



الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الرياضية

المرحلة الاولى

المهارات الأساسية في كرة اليد

((مسك الكرة – استلام الكرة – تمرير الكرة – تنطيط الكرة
– التصويب – المراوغة والخداع))

((تعليم مهارة الوقفة الأساس والتقاط واستلام الكرات))

مدرس المادة

م. لؤي عبد الستار

م.م يونس كاظم جوده

٢٠٢٥-٢٠٢٦م

الوقفة الأساس في كرة اليد:

الوقفة الأساسية (Basic Stance/Ready Position) هي الوضعية الجسدية التي يتخذها اللاعب للاستعداد للتحرك في أي اتجاه، وهي الأساس الذي تنطلق منه جميع المهارات الهجومية والدفاعية.

تعتمد وقفت الاستعداد على:

أ. وضع القدمين:

• فتحة القدمين بعرض الكتفين أو أعرض قليلاً

ب. وضع الجذع:

• الظهر مستقيم مع انحناء طفيف للأمام (انحناء وركي)

• الرأس مرفوعة والنظر للأمام

ج. وضع الذراعين واليدين:

• المرفقان مثنيان بزاوية ٩٠ درجة تقريباً

• الذراعان مفتوحتان للجانبين (للدفاع) أو أمام الجسم (للاستلام)

المهارات الأساسية يكرة اليد:

أولاً- مسك الكرة:

وهي اول مهارة من المهارات الأساسية في كرة اليد، ومنها ينطلق اللاعب لأداء جميع المهارات الأخرى من تمرير واستلام وتصويب ولذلك يجب الاهتمام بها، ويتوقف حسن مسك الكرة على حجم الكف وطول السلاميات، ويجب مسك الكرة بدون تقلص سواء في أصابع اليد أو في الذراع ويكون مسك الكرة إما باليد الواحدة أو بكلتا اليدين وحسب وضعية اللاعب والمنافس، فإذا كان اللاعب المنافس بعيداً ولا

المرحلة الاولى... كرة اليد... م. لؤي عبد الستار / م.م يونس كاظم

يشكل خطورة على الكرة يمكن مسك الكرة بيد واحدة أما إذا كان قريباً ويمكن أن يقطع الكرة أو يشتتها فيكون مسك الكرة باليدين أمام الصدر.

يتم مسك الكرة في حالتين:

الحالة الأولى: مسك الكرة باليدين:

في هذه الحالة تنتشر أصابع اليدين حول الكرة دون تصلب وتكون قاعدتنا اليدين خلف الكرة مع الاهتمام بضرورة استناد الكرة على سلاميات الأصابع وليس على راحتي اليدين والإبهامان يكونان متوازيين مع مراعاة عدم الضغط بشدة على الكرة لأن ذلك يسبب تقلصاً في عضلات الذراعين والذي له تأثير سببي على دقة توجيه الكرة . لاحظ الشكل (1).

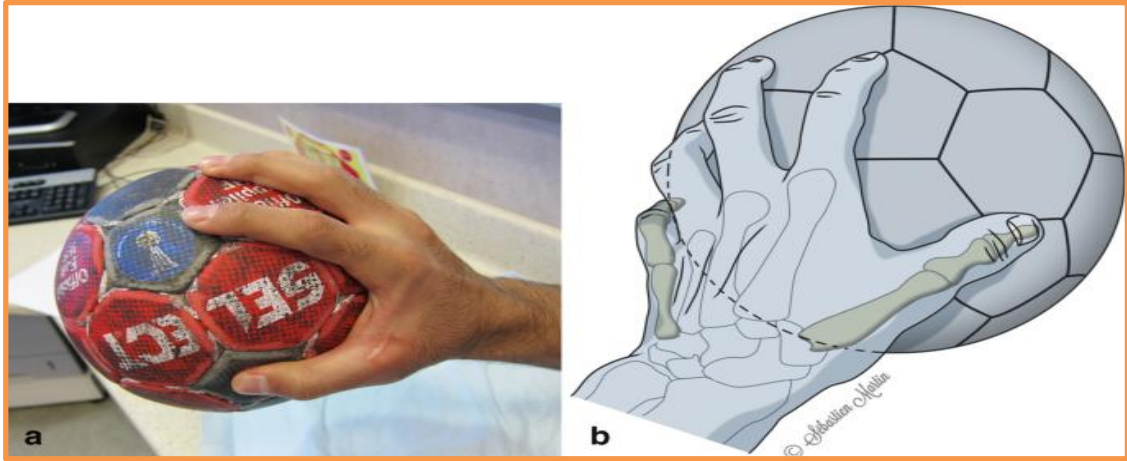


شكل (1)

المرحلة الاولى... كرة اليد... م. لؤي عبد الستار / م.م يونس كاظم

الحالة الثانية : مسك الكرة بيد واحدة:

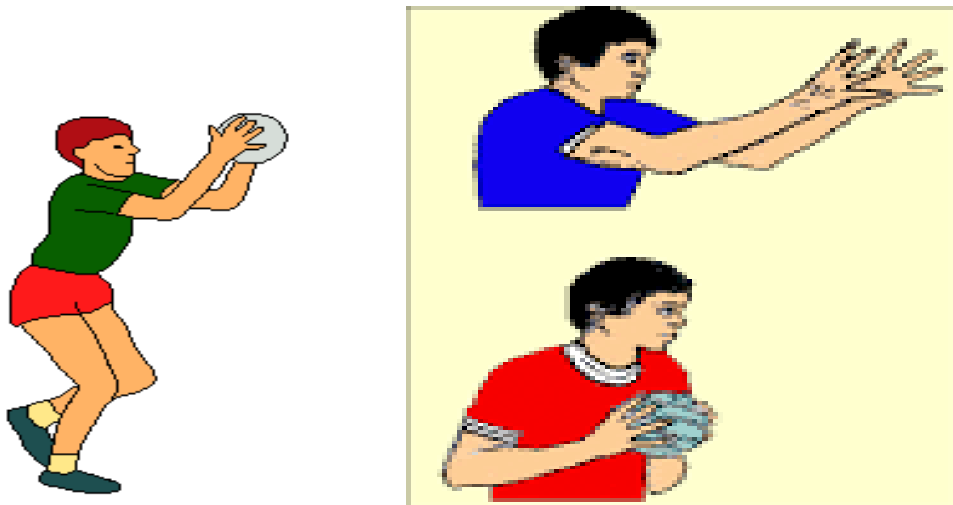
- عند مسك الكرة بيد واحدة تنتشر الأصابع حول الكرة.
- يشكل الإبهام والخنصر حزاما حول الكرة بثبات ومرونة.
- يكون استناد الكرة على الأصابع وليس على راحة اليد.
- يجب أن يكون مسك الكرة بارتخاء وبدون ضغط شديد للأصابع على الكرة. لاحظ شكل (٢)



شكل (٢)

ثانياً: استلام الكرة:

يعتبر استلام الكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد وحسن استلام الكرة له تأثير إيجابي على أداء المهارات اللاحقة من تمرير أو تصويب ولهذا يجب التأكيد على حسن تعلمها وأدائها وتصحيح جميع الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب المبتدئ واستلام الكرة باليدين هو الأفضل لغرض السيطرة على الكرة بصورة جيدة وعدم إعطاء فرصة للمنافس من قطعها . شكل (٣)



المرحلة الاولى... كرة اليد... م. لؤي عبد الستار / م.م يونس كاظم

استلام الكرة على نوعين:

١- استلام الكرات العالية:

ويقصد بالكرات العالية التي يكون مستوى طيرانها مستوى حزام الفرد فما فوق والمنخفضة التي يكون مستوى طيرانها تحت حزام اللاعب ولضمان استلام الكرات العالية بصورة صحيحة على اللاعب مراعاة ما يلي:

- توجيه الذراعين والنظر في الاتجاه المتوقع وصول الكرة منه.
- تنتشر أصابع اليدين وبدون تصلب.
- الإيهامان يكونان مواجهين لبعضهما ويشكلان مع السبابتين مثلثاً يحمي الكرة ويمنع خروجها.
- تكون الذراعان مثنيتين قليلاً من مفصل المرفق لامتصاص قوة الدفاع الكرة.
- سحب الدرعين إلى الصدر حال استلام الكرة وإرجاع القدم الأمامية إذا كانت وقفة اللاعب قبل استلام الكرة إحدى قدميه للأمام والأخرى إلى الخلف، لاحظ الشكل (٤).



المرحلة الاولى... كرة اليد... م. لؤي عبد الستار / م.م يونس كاظم



شكل (٤)

الأخطاء الشائعة في تسلم الكرات العالية:

١. التسلم الصلب الكرة بدون سحب الذراعين نحو الجسم ولا سيما في حالة الكرات القوية.
٢. الوضع الخاطئ للذراعين والكتف وعدم انتشار الأصابع أو عدم الارتخاء مما يسبب اصطدام الكرة باليد وعدم السيطرة عليها.
٣. تسلم الكرة براحتي اليدين بدل الأصابع.

المرحلة الاولى... كرة اليد... م. لؤي عبد الستار / م.م يونس كاظم

٢- استلام الكرات المنخفضة:

أن تسلم الكرات المنخفضة يتطلب من اللاعب مهارة ورشاقة اكبر بالقياس إلى تسلم الكرات العالية لاسيما عند التسلم من الركض، حيث يقوم اللاعب يُثنى الجذع قليلاً إلى الأمام مع تقدم أحد الساقين إلى الأمام تمد الذراعان إلى الأسفل مع انثناء قليل من مفصل المرفق والخنصران متقاربان وبمجرد لمس الكرة بأصابع اليد تسحب إلى الصدر والتهيء للقيام بالحركة اللاحقة.



الأخطاء الشائعة المهارة النقاط الكرة:

١. الانشاء المبكر نحو فكرة وقبل الوصول إليها مما يساهم في فقدان اللاعب النظرة العامة السير اللعب وابطاء سرعته.
٢. مغالاة اللاعب في ثني الجزء العلوي من جسمه سه أماماً (أو جانبا) مما يؤثر على سرعته ويفقده القدرة على ملاحظة الملعب.
٣. عدم ثني الركبتين بالقدر الكافي مما يؤثر على توازن وسرعة اللاعب وصعوبة النقاط الكرة باليدين.
٤. عدم أخذ الوضع الصحيح لليدين، والنقاط الكرة أمام القدم مباشرة مما يؤدي إلى ارتكاب خطأ لمس الكرة بالقدم.