

اسباب الاخطاء في فن اداء الرفعات النظامية:

يمكن تحديد اهم الاسباب التي تؤدي الى وقوع الاخطاء في الاداء الفني للرباع بما يأتي:

- ١- القصور في عملية تعليم فن الاداء.
- ٢- عدم رسوخ المعلومات لدى الرباع المبتدئ.
- ٣- نقل الخبرات التعليمية الخاطئة من المعلم الى المتعلم الذي يؤدي بدوره بالتعلم غير متقن.
- ٤- عدم استكمال تطوير الصفات والقدرات البدنية لدى الرباع.
- ٥- عدم تطبيق الرباع القواعد الميكانيكية للرفع.
- ٦- الاجهاد او الحمل الزائد في التدريب.
- ٧- عدم المام المدرب بفن الاداء الحركي الصحيح واعتماده على خبرته الشخصية وعدم تطوير قدرته وعدم الاطلاع على العلوم والبحوث الحديثة في مجال اختصاصه.
- ٨- عدم استخدام اساليب التصحيح.
- ٩- عدم قدرة المدرب على معرفة مكامن الخطأ والعمل على تصحيحه.
- ١٠- القصور في العملية التدريبية.

ان عدم تصحيح اخطاء فن الاداء يؤدي بدوره الى عدم تطور مستوى الانجاز الذي يسهم في احتراق الرياضي وابتعاده عن ممارسة النشاط الرياضي المعين نتيجة عدم الثقة بالنفس والخوف وضعف الدافعية وتشير الدراسات الى ان الناشئين حينما لا يحققون اهدافهم التي وضعوها لانفسهم في الرياضة فانهم ينسحبون منها وان اعداد الناشئين التي تهجر الرياضة كبيرة ومن الاهمية ان نعمل جميعاً على ايقاف هذه الهجرة املاً في توسيع قاعدة الناشئين في انواع الفعاليات الرياضية بشكل عام وفي رياضة رفع الاثقال بشكل خاص.

ومن الامور المهمة ان يسرع المدرب في اصلاح الاخطاء الحادثة لدى الرباع لضمان جودة الاداء الحركي والتوافق الجيد عنده من خلال معرفة الاسباب التي تؤدي الى ارتكاب الاخطاء، فالعملية هنا وقائية

واصلاحية في الوقت نفسه حيث يؤكد عبد علي نصيف "انه في بعض الاحيان يؤدي تصحيح احد الاخطاء الى تصحيح اخطاء اخرى ثانوية ناتجة من الخطأ الرئيس"

تصحيح اخطاء فن اداء الرفعات النظامية:

"ان الكثير من الاخطاء التي يقع فيها المتعلم تكون بسبب القصور في بعض القدرات البدنية والحركية لذا فان المدرب يعجز في ايجاد المتعلم الى مستوى مرضٍ من فن الاداء بسبب هذا القصور لذا لا بد لنا من علاج كل حالة بتمرين خاص يطور القدرات البدنية او الحركية المسببة للخطأ" وتسمى التمرينات ذات الهدف الخاص بالتمرينات الغرضية الخاصة التي تؤدي باسلوبين احدهما "يتشابه فيه المسار الحركي للتمرينات الخاصة مع تمرينات المنافسات الى حد كبير ولكن تختلف في درجة حملها او انها تحتوي على عنصر او عناصر مركبة. اما الاسلوب الآخر فيتمثل في التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار الحركة في الفعالية الخاصة وتعمل فيها عضلة او عضلات عدة بقيم (القوة والزمن والمسار) نفسها عند اداء حركات المنافسات" وان التمرينات الخاصة برفع الاثقال تشبه في تكوينها الحركي الرفعات النظامية نفسها وتعمل فيها العضلات العاملة والمقابلة نفسها باسلوب الرفعات "وتهدف الى البناء المباشر للمستوى العالي للرباعين" إذ ان وظيفة التمرينات الخاصة بتطوير القوة والسرعة للعضلات العاملة لتأدية الرفعات وباتجاه الحركة نفسها لكي تعمل على تقدم مستوى اللاعب. ونفهم من مصطلح التمرينات الخاصة برفع الاثقال التي تشير اليها ادبيات رفع الاثقال بانها التمرينات التي تعمل على بناء الرباع الفني وتزيد من مهارة حركاته وانها تؤثر بصورة خاصة في الصفات الجسمية لديه كما انها تخدم تعلم وتطوير فن الاداء، "وتؤدي هذه التمرينات باستعمال الاجهزة او بدونها كما تعمل على الاقلال او الحد من وقوع الاخطاء في الاداء الحركي".