



Al Mustaqbal University  
college of Physical Education  
and Sports Science

جامعة المستقبل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة

# المهارات الحركية الاساسية بكرة اليد

المرحلة الثانية

2023

مدرسي المادة

م . م أنور محمد عبيد

م.م امير فرحان

اسراء سليم هادي

### المهارات الحركية الاساسية بكرة اليد

كرة اليد كأية لعبة من الألعاب الكبيرة لها مهاراتها الحركية الاساسية التي تعد بمثابة العمود الفقري لها ، ويمكن تحديد هذه المهارات بالاتي:



1-مسك الكرة

2-استقبال الكرة

3-مناولة الكرة

4-الطبطة

5-التصويب

6-الخداع

### مسك الكرة

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة في كرة اليد ، اذ ان عدم اتقانه لا يمكن اللاعب من التعلم أو المناولة أو التصويب أو الخداع بصورة صحيحة ، ولان ظروف اللعب تحتم على اللاعب أن يتسلم الكرة من الزميل أو يختطفها من منافس ، لذا من الواجب عليه أن يحسن مسكها بسهولة ليستطيع التصرف بها حسبما تقتضيه الظروف وبصورة صحيحة .  
والمسك بكرة اليد نوعين هما :

✓ مسك الكرة بيد واحدة .

✓ مسك الكرة بكلتا اليدين .



### مسك الكرة بيد واحدة

حيث تنتشر الاصابع جميعها فوق الكرة دون توتر ، وتكون راحة اليد فوق مركز الكرة مع التركيز على استناد الكرة على سلاميات الأصابع وراحة اليد لكي تحكم السيطرة عليها .



### مسك الكرة بكلا اليدين

حيث تنتشر اصابع اليد على جانبي الكرة دون توتر وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة ، اما راحتا اليدين فتكونان خلف مركزها وهما لا تلمسان الكرة الا في لحظات خاطفة عند التسلم .



ويجب تأكيد عدم الضغط على الكرة لأنه يسبب توترا في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على المناولة والتصويب بدقة , ولمسك الكرة بيد واحدة او بكليتا اليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانثناء اطرافها الى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها .