

الفصل الثانی

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية

١- الجمباز العام.

٢- اللياقة البدنية .

ثانياً : الدراسات السابقة

أولاً: القراءات النظرية

١- الجُمباز العام

أ- ماهية الجُمباز العام:

يعرفه الاتحاد المصري للجُمباز بأنه "أحد أنواع الأنشطة الحركية التي تُقدم في صورة عروض جماعية مع المصاحبة الموسيقية أو الغنائية، حرة أو بالأدوات اليدوية أو على الأجهزة بواسطة مجموعات الذكور أو مجموعات الإناث أو الاثنين معاً بمختلف قدراتهم ومراحلهم السنية. (١١ : ٣)

ويشير الاتحاد الكندي للجُمباز إلى أن الجُمباز العام هو الفرع الغير تنافسي من الجُمباز كما يطلق عليه "الجُمباز الترويحي" حيث يشترك ممارسوه في برامج بصفه ترويحية. (٣٧)

ويرى ديف مسكوفيتز **Dave Moskovitz** (١٩٩٦م) أنه معيار للحركة البشرية الجُمبازية ، وأنه يحتوي على عدد كبير من الحركات المتنوعة والانشطة الرياضية المختلفة . (٣٨)

والجُمباز العام هو أحد فروع الجُمباز التي يذكرها كل من : ابراهيم سعد زغلول (٢٠٠٣م) ، ونبيهه خليفة و سهير لبيب وناريمان الخطيب (٢٠٠٣م) نقلا عنه الاتحاد الدولي للجُمباز الذي يحدد فروع الجُمباز كما يلي :

ب- فروع الجُمباز بالاتحاد الدولي:

١- الجُمباز الفني للرجال Man's Artistic Gymnastic

٢- الجُمباز الفني للسيدات Woman's Artistic Gymnastic

٣- الجُمباز الإيقاعي "أنسات" Rhythmic Gymnastic

٤- الجُمباز العام General Gymnastic

٥- الأكروبات Sports Acrobatics

٦- الترامبولين Trampoline

٧- الأيروبيكس Sport Aerobics

ج- فلسفة الجميز العام:

يفيد الجميز العام كل مشارك ويمكن ان تتضمن الأداءات مجموعات صغيرة مثل (١٠) مشاركين إلى مجموعات كبيرة تصل لآلاف المشاركين كما يمكن دمج عناصر الجميز الفني والإيقاعي والترامبولين والأيروبكس والأكروبات والرقص بجميع أنواعه وأى شئ غير ذلك يمكن إضافته. (٤٤ : ١)

كما تشير نبيله خليفة و سهير نبيب وناريمان الخطيب (٢٠٠٣م) إلى أن الجميز العام قد نشأ تحت فكرة اجتماعية ثقافية لها دوافع اقتصادية ضمنية بهدف نشر السلام وتقريب التخاطب بين الشعوب. (٣٥ : ١١٨)

ويرى إبراهيم سعد زغلول والسيد معوض (٢٠٠٢م) أن الجميز العام هو فرع مختلف عن باقى فروع الجميز وله مسابقة رسمية من مسابقات الإتحاد الدولي للجميز تقام كل أربعة سنوات بشكل مستمر وكأنها عيد من أعياد الجميز الدولية ويحق لكل دولة أن تقيم هذا العيد سنوياً لديها وتدعوا مختلف دول العالم ، وهو يؤدي فى شكل عروض رياضية لها أشكال منها (عروض فى صالات، عروض فى ملاعب مفتوحة، عروض فى الشوارع والميادين).

(٦ : ٢١)

د- فوائد الجميز العام:

- يقدم أنشطة تبعث الإثارة والمرح والسرور من خلال استخدام الأجهزة اليدوية والألعاب وكل أنواع الجميز والرقص.
- يشبع الحاجة إلى الحركة لجميع الأعمار.
- يدعم الترابط العائلى.
- يعمل على التفاعل الاجتماعى والتعاون بين المشاركين.
- اكتساب اللياقة البدنية والصحية - الكفاءة الوظيفية.
- الشعور بالإنجاز وإثبات الذات وإشباع الميول والحاجات النفسية.
- القضاء على الاكتئاب والقلق النفسى فى المراحل السنوية المتقدمة وفترات المراهقة.
- تعلم كيفية التعبير بشكل جمالى من خلال تصميم عرض يعبر عن فكرة ما.
- استغلال أوقات الفراغ فى نشاط إيجابى بناء.
- يمكن ممارسته من قبل جميع المراحل السنوية من الجنسين.

هـ - أهداف الجُمباز العام:

يذكر محمود فاروق صبرة (٢٠٠١م) نقلا عن محمد العربي شمعون أن الجُمباز العام يهدف بوجه عام إلى تطوير الصحة، واللياقة والتكامل الاجتماعي، ويساهم في الاتجاه نحو الحياة البدنية والنفسية السليمة، حيث أن الجُمباز العام هو نشاط رياضي اجتماعي ثقافي. (٢٠ : ٣١)

كما يشير إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٢م) إلى أن الجُمباز العام يهدف إلى:

- ١- العمل على تنمية الجوانب البدنية العامة والخاصة لجميع المراحل السنوية لكلا الجنسين.
 - ٢- المساهمة في تنمية الجوانب النفسية.
 - ٣- العمل على تنمية الجوانب الترويحية.
 - ٤- المساعدة على تنمية بعض القدرات الفنية والمهارية.
 - ٥- إعطاء الفرصة للجميع لأن يجد لنفسه لون من النشاط الرياضي التخصصي مناسباً لقدراته.
 - ٦- تقديم أحدث ما أمكن الوصول إليه من ابتكار في العروض وكذلك الأدوات والجهزة.
 - ٧- إمكانية التعبير عن أحداث تاريخية وأحداث سياسية اجتماعية أو محلية أو عالمية وبذلك يمكن انتقال المفاهيم والأفكار بين دول العالم.
 - ٨- المساهمة في تنمية العلاقات الاجتماعية.
 - ٩- إمكانية ممارسة متحدى الإعاقة.
- (٢٨ ، ٢١ : ٦)

كما ترى اللجنة الفنية للجُمباز العام بالاتحاد المصري للجُمباز (١٩٩٧م) أنه يهدف إلى:

- ١- تحقيق مبدأ الرياضة واللياقة للجميع.
 - ٢- إظهار وتشجيع الابتكار الحركي ومبدأ تبادل الأفكار.
 - ٣- الإسهام في زيادة التقارب والفهم المشترك.
 - ٤- الترويج بالنسبة للاعب والمشاهد وخلق الحماس والابتهاج.
- (٣ : ١١)

و- مميزات الجُمباز العام:

تلخص اللجنة الفنية للجُمباز العام بالاتحاد المصري للجُمباز (١٩٩٧م) مميزاته فيما يلي:

- ١- يمكن أدائه في الملاعب الكبيرة أو الصغيرة أو الصالات المغلقة أو على خشبة المسرح.
- ٢- يمكن أدائه بدون أدوات أو بالأدوات اليدوية أو على الأجهزة.

- ٣- لا يحتاج إلى أدوات معقدة أو أجهزة عالية الثمن.
٤- يمكن للجنسين ممارسته في جميع المراحل السنية بمختلف قدراتهم.
٥- يمكن ممارسته مع المصاحبة الموسيقية أو الإيقاعية أو الغنائية. (١١ : ٣)

ز- أنشطة الجميز العام:

- ١- الجميز الفني. ٢- الجميز الإيقاعي. ٣- الألعاب البهلوانية.
٤- الجميز الأكروباتى ٥- المشى. ٦- الرقص.
٧- الألعاب الشعبية والمظاهر الوطنية. ٨- مظاهر شعبية محببة.
٩- حركات تؤدي على بعض الموانع. (٤٣ : ٢)

ح- الأجهزة والأدوات فى الجميز العام:

يرى الباحث أنه لا يمكن وضع حصر للأدوات فى الأجهزة المستخدمة فى الجميز العام لأنه دائما هناك ابتكارات فيها مع كل بطولة محلية أو دولية.

ط- التقويم فى الجميز العام:

- وضعت اللجنة الفنية للجميز العام بالاتحاد المصرى للجميز (٢٠٠٢م) العناصر الأساسية للتقييم أو التحكيم فى بطولات الجمهورية للجميز العام كالتالى:
- ١- التكوينات والتشكيلات، ومدى استغلال الاتجاهات والمستويات الفراغية للملعب، وزمن الجملة الحركية.
 - ٢- الأداء الفنى المناسب للفكرة الموضوعة للعرض، وتوافق الاداء الجماعى، ومناسبة التمرينات للأدوات والأجهزة.
 - ٣- التصميم الفنى للملابس، ومدى تناسق الألوان، ومناسبتها لفكرة العرض.
 - ٤- التوافق بين الإيقاع الحركى والإيقاع الموسيقى.
 - ٥- تقييم عدد ومستوى الصعوبات فى الجملة الحركية.
 - ٦- الأصالة والإبداع والابتكار الحركى والفنى. (١٢ : ٥) (١٣)

ى- بطولات الجميز العام

أولا : البطولات المحلية

أقيمت أربع بطولات للجميز العام فى جمهورية مصر العربية

- ١- عام ١٩٩٨ م واشترك بها أربعة فرق من البنين والبنات وإحداهم فريق مختلط .
- ٢- عام ٢٠٠٠ م واشترك بها ثمانية فرق للبنات وثلاثة فرق للبنين وفريق واحد مختلط .
- ٣- عام ٢٠٠٢ م واشترك بها ثلاثة فرق للبنات وفريق واحد للبنين وفريق واحد مختلط .
- ٤- عام ٢٠٠٤ م واشترك بها ثلاثة فرق للبنات وفريقان للبنين وفريقان مختلط .

ثانيا: البطولات العالمية (جمنسترادا العالم (World Gymnaestrada)

- ماهية الجمنسترادا:

يعرفها الاتحاد الدولي للجمباز بأنها "مهرجانات العروض والمناسبات حيث يستطيع كل فرد أن يشارك بنشاط دون الوضع فى الاعتبار المراحل السنية أو الجنس أو الإعاقة". (٤٠)

ويذكر إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٤م) أن كلمة جمنسترادا (Gymnaestrada) تتكون من شقين الأول (Gymna) وهى مشتقة من الكلمة الإنجليزية (Gymnastics) والشق الثانى (Strada) يأتى من (Street) أى الشارع وهذه الكلمة بعيدة عن الهدف من الجمنسترادا و تحقيق التطور المرجو من الجمباز العام ولكن يبدو أنها جاءت من كونها كانت تؤدى من البداية فى الشوارع والميادين. (٧٨ : ٤)

وتعد الجمنسترادا العالمية بمثابة الأولمبياد للجمباز العام، ويكون لدى المشاركين فيها الفرصة لمقابلة الناس من جميع أنحاء العالم والتعرف عليهم، وهو أمر يضيف على المشاهدين وجميع الحضور المتعة والسرور ويكسب المشاركين فيه خبرات حياتيه لن ينسوها أبداً.

(٤٢) (٤٤ : ١)

كما يذكر إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٣م) أن الجمنسترادا (Gymnaestrada) هى لقاء رسمى من لقاءات الاتحاد الدولي للجمباز، وتقام كل اربعة سنوات بشكل مستمر من جميع دول العالم المسجلة بالاتحاد الدولي للجمباز و ليست فى نطاق المنافسة ولكنها عيد من أعياد الجمباز العام الدولية. (٢٢ : ٤)

وتذكر نبيله خليفة و سهير لبيب وناريمان الخطيب (٢٠٠٣م) أن احتفالات الجمنسترادا تحظى باهتمام كبير من دول العالم ويجرى حتى الآن اتصالات واجتماعات على المستوى الدولي كمحاولة لكى يكون الجمباز العام رياضة تنافسية. (١١٨ : ٣٥)

ولقد تم اعتماد بعض الجوائز فى جمنسترا دا العالم (٢٠٠٣م) فى لشبونة بالبرتغال ، و

التي يذكرها ابراهيم سعد زغلول (٢٠٠٤ م) كما يلى :

- جائزة أفضل مدرسة ابتدائى .
- جائزة أفضل مدرسة ثانوى .
- جائزة أفضل فريق .
- جائزة أفضل موسيقى تعبيرية .
- جائزة أفضل مرحلة سنوية .
- جائزة أفضل زى مناسب لا يعوق الاداء .
- جائزة الاداء - الحركات - الخطوات - الانشطة - الاداء مع المصاحبة الموسيقية مع التوحيد (لكل الفرق التي توحد الاداء تحصل على جائزة)
- جائزة الانشطة لجميع الفرق المستحقة لذلك .
- جائزة العرض الذى يطفى المرح أفضل من الاخرين .
- جائزة العرض الذى يحتوى على سخرية وتشجيع الجمهور .
- جائزة عروض الكوميديا ومدى مناسبتها للعمر الزمنى .
- جائزة أكثر عرض ممتع .
- جائزة الفريق الذى يشترك لأول مرة تشجيعا له .
- جائزة الفريق الذى يدمج مهارات ايقاعية فى عرضهم .
- جائزة الفريق الذى يدمج سلسلات اكروباتية وجمبازية .

(٥ : ٩٨)

- لقاءات عروض الجمباز العام العالمية (الجمنسترا دا) :

أ يشير إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٤م) إلى أن انطلاق فكرة عروض الجمنسترا دا أول مرة عام ١٩٣٩م بحضور (١٢) دولة وكان هذا اللقاء بالسويد، وازداد عدد الدول المشتركة ليصبح (١٤) دولة فى اللقاء الثانى والذى أقيم بالسويد أيضا تحت رعاية الاتحاد السويدى للجمباز، وتوالت اللقاءات الخاصة بالجمنسترا دا اعتباراً من ١٩٥٣م بروتردام وحتى آخر لقاء تم إقامته بلشبونة عام ٢٠٠٣م، وفيما يلى حصر للقاءات عروض الجمباز العام العالمية (الجمنسترا دا) وعدد الدول التي اشتركت فيها كما ذكرها إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٤م) :

جدول (١)

لقاءات عروض الجميز العام العالمية وعدد الدول المشاركة في كل لقاء

م	المدينة	السنة	عدد الدول المشاركة
١-	روتردام	١٩٥٣م	١٤
٢-	زغرب	١٩٥٧م	١٨
٣-	شتوتجارت	١٩٦١م	١٦
٤-	فيينا	١٩٦٥م	٢٦
٥-	بازل	١٩٦٩م	٢٨
٦-	برلين	١٩٧٥م	١٩
٧-	زيورخ	١٩٨٢م	٢٢
٨-	هيرننج	١٩٨٧م	٢٦
٩-	أمستردام	١٩٩١م	٣١
١٠-	برلين	١٩٩٥م	٣٤
١١-	جوتنبرج	١٩٩٩م	٣٧
١٢-	لشبونه	٢٠٠٣	٤٦

(٥ : ٨٠ ، ١٠١-١٠٣)

ولقد اشتركت مصر في ثلاثة لقاءات وهى :

- لقاء شتوتجارت ١٩٦١م

- لقاء هيرننج ١٩٨٧م

- لقاء جوتنبرج ١٩٩٩م

٢- اللياقة البدنية:

أ- ماهية اللياقة البدنية :

يعتبر الفرد لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدنى عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، ومستوى لياقة الفرد يحددها أدائه في اختبارات اللياقة البدنية. (١:٤١)

ويذكر محمد نصر الدين رضوان وأحمد المتولى منصور (٢٠٠٠م) نقلا عن الاتحاد

الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص أن اللياقة البدنية هي "الدرجة التي يستطيع

بها الفرد ان يؤدي أعماله بكفاية فهي حالة فردية تدلنا ضمنا على قدرة كل فرد على أن يعيش أكثر فعالية من خلال إمكاناته واستعداداته الطبيعية". (٣٠ : ١٣ ، ١٤)

ب- مكونات اللياقة البدنية:

كان للعلماء المتخصصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة ومجتهدة في تحديد مكونات اللياقة البدنية ، ومازالت هذه المحاولات قائمة الى أن جاءت الكلية الامريكية للطب الرياضى بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين وهما :

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمى واللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية والمرونة) .

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضى الحركى أو المهارى (السرعة والرشاقة والتوازن والدقة) . (٤٣ : ٢)

ج- اللياقة البدنية من منظور الصحة:

تشير الشبكة العالمية لتبادل المعلومات الى ان علاقة اللياقة البدنية بالصحة تصبح علاقة ضعيفة جدا إذ كان مفهوم الصحة قاصرا على الخلو من الامراض المعدية أو الناجمة عن ممارسات غير صحية ، فاللياقة البدنية لن تمنع الاصابة بالكوليرا أو السل الرئوى إذا توفرت مسببات المرض ، ولكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصرا على الامراض المعدية بل تجاوزها الى ما يسمى بأمراض نقص الحركة ، فبعض مجتمعات النصف الاخر من القرن العشرين المتقدمة أدركت أهمية اللياقة البدنية لأفرادها ، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين والسمنة والام الظهر) والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجسا يقلق تلك المجتمعات خصوصا الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة والترف ووفرة الطعام وغير ذلك . (٤١ : ١)

د- اللياقة المرتبطة بالصحة :

أعرفها ابراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) بأنها " مجموعة من الامكانيات لدى الفرد تؤدي به الى ما يعرف بالصحة الجيدة أو الايجابية بمعناها الواسع والشامل " . (٣٢ : ١)

هـ - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تقسم الكلية الأمريكية للطب الرياضى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الى ما

يلى :

١- التركيب الجسمى Body Composition

ويعرف كمصطلح فى التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون فى الجسم إلى الوزن الكلى للجسم ، حيث أن الجسم يتركب إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والأنسجة والماء، ومما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة واعتبارها مصدر خطر على القلب والشرايين وأيضاً تأثيرها السلبى على الحركة والنشاط، وهذا بالطبع لا يلغى حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن فى تركيبها، والنسبة المقترحة للدهون فى الجسم ١٢-١٨% للذكور و ١٥-٢٢% للإناث وهذا ما يسمى بالدهون الأساسية. (٤١: ٢)

٢- اللياقة القلبية التنفسية Cardiorespiratory Fitness

وتعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدورى الدموى والرئوى التنفسى والذان تعتبر كفاءتها ضرورية جداً للاستمرار فى مزاولة النشاط البدنى، ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين - القلبي الدورى والتنفسى على أخذ الأكسجين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدنى والتخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة، وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلى، و يتوفر الأكسجين للجسم عن طريق الهواء الذى يستنشقه خلال أداء التمرينات الهوائية، وتعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2max. (٤١: ٢)

- اللياقة العضلية الهيكلية Musculoskelta Fitness:

وتتمثل فى القوة العضلية والتحمل العضلى والقدرة العضلية، وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسى للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة Fitness strength ، أما التحمل العضلى أو

الجلد العضلي يعرف على انه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأكسجينية اللازمة للانقباض العضلي وتقاس عادة بتمرين ثنى الجذع من وضع الرقود، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر كم من القوة في لحظة معينة كالقفز والرمى و يقاس عادة بالقفز العمودي أو الوثب الأمامي. (٤١ : ٢)

-المرونة Flexibility:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية يعنى مطاطية العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح للمفاصل بأداء حركتها بالمدى الحركى الكامل أو الواسع، وللمرونة إسهام كبير فى التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية وفى العمل الوقائى بشكل عام، و الأجزاء الجسمية المؤثرة فى المرونة وهى العظام والعضلات والغضاريف وأنسجة المفاصل و الأوتار العضلية والأربطة والجلد. (٤١ : ٢، ٣)

ثانيا : الدراسات السابقة

نظرا لحدائة الجميز العام فى جمهورية مصر العربية فقد قام الباحث بعمل حصر للدراسات العلمية فى هذا المجال سواء على الشبكة العالمية لتبادل المعلومات وكذلك فى مجال بحوث التربية الرياضية والمراجع العلمية فى مصر فلم يتبين له سوى دراستين محليتين فقط وقد استقى الباحث باقى معلوماته عن هذا النشاط من المراجع العلمية النظرية ، وهاتان الدراستان هما :

الدراسة الأولى:

دراسة محمود فاروق صبرة (٢٠٠١م) بعنوان: "تقويم الجميز العام بجمهورية مصر

العربية"

هدف البحث:

استهدف البحث تقويم الجميز العام بجمهورية مصر العربية من حيث:

١- تحديد واقع الجميز العام فى جمهورية مصر العربية.

* المفهوم والأهداف.

* خطة النشاط.

* الإمكانيات.

* أساليب التقويم.

٢- تقدير الوضع القائم للجمباز العام فى جمهورية مصر العربية ومقارنة مكانته فى دول العالم.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى بأنماطه (المسح - تحليل الوثائق - الدراسات المقارنة)

عينة البحث:

أختيرت عمدا من بعض أعضاء مناطق الجمباز المختلفة فى جمهورية مصر العربية وبلغ عددهم (١٣) عضواً، وبعض مدربي الجمباز بجمهورية مصر العربية وبلغ عددهم (٢٠) مدرب ممن لهم خبرة فى الجمباز بصفة عامة والجمباز العام بصفة خاصة والذين شاركوا بفرقهم فى إحدى بطولات الجمباز العام على مستوى الجمهورية، وبعض أعضاء اللجان الفنية للجمباز بالاتحاد المصرى للجمباز وبلغ عددهم (١٢) عضواً، ومجمل عدد العينة (٤٥) فرداً.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث (المقابلة الشخصية - التقارير والسجلات - الاستبيان - الشبكة العالمية

لتبادل المعلومات)

أهم النتائج:

١- يمكن الحكم على واقع مفهوم الجمباز العام بجمهورية مصر العربية بأنه فى مستوى "ممتاز" لكنه يحتاج إلى المزيد من الانتشار حتى يصل إلى كل القائمين عليه والمهتمين به من المدربين والحكام بالاتحاد المصرى للجمباز ومناطقه بالصورة الموجودة عليها بالاتحاد الدولى للجمباز.

٢- يمكن الحكم على واقع أهداف الجمباز العام المحددة بجمهورية مصر العربية بأنها "ممتازة" ويمكن تحقيقها من خلال الممارسة وذلك وفقاً لطبيعة اللعبة وخصائصها والفلسفة النابعة منها، ويتبقى إظهار ونشر أهمية الجمباز العام للممارسين من خلال ما يحققه لهم من أهداف للنهوض به وزيادة قاعدة الممارسين.

٣- يمكن الحكم على واقع خطة نشاط الجمباز العام بجمهورية مصر العربية بأنها فى مستوى "تونس المتوسط" وتحتاج لمزيد من الجهد من خلال تنمية وتفعيل اتصال بين الاتحاد والمناطق والأندية والهيئات المختلفة من أجل توضيح الخطط وزيادة برامجها من حيث النشر والممارسة للمدربين والمشاركين من جميع الفئات والأعمار بمختلف قدراتهم من أجل النهوض بالجمباز العام بجمهورية مصر العربية وزيادة الانتشار.

٤- يمكن الحكم على واقع إمكانات الجماز العام بجمهورية مصر العربية بأنها "دون المتوسط" وتحتاج لمزيد من الدعم من قبل الاتحادا لمصرى للجماز وذلك بتوفير ميزانية خاصة للنشاط وإعداد المدربين والإداريين والحكام المؤهلين، مع توفير الملاعب والأجهزة والأدوات بما يحقق انتشار الجماز العام بجمهورية مصر العربية ويعمل على النهوض به.

٥- يمكن الحكم على واقع أساليب تقويم الجماز العام المستخدمة بجمهورية مصر العربية بأنها "دون المتوسط" ومن ثم فهي فى حاجة إلى مزيد من التقنين والتنظيم والتنوع بما يواكب تطور اللعبة للعمل على النهوض بها وانتشارها داخل جمهورية مصر العربية بما يتفق ومفهوم الفلسفة الصحيحة لها عالميا.

الدراسة الثانية:

دراسة إبراهيم سعد زغلول وأشرف عبد اللطيف الخولى (٢٠٠٤م) (٥) بعنوان "استخلاص البناء الفنى لجمنسترا دا العالم ١٩٩٩م".

هدف البحث:

هدفت الدراسة إلى استخلاص البناء الفنى لعروض جمنسترا دا العالم ١٩٩٩م.

منهج البحث:

استخدم الباحثان طريقة الوثائق كأحد طرق المنهج الوصفى لمناسبه لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار اللقاء الأخير لجمنسترا دا العالم ١٩٩٩م.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان (المقابلة الشخصية - الاستبيان - الملاحظة الموضوعية - شريط فيديو للقاء الجمنسترا دا العالمى ١٩٩٩م - فيديو يحتوى على خاصية تثبيت الصورة وخاصية العرض البطئ للصورة - كمبيوتر مزود بكارت تليفزيون (T.v Cart) + برنامج تسجيل فيديو بعض البرامج الأخرى الخاصة بالكمبيوتر)

أهم النتائج:

١- طبيعة الأداء فى عروض الجمنسترا دا تتضمن الجمنسترا دا العروض التالية:

- مراسم الافتتاح.
- عروض فى الملاعب المفتوحة.
- عروض فى الصالات المغطاة.
- عروض الاتحادات الأعضاء (الأمسيات الوطنية).
- العروض الصباحية.
- مراسم الختام.

- ٢- يجب ألا تتعدى المراسم ساعتين وتتم وفقاً للترتيب التالي:
 - العروض النهائية والتي تم اختيارها من بين العروض التي قدمت على الملاعب المفتوحة (الحد الأقصى ثمانية دقائق لكل دولة).
 - الاختيار النهائي للبرنامج يحدد من قبل اللجنة الفنية للجماز العام بالتعاون مع اللجنة المنظمة.
 - طابور العرض الختامي للبعثات الوطنية يتكون من عشرين شخصاً على الأكثر لكل بعثة، يتقدمهم العلم الوطنى وشعار اتحاداتهم وبنفس ترتيب الافتتاح، والأعلام الوطنية واسم الدولة من مقاس محدد يتم بواسطة اللجنة المنظمة، ويمنع قطعياً على الدول حمل أعلام صغيرة أو شعارات أو أية مواد إعلامية.
 - طابوراً العرض العام وتشكيلية يتم وفقاً لتوجيهات المنظمين.
 - الحديث الختامي لرئيس اللجنة المنظمة (الحد الأقصى سنة دقائق بما فى ذلك الترجمة).
 - تقدم الهدايا رؤساء البعثات.
 - الحديث الختامي لرئيس الاتحاد الدولى للجماز (الحد الأقصى ستة دقائق بالترجمة).
 - إنزال العلم الوطنى مع المصاحبة الموسيقية.
 - إنزال علم الاتحاد الدولى للجماز مع المصاحبة الموسيقية
 - نشيد الجمنسترادا.
 - انصراف طابور العرض العام فى نفس ترتيب الدخول.
- ٣- عدد الدول المشتركة ٣٩ دولة
- ٤- عدد الافراد المشتركين ٢١ الف فرد .
- ٥- كانت هناك قائمة مجموعات صغيرة ومجموعات كبيرة ، تكونت المجموعات الصغيرة من ١٠-١٥ لاعب.