

## مقاس قبضة المضرب

إن اختيار المقاس المناسب لقبضة المضرب يحميك من الإصابة ويساعدك على الأداء الجيد. فاستعمال المقاس الأصغر Tennis يجبر اللاعب على الضغط بقوة على المضرب لمنع من الالتفاف مما يؤدي الى إرهاق عضلات اليد والتعرض للإصابة ب elbow

وكذلك استعمال مقاسا أكبر من يد اللاعب يحد من استعمال الرسغ في ضربات الارسال و يجعل تغيير المسكات أكثر صعوبة، كما يحتاج الى مجهود عضلى كبير مما يعرض اللاعب للإصابة فيما يلي طريقتين للتعرف على المقاس المناسب لقبضة المضرب:

بعد أن تمسك بالمضرب بيدك اليمنى كما هو مبين في الصورة حاول أن تضع إصبعك (السبابة) الأيسر في المسافة بين الإصبع الأوسط وكف يدك اليمنى. إذا لم تتوفر مساحة كافية تكون هذه القبضة أصغر مما يجب، وأما إذا وجدت مسافة بين إصبعك و كف يدك يكون المضرب أكبر مما يجب.



كما يمكنك قياس المسافة من طرف الإصبع (ring finger) حتى التجعيد(الخط)الأسفلى كف يدك اليمنى.



US	Europe
4 inch	L0
4 1/8	L1
4 1/4	L2
4 3/8	L3
4 1/2	L4
4 5/8	L5

ثم استعمل الجدول في تحديد المضرب المناسب، وعند التردد اختر المقاس الأصغر لأنه من السهل تكبيره.