای شایستگی حرکتی برخوردار نیست، تنها به دنبال اجتناب از انجام فعالیت بدنی در هر موقعیت ممکن قرار می‌گیرد و از حداقل سطح اطمینان در توانمندی بدنی برخوردار می‌باشد و انگیزه ای برای شرکت در فعالیت بدنی نظام مند ندارد (۲).

کیفیت آموزش، نوع و مدت زمان آموزش از عوامل مهم در زمینه رشد الگوهای حرکتی پایه در کودکان می‌باشند. بازی شرایط طبیعی برای رشد، بالیدگی و یادگیری کودک فراهم می‌کند. برنامه‌های آموزشی بازی محور محیطی مؤثر برای یادگیری کودکان ایجاد می‌کنند، به ویژه اگر این بازی‌ها ساختاری حرکت محور

داشته باشند. توصیه می‌شود که کودکان هر روز ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید حرکتی انجام دهند. در حالی که به ندرت کودکان در مدرسه این فرصت را دارند که به این مقدار فعالیت کنند (۳). به نظر می‌رسد سازماندهی تمرین با ایجاد فرصت تمرینی برای کودکان و غنی سازی محیط منجر به هماهنگی در الگوهای پایه و رشد بیشتر مهارت های بنیادی در کودکان می‌شوند. بسیاری از کودکان زمان کافی برای رشد مهارت های بنیادی خود ندارند. به این ترتیب که روز آن‌ها با رفتن به مدرسه، تماشای تلویزیون، انجام تکالیف و غیره پر می‌شود و زمان کافی برای شرکت در برنامه های منظم برای آن‌ها باقی نمی‌ماند (۴). در واقع امکانات کافی، تجهیزات، زمان و تشویق برای رشد مهارت های حرکتی بنیادی و دستکاری حیاتی اند؛ اما به تنهایی نمی‌توانند موجبات رشد حرکتی را برای کودکان ایجاد کنند؛ بدون داشتن برنامه مناسب رشدی بسیاری از کودکان هرگز در مهارت های حرکتی بنیادی بالیده نمی‌شوند (۵). در نتیجه لزوم استفاده از یک فعالیت بدنی مناسب برای دانش آموزان با توجه به سن، جنسیت و شرایط جسمی یک اولویت است. مداخلات مبتنی بر ورزش نه تنها بر رشد جسمانی و توانایی های حرکتی کودکان تأثیر می‌گذارند (۶)، بلکه می‌توانند در شکل گیری رفتارها و نگرش های مثبت نسبت به فعالیت های بدنی نقش مهمی ایفا کنند. ایجاد عادات مثبت و انگیزه لازم برای شرکت در فعالیت های ورزشی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کودکان و پیشگیری از اختلالات روانی و جسمانی کمک کند. در این بین رشته پیلاتس به عنوان یکی از رشته های ورزشی نوظهور جایگاه خاصی در بین علاقمندان به ورزش باز کرده است. این رشته ورزشی به دو شکل تمرینی و درمانی اجرا می‌شود و نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که تمرینات آن می‌تواند فواید مناسبی برای کودکان و نوجوانان سالم و با نیازهای ویژه (مثل کودکان اتیسم) داشته باشد (۷). این رشته ورزشی در شرایطی می‌تواند به عنوان یک فعالیت بدنی مناسب برای کودکان سنین زیر شش سال مورد استفاده قرار گیرد که از اصول رشد کودک که شامل توجه به رشد همه جانبه و رشد یکپارچه است طبیعت کند.

منظور از رشد همه جانبه برنامه ریزی برای ارتقاء همه ابعاد رشدی کودکان یعنی رشد هیجانی- اجتماعی، رشد شناختی و رشد جسمی حرکتی است. رشد یکپارچه نیز تلاش می کند تا همه ابعاد رشدی برشمرده شده به اندازه ای تقریباً برابر با هم ارتقاء پیدا کنند.

References

1. Larsen MH, Mengshoel AM, Andersen MH, Borge CR, Ahlsen B, Dahl KG, et al. "A bit of everything": Health literacy interventions in chronic conditions—a systematic review. *Patient Educ Couns.* 3016–2999:(10)105;2022.
2. Invernizzi PL, Rigon M, Signorini G, Alberti G, Raiola G, Bosio A. Aquatic physical literacy: the effectiveness of applied pedagogy on parents' and children's perceptions of aquatic motor competence. *Int J Environ Res Public Health.* 10847:(20)18;2021.
3. Essiet IA, Lander NJ, Salmon J, Duncan MJ, Eyre ELJ, Ma J, et al. A systematic review of tools designed for teacher proxy-report of children's physical literacy or constituting elements. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 48–1:(1)18;2021.
4. he X, Gao TY, Ma RS, Tang D, Zhong H, Dong HL. Relationship among positive self-esteem, physical literacy, and physical activity in college students: a study of a mediation model. *Front Psychol.* 14:1097335;2023.
5. Carl J, Barratt J, Wanner P, Töpfer C, Cairney J, Pfeifer K. The effectiveness of physical literacy interventions: a systematic review with meta-analysis. *Sport Med.* 99–2965:(12)52;2022.
6. Bruner MW, McLaren CD, Sutcliffe JT, Gardner LA, Lubans DR, Smith JJ, et al. The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 95–368:(1)16;2023.
7. Cibinello FU, De Jesus Neves JC, Valenciano PJ, Fujisawa DS, Camillo CAM. Effects of Pilates in children and adolescents—a systematic review and meta-analysis. *J Bodyw Mov Ther.* ;2023 412–35:400.



حفاظت از ورزشکاران در برابر آزار، اذیت و سوء استفاده در ورزش

دکتر مهین فرهادی زاد

عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء / نایب رئیس کمیته ملی المپیک

ماموریت کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) قرار دادن ورزشکاران در قلب جنبش المپیک است و این ماموریت از طریق کمیته‌های ملی المپیک از طریق توسعه، ارتقاء و محافظت از جنبش المپیک در کشورهای مختلف انجام می‌شود.

افزایش حمایت از ورزشکاران از طریق اقدامات گسترده برای حفاظت از ورزشکاران در مقابل آزار، اذیت و سوء استفاده در ورزش از سوی مسئولین ورزشی انکارناپذیر است.

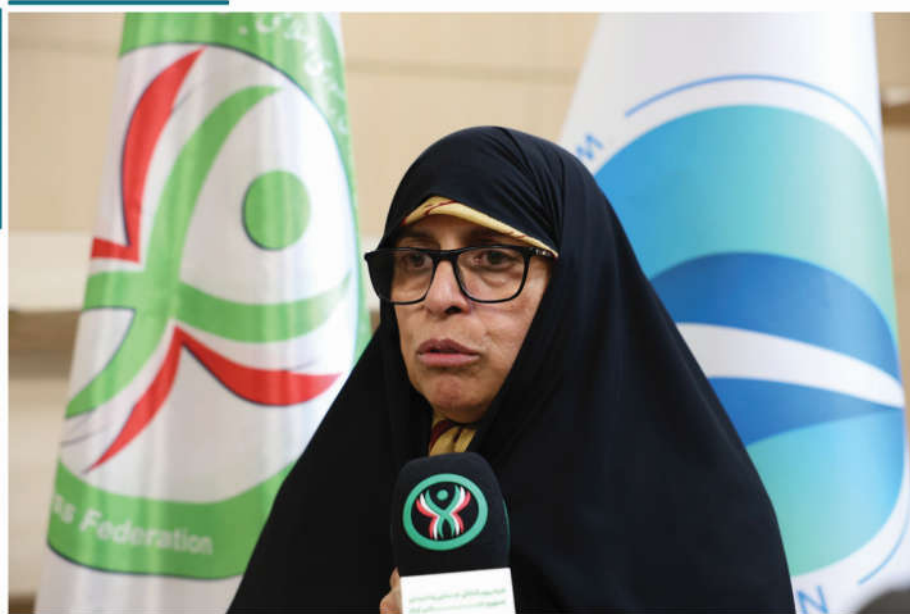
بر عهده همه ذینفعان ورزش است که اصول کلی برای ورزش ایمن را اتخاذ نمایند و خط مشی‌ها و مراحل اجرائی را انجام داده و بر آنها نظارت کنند و با همه ورزشکاران با احترام رفتار نموده تا آنها از هرگونه خشونت غیر تصادفی در امان باشند.

اقدامات موثر در جهت حفاظت از ورزشکاران :

- بومی سازی مصادیق آزار و اذیت و سوء استفاده از ورزشکاران
- تدوین راهکار مناسب برای رسیدگی به هر یک از موارد.
- معرفی افراد امین و با تجربه به ورزشکاران و سازمان‌های ورزشی به عنوان افسران محافظ با هدف نظارت و انتقال موارد احتمالی
- معرفی راه ارتباطی موثر برای بازگویی مشکلات از سوی ورزشکاران بدون آنکه معرفی شوند.
- معرفی مرکزی جهت مراجعه مستقیم ورزشکاران

● اجرای برنامه های مستمر آموزشی برای ورزشکاران، مربیان، سرپرستان، سازمان های ورزشی و ... و حتی خانواده های ورزشکاران.

● برگزاری نشست های هم اندیشی با حضور ورزشکاران و متخصصان جهت برطرف کردن موارد احتمالی.



نقش فناوری در تحول ورزش و بهبود عملکرد ورزشکاران

دکتر احمد رضا عرشی
دانشیار دانشگاه صنعتی امیرکبیر

فناوری امروزه به عنوان یکی از ارکان اصلی پیشرفت در تمامی حوزه‌ها، نقش مهمی در ورزش ایفا می‌کند. از تحلیل داده‌های حرکتی گرفته تا هوش مصنوعی و شبیه‌سازی‌های پیشرفته، فناوری به بهبود عملکرد ورزشکاران، پیشگیری از آسیب‌ها و ارتقای سطح تمرینات کمک شایانی کرده است.

شناخت فناوری و تأثیر آن در ورزش

برای درک بهتر نقش فناوری در ورزش، ابتدا باید تعاریف مربوط به آن را مشخص کنیم. فناوری در ورزش به مجموعه ابزارها، روش‌ها و سیستم‌هایی اطلاق می‌شود که به کمک آن‌ها می‌توان حرکات ورزشی را تحلیل کرد، تمرینات را بهینه‌سازی نمود و عملکرد ورزشکاران را بهبود بخشید.

کاربردهای فناوری در ورزش

۱. تحلیل داده و برنامه‌ریزی تمرینی:
 - جمع‌آوری داده‌های مربوط به حرکات ورزشی
 - پردازش اطلاعات برای بهینه‌سازی تمرینات
 - ایجاد برنامه‌های شخصی‌سازی شده برای هر ورزشکار
۲. فناوری در توانبخشی و بازگشت سریع ورزشکاران:
 - طراحی برنامه‌های خاص مانند تمرین پله‌ورزی برای بیماران سکته مغزی
 - استفاده از هوش مصنوعی برای تسریع روند بهبودی
 - به کارگیری تجهیزات پیشرفته در فیزیوتراپی و بازتوانی
۳. اندازه‌گیری و مدلسازی در ورزش:
 - تحلیل نحوه حرکت در ورزش‌های مختلف مانند وزنه‌برداری و شنا

- بررسی تأثیر شکل و طراحی تجهیزات ورزشی نظیر چوب گلف و توپ فوتبال
- استفاده از داده‌برداری سه‌بعدی برای بررسی حرکات ورزشی

نقش هوش مصنوعی در ورزش

هوش مصنوعی با فراهم کردن امکان تحلیل داده‌های عظیم، شخصی‌سازی برنامه‌های تمرینی و نظارت بر پیشرفت ورزشکاران، به یکی از مهم‌ترین ابزارهای فناوری در ورزش تبدیل شده است. برخی از کاربردهای آن عبارتند از:

- یادگیری از داده‌های تمرینی و بهینه‌سازی برنامه‌ها
- کنترل و هدایت ورزشکاران با استفاده از اطلاعات دقیق
- ارائه پیشنهادهای اصلاحی در تکنیک‌های حرکتی

چالش‌های موجود در استفاده از فناوری در ورزش

با وجود تمامی مزایای فناوری در ورزش، برخی چالش‌ها نیز در این مسیر وجود دارد:

- مشکلات تعریف واژگان تخصصی مانند شدت تمرین، حجم تمرین و مهارت
- نیاز به ابزارهای دقیق برای اندازه‌گیری و سنجش حرکات
- هزینه‌های بالا برای استفاده از فناوری‌های پیشرفته

نتیجه‌گیری

ورزش مدرن بدون فناوری قابل تصور نیست. از تحلیل داده‌های ورزشی گرفته تا شبیه‌سازی‌های پیشرفته و بهینه‌سازی تمرینات، فناوری نقش حیاتی در بهبود عملکرد ورزشکاران و کاهش آسیب‌ها ایفا می‌کند. با این حال، برای بهره‌گیری مؤثر از آن، نیاز به آموزش مناسب، درک صحیح از داده‌ها و سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های فناورانه وجود دارد. در نهایت، آینده ورزش در گرو تعامل هوشمندانه میان علم، فناوری و تمرینات عملی است.



چشم انداز پیلاتس در اقتصاد رقابتی ورزش

علی رغبتی
دکترای مدیریت ورزشی

اقتصاد یک علم اجتماعی است که بر تولید، توزیع و مصرف کالاها و خدمات تمرکز دارد. و بر طیف گسترده‌ای از زمینه‌های دیگر از جمله سیاست، روانشناسی، تجارت و حقوق تاثیر می‌گذارد و به دو حوزه مهم اقتصاد کلان و خرد دسته‌بندی می‌شود.

اقتصاد مقاومتی یعنی آن اقتصادی که به یک ملت اجازه می‌دهد حتی در شرایط فشار هم امکان رشد و شکوفایی داشته باشد و به نظر نمی‌رسد بخشی از علم اقتصاد یا مکتب اقتصادی باشد، بلکه بیشتر نظام اقتصادی را در بر می‌گیرد و از این حیث، از جنس و سنخ مدیریت محسوب می‌شود. ذات اقتصاد در سود است. و عمده محورهای اقتصاد مقاومتی بر شناسایی معضلات و فرصت‌ها، اولویت‌بندی با معیارهای عینی، کاهش ناکارآمدی‌ها استفاده بهینه از توسعه محصولات، خدمات و بازارها، مردمی‌کردن، کاهش آسیب‌پذیری‌ها، افزایش تاب‌آوری و اتخاذ راهکارهای پایدارتر و عادلانه‌تر استوار است.

پیلاتس توسط جوزف پیلاتس فرمول‌بندی و ارائه شد و مجموعه‌ای از تمرینات تخصصی که بر بدن و ذهن فرد تاثیر می‌گذارد را شامل می‌شود و گسترش قابل‌قبولی در دنیا و ایران داشته است. بازار توسعه اقتصادی پیلاتس در زمره اقتصاد خرد قرار دارد.

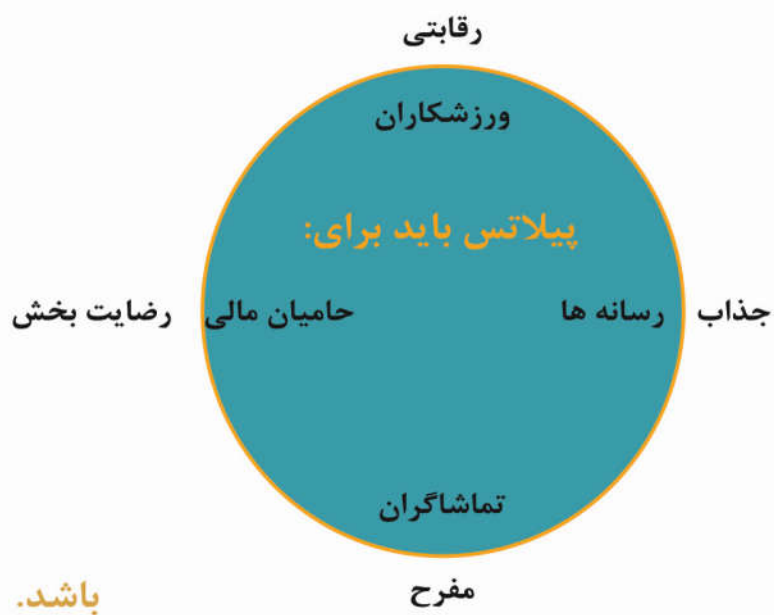
در حال حاضر ورزش حرفه‌ایی به عنوان یک جنبه اقتصادی مهم ورزش مورد توجه است که درآمدهای آن در سه حوزه مهم دسته‌بندی شده اند حق پخش تلویزیونی، فعالیت‌های تجاری و درآمدهای روز مسابقه. در ایران هنوز سر موضوع حق پخش تلویزیونی به سرانجام نرسیده و تمرکز پیلاتس روی دو حوزه درآمدی دیگر باید متمرکز شود پس ضرورت دارد:

۱. دیده شود: یعنی جهت رویدادها و فعالیت‌ها به جذب مخاطبین بیشتری منجر نشود.
۲. متمایز نشان داده شود: در رقابت با فعالیت‌های ورزشی مشابه دارای هویت شناخته شده باشد.

۳. گسترش یابد: به سمت ایجاد شبکه مویرگی در استان‌ها، شهرستانها، صنوف، افشار و... برود.

۴. پایدار باشد: در مخاطبین خود با تنوع، رقابت و جذابیت، ایجاد وفاداری نماید.

بر این اساس چشم انداز پیلاتش در بازار مبتنی بر مدیریت اقتصاد مقاومتی به شکل ذیل پیشنهاد می شود.



کاربرد بیومکانیک در پيلاتس

دکتر مهدی خالقی تازجی
دانشیار دانشگاه خوارزمی

بیومکانیک یکی از شاخه‌های علم حرکت‌شناسی است که به بررسی اصول مکانیکی و نحوه‌ی تأثیر آن‌ها بر بدن انسان می‌پردازد. در پيلاتس، این دانش نقش اساسی در بهینه‌سازی حرکات، کاهش آسیب‌دیدگی و افزایش کارایی تمرینات دارد. پيلاتس به عنوان یک سیستم تمرینی ذهنی-بدنی، به هماهنگی و کنترل حرکات اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و بیومکانیک، به عنوان علمی که بر آن استوار است، به بهبود عملکرد ورزشکاران و افزایش ایمنی تمرینات کمک می‌کند.

مفاهیم بیومکانیکی در پيلاتس

۱. پوسچر و راستای بدن: تنظیم وضعیت صحیح بدن در تمرینات پيلاتس، فشار را روی مفاصل کاهش داده و کارایی حرکتی را افزایش می‌دهد. حفظ یک راستای صحیح باعث کاهش تنش در عضلات و افزایش تعادل در طول انجام حرکات می‌شود. پوسچر مناسب موجب کاهش دردهای مزمن کمر و گردن شده و عملکرد کلی بدن را بهبود می‌بخشد. تحقیقات نشان داده است که اصلاح وضعیت بدنی می‌تواند به کاهش تنش عضلانی و جلوگیری از تغییرات دژنراتیو در ستون فقرات کمک کند.

۲. توجه به بخش مرکزی بدن: عضلاتی مانند Transverse Abdominis، Multifidus و Pelvic Floor نقش مهمی در حفظ تعادل و کنترل حرکتی دارند. این عضلات مسئول تثبیت ستون فقرات و جلوگیری از حرکات غیرضروری در حین انجام تمرینات هستند. تمرینات پيلاتس به صورت ویژه بر روی فعال‌سازی این عضلات تمرکز دارند تا کارایی حرکات را به حداکثر برسانند. عضلات مرکزی قوی به بهبود وضعیت بدنی، افزایش استقامت و کاهش خطر ابتلا به آسیب‌های اسکلتی-عضلانی کمک می‌کنند.

۳. تحرک‌پذیری و انعطاف‌پذیری مفصل: تمرینات پيلاتس بر بهبود دامنه حرکتی مفاصل تأکید دارد که موجب کاهش فشارهای اضافی بر ساختار اسکلتی-عضلانی می‌شود. انعطاف‌پذیری مناسب از ایجاد تنش اضافی در

عضلات جلوگیری کرده و تحرک بدن را بهبود می‌بخشد. در نتیجه، عضلات طولانی‌تر و انعطاف پذیرتر شده و احتمال آسیب دیدگی کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان داده است که افزایش انعطاف پذیری می‌تواند منجر به بهبود تعادل، کاهش سفتی عضلات و کاهش خطر آسیب‌های مرتبط با فعالیت‌های روزمره شود.

۴. الگوهای حرکتی کارآمد: استفاده از الگوهای حرکتی صحیح باعث کاهش خستگی عضلانی، جلوگیری از حرکات جبرانی و افزایش کارایی عضلات می‌شود. حرکات پيلاتس باید به گونه‌ای طراحی شوند که از اضافه بار روی مفاصل جلوگیری کرده و عملکرد سیستم اسکلتی-عضلانی را بهینه کنند. داشتن یک الگوی حرکتی صحیح همچنین به افزایش هماهنگی عصبی-عضلانی کمک می‌کند. به طور مثال، یک الگوی حرکتی صحیح در هنگام ایستادن، نشستن و راه رفتن می‌تواند به حفظ انرژی و جلوگیری از خستگی زودرس کمک کند.

۵. تعادل بین ثبات و حرکت: پيلاتس بر ایجاد تعادل میان کنترل حرکتی و انعطاف پذیری تأکید دارد. تمرینات این روش ورزشی به تقویت عضلات مرکزی بدن کمک کرده و امکان حرکت کنترل شده را برای بخش‌های دیستال بدن فراهم می‌کند. این تعادل باعث کاهش خطر آسیب و افزایش دامنه حرکتی مفید در فعالیت‌های روزمره و ورزشی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تعادل بین ثبات و حرکت نه تنها در بهبود عملکرد ورزشی مؤثر است، بلکه در جلوگیری از سقوط و آسیب در سالمندان نیز نقش بسزایی دارد.

پایداری بخش مرکزی بدن و نقش آن در بیومکانیک

پایداری مرکز بدن به معنای حفظ تعادل بین استحکام و انعطاف پذیری در ناحیه‌ی مرکزی است که مزایای زیر را به همراه دارد:

- ثبات و کنترل وضعیت: عضلات مرکزی، ستون فقرات را در وضعیت مطلوب نگه داشته و از حرکات بیش از حد جلوگیری می‌کنند، که این امر خطر آسیب را کاهش می‌دهد.

- انتقال نیرو: عضلات مرکزی ارتباط بین قسمت‌های بالایی و پایینی بدن را برقرار کرده و انتقال نیرو را در فعالیت‌هایی مانند دویدن و بلند کردن اجسام بهینه می‌کنند.
- تعادل و هماهنگی: عضلات مرکزی قوی باعث بهبود حس عمقی، تعادل و کاهش بی‌ثباتی می‌شوند.
- پیشگیری از آسیب: پایداری مرکز بدن باعث توزیع یکنواخت نیروها شده و فشار اضافی را از روی ستون فقرات و مفاصل کاهش می‌دهد.
- تحرک و انعطاف‌پذیری: در عین ایجاد ثبات، عضلات مرکزی از حرکات کنترل‌شده پشتیبانی کرده و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهند.

کاربرد بیومکانیک در تمرینات پیلاتس

تمرینات پیلاتس بر اساس اصول بیومکانیکی طراحی شده‌اند. نمونه‌هایی از این تمرینات عبارت‌اند از:

- **The Hundred**: فعال‌سازی عضلات مرکزی و تنظیم راستای ستون فقرات
- **Roll-Up**: بهبود انعطاف‌پذیری و حرکت‌پذیری ستون فقرات
- **Leg Circles**: افزایش پایداری لگن و کنترل حرکتی اندام تحتانی
- **Plank Variations**: تقویت عضلات مرکزی و ایجاد استحکام در تنه
- **Bridge**: بهبود عملکرد عضلات همسترینگ و گلوتهال همراه با تقویت مرکز بدن
- **Side Kick Series**: افزایش استحکام عضلات جانبی و بهبود تعادل
- **Swan Dive**: تقویت عضلات تنه و بهبود تحرک ستون فقرات

نتیجه‌گیری

بیومکانیک در پیلاتس نقش کلیدی در بهبود عملکرد، کاهش آسیب‌ها و افزایش اثربخشی تمرینات دارد. مربیان و تمرین‌کنندگان با درک اصول بیومکانیکی می‌توانند حرکات را به درستی اجرا کرده و تمرینات را متناسب با نیازهای فردی تنظیم کنند. به کارگیری این اصول نه تنها باعث افزایش ایمنی در تمرینات می‌شود،

بلکه عملکرد ورزشی را نیز بهبود می‌بخشد. پیلاتس به عنوان یک روش تمرینی مبتنی بر بیومکانیک، به افراد کمک می‌کند تا نه تنها در فعالیت‌های ورزشی، بلکه در زندگی روزمره نیز حرکات خود را با دقت و ایمنی بیشتری انجام دهند. افزایش آگاهی نسبت به بیومکانیک در پیلاتس به افراد این امکان را می‌دهد تا تمرینات خود را بهینه کرده و از حداکثر مزایای این روش تمرینی بهره‌مند شوند.



نقش و اهمیت ترکیب‌سنجی بالینی و انواع روش‌های آن در ورزشکاران

دکتر شاهین صالحی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه

ترکیب بدن (Body Composition) یکی از شاخص‌های کلیدی در ارزیابی وضعیت سلامت و عملکرد ورزشکاران است. برخلاف وزن بدن که تنها مقدار کلی جرم بدن را نشان می‌دهد، ترکیب‌سنجی بدن (Body Composition Analysis - BCA) اطلاعات دقیقی درباره میزان عضله، چربی، آب بدن و تراکم استخوان ارائه می‌دهد. این اطلاعات برای برنامه‌ریزی رژیم غذایی، طراحی تمرینات و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی اهمیت زیادی دارد.

ورزشکاران برای رسیدن به عملکرد بهینه نیاز به تعادل در ترکیب بدنی دارند. افزایش توده عضلانی و کاهش درصد چربی بدن، تأثیر بسزایی در قدرت، سرعت، استقامت و حتی ریکاوری پس از تمرین دارد. به همین دلیل، اندازه‌گیری ترکیب بدن از طریق روش‌های مختلفی مانند BIA (تحلیل امپدانس بیوالکتریکی)، DEXA (جذب سنجی اشعه ایکس با دو انرژی)، کالری‌متری و پوست‌سنجی انجام می‌شود.

در این مقاله، اهمیت ترکیب‌سنجی بدن در ورزشکاران، روش‌های مختلف ارزیابی و تأثیر این اندازه‌گیری‌ها بر بهینه‌سازی عملکرد ورزشی بررسی خواهد شد.

۱. اهمیت ترکیب‌سنجی بدن در ورزشکاران

ترکیب بدن یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است. ورزشکارانی که ترکیب بدنی متناسبی دارند، از قدرت، سرعت و استقامت بیشتری برخوردارند و کمتر دچار خستگی و آسیب‌های عضلانی می‌شوند.

مزایای بررسی ترکیب بدن در ورزشکاران:

بهینه‌سازی نسبت توده عضلانی به چربی: افزایش توده عضلانی و کاهش چربی بدن می‌تواند به بهبود توان و سرعت کمک کند.

- کاهش ریسک آسیب دیدگی: عضلات قوی تر و تراکم استخوانی بالاتر از آسیب‌های ناشی از فشار و ضربه جلوگیری می‌کنند.
- بهبود استقامت و عملکرد قلبی-عروقی: سطح مناسب چربی بدن باعث افزایش کارایی متابولیکی و اکسیژن‌رسانی می‌شود.
- مدیریت وزن ایده‌آل: حفظ وزن متناسب، به‌ویژه در ورزش‌هایی مانند دوومیدانی، شنا و ژیمناستیک، عملکرد ورزشکار را بهینه می‌کند.

۲. روش‌های اندازه‌گیری ترکیب بدن در ورزشکاران

چندین روش علمی برای اندازه‌گیری ترکیب بدن وجود دارد که هر کدام دقت، هزینه و قابلیت اجرایی متفاوتی دارند. مهم‌ترین این روش‌ها عبارتند از:

الف) تحلیل امپدانس بیوالکتریکی (BIA - Bioelectrical Impedance Analysis)

BIA یکی از پرکاربردترین و سریع‌ترین روش‌های اندازه‌گیری ترکیب بدن است. در این روش، جریان الکتریکی ضعیفی از طریق بدن عبور می‌کند و بر اساس میزان مقاومت بافت‌ها، ترکیب بدنی محاسبه می‌شود.

● ویژگی‌های روش BIA:

- سریع و غیرتهاجمی: اندازه‌گیری در کمتر از یک دقیقه انجام می‌شود.
- قابل حمل: دستگاه‌های BIA کوچک و مناسب برای استفاده در کلینیک‌ها و مراکز ورزشی هستند.
- اندازه‌گیری دقیق آب بدن: برای ارزیابی سطح هیدراتاسیون و پیشگیری از کم‌آبی بسیار مفید است.

● نقاط ضعف:

ممکن است در افراد با چربی بسیار کم یا بسیار زیاد دقت کمتری داشته باشد. تأثیر وضعیت هیدراتاسیون بدن بر نتایج اندازه‌گیری.

کاربرد در ورزشکاران:

- ارزیابی نسبت چربی به عضله برای بهینه‌سازی تمرینات.
- بررسی سطح آب بدن در ورزش‌های استقامتی.
- مانیتورینگ تغییرات ترکیب بدن در طول فصل تمرینی.

ب) جذب‌سنجی اشعه ایکس با دو انرژی (DEXA - Dual-Energy X-ray Absorptiometry)

روش DEXA یکی از دقیق‌ترین روش‌های سنجش ترکیب بدن است که برای اندازه‌گیری چربی بدن، توده بدون چربی و تراکم استخوانی استفاده می‌شود.

● ویژگی‌های روش DEXA:

اندازه‌گیری دقیق چربی احشایی و زیرجلدی
بررسی تراکم استخوانی برای پیشگیری از پوکی استخوان
دقت بالا و قابلیت ارزیابی تغییرات جزئی در ترکیب بدن

● نقاط ضعف:

هزینه بالا و نیاز به تجهیزات پیشرفته
دسترسی محدود به این فناوری در برخی مراکز

کاربرد در ورزشکاران:

بررسی تراکم استخوانی در ورزشکاران با خطر بالای شکستگی (مانند ژیمناستیک و دوومیدانی).
مانیتورینگ میزان چربی احشایی و زیرجلدی برای بهینه‌سازی رژیم غذایی.

ج) پوست‌سنجی (Skinfold Calipers)

این روش شامل اندازه‌گیری ضخامت چربی زیرپوستی در چندین ناحیه از بدن (مانند بازو، شکم، ران و پشت) است.

- ویژگی‌های پوست‌سنجی: کم‌هزینه و سریع / مناسب برای ارزیابی‌های میدانی و گروهی

تخمین درصد چربی بدن بدون نیاز به تجهیزات پیشرفته

- نقاط ضعف:

وابسته به مهارت فرد ارزیاب

عدم اندازه‌گیری چربی احشایی

کاربرد در ورزشکاران:

ارزیابی درصد چربی بدن در ورزشکاران تیمی.

پیگیری تغییرات بدنی در طول برنامه‌های تمرینی.

(د) روش‌های دیگر (Bod Pod و Hydrostatic Weighing)

هیدرواستاتیک (وزن‌سنجی زیر آب): روش قدیمی و دقیق اما گران و زمان‌بر

Bod Pod: اندازه‌گیری حجم بدن از طریق جابجایی هوا، روش دقیق اما گران و کم‌دسترسی

۳. ترکیب‌سنجی بدن در ورزشکاران رشته‌های مختلف

- فوتبال و بسکتبال:

تمرکز بر تعادل بین توده عضلانی و چربی برای بهبود سرعت و استقامت.

استفاده از BIA و پوست‌سنجی برای مانیتورینگ تغییرات فصلی.

- دو و میدانی و شنا:

کاهش درصد چربی بدن برای افزایش کارایی متابولیکی و کاهش مقاومت هوا/آب.

استفاده از DEXA برای بررسی دقیق توزیع چربی و تراکم استخوانی.

- بدنسازی و وزنه‌برداری:

افزایش توده عضلانی بدون افزایش بیش از حد چربی.

استفاده از BIA و DEXA برای مانیتورینگ عضله‌سازی.

نتیجه‌گیری

ترکیب‌سنجی بدن یکی از ابزارهای کلیدی در بهینه‌سازی عملکرد ورزشکاران است. اندازه‌گیری درصد چربی، توده عضلانی و میزان آب بدن، به مربیان و ورزشکاران کمک می‌کند تا برنامه‌های تمرینی و رژیم غذایی خود را بهینه‌سازی کنند.

روش‌هایی مانند BIA (سریع و غیرتهاجمی)، DEXA (دقیق و کامل) و پوست‌سنجی (ساده و ارزان) هر کدام در موقعیت‌های مختلف کاربرد دارند. انتخاب روش مناسب، بسته به نوع ورزش، امکانات موجود و نیازهای فردی ورزشکار انجام می‌شود.

در نهایت، پایش مستمر ترکیب بدن می‌تواند باعث افزایش عملکرد، کاهش خطر آسیب و بهبود سلامت ورزشکاران در بلندمدت شود.



پیلاتکس

گزارش نظریاتی



گزارش عملکرد اولین همایش و نمایشگاه پيلاتکس گزارش تصویری









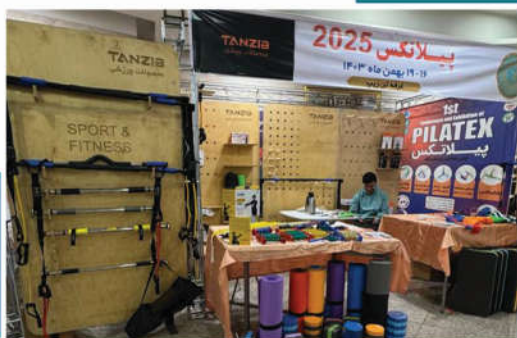
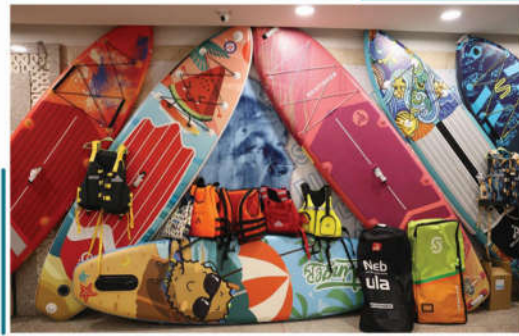


گزارش عملکرد اولین همایش و نمایشگاه پیلاتکس / گزارش تصویری

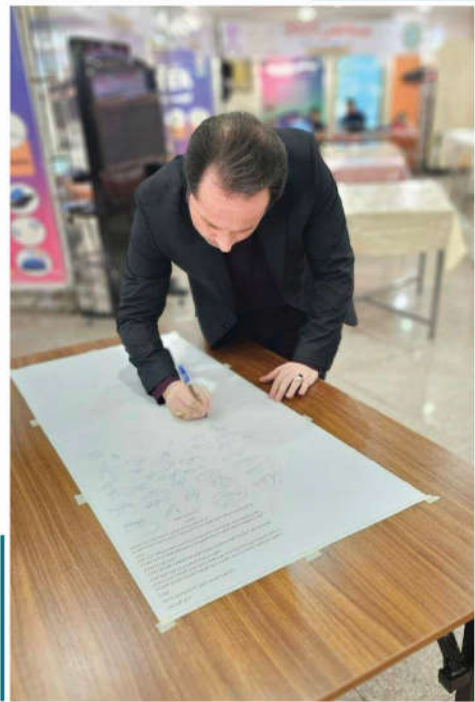














پیلاتس جهانی چیست؟

تاریخچه پیلاتس در جهان مربوط به سال ۱۹۲۶ است. توسط شخصی بنام جوزف هوبرتوس پیلاتس ابداع و روی کار آمد. پیلاتس در ۹ دسامبر ۱۸۸۳ در دوسلدولف آلمان بدنیا آمد. او شخصی بود که از کودکی دچار بیماری هایی چون راشیتیس (نرمی استخوان)، آسم و تب رماتیسمی بود. این مشکلات جوزف تا حدی بود که دکترها از او قطع امید کرده بودند و می گفتند که او عمر کوتاهی دارد. جوزف با وجود مشکلات جسمی و عدم قدرت بدنی توانست در سن ۱۴ سالگی با اراده قوی به بازسازی بدن خود بپردازد.

شروع جنگ جهانی اول، جوزف در اردوگاه های ارتش انگلیس به آموزش دفاع شخصی و فیتنس مشغول بود و همچنین در بهبودی سربازان زخمی نقش موثری داشت. و با آموزش تمرینات ورزشی توانست سلامتی آنها را باز یابد. پس از این دوران به کشورش بازگشت و دفاع شخصی را این بار به ارتش آلمان آموخت. پس از جنگ جهانی اول او تصمیم گرفت به ایالات متحده آمریکا سفر کند و به دنبال تغییر زندگی خود برآید. در این میان او با زنی به نام کلارا آشنا شد که مربی مهدکودک بود و از بیماری آرتروز رنج می برد. هر دوی آنها تصمیمات مشابهی در زمینه سلامت و تناسب اندام بودند که در ادامه این تشابه فکری آنها یک موسسه در نیویورک براساس علم کنترولوژی تاسیس نمودند که این مکان به عنوان اولین استودیوی پیلاتس در جهان بود.

هر دو به طور مداوم و مستمر در حال آموزش دادن به مراجعین باشگاه بودند در ابتدا اکثر مراجعین ورزشکاران رشته بوکس بودند و پس از آن بالرین هایی که در اثر وجود آسیب های جدی به این موسسه مراجعه نمودند. همچنین ژیمناست ها و قهرمانان ورزشی نیز از تمرینات پیلاتس به عنوان یک روش تمرینی مکمل استفاده می کردند.

پایه و اصل تمرینات کنترولوژی بر روی تشک ایجاد شد و در طول زمان با وسایل و تجهیزات دیگر گسترش یافت. جوزف هرگز فکر نمی کرد که اصول و رویکردی که در پیش دارد روزی به خود و سایر مردم جهان کمک کند و بتواند گامی موثر در جهت پیشبرد سلامت و تناسب اندام مردم جهان به صورت پدیده ای چشم گیر

باقی بماند.

او با توجه به ناهنجاری های قامتی و اسکلتی که داشت به طور جدی به بازیابی و سلامت ساختار بدنی خود پرداخت و بر ضعف هایش چیره گشت و در این راه با آموزش و کسب تجربه در رشته های ورزشی چون یوگا، ژیمناستیک، دفاع شخصی، هنر های رزمی، باله، وزنه برداری، اسکی و حرکات آکروباتیک در سیرک به خوبی درخشید. همچنین با بدست آوردن فیزیولوژی و تناسب اندام، موفق به ایجاد سیستم و رویکردی موثر به نام **علم کنترلوژی** شد.

در سال ۲۰۰۷ گروهی از مدرسین برجسته و نسل اول شاگردان ایشان تصمیم به تشکیل اتحادیه میراث ماندگار و کنفدراسیون جهانی پيلاتس گرفتند.

در حال حاضر پيلاتس جهان تحت نظر دو ارگان رسمی فعالیت دارد:

۱. میراث ماندگار ۲. کنفدراسیون پيلاتس جهان

در سال ۲۰۱۸ با تلاش و درخواست کتبی هیات رئیسه کنفدراسیون پيلاتس، رشته پيلاتس به عنوان عضو رسمی تفیسا (فدراسیون جهانی ورزش برای همه) و نماینده و مسئول هماهنگی و عضویت در تفیسا تا سال ۲۰۲۷ بر عهده نایب رئیس اول ایمان متقیان نژاد از ایران قرار گرفت. ایران دارای ۴ کرسی در آسیا و جهان میباشد.

- ایمان متقیان نژاد نایب رئیس کنفدراسیون پيلاتس جهان، رئیس اتحادیه پيلاتس غرب آسیا
- مریم درخش چشم عضو کمیته فنی کنفدراسیون پيلاتس جهان
- نوشین کلانی عضو کمیته شورای بین المللی اتحادیه پيلاتس آسیا

پيلاتس آسيایي چست؟

تاریخچه پيلاتس در آسيا سال ۲۰۱۳ با حضور مدرسین برجسته در کره جنوبي به میزبانی پيلاتس کشور کره تصميم گرفته شد در قاره کهن اتحادیه پيلاتس با مدیریت دکتر جانک تشکیل شود .

این اتحادیه به درخواست اعضا آسيا جهت بالابردن سطح علمی و برگزاری دوره های آموزشی تشکیل شد . موافقت عضویت ایران در سال ۲۰۱۴ در نشست اعضا هیات رئیسه آسيا اعلام شد. همچنین به دعوت انجمن پيلاتس ایران برای اولین بار دکتر جانک رئیس آسيا به همراه دبیر آسيا شین انان برای برگزاری بزرگترین کارگاه تخصصی ماشین در تهران حضور به هم رساندند.

ایمان متقیان نژاد توانست در کنگره پيلاتس آسيا که در کره جنوبي سال ۲۰۱۶ برگزار شد به عنوان کمیته فنی آسيا و همچنین به عنوان مسئول اتحادیه غرب آسيا انتخاب شود .

در سال ۲۰۲۰ در انتخابات مجدد هیات رئیسه اتحادیه آسيا ایمان متقیان نژاد به عنوان عضو کمیته فنی آسيا و مسئول اتحادیه انتخاب شد .

APA یک انجمن حرفه ای و آژانس غیر انتفاعی و بزرگترین سازمان حرفه ای پيلاتس و بازرگانی در آسيا میباشد. اتحادیه پيلاتس آسيا (APA) یک شبکه اجتماعی کامل برای مریان پيلاتس، آکادمی های پيلاتس، صاحبان مراکز پيلاتس، تولید کنندگان دستگاه های پيلاتس و کمپانی های مرتبط با کسب و کار پيلاتس در منطقه آسيا میباشد.

برای بین المللی کردن کسب و کار پيلاتس ما نیاز داریم که کسب و کار پيلاتس را به صورت یکنواخت در کل منطقه آسيا گسترش دهیم .

برای فهمیدن این تفکر ما به یک شبکه اجتماعی مشترک برای کسب و کار پيلاتس در منطقه آسيا نیاز داریم. ما به یک شبکه قوی و مستحکم برای رفع سوتفاهم های ناشی از تفاوت فرهنگ ها در کشورهای مختلف و شرایط محیطی متفاوت و برای عبور از راهی طولانی و جذاب و رسیدن به شیوه ای از پيلاتس که در دنیا به رسمیت شناخته شود نیاز داریم .

APA تنها جواب برای این سوال است .

پيلاتس در منطقه آسيا بیش از ۱۱ سال است که توسعه یافته است.

APA توسط تبلیغات متنوع قابلیت دسترسی پيلاتس به مشتریان بالفعل را بهبود خواهد بخشید و با توسعه برنامه های تمرینی جدید پيلاتس، مشتریان با تجربه پيلاتس را علاقه مند نگه خواهد داشت.

پيلاتس ايران چست؟

ورزش پيلاتس يك از ورزشهای محبوب در ايران و جهان میباشد . پيلاتس از سال ۱۳۸۵ برای اولین بار به جامعه ورزشی ايران معرفی گردید به دليل مناسب نبودن زیرساخت های آموزشی تا سال ۱۳۹۲ با توقف روبرو بود . در سال ۱۳۹۲ به تصمیم و تدبیر ریاست محترم فدراسیون ورزشهای همگانی جناب آقای دکتر مجدآرا و به جهت اهمیت توسعه هر چه بیشتر این ورزش در حوزه ورزشهای همگانی یکی از مدیران با سابقه جامعه ورزش آقای ایمان متقیان نژاد به عنوان ریاست جدید انجمن معرفی گردید. آقای ایمان متقیان نژاد در اولین گام، کار گروه تخصصی متشکل از مربیان و مدرسان با سابقه را مامور بررسی و پایش نقاط ضعف و اهداف و ماموریت های جا مانده در مسیر توسعه سازمان یافته و کشوری این ورزش نمود. پس از آن و با شناخت کامل موانع و فضاهاى نادیده گذشته حوزه پيلاتس، اهداف و ماموریت های کلان انجمن پيلاتس بر پایه تفکر جمعی و چشم اندازی بلند مدت تدوین و ترسیم گردید. طی سالهای ۱۳۹۲ الی ۱۳۹۷ پيلاتس ايران به سطح استاندارد جهانی رسیده بصورتی که به عنوان یکی از بازوهای تخصصی و توانمند پيلاتس آسيا مطرح و یکی از کرسی های مدیریت این سازمان- رییس غرب آسيا- را به خود اختصاص داده است. پس از فعالیت های ایشان و آشنایی هر چه بیشتر دکتر جانگ رییس پيلاتس اسيا، کرسی بعدی نیز به ایشان پیشنهاد داده شد. کنفدراسیون جهانی پيلاتس به مدیریت سرکار خانم کیتی کوری (Kathy Coray) در

امریکا آقای ایمان متقیان نژاد را به عنوان نایب رییس کنفدراسیون و به عنوان اعضا هیات رئیسه این کنفدراسیون معرفی کردند. پس از فعالیت ها و تلاش های فراوان آقای ایمان متقیان نژاد توانستند، پیلاتس نوین (کانتیمپورری) را در ایران گسترش بدهند و در اردیبهشت سال ۱۳۹۷ در یک همه پرسی و رای گیری از مربیان سرتاسر ایران ایشان را به عنوان بنیانگذار پیلاتس نوین معرفی کرده و توسط دکتر مجدآرا از آقای ایمان متقیان نژاد تقدیر و تشکر به عمل آمد. انجمن پیلاتس ایران توسط متقیان نژاد در آسیا و جهان عضویت پیدا کرد و توانست در این سالهای با حضور ۲۲ مدرس جهانی و ترجمه و چاپ ۱۵ کتاب تخصصی راه رشد را برای تمامی مربیان و مدرسین باز کند. در حال حاضر دوره های مربیگری درجه ۱ و ۲ برای اولین بار با برنامه ریزی متقیان نژاد در ایران برگزار شد. همچنین حمایت از ابزارهای کمک آموزشی کوچک و بزرگ برای اولین بار در زمان مدیریت متقیان نژاد اتفاق افتاد. در حال حاضر از شهریور ۱۴۰۱ ایمان متقیان نژاد به عنوان نایب رئیس اول کنفدراسیون پیلاتس جهان و عضو هیات رئیسه میراث ماندگار ژوزف پیلاتس انتخاب شد.

👉 راه های ارتباطی با انجمن



سایت: [/https://pilatesiran.com](https://pilatesiran.com)



کانال تلگرام: @Pilatesociety



اینستاگرام: Iran_pilatesassociation

گزارش آمار انجمن پیلاتس از سال ۱۳۹۲ تا اسفند ۱۴۰۳

توسعه فعالیت بدنی و تندرستی با پیلاتس

ردیف	موضوع	تعداد	توضیحات
۱	گزارش آمار ورزشکاران سازمان یافته	۲۹۶۰۰	فدراسیون پزشکی ورزشی
۲	ترجمه و تدوین کتابهای تخصصی رشته	۲۵ کتاب	انتشارات: حتمی، طرح رنگ، علم و حرکت
۳	حضور مدرسین بین المللی	۲۳ مدرس	برگزاری دورههای تخصصی با حضور مدرسین جهانی
۴	مربیگری درجه یک (آقایان ، بانوان)	۴ دوره	برای اولین بار در ایران
۵	مربیگری درجه دو (آقایان ، بانوان)	۱۲ دوره	برای اولین بار در ایران
۶	مربیگری درجه سه (آقایان ، بانوان)	۲۰۰ دوره	
۷	تربیت مدرس	۶ دوره	
۸	سمینار تخصصی	۲۰ دوره	
۹	نمایشگاه تخصصی پیلاتکس	۱ دوره	برای اولین بار در تاریخ بهمن ۱۴۰۳ با حضور ۵۰۰ نفر
۱۰	همسانسازی مدرسین پیلاتس	۶ دوره	
۱۱	دوره داوری (آقایان ، بانوان)	۸ دوره	
۱۲	سمپوزیوم	۱ دوره	تاریخ برگزاری سمپوزیوم هر ۲ سال یکبار اولین دوره بهمن ۱۴۰۲
۱۳	کنگره	۴ دوره	
۱۴	کنگره بین المللی	۲۲ دوره	
۱۵	پیلاتکس تخصصی	۲ دوره	



پیش بینی و هدف گذاری انجمن در سال ۱۴۰۴

دوره های آموزشی

- برگزاری ۳۵ دوره مربیگری درجه ۱-۲-۳
- برگزاری ۱۷۰ دوره کارگاه پیش نیاز ۱-۲
- برگزاری ۳ دوره داوری
- برگزاری ۶ دوره دانش افزایی
- برگزاری ۱ دوره بین المللی آموزشی
- برگزاری ۲ دوره تخصصی با حضور مدرس جهانی
- برگزاری کارگاه تخصصی ماشین پیلاتس ۴ دوره
- برگزاری کارگاه ابزار تخصصی ۱۰ دوره

همایش ها و سیمینارها

- هر فصل سمینار تخصصی در استانهای فعال
- برگزاری دومین دوره سمپوزیوم پیلاتس
- برگزاری سمینار تخصصی ۲ به ۱ مربیگری
- برگزاری چالش پیلاتس و تناسب اندام
- برگزاری پویش پیلاتس برای همه
- برگزاری باشگاههای فعال پیلاتس
- استاژ فنی داوری
- برگزاری سمینار آشنایی با رشته پیلاتس

برگزاری مسابقات

- مسابقات باشگاهی
- مسابقات استانی تا تیرماه
- مسابقات قهرمانی کشور شهریور
- مسابقات پدل برد خرداد
- مسابقات لیگ نسخه سبز
- مسابقات لیگ پیلاتس دوره دوم

بنرهای همایش و نمایشگاه پيلاتکس



کارگاه‌های آموزشی

پيلاتکس
PILATEX

کارگاه آموزشی ۱

پاراپيلاتس
ارزیابی پوسچر
حرکات اصلاحی
ماساژ در پيلاتس
فناوری‌های نوین در ورزش

کارگاه آموزشی ۲

طراحی تمرین
پيلاتس تمرکز
پيلاتس کودکان
سبجش ترکیبات بدن
روش‌های نوین در پيلاتس

«دارای ۴۵ امتیاز باز آموزی»

مهلت ثبت‌نام: ۰۱ بهمن ۱۴۰۳
شروع دوره: ۱۶ بهمن ۱۴۰۳
پایان دوره: ۱۹ بهمن ۱۴۰۳
ثبت‌نام: <https://portal.iranpff.ir>

هزینه: ۱۹,۵۰۰,۰۰۰ ریال
محل برگزاری: تهران، سراسری
دیرخانه همایش: ۰۹۱۹۲۰۰۰۳۰۰
ویژه مردان و زنان

بنرهای همایش و نمایشگاه پيلاتکس



پیلاتس

اولین همایش و نمایشگاه پیلاتس - بهمن ماه ۱۴۰۳



فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی
انجمن پیلاتس



فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی / انجمن پیلاتس

گزارش عملکرد اولین همایش و نمایشگاه پیلاتس بهمن ماه ۱۴۰۳

موفقیت ادامه دارد...

1st Conference and Exhibition of PILATEX

پیلاتس

اولین همایش و نمایشگاه

پیلاتس کودکان

فن آوری‌های نوین در ورزش

کاربرد ماساژ در پیلاتس

ارزیابی پیشرفته پوس-پنچر

پاراپیلاتس

مکان: تهران - خیابان آریه - پلاک ۱۴۰۳
تاریخ: ۱۴ بهمن ۱۴۰۳
ساعات: ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰
تلفن: ۰۲۱-۴۴۳۰۰۰۰۰