YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT356	**Ders Adı:** Uzmanlık Alan Eğitimi VI (Hentbol)	**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 5

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 3	**Dönem:** 6	**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**	İleri düzey hentbol teknik ve taktiklerini (pozisyonlara özgü hücum–savunma çözümleri, özel oyun varyasyonları) maç koşullarında uygular.
►**ÖK2**	Takım hücum ve savunma organizasyonlarını rakip analizine dayalı olarak planlar, uygular ve oyun içinde uyarlamalar yapar.
►**ÖK3**	Maç ve antrenman performansını değerlendirmek için ileri düzey ölçme, test ve video analiz yöntemlerini etkin biçimde kullanır.
►**ÖK4**	Performans verilerine dayalı olarak takım ve bireysel gelişim hedefleri belirler, kısa ve orta vadeli antrenman planları oluşturur.
►**ÖK5**	Oyun içi karar verme süreçlerinde zaman baskısı altında doğru taktik tercihler yapar ve problem çözme becerilerini sergiler.
►**ÖK6**	Dijital analiz yazılımları ve teknolojik araçları kullanarak maç analizi raporları hazırlar ve teknik ekibe sunar.
►**ÖK7**	Sporcu sağlığı, yüklenme–dinlenme dengesi, sakatlık önleme ve risk yönetimi ilkelerini ileri düzey antrenmanlarda uygular.
►**ÖK8**	Takım yönetimi, liderlik, iletişim ve etik sorumluluk bilinciyle antrenman ve müsabaka süreçlerini yönetir.

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	4	3	2	3	5	3	1	1	3	2	5
ÖK 2	4	4	5	2	4	3	3	3	5	4	1	1	3	2	5
ÖK 3	3	3	5	4	3	3	3	2	4	5	2	3	3	2	4
ÖK 4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	5	2	2	3	3	4
ÖK 5	3	5	4	2	4	3	3	3	4	4	1	1	4	3	4
ÖK 6	3	3	5	4	3	4	3	2	4	5	2	4	3	2	4
ÖK 7	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	1	1	3	2	4
ÖK 8	4	4	3	2	5	5	4	5	3	3	1	1	5	5	4
Katkı Düzeyi				**1: Yok**		**2: Zayıf**		**3: Orta**		**4: İyi**			**5: Çok iyi**		

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol branşında ileri düzey teknik, taktik ve performans bileşenlerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını amaçlamaktadır. Ders kapsamında öğrencilerin bireysel ve takım performansını geliştirmeye yönelik ileri teknik uygulamalar, hücum ve savunma sistemlerinin analizi, oyun içi karar verme süreçleri, performans ölçme ve oyun analizi yöntemleri ile antrenman planlama ve periyotlama ilkeleri uygulamalı olarak ele alınır. Ayrıca sporcu güvenliği, risk yönetimi ve modern antrenman teknolojilerinin kullanımı üzerinde durularak öğrencilerin antrenörlük yeterliliklerini üst düzeyde geliştirmeleri hedeflenir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin hentbol branşında ileri düzey teknik ve taktik bilgi ile uygulama becerilerini geliştirmek, bireysel ve takım performansını analiz edebilme yetkinliği kazandırmak ve antrenörlük sürecinde bilimsel temelli kararlar alabilen uygulayıcılar yetiştirmektir. Ders, öğrencilerin hücum ve savunma sistemlerini etkin biçimde kullanabilmelerini, oyun analizi ve performans ölçme araçlarını uygulayabilmelerini, antrenman planlama ve periyotlama ilkelerini doğru şekilde hayata geçirebilmelerini hedefler. Ayrıca sporcu güvenliği, risk yönetimi ve modern antrenman teknolojilerinin kullanımı konularında farkındalık kazandırarak öğrencilerin mesleki sorumluluk ve liderlik becerilerini geliştirmeyi amaçlar.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	IHF Coaching Manual – Level 3 & 4. Uluslararası Hentbol Federasyonu. İleri düzey antrenörlük, taktik planlama, performans analizi ve oyun yönetimi.
2	Sevim, Y. (2002). Hentbol Antrenman Bilgisi. Ankara: Bağırgan Yayınları. Yüklenme ilkeleri, periyotlama, performans geliştirme ve ileri seviye taktik uygulamalar.
3	Bilge, M. (2011). Hentbol Teknik ve Taktik Antrenman. Ankara: Spor Yayınevi. Hücum–savunma sistemleri, oyun içi çözümler ve uygulamalı antrenman modelleri.
4	Mitos, M. & Karlsson, J. (2019). Handball: Training and Tactics. Human Kinetics. Modern hentbolda ileri teknikler, takım taktikleri ve antrenman metodolojisi.
5	Gültekin, A. (2015). Hentbolda Performans ve Oyun Analizi. Spor Bilimleri Yayınları. Video analizi, istatistiksel değerlendirme, performans ölçümü ve karar destek süreçleri.
6	Güncel bilimsel makaleler ve video analiz platformları (Hudl, Dartfish). Oyun analizi, performans izleme ve ileri seviye teknik–taktik değerlendirmeler.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu ders; anlatım, gösterim, uygulamalı öğretim, istasyon çalışmaları, problem temelli öğrenme ve performans analizi yöntemleri kullanılarak yürütülür. Kuramsal bilgiler kısa ve hedefe yönelik anlatımlarla sunulur; ardından hentbola özgü teknik, taktik ve antrenman uygulamaları saha ortamında bireysel ve takım çalışmalarıyla pekiştirilir. Video analizi, oyun çözümleme ve geri bildirim oturumları yoluyla öğrencilerin karar verme, hata analizi ve performans değerlendirme becerileri geliştirilir. Öğrencilerden aktif katılım, uygulama sorumluluğu alma ve antrenörlük rolü üstlenmeleri beklenir; ders süreci boyunca örnek olay incelemeleri, uygulama gözlemleri ve proje temelli çalışmalarla öğrenme desteklenir.

Ders İçeriği

Bu ders, hentbol branşında ileri düzey teknik, taktik ve performans bileşenlerini kapsayan uygulama ağırlıklı bir uzmanlık dersidir. Ders kapsamında ileri teknik beceriler, bireysel ve takım taktikleri, savunma ve hücum sistemleri, oyun içi karar verme süreçleri ve performans analizi ayrıntılı olarak ele alınır. Öğrenciler; ölçme–değerlendirme araçları, video ve oyun analizi yazılımları, periyotlama ilkeleri ve antrenman planlaması doğrultusunda hentbol performansını analiz etmeyi ve geliştirmeyi öğrenir. Ayrıca sporcu güvenliği, risk yönetimi ve uygun yüklenme prensipleri uygulamalı örneklerle işlenir. Ders sürecinde gerçek maç ve antrenman senaryoları üzerinden analizler yapılır, öğrencilerin antrenörlük becerilerini geliştirmeye yönelik proje ve uygulamalara yer verilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse giriş, kazanımların açıklanması, dönem planı	Anlatım, sunum	1, 2
2	İleri teknik beceriler I: Şut teknikleri	Gösterim, uygulama	2, 3
3	İleri teknik beceriler II: Pas ve top kontrolü	İstasyon çalışması	2, 3
4	Savunma sistemleri: 6–0, 5–1	Taktik tahta, saha uygulaması	1, 2
5	Hızlı hücum ve geçiş oyunu	Oyun temelli uygulama	1, 3
6	Set hücumu çözümleri	Video destekli analiz	1, 5
7	Kaleci teknikleri ve savunma uyumu	Uygulama, eşli çalışma	2, 3
8	Ara sınav / Proje teslimi	Uygulama değerlendirme	1
9	Performans ölçme araçları	Test uygulamaları	3, 6
10	Oyun analizi I	Video analizi	5, 6
11	Oyun analizi II	Grup çalışması, tartışma	5, 6
12	Taktiksel karar verme	Senaryo çözümü	1, 2
13	Periyotlama ilkeleri	Antrenman planı hazırlama	2, 3
14	Sporcu güvenliği ve risk yönetimi	Vaka analizi	1, 4
15	Genel tekrar ve proje sunumları	Öğrenci sunumları	1, 2
16	Final sınavı	Uygulama sınavı	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Dönem içi performans değerlendirmesi (uygulama)	30	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK5, ÖK7
2	Hentbol teknik–taktik uygulama gözlemi	20	1, 2	ÖK1, ÖK2, ÖK5
3	Proje / Ödev (Hentbol analiz raporu)	20	1, 5, 6	ÖK3, ÖK4, ÖK6
4	Ders içi etkinliklere katılım ve uygulama becerisi	10	2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK7
5	Final Uygulama Sınavı	20	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK5, ÖK7

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