

محاضرة عن المسك والاستلام بكرة اليد  
للمرحلة الثانية



اعداد

المدرس . علاء محمد جاسم  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة  
المستنصرية

## المهارات الأساسية

تعد كرة اليد نشاطا رياضيا يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم لان المهارات الأساسية تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق .

### المهارات الأساسية لكرة اليد



## المهارات الهجومية بالكرة

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة او في لحظه استلامها

### اولا : مسك الكرة

. تعتبر العامل الاساس الذي يضمن للاعب بقاء الكرة تحت سيطرته لفترة محدودة يجب ان لا تتعدى الثلاث ثوان

يتوقف جميع المهارات الهجومية الاخرى الى حد بعيد على قدرة اللاعب على مسك الكرة دون تقلص في اصابع اليداو شد في الذراع

## مسك الكرة باليدين

تنتشر اصابع اليدين على جانبي الكرة دون توتر وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة .

تكون الاصابع منتشرة حول الكرة بحيث يكون الابهامان بجوار بعضهما

اما راحتا اليد فتكونان خلف مركزها وهي لاتلمسان الكرة الا في لحظات خاطفة عند التسلم .

والتاكيد عدم الضغط على الكرة لانه يسبب توترا في عضلات اليدين



## مسك الكرة باليد الواحدة

تكون اليد مفتوحة ,  
الاصابع متباعدة تمد بدون  
شد او توتر ويكون فيها  
انثناء قليل كي تكون حفرة  
تسمح للكرة ان تستقر  
فيها



يعد استلام الكرة من المهارات الاساسية الهجومية المهمة بلعبة كرة اليد , اذا يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سوا كان ذلك من الثبات او الحركة او القفز او في أي اتجاه كانت

استلام الكرة

هناك نقاط مهمة  
يجب على اللاعب  
المستلم مراعاتها

مد الذراعين  
ونشر اصابع اليد  
باتجاه الكرة

مراقبة الكرة

توفير المرونة الكافية في  
الذراعين للعمل مع اتجاه  
الكرة وامتصاص قوتها

## تشمل مهارة الاستلام

### التقاط الكرة

التقاط الكرة الساكنة .

التقاط الكرة المتحركة في اتجاه معاكس لاتجاه حركة اللاعب .

التقاط الكرة المتحركة في اتجاه حركة اللاعب .

التقاط الكرة المتحركة من الجانب

### استلام الكرات

استلام الكرات العالية

استلام الكرات الواطئة

### ايقاف الكرة

يتم ايقاف الكرة في اغلب الاحيان بيد واحدة وذلك في حالة عدم القدرة على السيطرة عليها لسوء التمرير وصعوبة الاستلام

يقوم اللاعب بثني  
الساقين والجذع  
للاسفل ليتسنى له  
التقاط الكرة

## صور توضيحية لمهارة الالتقاط الكرة

الساقين تكون  
مفتوحة واحدة  
للامام  
والاخرى  
للخلف



وضع احدى  
اليدين خلف الكرة  
ووضع اليد  
الاطرفى فوق  
الكرة لتامين  
مسكها



## استلام الكرات العالية

كافة الكرات التي مستوى مسار طيرانها فوق مستوى خصر اللاعب المستلم بما في ذلك الكرات التي يتم استلامها من القفز

استلام عالي  
مع القفز

استلام مستوى  
الصدر

استلام  
للجانِب

استلام مستوى  
فوق الراس

استلام مستوى  
الرأس

استلام مستوى  
الورك



من الأعلى

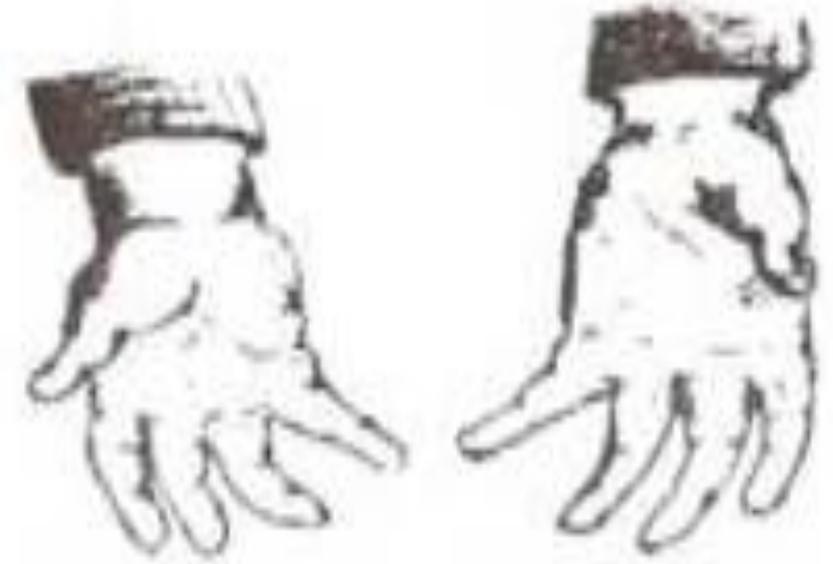
## استلام الكرات الواطئة

استلام مستوى  
الركبة

استلام مستوى  
تحت الركبة

استلام قريب  
من الارض

يقصد بها كافة الكرات التي يكون مسار طيرانها دون مستوى خصر اللاعب المستلم



من الأسفل

شكرا لحسن متابعتكم

