همکاران عزیز وارزشمندم

سلام و عرض ادب واحترام

امیدوارم در صحت و سلامت باشید

لطفا شاخصه های بازیکنان تان را در فاکتور های مشخص شده تایپ و فایل تکمیل شده را به شماره واتساپ ۰۹۱۳۱۰۹۶۷۲۷ ارسال کرده و پیام دریافت را به عنوان رسید نگهداری کنید .

پس از دریافت اطلاعات بازیکنان و بررسی آنان ، دعوت شوندگان به اردوی تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مشخص خواهند شد.

از این روش در سال های ۹۵ و۹۷ برای انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان و جوانان استفاده کرده ایم. در این دوره در مرحله اول با مشارکت شما مربیان ارجمند این کار را انجام می دهیم تا ضمن همکاری و همراهی تان ، در جریان چگونگی انتخاب اولیه بازیکنان باشید و نیز با فاکتور ها و مهارت های تکنیکی و تاکتیکی اولیه ضروری برای یک بازیکن برگزیده تیم ملی نوجوانان بهتر وبیشتر آشنا شوید.

دوستان عزیزم یک تیم کامل به مجموعه ای از بازیکنان مختلف و متفاوت نیازمند است بدون بازیکنان بلند قد و تنومند نمی توانیم حمله ای قدرتمند ، دفاعی منسجم و تیمی برنده و آینده دار داشته باشیم. وظیفه اصلی ما ساختن بازیکنان برای آینده تیم ملی بزرگسالان است به همین خاطر در پست های بغل و خط زن از بازیکنان زیر ۱۹۰ سانتیمتری استفاده نخواهیم کرد مگر اینکه در بین بازیکنان شما بازیکن بالای ۱۹۰ سانتیمتری آینده دار نباشد که این باعث تاسف و زیان فراوان خواهد بود.

در مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان ۲۰۰۹ تونس در مرحله ضربدری از نزدیک تماشاگر مسابقه بین تیم های اسپانیا و تونس بودم . بغل راست تیم ملی اسپانیا بازیکنی تنومند ، کمی فربه وبلند قد بود که به سختی و به کندی مسیر بین حمله و دفاع را می دوید و چندان هم موفق نبود . سوالی که در ذهن داشتم این بود که چرا سرمربی تیم اسپانیا بازیکنی که باعث باخت تیمش خواهد شد را در زمین نگه داشته است ؟ نام آن بازیکن را از پشت پیراهنش خواندم (ماکئودا) !

چند سال بعد او را در تیم ملی بزرگسالان اسپانیا دیدم . با اندامی ورزیده ، تکنیکی تماشایی و تحرکی بسیار خوب ، که باعث برنده شدن تیمش بود ! ماکئودا در سال ۲۰۲۰ برای چندمین بار بهترین بازیکن بغل راست اروپا شد و من جواب سوالم را گرفتم .

سرمایه گزاری بر روی بازیکنانی که در آینده قهرمانی تیم ملی بزرگسالان را رقم خواهند زد حتی به قیمت باختن در مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان !

لطفا در تیم های خود بازیکنان بلند قد و تنومند داشته باشید و به آنان انگیزه و فرصت پیشرفت بدهید .کاملا بدیهی است که در ابتدا آنان به نسبت بازیکنان کوچک جثه که سریعتر هستند موفقیت کمتری دارند و خیلی دیرتر و سخت تر پیشرفت می کنند ، اما اگر آنان را از تیم های خود حذف کنیم و یا شرایط پیشرفتشان را مهیا نکنیم ، مثل این روزها ، لیگ برتری پر از بازیکنان کوتاه قد و تیم ملی بزرگسالانی بدون بازیکنان بلند قد خواهیم داشت که مشخص و معلوم است که شانس چندانی در رقابت با تیم های کامل نخواهیم داشت .

در آسیا هندبال به سرعت در حال رشد و توسعه و اصولی شدن است و متاسفانه از این روند جا مانده ایم . همگی باید تلاش کنیم تا جایگاه شایسته ای به دست آوریم.

ارادتمند همه ی مربیان

مهدی رهبری

دی ماه ۹

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان دروازه بان تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در فاکتورهای مشخص شده از دیدگاه خود ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : **شهرستان:** **تیم:**

نام مربی: **شماره موبایل مربی:**

نام و نام خانوادگی	پیش بینی و سرعت تصمیم گیری	سرعت عمل	سرعت عکس العمل	سرعت تغییر وضعیت و موقعیت	سرعت شروع مجدد	گرفتن توپ از گوش واکنش تهاجمی	گرفتن توپ از گوش با استقرار	گرفتن توپ از ۶ متر با استقرار	گرفتن توپ از ۶ متر واکنش تهاجمی	گرفتن توپ از ۶ متر در حال افتادن	گرفتن توپ با شوت از راه دور	گرفتن توپ در ضد حمله	پرتاب توپ برای ضد حمله	تنوع اجراهای تکنیکی	ارتباط و هماهنگی با مدافعین

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان مهاجم پاسور و بغل های تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در از دیدگاه خود در خصوص تکنیک شوت با پرش از زمین را ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : **شهرستان:** **تیم:**

نام مربی: **شماره موبایل مربی:**

نام و نام خانوادگی	**شوت با پرش از زمین (از جلوی مدافعین)**										
	شوت از بالای دست های مدافع	شوت از کنار دست های مدافع	شوت از زیر بازو های مدافع	شوت کمری	شوت با پرش جفت پا	شوت با پرش و فریب و دریبل و مجدد پرش و شوت (۶ گام)	حرکت بدون توپ وسریع در عرض و یا عمق و شوت روی گام اول	فینت پا موافق و شوت از جلو مدافع	فینت پا مخالف و شوت از جلو مدافع	دریافت پاس ضربدر و شوت روی گام اول	شوت از مقابل دیوار خودی هنگام خطای ۹ متر

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان مهاجم پاسور و بغل های تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در از دیدگاه خود در خصوص تکنیک شوت بدون پرش از زمین را ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : **شهرستان:** **تیم:**

نام مربی: **شماره موبایل مربی:**

نام و نام خانوادگی	شوت بدون پرش از جلوی مدافعین										
	استیل پایه حمله به عمق	در حرکت سریع و از بالای سر مدافع	در حرکت سریع و از زیر بازوی مدافع	با حرکت سریع روی گام اول	با حرکت آرام و پا ضربدر	با حرکت آرام شوت کمری	با حرکت آرام از بالای سر مدافع	با حرکت آرام از زیر بازوی مدافع	با حرکت آرام از زیر زانوی مدافع	با حرکت آرام از زیر بازوی مدافع به بالای دروازه	با فریب شوت زیر و پرتاب توپ از بالای سر مدافع و یا کمری

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان مهاجم پاسور ، گوش و بغل های تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در از دیدگاه خود در خصوص تکنیک فینت پا ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . جهت سهولت می توانید نام تکنیک اجرا شده را خود انتخاب و عنوان کنید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : شهرستان: تیم:

نام مربی: شماره موبایل مربی:

نام و نام خانوادگی	فینت پا مخالف										فینت پا موافق							

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان مهاجم پاسور و بغل های تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در فاکتورهای مشخص شده از دیدگاه خود ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : **شهرستان:** **تیم:**

نام مربی: **شماره موبایل مربی:**

نام و نام خانوادگی	تکنیک های انفرادی										حمله گروهی – درک تاکتیکی – توانایی در سیستم های دفاعی						
	شوت از راه دور در مجموع	شوت بدون پرش در مجموع	فینت پا موافق در مجموع	فینت پا مخالف در مجموع	پاس و دریافت فلسفه دانمارک	ارسال پاس گل به دیگران	شوت از دیگر پست ها	استفاده به موقع از دریبل	سرعت برگشت به دفاع	دفاع انفرادی تهاجمی	درک موقعیت در حمله	پیش بینی و تصمیم گیری در حمله	همکاری در عرض	همکاری و بازی با خط زن	شناخت سیستم های دفاعی	پیش بینی و تصمیم گیری در دفاع	حمله و بازی با تغییر سرعت و ریتم

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان مهاجم خط تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در فاکتورهای مشخص شده از دیدگاه خود ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : **شهرستان:** **تیم:**

نام مربی: **شماره موبایل مربی:**

نام و نام خانوادگی	**تکنیک های انفرادی**										**حمله گروهی – درک تاکتیکی – توانایی در دفاعی**					**سیستم های**
	توانایی دریافت توپ در مجموع	دریافت با یک دست و دست دوم	جاگیری موثر	جا به جایی هدفمند و ناگهانی	شوت با افت بدن بدون بلند شدن پا	شوت با چرخش مخالف	شوت با شیرجه	بلوک مدافع با پشت کمر و یا پهلوها	بلوک و فرار	دفاع انفرادی تهاجمی	درک موقعیت درحمله	پیش بینی و تصمیم گیری در حمله	همکاری با مهاجمین	پیش بینی در دفاع	شناخت سیستم های دفاعی	حمله و بازی با تغییر سرعت و ریتم

مربیان محترم ، در راستای کمک هرچه بهتر و بیشتر به انتخاب بازیکنان تیم ملی نوجوانان ۲۰۲۳ مهارت های فنی بازیکن و یا بازیکنان مهاجم گوش تیم خود ، که در لیست برگزیدگان اولیه هستند را در فاکتورهای مشخص شده از دیدگاه خود ارزیابی کنید و به نسبت مهارت از ۱ تا ۵ امتیاز دهید . بر مبنای اظهار نظر شما همکار ارجمند بازیکن تائید شده به اردوی انتخابی دعوت خواهد شد و در طی تمرین های طراحی شده مورد سنجش و راستی آزمایی قرار خواهد گرفت . جهت انجام هر چه بهتر این مرحله از تمامی تمرین ها و جلسه های اردوی انتخابی فیلم برداری می شود.

استان : **شهرستان:** **تیم:**

نام مربی: **شماره موبایل مربی:**

نام و نام خانوادگی	تکنیک های انفرادی										حمله گروهی – درک تاکتیکی – توانایی در سیستم های دفاعی						
	شوت در زاویه اول	شوت در زاویه دوم	انواع شوت های فنی	فنیت پا موافق در مجموع	فنیت پا مخالف در مجموع	پاس و دریافت فلسفه دانمارک	ارسال پاس گل به دیگران	استفاده به موقع از دریبل	سرعت اجرای ضد حمله انفرادی	دفاع انفرادی تهاجمی	درک موقعیت در حمله	پیش بینی و تصمیم گیری در حمله	اضافه شدن به خط	سرعت برگشت به دفاع	پیش بینی و تصمیم گیری در دفاع	شناخت سیستم های دفاعی	حمله و بازی با تغییر سرعت و ریتم

تیم ملی هندبال نوجوانان بهمن ۱۳۹۹

مشخصات فردی بازیکنان ، ویژگی های پیکر سنجی ، مشخصات ساختار قامتی و ناهنجاری ها

مشخصات فردی		ویژگی های پیکر سنجی		ساختار قامتی و ناهنجاری ها			
نام ونام خانوادگی		قد ایستاده		موارد			
نام پدر		قد نشسته		زانوی پرانتزی			
کد ملی		وزن		زانوی ضربدری			
تاریخ تولد		طول دو دست		زانوی عقب رفته			
پایه تحصیلی		طول وجب		پشت گرد (کیفوز)			
استان/ شهر		ARM SPAN		کمر گود(لوردوز)			
نام مربی		BMI		کف پای صاف			
شماره تلفن پدر		محیط دور کمر		افتادگی شانه			
شماره تلفن مادر		محیط دور لگن		کوتاهی همسترینگ ها			
شماره تلفن مربی		دست برتر		سر به جلو			
شماره تلفن بازیکن		شماره کفش		انگشت شست چکشی			
پست بازیکن							

۱- تا کنون سابقه شکستگی در عضوی را داشته اید ؟ کدام عضو ؟ چه سالی ؟

۲- تا کنون سابقه پارگی رباط ، تاندون یا عضله داشته اید ؟ کدام ناحیه ؟ چه سالی؟

۳- تا کنون سابقه بستری در بیمارستان به علت آسیب های غیر ورزشی و یا بیماری های خاص را داشته اید ؟ توضیح دهید :

۴- آیا تا کنون بیماری پوستی خاصی داشته اید ؟ توضیح دهید :

۵- آیا حاضر هستید جهت تمرکز و توجه بیشتر به زندگی شخصی ، تحصیلی و ورزشی خود ، استفاده از موبایل و شبکه های اجتماعی را بسیار محدود و کنترل نمائید ؟ کم ☐ متوسط ☐ زیاد ☐

۶- آیا حاضر به پذیرش و رعایت قوانین انضباطی ، اخلاقی و رفتاری اردو هستید ؟

کم ☐ متوسط ☐ زیاد ☐ نام مربی و شماره مربی:

امضاء مربی **امضاء پدر** **امضاء مادر** **امضاء بازیکن**

تیم ملی هندبال نوجوانان بهمن ۱۳۹۹ تاریخ :

مربیان محترم مشخص نمائید در چه سطحی به تمرینات آمادگی جسمانی پرداخته اید .

نام مربی: شماره موبایل مربی: نام بازیکن :

استان : شهرستان : باشگاه :

بر مبنای اظهار نظر مربی بازیکن مورد راستی آزمایی قرار میگیرد .

ردیف	تمرین	انجام نداده ام	کم	متوسط	خوب	خیلی خوب
۱	انعطاف پذیری					
۲	تعادل					
۳	هماهنگی عصبی عضلانی					
۴	هماهنگی چشم با دست و پا					
۵	هماهنگی در سرعت					
۶	سرعت دست					
۷	سرعت پا					
۸	سرعت واکنش در پاسخ به محرک های دیداری شنوایی لامسه ای					
۹	تمرین های مقاومتی (کار با وزنه)					
۱۰	تمرین های مقاومتی (با وزن بدن)					
۱۱	استقامت هوازی					
۱۲	تمرین های HIIT					
۱۳	چابکی					
۱۴	تمرین با توپ مدسین بال					
۱۵	تمرین با کش					
۱۶	پلایومتریک					
۱۷	آیا تا به حال زیر نظر مربی بدنساز کار کرده اید ؟					