

آئین نامہ داورى مسابقت پىلاتس

به كوشش

انجمن پىلاتس جمهورى اسلامى ايران

گرد آورندگان:

صفه آقايى

ايمان حقان نژاد

الهام قمبر نژاد

صفورا طهماسبى

تابستان ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	: آیین نامه داوری مسابقات پیلاتس / تهیه و تنظیم بنفشه آقایی... او دیگران؛ به کوشش انجمن پیلاتس جمهوری اسلامی ایران؛ ویراستار نگار مولوی.
مشخصات نشر	: تهران: سپید ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال ۸-۳۴-۵۴۷۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: تهیه و تنظیم بنفشه آقایی. ایمان متقیان نژاد، الهام قنبرنژاد، صفورا طهماسبی.
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی) - امتیازگذاری
موضوع	: Pilates method -- Officiating :
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی)
موضوع	: Pilates method :
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی) -- قواعد
موضوع	: Pilates method -- Rules :
شماره افزوده	: آقایی، بنفشه
سلسله افزوده	: مولوی، نگار، ویراستار
شماره افزوده	: انجمن پیلاتس جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	: RA۷۸۱/۱۰ ۱۳۹۵
رده بندی یوبی	: ۶۰۷
شماره کتابشناختی ملی	: ۴۲۳۱۶۱

انتشارات سپید

ناشر:

آیین نامه داوری مسابقات پیلاتس

عنوان کتاب:

بنفشه آقایی، ایمان متقیان نژاد، الهام قنبرنژاد، صفورا طهماسبی

مؤلفان:

اول ۱۳۹۵

نوبت چاپ:

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۳۴-۸

شابک:

۱۵۸۰۰ تومان

قیمت:

تهران- خیابان شریعتی- روبرو متراد شریعتی- برج مینا- طبقه ۳- واحد ۲

نشانی:

۲۲۸۹۴۴۷۳-۲۲۸۹۴۵۲۸

شماره تماس:

www.sepidpub.ir

پایگاه اینترنتی / ایمیل:

www.sepidpub.com

info@sepidpub.com

sepidpub@sepidpub.com



انتشارات سپید

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

جامعه ورزش ایران اسلامی با لطف و عنایت خداوند رحمان و رحیم ، در سایه هدایت حکیمانه مقام معظم رهبری ، حمایت‌های همه جانبه دولت محترم و کوشش تک تک دلسوزان دین و میهن ، مسولین ، مربیان و قهرمانان ، سالی پر افتخار و سرشار از پیروزی را برای نظام مقدس جمهوری اسلامی پشت سر گذاشته ایم . در حال حاضر با توجه عنایات و فرامین دلسوزانه مقام معظم رهبری گام در سال نو می‌ماند تا هر یک از ما گذشته بتوانیم در توسعه و گسترش ورزش همگانی پیام آور جامعه‌ای سالم باشیم . دکتر مجدآرا ضمن تشکر از اقدامات صورت گرفته در انجمن پیرامون ، اظهار داشت: این انجمن تا فدراسیون شدن چیزی کم ندارد . وی با بیان اینکه متقربان نژاد رئیس این انجمن تلاش‌های زیادی را برای این رشته ورزشی انجام داده است نتیجه این تلاش‌ها درخت امیدی است که به بار نشسته است کتاب داوری و جانشینان را اولین بار در ایران تهیه شده و امیدوارم تا باعث پیشرفت انجمن در سطح کشور و جهان باشد و علاقه مندان زیادی به سمت داوری رو آورند .

دکتر امیرمجدآرا

رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی

۱۳	مقدمه
۱۷	تعریف ورزش پيلاتس
	بخش اول
۱۹	اهداف و مقاصد
	بخش دوم
۲۱	تاريخچه و مسابقات
	بخش سوم
۲۵	سازماندهي و يکپارچگي
	بخش چارم
۳۳	قضاات
	بخش پنجم
۵۵	ساختر و ترکیب تمرینات
	بخش ششم
۵۹	هنرمندی
	بخش هفتم
۶۷	شايسنگي اجرايي و فني
	بخش هشتم
۶۹	سختي
	بخش نهم
۷۳	ارزيابي اجرا
	پيوست ۱
۷۹	جداول نمونه



در سالیان گذشته، زمانی که رشته پیلاتس به عنوان یک روش تمرین سطح بالا در ایران شروع به فعالیت کرد افقی بلند از پیشرفت و موفقیت را پیش روی خود داشت. پیلاتس با گذر از مسیری نه چندان ساده، در سایه تلاش و پشتکار حیف بسیاری از مسئولان، مربیان و علاقمندان، اکنون در جایگاهی است که می توان آن را درخور و شایسته مقام این رشته محبوب بین المللی دانست. پیلاتس که در اصرار کلمات خود با هدف بهتر زیستن و ارتقا سطح کیفی فعالیت های جسمی و روانی افراد، جامعه پایه گذاری شد، با تکیه بر دستاوردهایی نظیر تشکیل کمیته های منسجم در سطح می استان های کشور، تربیت مربی و مدرس های متعهد و آگاه و توجه به اصل به روز بودن اطلاعات، با برگزاری مستمر دوره های بازآموزی و ارتقا سطح مربیان و مدرسگان، سعی در هر چه پربار تر کردن جامعه پیلاتس ایران زمین داشته و دارد.

ارائه سند داوری مسابقات پیلاتس، گامی مهم در راستای تحقق اهداف

دراز مدت انجمن پیلاتس کشور است و با هدف ایجاد فضای رقابت سالم میان

ورزشکاران و مربیان این رشته، همراه با افزایش انگیزه جهت تداوم و جدیت ورزشکار در تمرینات پيلاتس تنظیم شده است.

امر قضاوت عملی بر اضطراب، مهیج و ارزشمند است. در خلال قضاوت، داور ممکن است در معرض بدرفتاری و بی‌حرمتی ورزشکار، مربی و طرفداران آنها قرار گیرد. داور شامل تجربیات مثبت و منفی است. آگاهی از قوانین، اجرای قوانین، جاگیری مناسب، تشخیص صحیح و قاطعیت در قضاوت درست، به کمک داوران خواهد آمد.

از ویژگی‌های قابل تامل یک داور موفق، مهارت‌های روانی است که در سایه آن می‌توان قوانین را به درستی اجرا کرد. مهارت قضاوت بر دانستن قوانین متمرکز شده و مهارت روانی به طور کلی به جهت فراموشی سپرده می‌شود. آگاهی و تسلط بر اصول لازم است ولی کافی نیست. باید اظهار داشت مهارت‌های روانی است که نحوه کار داوران را از هم متمایز می‌کند.

این را به یاد داشته باشید که :

قضاوت کار مشکلی است و این انتظاری نامعقول است که بخواهیم، داوران،

کلیه مسابقات را بدون عیب و نقص داوری کنند.

در پایان از تلاش و پشتکار تمامی اعضای خانواده بزرگ پیلاتس کشور، ورزشکاران، مربیان، مدیران خستگی ناپذیر و تک تک عزیزانی که ما را در تهیه این سند ارزشمند یاری کردند سپاسگذاریم.

موفق باشید

ایمان متقیان نژاد