



دليل الميثاق الأخلاقي



تحت إشراف
وحدة ضمان الجودة والإعتماد
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
الإصدار الثالث
2022

قيادات الجامعة



**الأستاذ الدكتور / أشرف محمد عبد الباسط
رئيس الجامعة**



**الأستاذ الدكتور / أشرف طارق حافظ
نائب رئيس الجامعة لشؤون الدراسات
العليا والبحوث**



**الأستاذ الدكتور / محمد عطية البيومي
نائب رئيس الجامعة لشؤون التعليم
والطلاب**



**الأستاذ الدكتور / محمود محمد المليجي
نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة**

قيادات الكلية



**الأستاذ الدكتور / أحمد عبد العظيم عبد الله
عميد الكلية**



**الأستاذ الدكتور / حسام الدين فاروق حسين
وكيل الكلية لشؤون الدراسات العليا والبحوث**



**الأستاذ الدكتور / إيهاب حامد البراوي
وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب**



**الأستاذ الدكتور / عبد الباسط محمد عبد الباسط
وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة**

وحدة ضمان الجودة



الأستاذ الدكتور / أحمد عبد العظيم عبد الله
عميد الكلية ورئيس مجلس إدارة وحدة ضمان الجودة



الأستاذ مساعد دكتور / تامر صابر محمد صابر
مدير وحدة ضمان الجودة

لجنة إعداد دليل الميثاق الأخلاقي

الإصدار الثالث

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| رئيس اللجنة | 1 أ.د/ مسعد علي محمود |
| مقرر اللجنة | 2 أ.د/ هاني محمد فتحي علي |
| عضو | 3 أ.م.د/ معتز محمد نجيب العريان |
| عضو | 4 د/ أحمد عبد النبي الطنبولي |
| عضو | 5 م.م/ إسلام محمد محمد المرساوي |

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	م
7	المقدمة	1
8	أهمية تطوير دليل الميثاق الأخلاقي	2
9	المصطلحات المستخدمة	3
11	محاور الميثاق الأخلاقي (الإصدار الثالث)	4
11	المحور الأول : العنف وشغب الملاعب	5
13	المحور الثاني : نزاهة وعدالة التحكيم في المنافسات	6
16	المحور الثالث : أخلاقيات البحث العلمي	7
18	المحور الرابع : الرياضة والوقاية من فيروس كورونا	8
21	المحور الخامس : جائزة الأخلاق الرياضية	9
23	قائمة المراجع	10

أولاً : المقدمة :

تعرضنا في الإصدار الأول للميثاق الأخلاقي لثلاثة محاور ترتبط بشكل وثيق بفلسفة القيم والأخلاق ، حيث يرتبط المحور الأول بالأخلاقيات المهنية للمؤسسة التعليمية ، ويتعلق المحور الثاني بحقوق الملكية الفكرية والنشر ، ويتناول المحور الثالث الممارسات العادلة وعدم التمييز .

وتعرضنا في الإصدار الثاني للميثاق الأخلاقي أيضاً لثلاثة محاور جديدة ترتبط أيضاً بشكل مباشر مع فلسفة القيم والأخلاق ، حيث يرتبط المحور الأول بالبيئة التعليمية الآمنة والوقاية من الإصابات ، ويرتبط المحور الثاني بالوقاية من المنشطات المحرمة دولياً ، أما المحور الثالث يتناول الوقاية من طرق وأساليب الغش في الامتحانات .

وتناولنا في هذا الإصدار الثالث للميثاق الأخلاقي للكلية بعض القضايا والمشاكل المعاصرة التي ترتبط أيضاً بشكل مباشر مع قيم الحق ، العدل ، الخير ، المساواة والوقاية من الأمراض المعدية مثل جائحة كورونا وبعض الأوبئة الأخرى . وبعد إجراء مناقشات جادة ومستفيضة بين أعضاء اللجنة ، تم الاتفاق على المحاور التالية للميثاق الأخلاقي للكلية (الإصدار الثالث) . ويتناول المحور الأول "العنف وشغب الملاعب" ، ويتعرض المحور الثاني إلى "نزاهة وعدالة التحكيم في المنافسات" ، ويتعلق المحور الثالث "بأخلاقيات البحث العلمي" ، أما المحور الرابع فيتعرض للإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا وغيرها من الأوبئة" ، كما تعرضنا في المحور الخامس إلى "جائزة الأخلاق الرياضية" . ونأمل أن نكون قد قدمنا الجديد للميثاق الأخلاقي للكلية في نسخته الثالثة .

ثانياً : أهمية تطوير دليل الميثاق الأخلاقي :

يشير الميثاق الأخلاقي إلى مجموعة من العبارات المكتوبة التي تعكس وجهة نظر الخبراء ويتفقون عليها في إدارة المؤسسات التعليمية ، وتوضيح المبادئ والحقوق المتفق عليها والتي يلتزم بها جميع الأفراد في تعاملهم داخل المؤسسة أو الهيئة . وظهر الميثاق الأولمبي كنواة أولى للمواثيق الرياضية ، ثم الميثاق الأخلاقي وميثاق الحكام Code of Official وغيره من المواثيق الأخرى .

ويجب احترام المواثيق بصفة عامة والميثاق الأخلاقي المنبثق من الميثاق الأولمبي بخاصة ، وتحديث الميثاق الأخلاقي يأخذ أهمية كبيرة لمواكبة التطورات العلمية المعاصرة في منظومة الرياضة العالمية لذلك نجد أن لدليل الميثاق الأخلاقي أهمية كبيرة للأسباب التالية :

- ضبط سلوك المنتسبين داخل المؤسسة .
- حسن سير وانضباط العمل .
- عقد اجتماعات دورية لتوعية أعضاء المؤسسة بالميثاق .
- محاسبة المخالفين للميثاق .
- إقرار العدالة داخل المؤسسة التعليمية أو الكلية .

ثالثاً : المصطلحات المستخدمة :

- العنف في الرياضة : Sport Violation

استخدام قوة الجسم المفرطة لإيذاء وإلحاق الضرر بالمنافسين وتحطيم الأدوات والأجهزة الرياضية والمقاعد .

- شغب الملاعب : Playground Scrimmage

الشجار والمناوشات التي تحدث بين اللاعبين ضد الحكام وبين الجماهير باستخدام الأيدي بدون استخدام الأسلحة البيضاء .

- اللعب النظيف : Fair Play

اللعب الذي يعتمد على الأداء الفني الجيد واللياقة البدنية المرتفعة ، ومنع استخدام العنف أو الخشونة .

- الحكم الرياضي : Referee

هو الشخص المعد فنياً وبدنياً وتربوياً لإدارة المباريات بنجاح على أساس من الحيادة والنزاهة ، ويكون حاصلاً على رخصة أو شهادة تسمح له بالتحكيم .

- التحكيم الرياضي : Sports Officiating

التحكيم الرياضي العادل من العناصر الفعالة لإدارة المنافسات الرياضية ، والتحكيم الجيد يساهم في تتويج البطل الحقيقي على أساس من الحيادة .

- القيم الأخلاقية للحكام :

يجب أن يتسم الحكم بالأمانة والنزاهة والعدالة ويكون فوق كل الشبهات .

- أخلاقيات البحث العلمي : Scientific Researches Ethics

توظيف البحث العلمي لخدمة الإنسان والمجتمع والبيئة .

- الأمانة العلمية : Scientific Honesty

إسناد الحق لأصحاب المؤلفات العلمية أو البحوث ، وعندما يقوم الباحث بمخالفة ذلك ، يعرض نفسه للسرقة العلمية .

- الملكية الفكرية : Intellectual Property

حق الفرد أو الأفراد أو المؤسسة في حماية الإبداعات والابتكارات الفكرية .

- لجنة الأخلاق: **Ethics Committee**

أحد اللجان المنبثقة من اللجنة الأولمبية الدولية ، وتهتم بالروح الرياضية واللعب النظيف وإتباع القواعد والقوانين الرياضية لتحقيق فوز مستحق أو شريف .

- الأخلاق الجامعية :

منظومة القيم والأخلاق التي يجب أن يتميز بها أعضاء هيئة التدريس وتصيح نموذج ومرشد ودليل يهتدي به أعضاء المؤسسة التعليمية .

- البحث العلمي: **Scientific Research**

إجراء منطقي ومنهجي لحل المشكلات التي تواجه الإنسان . أو البحث وراء المعرفة باستخدام أساليب وطرق علمية مقننة .

- أهداف البحث العلمي :

يتمحور الهدف الرئيس للبحث العلمي في إسعاد الإنسان وتطوير وتنمية أساليب حياته على كوكب الأرض .

- جائزة الأخلاق الرياضية : **Sports Ethics Prize**

جائزة تمنح لأفضل لاعب يتميز بالقيم الخلقية والسلوكية واللعب النظيف خلال المنافسات الرياضية .

رابعاً : محاور الميثاق الأخلاقي (الإصدار الثالث) :

المحور الأول : (العنف وشغب الملاعب) :

مشكلة خطيرة نشاهدها في الملاعب بصفة مستمرة على مستوى العالم وبعض الدول العربية ومنها مصر بالطبع .. وتتراوح بين العنف Violence الذي يؤدي إلى إزهاق الأرواح أو الإصابات الخطيرة ، وتحطيم الأدوات والأجهزة والحواجز والمقاعد ، وقد يستخدم فيها الأسلحة النارية أو البيضاء ، كما حدث في المباراة الكارثية بين النادي الأهلي والنادي المصري البورسعيدي عام 2012م .

وشغب الملاعب Playground Scrimmage الذي يحدث بين الجماهير باليدين بدون استخدام الأسلحة البيضاء ، وقد يسفر ذلك عن حدوث جروح أو إصابات خفيفة .

ويحدث العنف وشغب الملاعب بسبب التعصب الشديد لفريق معين أو عرق أو ديانة معينة ، كما يحدث بسبب قلة عدد رجال الأمن (الشرطة) وعدم توعية الجماهير بخطورة العنف وشغب الملاعب أو عدم كفاية العقوبات التي توقع على المشاغبين . ويشير العنف إلى "استخدام القوة المفرطة للجسم لإيذاء وإلحاق الضرر بالمنافسين" ، بينما يشير الشغب Argument إلى "حدوث منافسة أو شجار أو معركة صغيرة بين اللاعبين أو بين الحكم وبعض اللاعبين أو الجماهير بعضها البعض بدون استخدام أسلحة نارية أو بيضاء" .

ويجب التفكير في توفير العديد من إجراءات الأمن والسلامة لمنع العنف وشغب الملاعب أو تقليله من خلال تطبيق الإجراءات التالية :

- التأكد من خلو حقائق وملابس الجماهير من الطوب والزلط والمواد الصلبة والأسلحة البيضاء ، ويمكن استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة لتحقيق هذا الغرض .
- جلوس جماهير كل فريق في المدرجات المخصصة لهم .
- أن يشارك المتطوعون Volunteers في تنظيم دخول الأفراد والجلوس في الأماكن المحددة لهم .
- أن يشارك عدد كاف من ضباط وجنود الشرطة بدون الاحتكاك العنيف بالجماهير .
- توعية الجماهير واللاعبين والإداريين والمدربين بمخاطر وتبعات العنف وشغب الملاعب .
- حث الجماهير على التشجيع الرياضي الذي يدعم اللعب النظيف والأداء الفني واللياقى المرتفع للفريقين .
- نبذ الشتائم والألفاظ النابية التي توجهها الجماهير لبعض اللاعبين ، المدربين أو الحكام .

- نرى أن الجماهير الواعية تشجع اللعب النظيف والأداء الفني الراقى حتى لو حدث ذلك من الفريق المنافس .
- كذلك لا يسمح بإطلاق الأصوات المزعجة داخل الملاعب والمدرجات .
- استخدام وسائل التشجيع الحديثة باستخدام مختلف الشارات والأشكال والألوان الجذابة .
- تقوم الجماهير المتحضرة بالتشجيع على المدرجات باستخدام اللوحات الخلفية ذات الألوان والأسماء المعبرة .
- توفير الإسعافات الأولية والأدوية للتعامل مع حالات الإصابات الخفيفة والجروح .

المحور الثاني : (نزاهة وعدالة التحكيم في المنافسات) :

خلال الخمسين سنة الماضية شهدت الرياضة تطورات سريعة ومذهلة ، وتطورت (تحولت) الرياضة من اللعب Play إلى العمل Work ومن التسلية Entertainment إلى التسويق Marketing وكسب الأموال وأصبح المال Money هو التحدي الأهم Important Issue . ولن تستمر الرياضة طويلاً خارج نطاق الأنظمة القانونية ، وبدون قواعد تنظيمية محلية ودولية .

ومن حوالي عام 1980م تكونت العديد من المنظمات العلمية القانونية (الحقوقية) ، وظهر ما يسمى بـ (الاتحاد الدولي للقانون الرياضي) (The International Association For Sport Law) ، وظهرت المحكمة الرياضية الدولية (CAS) Court of Arbitration for Sport ضمن قواعد النظام الأولمبي الشامل للفصل في القضايا والمشاكل والنزاعات التي تنشأ بين الدول .

واستفادت الرياضة بالفعل من العلماء والمحامين والقضاة والمستشارين الذين مارسوا الرياضة وكانت جزء من حياتهم في صياغة القواعد الدولية للرياضة International Rules لجميع الأنشطة الرياضية في مختلف الدول حول العالم وظهر ما يسمى بفلسفة القواعد الدولية للتحكيم التي تأسست على العدالة والحيدة التامة لتتويج البطل الحقيقي على المنصة ، وسنعرض بعض القواعد والتطبيقات التي توضح نزاهة وعدالة القواعد الدولية :

- بنيت فلسفة التحكيم الرياضي على مراعاة التدرج في الأعمار السنوية فتوجد منافسات تتعلق بالبراعم (الكاديت) وأخرى للناشئين وثالثة لكبار السن تتناسب مع العمر التدريبي والزماني لمستوى النضج .
- ويمكن مشاركة الأعمار الأصغر سناً بتصريح من اللجان الطبية المختصة .
- أكدت على المساواة في الأوزان كالرياضات التي ترتبط بفئات وزنية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والجودو والتايكوندو والكاراتيه .
- أشارت إلى عدم قيام حكمين من بلد أو جنسية واحدة في تحكيم المنافسات أو البطولات .
- شددت القواعد الدولية إلى إعطاء إنذارات وعقوبات على اللاعب ، الفريق ، الحكم والإداري المخالف وغلظت عليه العقوبات إلى الطرد أو الإيقاف .
- رجحت القواعد الدولية كفة اللاعب الذي لم يحصل على إنذارات أو عقوبات .
- أكدت القواعد الدولية على توقيع عقوبات رادعة لمن يتناول المنشطات تتراوح ما بين الإيقاف أو دفع غرامات مالية أو الشطب .

- استخدمت لغة الأرقام (أقرب جزء من الثانية) وتصوير مستوى الأداء وتعيين أكثر من حكم وأخذ متوسط الدرجة .

- وتطبيق القواعد الدولية على جميع الدول من مختلف القارات وتجرى المنافسات تحت شعار (عالم واحد) One World .

التحكيم الرياضي : Sports Officiating

يساهم التحكيم الجيد في تتويج اللاعب الذي يستحق الوقوف على منصة الفوز ، وكما أوضحنا سابقاً أن التحكيم يعتمد على بعض القواعد التي تؤسس لنزاهة وعدالة وحيدة التحكيم ، وعلى العكس من ذلك نجد أن التحكيم السيئ يؤسس للظلم والإخفاق وضياع حلم التأهيل للبطولات الأعلى ، كما يؤدي إلى نشوء ما يسمى بعنف وشغب الملاعب الذي تحدثنا عنه من قبل .

وظائف الحكم : Function of Official

للحكم عدة وظائف ، يمكن حصرها في الآتي :

- تطبيق القواعد الدولية للرياضة ، أو القواعد المحلية إن وجدت .
- منع المخالفات واللعب الخشن أو غير النظيف .
- يؤكد دائماً على القيم التربوية الأصيلة للرياضة .
- أن يتعامل مع المخالفات القانونية بأقصى سرعة ممكنة دون تردد .
- التأكد من صحة الوقائع ، وعدم التردد في اتخاذ القرار .
- التعاون والتنسيق بين الحكام .

الدستور الرياضي للحكام : Athletic Code for Officials

هو عبارة عن مجموعة من القواعد والمبادئ والقيم الأخلاقية التي تم وضعها من خبراء القانون واللجنة العليا للحكام ، ويلتزم بها الحكم قبل وأثناء المنافسات . وتوقع عقوبات على الحكم الذي لا يلتزم بها وينص على الآتي :

- سلامة العقل والجسم .
- الشخصية السوية .
- الهدوء والثقة في النفس .

- التماسك والثبات على المبدأ .
- الثقة بالنفس والثبات الانفعالي .
- المعرفة الشاملة للقواعد الدولية والفهم الصحيح لتطبيقها عملياً .
- العدالة والحيطة التامة .
- التعاون والعمل كفريق واحد .
- قدرة الحكم على فهم وشرح وتفسير وتطبيق القواعد الدولية .

المحور الثالث : (أخلاقيات البحث العلمي) :

يعرف البحث العلمي بأنه "سعي وراء المعرفة باتباع أساليب علمية مقننة" . أو "إجراء منطقي ومنهجي لحل المشكلات" .

ويهدف البحث العلمي إلى تحقيق غايات إنسانية وأخلاقية تساهم في توفير حياة كريمة للإنسان على كوكب الأرض ، ويتمحور الهدف الرئيس للبحث العلمي في حل المشكلات التي تؤرق البشرية وتحيرها كالبحوث التي تهتم بزيادة المحاصيل الزراعية وتحسين جودتها ، والبحوث التي تطبق في مجال التصنيع والتكنولوجيا لتسهيل حياة وحركة وانتقال الإنسان ، وحل المشكلات التي تتعلق بالطب وعلومه المختلفة ، وتحسين الحالة الصحية واللياقية للإنسان ، وحل المشكلات التي تتعلق بمواجهة الكوارث الطبيعية كالزلازل والأعاصير والفيضانات . ونأمل أن تتوقف الأبحاث التي تتعلق بالتسلح النووي والأسلحة الفتاكة والحرب الكيماوية وتوجه إلى البحوث التنموية التي توجه لخير الإنسان وسعادته .

وتتمثل القيم الأخلاقية في اختيار العينات التي تطبق عليها الدراسة بشكل يتماشى مع القيم الأخلاقية والنفسية ، ويجب مراعاة الشروط التالية عند اختيار العينات :

1- إجراء الفحص الطبي الشامل للعينات التي تشترك في البحوث التي تعتمد على أداء الجهد البدني والوظيفي .

2- توفير إجراءات الأمن والسلامة خلال تطبيق البحث .

3- عدم إجبار أفراد العينة للمشاركة في البحث ، ويقوم فقط بإقناعهم بأهمية الخبرات المكتسبة من المشاركة في التجارب والقياسات والاختبارات .

كذلك يجب مراعاة الشروط التالية عند تطبيق البحث :

1- عدم تعريض عينات البحث لإجراءات تجريبية صارمة أو قياسية تعرض حياتهم للخطر أو الإصابات .

2- عدم تناول المنشطات المحظورة دولياً لمخاطرها الجسيمة على الصحة العامة ، ويسمح بتناول المكملات الغذائية بديلاً عنها .

3- أخذ فترات راحة كافية بين الوحدات التدريبية وبين المنافسات لعدم التعرض للحمل الزائد .

4- تجنب عدم تعريض العينات أو اللاعبين للطقس الحار أو شديد البرودة أو الجو المشبع بالرطوبة .

- 5- ارتداء الملابس الواقية أثناء التدريب .
- 6- تجنب الطرق الحادة والخطيرة لإنقاص الوزن للعينات مثل استخدام المسهلات والعقاقير والجفاف الحاد .
- 7- يتم إجراء التجارب السريرية على عينة من المتطوعين بدلاً من حيوانات التجارب كما حدث في جائحة كورونا .
- 8- لا يوصى باستخدام الشدة العالية (القصى – الأقل من القصى) عند تدريب الأطفال .
- 9- لا يوصى باستخدام التدريب بالأثقال للأطفال تحت 10 سنوات .
- 10- يوصى أن تكون بداية التدريب بالأثقال للأطفال بعد سن 13 سنة .
- 11- تجنب الطرق الحادة والسريعة لإنقاص الوزن باستخدام الرجيم الغذائي لتلافي نقص الفيتامينات .
- 12- ضرب الزعيم النازي "هتلر" مثلاً لا يصدقه عقل في مجال البحث العلمي حيث جرب السموم على أسرى الحرب ، وبذلك يكون قد وظف البحث العلمي في إزهاق أرواح الإنسان

المحور الرابع : (الرياضة والوقاية من فيروس كورونا) :

التعريف بالمرض :

مرض (كوفيد COVID-19) هو المرض الناتج عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد المسمى بـ (فيروس كورونا سارس 20) وتم اكتشافه للمرة الأولى في مدينة (يوهان) بجمهورية الصين الشعبية حيث لم يصب البشر بهذه السلالة سابقاً ، وكان ذلك يوم 31 ديسمبر 2019م ، وذلك بعد إبلاغ المسؤولين عن إصابة مجموعة بحالات من الالتهاب الرئوي الفيروسي .

أعراضه :

▪ توجد أعراض أكثر شيوعاً مثل :

- 1- الحمى .
- 2- السعال الجاف .
- 3- الإجهاد .
- 4- الصداع .
- 5- فقدان حاسة الشم والتذوق .

▪ وأعراض أخرى هي الأقل شيوعاً :

- 1- احتقان الأنف .
- 2- التهاب واحمرار العينين .
- 3- آلام العضلات والمفاصل .
- 4- الغثيان والقيء .
- 5- الإسهال .
- 6- ألم بالحلق .

▪ وقد يصاب بعض الأشخاص بالعدوى ، ولكن لا تظهر عليهم أية أعراض .

▪ يتعافى معظم الأشخاص (80%) تقريباً الذين تظهر عليهم الأعراض دون الحاجة للعزل أو العلاج بالمستشفى ، ويصاب (15%) تقريباً بمضاعفات تحتاج إلى تعويض نقص مستوى الأكسجين في الدم بأجهزة أكسجين وتنفس صناعي ، ويحتاج (5%) تقريباً من المرضى إلى البقاء في العناية المركزة .

الفئات الأكثر إصابة بفيروس كوفيد 19:

يزداد خطر الإصابة بالمرض بين الأشخاص البالغين من العمر (60 سنة أو أكثر) ، والذين يعانون من مشكلات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئتين والسكري والسمنة ، ومع ذلك يصاب أيضاً أي شخص بعدوى هذا الفيروس .

كيف يقتحم هذا الفيروس جسم الإنسان :

من الطبيعي أنه عندما يقتحم أي فيروس جسم الإنسان ، يقوم الجهاز المناعي أو الليمفاوي Lymphatic System بإطلاق مادة كيميائية تعرف بـ (الانترفيرون) ، وتكون بمثابة إنذار لباقي أعضاء الجسم ، ويتسم فيروس كورونا بالقدرة على خداع الجهاز المناعي لمنع تكون وإطلاق هذه المادة التي تعد بمثابة جهاز إنذار ، وبالتالي لا تظهر الأعراض إلا بعد أن يتمكن الفيروس من جسم الإنسان .
وتستغرق المدة من بداية التعرض للفيروس إلى حين ظهور الأعراض من (5 – 6) أيام تقريباً ، وتستغرق في بعض الأشخاص حوالي (14) يوم لمنع انتشار الفيروس بين المحيطين .

طرق الوقاية من الإصابة بالمرض :

- 1- مسح الأسطح مثل (المكاتب ، الحوائط ، المدرجات ، الأجهزة الرياضية ، الهواتف ، لوحات المفاتيح) بمطهر مناسب .
- 2- الحفاظ على التباعد الاجتماعي والزحام في وسائل المواصلات ، الحفلات ، الأندية ، المدارس والجامعات .
- 3- الحرص على إتباع إجراءات الأمن والسلامة (ارتداء الكمامات ، القفازات وغسل الأيدي وتطهيرها) .
- 4- عزل النفس في المنزل عند الشعور بأي أعراض .

الرياضة والوقاية من فيروس كورونا :

جسم الإنسان مصمم بقدرة الخالق عز وجل على أداء الحركة ، لذا فإن الرياضة تساهم بشكل فعال في تنمية الأجهزة المسؤولة عن الحركة (الجهاز العظمي ، الجهاز العضلي ، الجهاز المفصلي ، الجهاز العصبي والجهاز الدوري التنفسي) .

وأوصت منظمة الصحة العالمية World Health Organization بأداء الأنشطة الرياضية والتمارين وفقاً للنظام التالي :

- البالغين الذين تتراوح أعمارهم من (18- 64 سنة) : تمارس الأنشطة والتمارين الهوائية Aerobic لمدة (150) دقيقة على الأقل بشدة متوسطة . أو (75) دقيقة بشدة مرتفعة كل يوم .
- بالنسبة للذين تجاوز عمرهم (64 سنة) يجب أن يمارسوا التمارين الهوائية والمشية بشدة خفيفة أو متوسطة من (150 – 300) دقيقة .
- أداء تمارين المقاومة Resistance Exercise مرتين أسبوعياً .

- وتزيد الرياضة من كفاءة الجهاز المناعي بالجسم .
- تناول غذاء متوازن Balanced Diet ، يشتمل على جميع العناصر الغذائية .
- الرعاية الصحية والطبية .

المحور الخامس : (جائزة الأخلاق الرياضية – Sports Ethics) :

تمنح الجوائز الهيئات الكبيرة لشخص معين يكون ناجح ومتميز في تخصصه مثل الآداب ،
الفنون ، الطب والبحث العلمي والرياضة .

وقد تمنح الجوائز في صورة مبالغ نقدية ، الكؤوس ، الميداليات وشهادات التقدير والأوسمة ،
وتمنح الجوائز في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية في المنافسات الدولية والعالمية والأولمبية .
وتخصص جائزة لأحسن لاعب ، وأخرى لأفضل حارس مرمى ، وتخصص جائزة لأحسن خلق رياضي
، وقد فاز بها البطل الأولمبي الكبير (محمد رشوان) في أولمبياد (لوس أنجلوس) 1984م نتيجة لتصرفه
الإنساني مع لاعب الجودو الياباني (ياسو هيرو ياما شيتا) حيث أبى على نفسه النقية أن يستغل إصابة
ساق منافسه ويلعب عليها للفوز بالميدالية الذهبية واكتفى بالفضية فقط . وقد منح (محمد رشوان) ميدالية
اللعبة النظيفة عام 1985م ، وميدالية الروح الرياضية Sports Spirit ، وقلده الرئيس
الأسبق/ محمد حسني مبارك أرفع الأوسمة . كذلك حصل المصارع العظيم (كرم جابر) على كأس أحسن
لاعب في المصارعة الرومانية ، وقلده أيضاً الرئيس الأسبق/ محمد حسني مبارك أرفع الأوسمة .

واتفقت المراجع على أن جائزة الأخلاق الرياضية تمنح وفقاً للشروط التالية :

- عدم مخالفة القواعد الدولية لنوع النشاط الممارس .
- الكفاح والنضال لتحقيق فوز مشرف وكريم .
- اللعب النظيف Fair Play الخالي من الخشونة والعنف .
- عدم تناول المنشطات المحظورة دولياً .
- عدم الموافقة على السلوك المعيب من اللاعبين والمدربين وجماهير المشجعين .
- عدم الاعتراض على قرارات التحكيم بشكل غير لائق ، وأن تم ذلك يكون من خلال
الإجراءات القانونية المتبعة .
- اللاعب الذي كان أقرب إلى تحقيق انجاز رياضي .
- المساهمة في فض المشاكل أو التحديات التي تحدث خلال المنافسات .
- قول الصدق ، الحق ومساعدة الغير .
- رفض استغلال إصابة المنافس لتحقيق فوز رخيص .
- لا تقحم نفسك في التسامح مع عدم الأمانة Dishonesty والغش والخداع Cheating .

- التعامل مع اللاعبين والمدربين وأولياء الأمور باحترام .
 - لا تقحم نفسك في المشاكل .
 - يجب أن يكون لك دور إيجابي ، ولا تقف متفرجاً فقط .
 - تحمل المسؤولية هو طريق النجاح .
- ويرى (كيرك Kirk وآخرون) أن للأخلاق الرياضية ستة معايير :

1- الثقة والاعتماد على النفس Trustworthiness

2- الاحترام Respect

3- التعامل بحيادية وعدل Fairness

4- تحمل المسؤولية Responsibility

5- توفير الرعاية أو العناية Caring

6- المواطنة الصالحة Citizenship

خامساً : قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- المركز القومي لتنمية قدرات هيئة التدريس والقيادات : برامج التنمية المهنية "أخلاقيات وآداب المهنة" ، جامعة المنصورة 2008م .
- 2- الهالبي الشربيني الهالبي : دليل المصطلحات المستخدمة في الجودة والاعتماد الأكاديمي ، مركز تطوير الأداء الجامعي ، جامعة المنصورة ، 2009م .
- 3- رشدي أحمد طعيمة : الأبعاد الأخلاقية في التعليم الجامعي ، مركز تطوير الأداء الجامعي ، جامعة المنصورة ، 2009م .
- 4- عبد الودود مكروم : القيم ومسئوليات المواطنة "رؤية تربوية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م .
- 5- عمرو حسن بدران : دليل الميثاق الأخلاقي للعمل بكلية التربية الرياضية بالمنصورة في ضوء مشروع التطوير المستمر والتأهيل للاعتماد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2009م .
- 6- مسعد علي محمود : موسوعة الانجازات الأولمبية والعربية والدولية ، التاريخ – النتائج – التحديات – المستقبل ، مطبعة الصفا ، المنصورة 2020م .
- 7- مسعد علي محمود : المهارات الحركية للفرقة الأولى (تعليم أساسي) ، مكتبة العطاء ، المنصورة ، 2007م .
- 8- مسعد علي محمود ، عمرو حسن بدران : مدخل وتاريخ التربية البدنية والرياضة ، مكتبة التربية الرياضية ، المنصورة ، 2002م .
- 9- مسعد علي محمود : المصارعة الرومانية والحررة للهواة ، تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم ، دار الكتب والوثائق المصرية ، 2002م .
- 10- وزارة التعليم العالي : أخلاقيات وآداب المهنة في الجامعات ، القاهرة ، 2004م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 11- Bucher, A, C. & Wuest, A, D, : Foundations of Physical Education and Sport, 10th ED, Mosby Co. St. Louis. 1987 .

- 12- **Canadian Strategy for Ethical Conduct in Sport**, Policy Framework, May24, 2002 .
- 13- **Fritzweiler, J** : Sports Lowin Directory of Sport Science, A Journal Through Time . The Changing Face of ICSSPE, Jan Borms 5th ED, Human Kinetics, U.S.A
- 14- **Kirk,O. Hanson & Matt Savage** : What Role Dose Ethics Play in? Markkula Center for Applied Ethics , Santa Clara University . WWW.SCU.
- 15- **Longman** : Active Study Dictionary of English, Longman Group Limited, Printed in Egypt by AL-AHRAM Commercial Presses – Kalyoub .