

## تحديد الاداء الرياضي

يُعدّ تحديد الأداء الرياضي في معظم الرياضات أمراً بسيطاً. ففي الأنشطة التي تكون نتائجها قابلة للقياس والتحديد، كالجري أو القفز أو رمي الأشياء، تكون النتيجة النهائية قابلة للقياس الكمي. وفي هذه الرياضات، يُحفّز السعي لتحسين الأداء تحليل عناصر الأداء الفردية. فعندما يتمكن الرياضي والمدرّب من تحديد المجالات التي يجب التركيز عليها في التدريب، يُرجّح أن تتحسن النتيجة النهائية.