YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT257	**Ders Adı:** Uzmanlık Alan Eğitimi I (Hentbol)	**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 5

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 2	**Dönem:** 3	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Hentbol branşının tarihini, temel kurallarını ve oyun yapısını açıklar.
►**ÖK2**	Hentbolde temel teknikleri (pas, şut, dripling, blok, savunma duruşu vb.) doğru biçimde gösterir ve uygular.
►**ÖK3**	Hentbolde temel taktik unsurları (hızlı hücum, yerleşik hücum, savunma sistemleri, geçiş oyunları) analiz eder.
►**ÖK4**	Hentbol antrenmanlarında kullanılacak uygun ısınma, teknik ve taktik çalışmalarını planlar ve uygular.
►**ÖK5**	Hentbol antrenmanlarında performans gelişimine yönelik temel kondisyon unsurlarını (sürat, çeviklik, dayanıklılık, kuvvet) uygular.
►**ÖK6**	Hentbolde sporcu güvenliği, sakatlık riski, saha/alan düzeni ve ekipman kullanımı konusunda gerekli önlemleri alır.
►**ÖK7**	Sporcularla etkili iletişim kurar, teknik-taktik talimatları açık ve anlaşılır biçimde verir.
►**ÖK8**	Hentbolde antrenman sürecini değerlendirir; gözlem, geri bildirim ve düzeltme tekniklerini uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**	**PY 13**	**PY 14**	**PY 15**
ÖK 1	4	3	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
ÖK 2	3	2	4	2	3	1	2	2	4	3	1	1	2	2	4
ÖK 3	3	4	4	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	3	3
ÖK 4	4	4	4	2	3	1	3	2	4	4	1	1	3	4	4
ÖK 5	3	3	3	1	3	1	2	2	4	3	1	1	2	3	4
ÖK 6	3	3	3	2	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	4
ÖK 7	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3
ÖK 8	3	4	4	2	2	1	3	4	4	4	1	1	3	3	4
Katkı Düzeyi				**1: Yok**		**2: Zayıf**		**3: Orta**		**4: İyi**			**5: Çok iyi**		

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol branşında temel teknik–taktik becerilerin ileri düzeye taşınmasını, oyun anlayışının geliştirilmesini ve öğrencilerin antrenörlük uygulamalarına uyarlanabilir bilgi ve beceri kazanmasını amaçlayan uygulamalı bir derstir. Öğrenciler, modern hentbolde kullanılan yöntemleri, oyun organizasyonlarını, savunma ve hücum prensiplerini uygulamalı olarak deneyimler.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin hentbol branşında temel ve ileri düzey teknik–taktik becerileri uygulamalı olarak öğrenmelerini sağlamak, savunma ve hücum sistemlerini oyun bağlamında analiz edebilme yetkinliği kazandırmak ve antrenman planlama süreçlerini etkin biçimde yönetebilmelerini desteklemektir. Ders kapsamında öğrencilerin maç analizi yapabilmesi, oyun içi hataları belirleyip çözüm üretebilmesi, sporcu performansını değerlendirme yöntemlerini kullanabilmesi ve antrenörlük sürecine yönelik profesyonel karar verme becerilerini geliştirmesi hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Mitos, M. & Karlsson, J. (2019). Handball: Training and Tactics. Human Kinetics.Modern hentbolda temel teknikler, taktik anlayış, oyun organizasyonları ve antrenman metodlarını kapsamlı biçimde e
2	Martin, S. & Korte, M. (2017). Team Handball: Steps to Success. Human Kinetics.Temel ve ileri düzey teknik becerilerin öğretimi, savunma–hücum sistemleri ve uygulamalı antrenman örnekleri içerir
3	IHF – International Handball Federation. Coaching Education Materials.Uluslararası hentbol kuralları, sınıflandırmalar, antrenörlük rehberleri ve güncel eğitim modülleri.
4	Bilge, M. (2011). Hentbol Teknik ve Taktik Antrenman. Spor Yayınevi.Türkiye bağlamında hazırlanmış, branşın içinden gelen taktik uygulamaları ve antrenman modellerini içerir.
5	Sevim, Y. (2002). Hentbol Antrenman Bilgisi. Bağırgan Yayınları.Hentbolde antrenman planlaması, yüklenme ilkeleri, performans gelişimi ve taktiksel uygulamaları anlatır.
6	Gültekin, A. (2015). Hentbolda Performans ve Oyun Analizi. Spor Bilimleri Yayınları.Video analiz, istatistik değerlendirme, hata tespiti ve oyun çözümleme yöntemleri.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu ders, uygulama ağırlıklı bir öğretim yaklaşımıyla yürütülür. Ders sürecinde öğretici oturumlar ile teknik–taktik bilgilerin aktarımı yapılır; gösterip yaptırma yöntemiyle temel ve ileri düzey hentbol becerileri saha içinde uygulanır. Video analizleri, performans çözümlemeleri ve taktiksel problem senaryoları üzerinden yapılan tartışmalar öğrencilerin oyun okuma ve karar verme becerilerini destekler. Bilgi pekiştirici oturumlarla teknik hareketlerin doğru uygulanması güçlendirilir; uygulama ve mikro antrenörlük çalışmalarıyla öğrenciler antrenman yönetimi, iletişim ve yönlendirme becerilerini geliştirir. Ders süreci boyunca düzeltmeci geri bildirimler verilerek bireysel performans iyileştirilir ve öğrenmenin sahaya aktarımı sağlanır.

Ders İçeriği

Bu ders, hentbol branşına özgü temel ve ileri düzey teknik–taktik becerilerin öğretimi ve uygulanmasını kapsar. Hentbolde pas, şut, dripling, savunma teknikleri ve hücum organizasyonları saha içinde çalışılır; farklı savunma sistemleri (6:0, 5:1, 3:2:1) ve hücum varyasyonları uygulamalı olarak analiz edilir. Ders kapsamında hızlı hücum organizasyonları, ikinci dalga hücum, oyun kurma, set hücumu, kaleci çalışmaları ve savunma–kaleci iş birliği ele alınır. Sporcu performansının geliştirilmesine yönelik antrenman planlama, yüklenme ilkeleri, maç analizi, hata tespiti ve performans değerlendirme yöntemleri uygulanır. Öğrenciler, hentbol antrenörlüğüne özgü karar verme, oyun okuma, iletişim ve saha yönetimi becerilerini geliştirir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Ders Tanıtımı, Kazanımların Açıklanması, Sürecin İşleyişi	Anlatım, sunum	1, 2
2	Hentbolda Temel Kurallar ve Oyun Alanı	Anlatım, görsel inceleme	1, 3
3	Temel Duruş, Tutma, Pas Teknikleri	Gösterip yaptırma	2, 4
4	Şut Teknikleri ve Öğretim Basamakları	Uygulama, eşli çalışma	2, 4
5	Hız, çeviklik, koordinasyon: hentbola özgü kondisyon çalışmaları	İstasyon çalışmaları	5
6	Hücum Organizasyonları – Temel Modeller	Tahta analizi, uygulama	1, 4
7	Savunma Sistemleri (3:3, 5:1, 6:0)	Oyun içi uygulama	1, 4
8	Ara değerlendirme / Uygulama performans ölçümü	Uygulama performans ölçümü	2, 5
9	Pivot Oyunu ve Kanat Oyunu Teknik-Taktik Eğitimi	Pozisyon uygulamaları	1, 2
10	Kaleci Teknikleri ve Kaleci–Savunma İşbirliği	Gösterim, uygulama	2, 4
11	Hızlı Hücum ve İkinci Dalga Hücum Yapıları	Oyun temelli uygulama	1, 5
12	Hentbolda Oyun Analizi ve Performans Değerlendirme	Video analizi	6
13	Antrenman Planlama: Mikro ve Mezocycle Örnekleri	Örnek plan inceleme	5
14	Öğrenci/Uygulayıcı Performans Sunumları	Sunum, geri bildirim	2, 6
15	Dönem Genel Tekrarı – Eksiklerin Tamamlanması	Soru–cevap, uygulama	1–5
16	Final Sınavı (Uygulama)	Uygulama sınavı	1–6

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Dönem içi performans değerlendirmesi (uygulama)	30	1, 2, 4	ÖK2, ÖK3, ÖK4
2	Hentbol teknik–taktik uygulama gözlemi	20	1, 2, 3	ÖK2, ÖK3
3	Proje / Ödev (Hentbol analiz raporu)	20	1, 3, 6	ÖK3, ÖK5
4	Ders içi etkinliklere katılım ve uygulama becerisi	10	2, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK5
5	Final Uygulama Sınavı	20	1, 2, 4, 5	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	3	42	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28	
Uygulama / Saha Çalışmaları (Hentbol teknik–taktik uygulamaları)	10	3	30	
Video Analizi – Maç / Antrenman Çözümlemesi	10	2	20	
Proje / Performans Görevi	1	10	10	
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi) Hazırlık	1	8	8	
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi)	1	1	1	
Final Sınavı / Performans Sunumu Hazırlık	1	10	10	
Final Sınavı / Performans Sunumu	1	1	1	
Toplam İş Yükü:	**150**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**5**	**Yaklaşık:** **5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar