

1. HENTBOLDA YETENEK GELİŞTİRME

1. Geliştirme Eğitiminin Yapısı ve İçeriği

Hentbolda yetenek seçimi ve geliştirme; uzun dönemli eğitim sürecinde, birbirinden ayrılmayan ve zamansal olarak birbirine paralel yürütülen bir çalışmadır (Hohmann & Seidel 2003). Bu anlayışa göre başarı, açıklamaya çalıştığımız yetenek seçimindeki beceri kadar, **uygun bir eğitim stratejisiyle** gerçekleşir. Yetenek geliştirme stratejisinde ise yaratıcı oyunu geliştirme amaç edinilmeli.

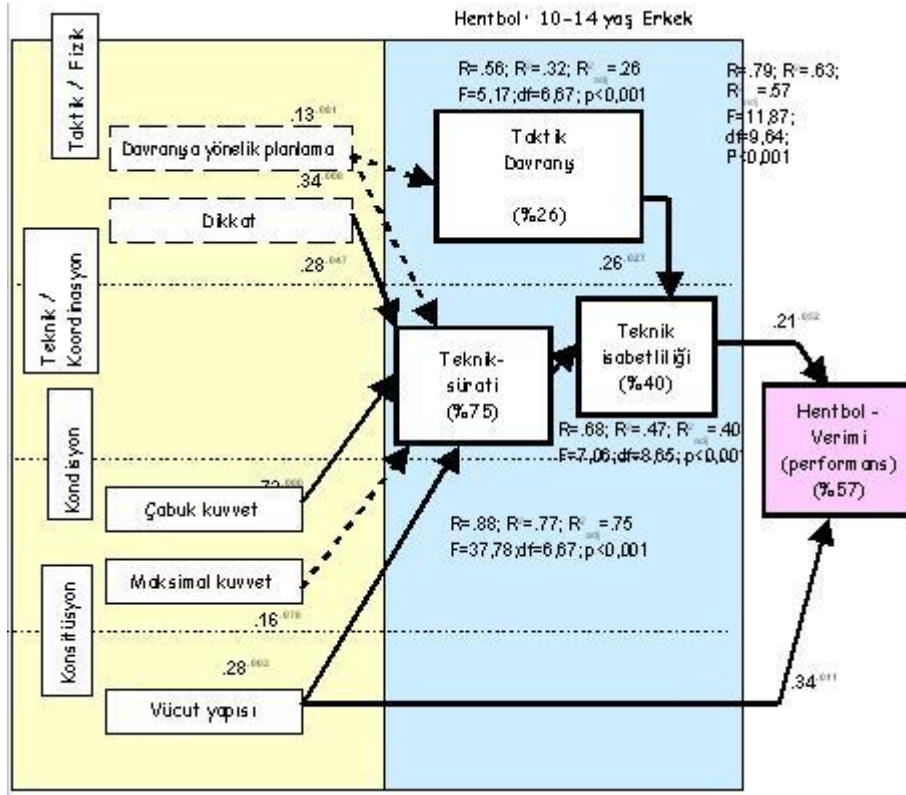


Şekil 1: Sportif Oyunlarda uzun süreli gelişim amaçlarına göre eğitim aşamaları (Ehret, Spaete und. Schubert, 1994)

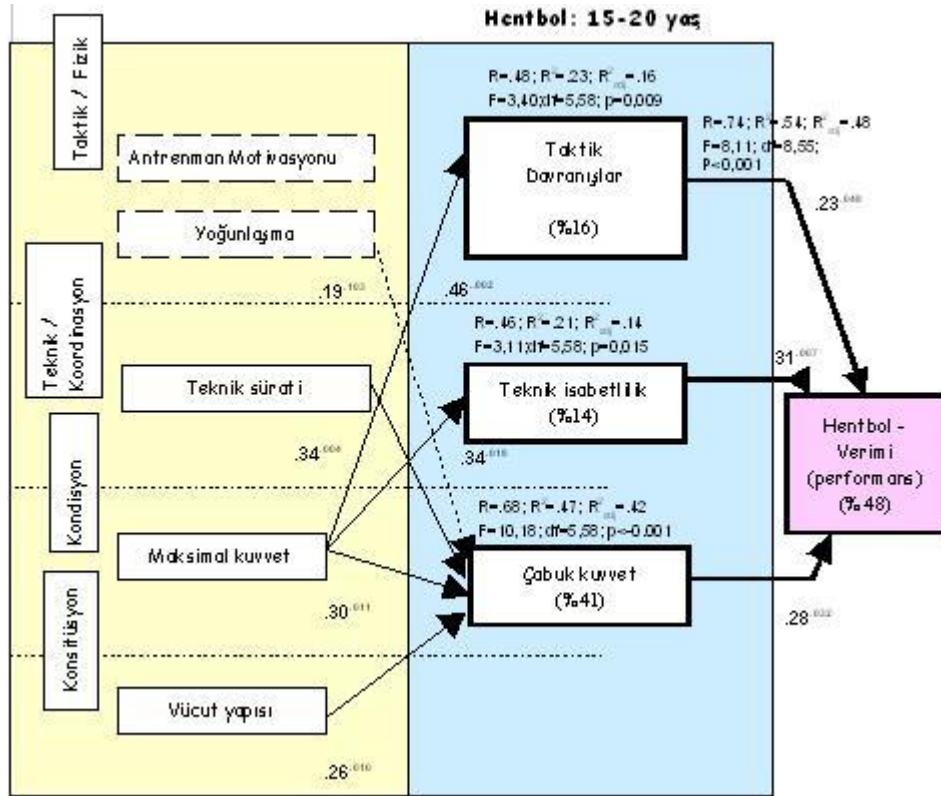
Düşünülen eğitim sürecinde istenilen başarıya ancak sistematik şekilde gerçekleştirilen sportif antrenmanlarla erişilebilir. Bu antrenmanların **yapısı** ve **içeriği** istenilen amaca erişimde büyük önem taşır.

Müsabaka performansını belirleyen bileşenler aynı zamanda, yetenek seçimi ve geliştirmede çok kullanılan kriterlerdir. Örneğin; Şekil 2 ve 3 de yer alan hentbol performansının bu verimlilik bileşenleri, gelişim dönemi eğitim yapısını açıklar niteliktedir.

Şekil 3, daha genç olan hentbolcularda **teknik sürati** antrenmanlarının merkezi konumunu göstermektedir.



Şek.3 : Spor ağırlıklı okullardaki yaşları daha küçük genç erkek hentbol oyuncularının (n=112) istatistiksel değerlendirmelerle gerçekleştirilen yaşa özgü performans yapısı modeli



Şek 4: Spor ağırlıklı okullardaki daha ileri yaştaki genç erkek hentbol oyuncularının (n=106) istatistiksel değerlendirmelerle gerçekleştirilen yaşa özgü performans yapısı modeli.

Daha ileri yaştaki gençlerde **çabuk kuvvet** ve **taktiksel davranış** hentbol performansını oluşturmada, teknik ve sürat eğitimine eşit değerde önem kazanmaktadır (şekil 4).

Özetle; Bu araştırmalar **Gelişim Dönemi müsabaka performansı** ve bu performansı oluşturan bileşenler, hentbolda uygulanacak geliştirme çalışmaları için ilk ipucunu vermektedir. Bununla birlikte bu dönemdeki müsabaka performansı tek başına gelecekteki final performansın tam tahmini için henüz yeterli değildir (Wendtland 1984).

Açıklanan bu kuramsal saptamalar ışığı altında, uygulama için antrenman içeriği ve sırasına yönelik bir perspektif plan örneği aşağıda verilmiştir.

Çizelge 3: Uzun süreli geliştirme antrenmanlarında ağırlıklı içerik konuları (Spaete / Ehret 1994)

Gelişim ve yaş Basamakları	Genel kurallar	Savunmaya yönelik ağırlıklı eğitim konuları	Hücumaya yönelik ağırlıklı eğitim konuları
12 yaşına kadar 1.basamak	-Geniş ölçüde motorik eğitim -Amaç: 1-Temel oyun 4+1 2-Amaç oyun 6+1 -Serbest oyun	-Adam adama savunmanın değişik şekilleri (Tam sahada orta çizgiden serbest atış çizgisine kadar. -Bölge savunmasının ön denemeleri (Ör:Adam adama/Alan sav. Kombinasyonu:3:0+3,4:0+2)	-Temel toplu teknikler (dayanmalı temel atış,pas,top tutma,aldatmalar) -Temel dizilişte birlikte oyun denemeleri (1:0,2:1,3:1 vb)
13-14 yaşına altı 2.basamak	-Pozisyona dönük uzmanlaşma henüz yok -Çok yönlü temel eğitim -Gelişim durumuna bağlı	-Ofansif (adama dönük) olan savunma (1:5,3:3,3:2:1) -Deneme (seçim için) maçları(her devrede 5 dk adam adama) -Bireysel taktiğin temelleri	-3:3 pozisyona dönük oyuna geçiş, derinlemesine ve enine sahada pozisyon değişmeler -Bireysel taktik (1:1,2:1gibi) -Grup taktiğinin temel şekilleri(yüklenmel

	olmaksızın bireysel taktik eğt. -Oyun yeteneğini n temelleri		er,çapraz geçişler, perdeleme) -Hücum/savunmada hızlı değişmeler
15-16 yaş altı 3.basamak	-Tek yönlü olmak koşuluyla bölgede uzmanlaşmak (çok yönlü olarak) -Pozisyona özgü yaklaşımla bireysel taktikler -Oyun yeteneğini daha da geliştirmek	-Topa dönük (ofansif) 3:2:1 savunma -3:2:1 savunmadan 4:2 savunmaya (ya da aksi) geçişler -Grup taktiği emniyete alma yardımlaşma rakibi devretme- alma, blok	-Pozisyon değişmeli oyuna devam; gryp taktiğinde işbirliğini geliştirme (2'li gruplar halinde) temel dizilişlerde değişikliklere geçişler. -Pozisyona dönük bireysel taktik -Hızlı hücum (1.ve 2.dalgalar)
17-18	-Diğer pozisyonlarda eğitiminde göz önünde bulundurul	-3:2:1 savunmadan 6:0 savunmaya geçişler -6:0 savunma -Değişken durumlarda bireysel taktikler (defansif,ofansif,öncelemel	Oyunda -Hücum çözüm yollarını üretmeye devam -Oyun kurma evresini

yaş altı 4. basamak	arak, pozisyona dönük eğitim -Değişik savunma durumların a karşı oyun yeteneğini n geliştirilm esi	i(antisipativ) -Oyunda değişik savunma şekillerinin duruma uygun uygulanması	hızlandırma (oyun temposunu değiştirmek) -Geliştirilmiş hızlı hücumu 2.dalgadan itibaren oyun içerisinde çalışmak
---------------------------	--	---	---