

Al Mustaqbal University College  
Department of Physical Education  
and Snorts Science



كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



### 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:



١-مسك الكرة

٢-استقبال الكرة

٣-مناولة الكرة

٤-الطبطة

٥-التصويب

٦-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 .



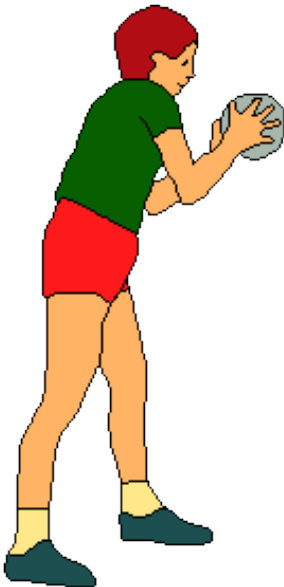
### مسك الكرة بيد واحدة

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 بكلتا 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 بكلتا اليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانثناء

اطرافها الى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها .