

## تمهيد :

يعد النشاط الرياضي من الوسائل الضرورية للبناء البشري فهو يهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة و متوازنة في جميع النواحي ، و ذلك إبتداءا من استغلال العديد من الدوافع الطبيعية الموجودة في كل إنسان .  
و في هذا الفصل قمنا بإعطاء كل من تعريفات و أهداف النشاط الرياضي .