

1. الإحساس بالتوقيت عن طريق تنمية خاصية الحس العضلي واستخدامه في أداء الرفعات .
2. تحقيق التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي من خلال التدريب والمنافسة وذلك يحقق التوافق الحركي في الأداء.
3. زيادة التعارف بين المتنافسين وتوحيد أسس الصداقة من خلال البطولات التي تقام سواء كانت محلية او دولية.
4. تنمية صفات العزيمة والإرادة القوية وعدم الاستسلام.
5. يمكن للرباع الواحد الحصول على ثلاثة ميداليات في بطولة واحدة.
6. تعمل على زيادة كفاءة عمل الأجهزة الحيوية.
7. تعمل على وقاية الجسم من التشوهات القوامية.
8. تنمي القوة العضلية والتحمل العضلي.
9. تطور النمو البدني للناشئين.

أسباب حدوث الإصابة في رياضة رفع الأثقال:

1. عدم اجراء الاحماء المناسب.
2. عدم اجراء الكشف الطبي الصحيح للاعبين.
3. المشكلة النفسية والاجتماعية للرباع.
4. عودة المتعلم للتدريب قبل إتمام شفاؤه.
5. محاولة رفع ثقل يزيد عن قدرة الرباع.
6. عدم وضع المحابس المناسبة للبار يتسبب في سقوط الأقرص والتسبب بالإصابة.



أسباب حدوث الأخطاء الفنية في رياضة رفع الأثقال:

1. تعليم الرافع على اوزان ثقيلة تفوق إمكانيه المتعلم.
2. تعلم سير بعض الحركات الخاطئة.

3. التعليم الخاطئ في تدرج عملية التدريب على تكنيك الرفعات.
4. عدم توازن المجموعات العضلية العاملة في الأداء.
5. عدم تطبيق القواعد الميكانيكية الصحيحة على الرفع.
6. الاجهاد والحمل الزائد في التدريب.

ماهي الخطوات الواجب اتخاذها عند تصحيح الأخطاء في الأداء :

1. التصور العقلي الصحيح ومقارنته بالأداء الخاطئ.
2. الإحساس والشعور بخطأ الأداء.
3. الأداء الفعلي للمهارة.
4. محاولة تصحيح الأداء.
5. تكرار إعادة التصور العقلي الصحيح لعدة مرات.



القوة العضلية

لجأ الرياضيون الى استخدام انواع متعددة من تمارينات المقاومات على مر العصور بهدف تحسين مستوى ادائهم، ويرجع تاريخ استخدام تدريبات القوة الى اكثر من ٢٠٠٠ عام اذ رأى الرومانيون ان التدريب لأربع مرات اسبوعياً يعد كافياً لتنمية القوة، وخلال العشرين عاماً الاخيرة امكن الوصول الى تدريبات للقوة تناسب العديد من الرياضات بحيث اصبحت هذه التدريبات لها صفة الشمولية