



جامعة المستقبل الاهلية



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023/2022

المهارات الاساسية في كرة اليد (مسك الكرة)

للمرحلة الثانية

مدرسي المادة

م.م. انور محمد م.م. امير فرحان

م. اسراء

المهارات الأساسية لكرة اليد:

تعد كرة اليد من الرياضات المليئة بالأحداث والمفاجأة نظرا لما تتسم به من ضرورة الملاحظة المستمرة والتركيز والتواجد في حالة استعداد دائم لتغيرات مفاجئة خلال المباراة بالنسبة لطالب الواحد او للفريق ككل بما في ذلك تغيير المواقف التي تتطلب في كثير من الأحيان حرية التصرف أو الارتباط بتصرف المجموعة مما يترتب عليه تداخل كل طالب مع غيره من أعضاء الفريق في كل موقف من مواقف اللعب المتغيرة وهذه المواقف كلها تتطلب أن يتميز طالب كرة اليد بدرجة كبيرة من الإعداد المهاري الخاص لذا تعد المهارة أفضل استثمار لجهد المتعلم والمدرس وعليه يجب إعطاء المزيد من الاهتمام بالمهارات وتمارينها التطبيقية والمهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركة بالكرة ام بدونها" وفيما يأتي أهم المهارات الأساسية

مسك الكرة :

"يعد مسك الكرة من المهارات الأساسية المهمة في كرة اليد، وعدم اتقانه لا يمكن الطالب من التسلم او المناولة او التصويب او الخداع بصورة صحيحة

"ويتم مسك الكرة بحالتين الحالة الاولى يتم مسك الكرة باليدين :

- تمسك الكرة باليدين والاصابع مفتوحة وتمد بدون شد او توتر الإبهامين توتر واحد على الآخر ويكونان متقاربين وراحة اليدين متقابلة ويكون هناك فراغ بين

المرحلة ثانية... كرة اليد... م.م. امير/ م.م. انور / م. اسراء

الكرة وراحة اليدين تشكل اليدين قمع لتسمح للكرة لأن تستقر فيه على ان يكون هناك ارتخاء في الذراعين وانثناء في مفصل المرفق .



- أما الحالة الثانية فهي مسك الكرة بيد واحدة .

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

