



المحاضرة الثانية
مسك الكرة – استلام الكرة

اعداد

م دهناء عباس عبدالله

أ د لقاء عبدالله

٢٠٢٤م

المحاضرة الثانية

مسك الكرة

تُعد مهارة مسك الكرة أولى المهارات الهجومية التي يجب أن يتعلمها المبتدئ، والخطوة الأولى من خطوات تعلم وإتقان المهارات الأخرى. فمن دون إجادة هذه المهارة، لا يمكن للرياضي أن يتحكم أو يُوقف أو يُبدل أو يُناور الكرة بطريقة صحيحة.

ويجب تنبيه اللاعب المبتدئ إلى ضرورة انتشار أصابع اليدين على جانبي سطح الكرة (في أثناء مسكها) وعدم ملامسة راحة اليدين سطحها، لتلافي ارتداد الكرة في أثناء الاستلام (عندما تكون المناولة قوية وسريعة).

ينبغي أن يكون الإبهامان خلف الكرة متقاربين ومقابلين، لمنع اصطدام الكرة بصدر المستلم لحظة استلامها. وما قد ينتج عن الاصطدام من أذى أو خسارة للكرة، في حين تمد الذراع باتجاه الكرة في اللحظة ذاتها. ثم تُسحب الكرة حال مسكها باتجاه صدر المستلم للتقليل من زخمها وحمايتها من الخصم.

استلام الكرة : هي عملية السيطرة على الكرة المناولة من الزميل والاحتفاظ بها وعدم تعريضها للضياع. إن إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم، والعكس صحيح

وقد يتم استلام الكرة بمستوى صدر المستلم، أو قد يتم أعلى من مستوى الصدر، وفي هذا الاستلام يكون اتجاه الأصابع نحو الأعلى والإبهامان خلف الكرة. أما إذا تم الاستلام أسفل مستوى الصدر، فيكون اتجاه الأصابع نحو الأسفل والإبهامان إلى الخارج. هذا وترافق عملية استلام

الكرة تمد المستلم لإحدى قدميه وثني ركبتيه بزوايا تختلف باختلاف نوع الاستلام، يتبع ذلك مد المستلم لركبتيه وسحب الكرة باتجاه صدره

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

١. تمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد.
٢. عدم الضغط على الكرة.
٣. أن تكون الكرة معتدلة بين اليدين.
٤. انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
٥. عضلات الجسم يجب أن تكون مترخية وخصوصاً الذراعين والركبتين، أي غير مشدودة.
٦. الرأس والنظر إلى الأمام.
٧. تكون القدمان على خط مستقيم أو إحداهما متقدمة على الأخرى.

الأخطاء الشائعة في استلام الكرة:

١. مسك الكرة براحة اليد وليس بأطراف الأصابع.
٢. الضغط الشديد على الكرة أثناء الاستلام.
٣. عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام.
٤. عدم تحرك اللاعب باتجاه الكرة للاستلام.
٥. التفكير بالخطوة التي تلي عملية الاستلام قبل استلام الكرة.
٦. القلق والاضطراب والانفعال النفسي للمستلم كلها عوامل تؤثر على عملية الاستلام.

٧. عدم اتخاذ أجزاء الجسم المختلفة من أصابع اليد، الذراعين، الجذع،
والقدمان الوضع المناسب لمسك الكرة حسب مساراتها المختلفة.