

أنه: نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وبذلك: matfif ويعرفه ماتفيف
فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد
الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف 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 وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.