

ويعرفه ماتفيف matfif: أنه: نشاط شكل خاصجوهرة المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وبذلك فلأن مايميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة فيالمنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاتهوتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي. و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفيشكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.