

تعريف الأداء الرياضي

يعرف الأداء الرياضي بأنه قدرة الرياضي على أداء نشاط بدني بأقصى كفاءة ممكنة، محققاً أفضل النتائج الممكنة بما يتناسب مع أهدافه. ولا يقتصر الأمر على القوة البدنية أو التحمل فحسب، بل يشمل مجموعة متعددة الأبعاد من الجوانب الفسيولوجية والنفسية والفنية والتكتيكية.

ببساطة، الأداء الرياضي هو نتيجة التفاعل بين إمكانيات الرياضي، وجودة استعداده، والظروف الخارجية التي يتنافس أو يتدرب فيها.

إن الأداء الرياضي هو المعيار الذي يُقاس به مستوى المشاركة الرياضية. وهو مزيج معقد من الوظائف البيوميكانيكية، والعوامل النفسية، وتقنيات التدريب. ويُفهم الأداء في السياق الرياضي عادةً على أنه السعي نحو التميز، حيث يقيس الرياضي أدائه كخطوة نحو هذا التميز أو الإنجاز. ومن المتعارف عليه في عالم الرياضة أن الرياضيين المهمين بالأداء يميلون إلى المنافسة على المستوى الاحترافي أو النخبة؛ أما الرياضيون المهمون بالمشاركة فقط، لأغراض أوسع كالحفاظ على اللياقة أو التحكم بالوزن، فهم في الغالب رياضيون هواة لا يضعون أهدافاً محددة للأداء.