



# جامعة بغداد

## كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### فرع الألعاب الفرقية

## المهارات الأساسية الحركية

اعداد

أ.د. وداد كاظم مجيد

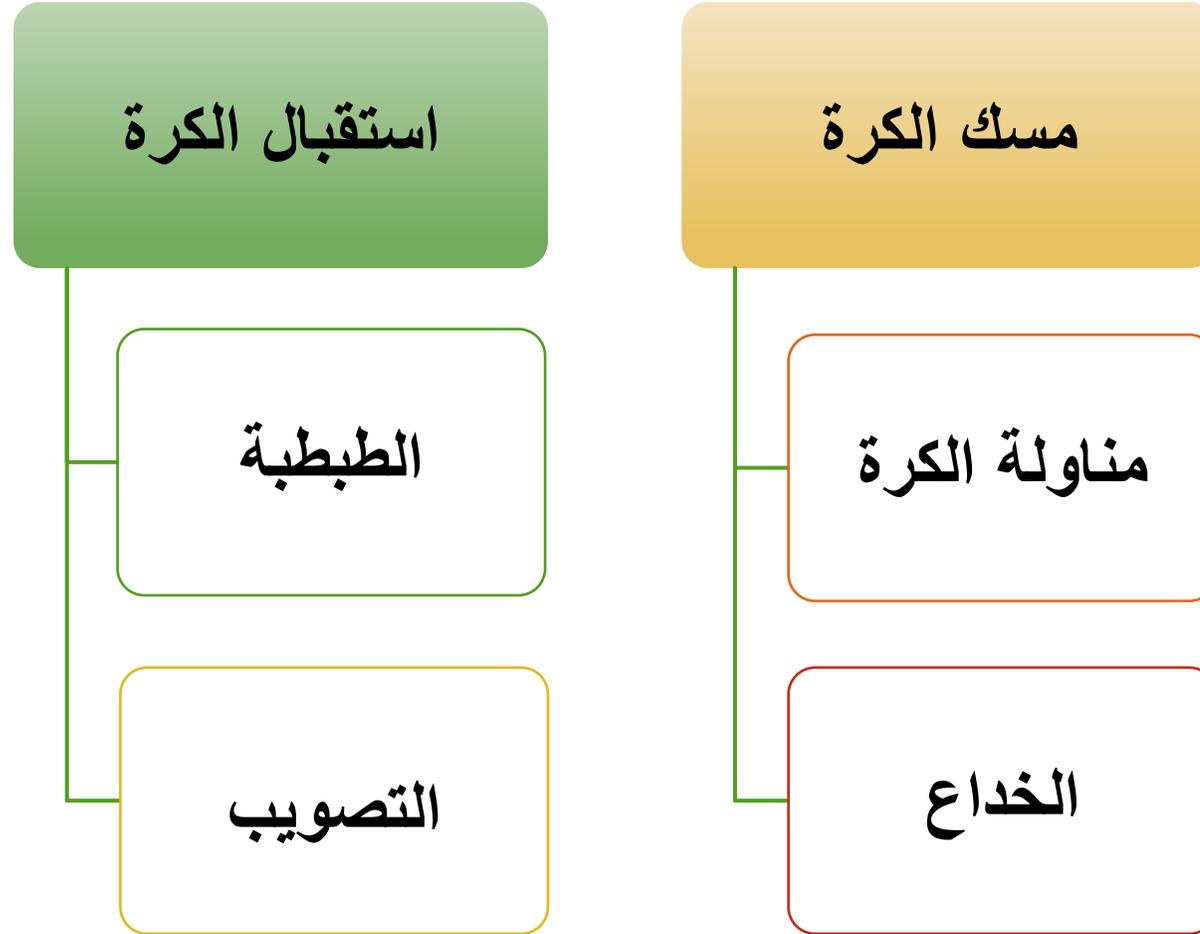
م.م. زبيده صلاح هادي



# المهارات الحركية الأساسية :

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مجموعة من المهارات الأساسية التي تعتبر الدعامة الأساسية للاعب حيث من خلال عملية التعلم وأداء المهارات حيث يبدأ الفرد في تعلم كيفية مسك الكرة بكلتا اليدين ومن ثم التدرج في تعلم المهارات الأخرى من أجل الوصول به إلى أفضل مستوى ممكن عن طريق التدريب المتواصل خلال فترات تدريبية معدة من قبل المدربين. ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بطابع المنافسة خلال المباراة بالإضافة إلى طابع السرعة والاثارة والتشويق من خلال الأداء الفعال والانسجام بين اللاعبين ، لذا أصبحت لها شعبية كبيرة بحيث حصلت على المرتبة الثالثة من بين الألعاب الجماعية بعد لعبة كرة القدم وكرة السلة لذا يحتاج لاعبيها أداء مهاري عالٍ خلال إتقان أداء المهارات الأساسية ومن ناحية أخرى يحتاج اللاعب إلى لياقة بدنية عالية تمكنه من أداء مجهود بدني خلال المباراة دون ظهور علامات التعب المبكر الذي يعيق من فاعلية اللاعب خلال المباراة وبالتالي يؤثر على أداء الفريق ككل.

## المهارات الحركية الأساسية





## مسك الكرة

ويتم مسك الكرة بطريقتين هما :

### مسك الكرة باليد الواحدة:-

تعد مهارة مسك الكرة أولى المهارات الاساسية في كرة اليد فيكون مسك الكرة باليد الواحدة من خلال أنتشار الاصابع فوق الكرة حيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة مع التركيز على استناد الكرة على سلاميات الاصابع وراحة اليد لكي تحكم السيطرة عليها.

## مسك الكرة باليدين معا:-

يستخدم هذا النوع مع الناشئين والمبتدئين وفي حالة وجود العبد مدافع قريب من اللاعب الحائز على الكرة حيث يتم أنتشار أصابع اليدين على جانبي الكرة دون تصلب وبهذا تكون قاعدتا اليدين خلف الكرة اما راحتا اليدين فتكون خلف مركزها وهما لاتلمسان الكرة الى في لحظات خاطفة عند التسليم ويجب عدم الضغط على الكرة لانه يسبب توتر في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على المناولة والتصويب بدقة.





شكر الحسن استمما عكم