

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

تابع جدول (٦٤)

وجه المقارنة	جمنستر ادا العالم ٢٠٠٣ م دولياً	بطولة الجيماز العام ٢٠٠٤ م محلياً
معد الجاس	سجل عدد الذكور مفردين حوالي (٤) فقرات بينما الإناث مفردون حوالي (٩) فقرات أما الإناثين معاً كمخطط فقد سجلت عدد (١٢) فقرة وكانت النسب على التوالي كما سبق (١٦%) تكرر (٣٦%) إناث (٤٨%) مخطط .	سجل كل من الذكور (٣) فقرات والإناث عدد (٣) فقرات مفردين بينما سجلت فقرة واحدة مجمعين معاً كمخطط، وكانت النسب على التوالي هي ٤٢%، ٤٣%، ١٤% تقريباً.
معد الأدوات والأجهزة	الغالبية العظمى من الفقرات استخدمت الأدوات والأجهزة حيث سجلت (٢٣) فقرة من عدد (٢٥) فقرة أدوات وأجهزة مختلفة ومتعددة أي بنسبة (٩٢%) بينما سجلت الفقرات التي لم تستخدم الأجهزة أو الأدوات عدد (٢) فقرة بنسبة (٨%)	الغالبية العظمى من الفقرات استخدمت الأدوات والأجهزة حيث سجلت عدد (٥) فقرات من عدد سبع فقرات الفلمية للقاء حيث سجلت الفقرات نسبة (٧١%) بينما سجلت الفقرات التي لم تستخدم الأدوات أو الأجهزة عدد (٢) فقرة بنسبة (٢٨,٦%)
معد الملابس	لوحظ من هذا اللقاء بالنسبة للملابس أن جميع الملابس لم تخرج عن السلوه والثورت الخاص بفرق الجيماز وكذلك القمالة النصف كم والحالات بالإضافة إلى القميص والبطون للرجال والجيب الأكتاف هذا بالإضافة إلى النوع من أشكال الملابس ووجود الملابس الفلكورية المختلفة بأشكالها الرائجة بجانب الإبداع والإبتكار في ملابس الجيماز + الأحذية المختلفة الكلاسيكية والرياضية، وكان هناك بعض الأزياء الغالية على اللقاء مثل الأسود الذي سجل تكرر حوالي (٢٠) مرة والأبيض (١٨) مرة والأحمر والنفسى كل منهم (١٢) مرة والأصفر والأزرق كل منهم (٨) مرات والأخضر (٧) مرات والبرتقالي والنفسجي كل منهم (٦) مرات والنبي سجل (٣) مرات .	اللباس لم يخرج عن السلوه والثورت الخاص بالجيماز والثالثة الحالات واسترتش الجيماز ولا يوجد ابتكار في الملابس في جميع الفقرات بهستاه فقرة واحدة استخدم فيها حتى فرعونية على الملابس وبسلي، الفقرات فكانت ملابس جيماز تقليدية . سجل الأبيض والأزرق عدد مرات تكرر (٧) مرات كما سجل الأسود عدد (٤) مرات والنفسى (٣) مرات والأحمر (٢) مرة والأخضر والذهبي والنبي كل منهم مرة واحدة .

تابع جدول (٦٤)

وجه المقارنة	جميستر ادا العالم ٢٠٠٣م دولياً	بطولة الجميزر العام ٢٠٠٤م محلياً
محدد الموسيقى	<p>الشكل العام للموسيقى تتوخ ما بين العمل الآلي للموسيقى والعمل الغنائي وما تتوعدت داخلها من لحن ودراما وخلفيات موسيقية وأزور الية حيث سجل العمل الموسيقي الآلي عدد مرات (١٨) مرة متفرداً بنسبة (٧٧%) والعمل الغنائي (١٠) مرات تكرر متفرداً بنسبة (٤٠%) هذا فضلاً عن اجتماع الأكتين مما يعطي مؤشراً أن العمل الموسيقي كان الغالب على الفقرات وقد لوحظ أن جميع المصاحبة الموسيقية كانت ملائمة جداً للفقرات وكانت بمثابة العامل الأساسي في إيجاح شكل الفقرات وإعطائها الشكل الجمالي اللائسيابية مما لوحظ أن للموسيقى وعت خصيصاً لهذه المروض بوساطة متخصص موسيقي بارع.</p> <p>بالنسبة لزمان الإيقاع أنه تتوخ في فقرات هذا اللقاء من فقرة لسي أخرى ودخل للفترة نفسها حيث سجل الإيقاع كالآلي على التوالي "Allegro" (١٥) مرة بنسبة (١٠%) و "ANDANTE" (٧) مرات بنسبة (٧٨%) و "Moderato" (٦) مرات بنسبة (٢٤%) وسجل لفترة واحدة "ADAGIO" مما لوحظ أن الإيقاع الغالب هو ALLEGRO .</p>	<p>تتوخ للشكل العام للموسيقى ما بين العمل الآلي الموسيقي والعمل الغنائي حيث سجل كل منهم كالآلي العمل الموسيقي الآلي عدد (٥) مرات بنسبة (٧١.٤%) كما سجل العمل الغنائي عدد (٣) مرات بنسبة (٢٩.٤%) كما لوحظ عدم اجتماع اللوعين معاً في فقرة واحدة، كما لوحظ أيضاً أن الموسيقي المصاحبة لم تتماشى جميعها مع الفقرات بشكل انسيابي وذلك لأن جميع للموسيقى الموجودة للمصاحبة لفقرات منتجة (مركبة) عن فرد غير متخصص فسي ورضع للموسيقى المصاحبة للفقرات المعروضة .</p> <p>مما لوحظ من تداول هذه الآلات أنها غير متلائمة وذلك ناتج عن تركيب الموسيقي بشكل غير جيد من شخص غير متخصص .</p> <p>بالنسبة لزمان الإيقاع أنه كان ثانياً على واحد ولم يختلف ويتوخ في جميع الفقرات باستثناء بالنسبة لزمان الإيقاع جمعت بين نوعين من الإيقاع سجل الإيقاع ALLEGRO أعطي تكرر وهو (٧) مرات بنسبة (١٠٠%) أي جميع الفقرات وإيقاع ANDANTE سجل تكرر مرة واحدة متداخلاً مع إيقاع ALLEGRO .</p>

تابع جدول (٦٤)

وجه المقارنة	جمنستر ادا العالم ٢٠٠٣ م دولياً	بطول الجيباز العام ٢٠٠٤ م محلياً
محدد التشكيلات	إجمالي عدد التشكيلات كان حوالي (٢٢٩) تشكيلة بمتوسط عدد التشكيلات في الفترة تقريباً (٩,١٦) .	عدد التشكيلات كان حوالي (٧١) تشكيلة بمتوسط (١٠) تشكيلات للفترة الواحدة .
أسلوب الانتقال	وبالنسبة لأسلوب الانتقال فقد تعدد أساليب الانتقال بين التشكيلات والفترات وداخل الفترة الواحدة حيث كان الانتقال بالوثب في الفترات وداخل الفترة الواحدة حيث كان الانتقال بالوثب بأوضاعه (١٨) مرة بنسبة ٧٢% الجري الخفيف (١٥) مرة بنسبة (٦٠%) والجري المتوسط (١٤) مرة بنسبة (٥٦%) والجري السريع (١١) مرة بنسبة (٤٤%) والمشي المنتظم (٦) مرات بنسبة (٢٤%) والجري (٥) مرات بنسبة (٢٠%) والانتقال بالمهارات الحركية (٤) مرات بنسبة (١٦%) مما يعطي مؤشراً على تعدد الأساليب المختلفة والعديدة في الانتقال بين التشكيلات والحركات المؤداة .	بالنسبة لأسلوب الانتقال أنه تتوخ من أسلوب آخر في الفترات وداخل الفترة بصفة خاصة حيث سجل الجري المتوسط عدد (٥) مرات بالنسبة (٧١%) والانتقال بالوثب عدد (٤) مرات بنسبة (٥٧%) والانتقال بالمهارات الحركية (٣) مرات بنسبة (٤٢%) والانتقال بالمشي المنتظم والجري الخفيف (٢) مرة بنسبة (٢٨%) مما يعطي مؤشراً على قلة أساليب الانتقال بين التشكيلات ومحدد .

تابع جدول (٢٤)

وجه المقارنة	جمنستر ادا العالم ٢٠٠٣ م دولياً	بطول الجميز العام ٢٠٠٤ م محلياً
محدد الحركات المؤداة	سجلات التمرينات بأنواعها (١٦) مرة بنسبة (٦٤%) وجميز الأكروبات (١٣) مرة بنسبة (٥٢%) والتعبير الحركي والجميز الفني معاً (١١) مرة بنسبة (٤٤%) والجميز الإيقاعي (٩) مرات بنسبة (٣٦%) والأكروبات (٦) مرات بنسبة (٢٤%) والأيروبيك (٥) مرات بنسبة (٢٠%) ورقصات فلكورية (٤) مرات بنسبة (١٦%) ولتزامبلين (٢) مرة بنسبة (٨%).	أبحصرت (٣) أنواع من الجميز في كل الفترات وهي الفني والإيقاعي والأكروبات كما استخدم بعض حركات التعبير الحركي والتمرينات الاستعراضية ولكن بدون أدوات في بعض الفترات حيث سجل الجميز الفني عدد (٧) مرات بنسبة (١٠٠%) أي في جميع الفترات والتمرينات الاستعراضية بدون أدوات (٥) مرات بنسبة (٧١%) والتعبير الحركي (٤) مرات بنسبة (٥٧%) والجميز الإيقاعي (٣) مرات بنسبة (٤٣%) ومهارات الكروباية (٢) مرة بنسبة (٢٨%).

تابع جدول (٦٤)

بطول الجوائز العام ٢٠٠٤م محلياً	جوائز ادا العالم ٢٠٠٣م دولياً	وجه المقارنة
لم يتم تسجيل أي فقرة من فقرات اللقاء بأكمله استخدمت أي نوع من أنواع الخلفيات سواء كانت ثابتة أو متحركة أو إضاءات أو خلفيات أخرى.	جميع الفقرات جاءت ملمة بالخلفيات الثابتة والمتحركة حيث تمثلت الخلفيات الثابتة في شمعار البطولة والجوائز ادا وشعار الاتحاد الدولي للجيبان وشاشة عرض كبيرة إلى جانب لوحة مربعة ملونة تمثل عليها الموقع الجغرافي للبلد المنظم على شكل إضاءة ترسم خريطة البلد ومن الأضباب لوحات خشبية بأشكال محددة تسلط عليها إضاءات ليزر التي تمثل الخلفيات المتحركة بالوان مختلفة وأشكال هندسية مختلفة حيث سجلت الخلفيات الثابتة والمتحركة عدد (٢٥) مرة بنسبة ١٠٠% لجميع الفقرات حيث استخدمت إضاءات الليزر بالوان عديدة وأشكال مختلفة متداخلة مع بعضها البعض كما استخدمت بعض الأدوات والماكينات كخلفيات لبعض الفقرات .	محدد الخلفيات

٢/٥ التوصيات

- في ضوء ما تقدم من استخلاصات يري الباحث التوصية بما يلي :
- يجب العمل على إشترك أكبر عدد ممكن من الأندية فى بطولات الجمباز العام التي يقيمها الاتحاد المصري والعمل على انتشار الجمباز العام.
- زيادة عدد اللاعبين المشتركين مع الالتزام بالحد الأدنى لعدد المشتركين وهو ٦ لاعبين أو ٨ لاعبين .
- إنشاء ملاعب خاصة للجمباز العام يتم التدريب عليها وإقامة البطولات بها مماثلة للتي يقام عليها جمناسترا دا العالم .
- يجب تكوين فرق بجميع المراحل السنوية المختلفة خاصة الشابات والشباب والفتيات والفتيان وكبار السن والأطفال فيما لا يقل عن ٥ سنوات .
- يجب الاهتمام بتكوين فرق من الذكور والإناث و المختلط .
- الاهتمام بالتدريب على الأدوات الأساسية للجمباز بكافة أنواعه وكذلك الأدوات الخاصة بالتمرينات الفنية مع الوضع فى الاعتبار أهمية ابتكار أدوات حديثة.
- الاهتمام بالملابس الخاصة بفرق الجمباز بأنواعه المختلفة مع الوضع فى الاعتبار أهمية ابتكار أشكال جديدة من الملابس مع مراعاة أن تكون مناسبة للمحتوي الفني لل فقرات كما يجب الاهتمام بالألوان العديدة والغالبة فى هذه اللقاءات وهي الأبيض والأسود والأحمر والأزرق والفضي وباقي الألوان المختلفة مع متابعة الموضة السائدة من الألوان وكذلك الشكل العالمي للملابس .
- الاهتمام بالشكل العام للموسيقي من حيث العمل الموسيقي الآلي والعمل الغنائي والانتين معاً فى فقرة واحدة مع الوضع فى الاعتبار الاهتمام باختيار الآلات المناسبة لل فقرات وطبيعتها الفنية كما يجب الاهتمام بالإيقاع الموسيقي وتنوعه داخل الفقرات بما يتماشى ويلانم سير الفقرة .
- وضع موسيقى خاصة تعدل عن المحتوى الحركى لمضمون الفقرات .

- يجب الاهتمام بالتشكيلات الثابتة والمتحركة وأن يكون المضمون الحركي معبراً عن هذا التشكيل ومناسباً له .
- يجب أن يتناسب أسلوب الانتقال مع المحتوى الحركي لل فقرات .
- الاهتمام بأن يكون المحتوى الحركي لل فقرات يحتوي على مهارات من أنواع الجمباز السبعة المسجلة بالاتحاد والتمرينات الفنية والحركات الراقصة (التعبير الحركي) والاستعراضات الفلكورية مع الاهتمام بالمهارات المبتكرة .
- الاهتمام بوجود خلفيات ثابتة ومتحركة مثل شعار البطولة والجمنسترا دا وشعار الاتحاد الدولي وما إلي جانب ذلك من خلفيات ثابتة داخل الملعب .
- الاهتمام باستخدام الإضاءة بالليزر مع الإبداع فى الألوان المناسبة والأشكال التي تظهر المحتوى الحركي والفني إذا تم العرض ليلاً .

ومن خلال المقابلة الشخصية يمكن أن نوصى بما يلى :

- قيام الاتحاد المصري بعمل دورات تدريب لدراسة مثل هذا البحث .
- قيام الاتحاد المصري بعمل دورات تحكيم فى هذا النوع من المسابقات.
- كما يجب إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لجمنسترا دا العالم ٢٠٠٧م التي ستقام بمدينة دورنبيرن بالنمسا لمتابعة آخر ما توصل إليه هذه الرياضة من جوانب عديدة .

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

- ١- إبراهيم سعد زغلول : التمرينات والعروض وجمنسترا دا العالم ، طبعة الأولى ، دار المصرية للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢- إبراهيم سعد زغلول محمود ، أشرف عبد اللطيف الخولي : استخلاص البناء الفني لجمنسترا دا العالم ١٩٩٩م ، بحث منشور ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الخامس ، ٢٠٠٤ م .
- ٣- إبراهيم سعد زغلول : التمرينات والعروض الرياضية ، دار G.S.M للطباعة ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٣ م .
- ٤- _____ : الجمباز ، دار G.S.M للطباعة ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٣ م .
- ٥- _____ : جمنسترا دا العالم بين الماضي والحاضر والمستقبل ، مقال إنتاج علمي ، ٢٠٠٣ م .
- ٦- إبراهيم سعد زغلول ، ناهد خيري فياض ، نادية عبد القادر : جمباز الأنسات ، الطبعة الأولى ، دار G.S.M للطباعة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧- أحمد المغاوري مروان السيد : فعالية أساليب الأداء الخططي الهجومي لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببها ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
- ٨- أحمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٩- أحمد حسين محمد علي : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومي المصري لكرة اليد للرجال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٠- السيد عبد العظيم دربالة : تأثير العروض الرياضية على رفع مستوى الأداء فى الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٩ م .
- ١١- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مسار مستوي الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

- ١٢- جمال علاء الدين : دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الأرضية ، درا المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
- ١٣- حسنين عبد الهادي عبد الهادي حسنين : تأثير برنامج تدريبي مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .
- ١٤- حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي موسى : مبادئ البحث فى التربية البدنية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ١٥- خير الدين على عويس : دليل البحث لعلمي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م .
- ١٦- سعاد على حسنين : تربية السمع وقواعد الموسيقى الغربية ، الجزء الأول ، الطبعة الخامسة ، ١٩٩١م .
- ١٧- سعيد خليل الشاهد : تمرينات العروض الرياضية كمشكل فني لسأداء الرياضية الجماعي ، ١٩٦٩م .
- ١٨- سهير بدير : البحث العلمي ، تعريفه خطواته مناهجه ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ١٩- صبحي نور الدين : استخلاص البناء الفني لعروض الرياضية للدورات الأولمبية ، دراسة تحليلية ، ١٩٩٨م .
- ٢٠- صلاح سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة ، إسلامية للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة ، ب.ت .
- ٢١- طلحة حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربية ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢٢- عدلي حسين بيومي وآخرون : المحاور الأساسية فى الجمباز العسام ، الاتحاد المصري للجمباز ، القاهرة ، د.ت .
- ٢٣- عزمي عبد الخالق مصطفى : عروض اللوحات الخلفية علم وفن ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٢٤- على عبد المنعم البنا : دراسة تحليلية للعروض الفرعوني بالدورة الأفريقية الخامسة للألعاب (١٩٩١م) ، ١٩٩٢م .

- ٢٥- عماد الدين على محمد عبد الرسول : تقييم مستوي الأداء المهاري للفريق القومي المصري لشباب لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببها ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٣ م .
- ٢٦- عنايات محمد فرج : التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، در الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٧- كمال الدين درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، (نظريات - تطبيقات) مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٨- ماهر عبد القادر محمد : مناهج ومشكلات العلوم ، دار المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .
- ٢٩- محمد إبراهيم شحاته : أسس تعليم الجمباز ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٠- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربية ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣١- محمد محمد الهادي : أساليب وإعداد وتوثيق البحوث العلمية ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣٢- محمود فاروق صبره : تقويم الجمباز العام فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١ م .
- ٣٣- مختار سالم : الفنون الاستعراضية والرياضية ، تصميم وإخراج ، الطبعة الأولى ، منشورات ، مكتبة المعارف ، بيروت ، ١٩٧٥ م .
- ٣٤- نبيلة خليفه ، سهير لبيب ، ناريمان الخطيب : الأسس النظرية ، والتطبيقية فى الجمباز الفني ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٥- ياسمين حسن على البحار ، نعمة السيد محمد : دراسة تاريخية لنتائج البطولات العالمية فى الجمباز الإيقاعي من عام ١٩٦٣ وحتى عام ١٩٩٨ م ، نظريات وتطبيقات العدد الرابع والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

- ٣٦- الاتحاد الدولي للجمباز : القواعد المنظمة للجنسترادا العالمية ، ترجمة محميد العربي شمعون القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣٧- الاتحاد الدولي للجمباز ، اللجنة الفنية للجمباز العام : كتيب الجبباز العام ، ترجمة محمد العربي شمعون ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣٨- الاتحاد المصري للجمباز : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجبباز العام ، للموسم الرياضي ٢٠٠٤ م ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٩- _____ : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام للموسم ٢٠٠١/٢٠٠٢ ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤٠- _____ : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجبباز العام لموسم الرياضي ٢٠٠٠/٢٠٠١ م ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤١- _____ : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجبباز العام للموسم ١٩٩٩/٢٠٠٠ م ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٢- الاتحاد المصري للجمباز : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام ، العروض الرياضية الصغيرة ، للموسم الرياضية ١٩٩٧/١٩٩٨ م ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٣- _____ : برنامج التخطيط الفني للجمباز العام ٢٠٠٢ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٤- _____ : تقرير عن الاشتراك في الجنسترادا الحادية عشر ، جوتنبرج ، السويد ، محمد العربية شمعون ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٥- _____ : محضر اجتماع اللجنة الفنية للجمباز العام للموسم ١٩٩٩/٢٠٠٠ م ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٦- _____ : محضر اجتماع اللجنة الفنية للجمباز العام للموسم ١٩٩٧/١٩٩٨ م ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٢/٦ المراجع الأجنبية

- 47- Dave Moskovitz: Safety issues in general gymnastics, USA gymnastic online, 1996.
- 48- Dean Capelotti: gymnastada: Agym owner and coach's Perspective, USA gymnastics online, 1995.

- 49- **Grandi-B : Editorial : Journal – Article (2003):** <http://www.Fig-Gymanstics.com/>
- 50- **Sikkens-Ahlquist: 12TH world gymnestrada ; 20-26 July, 2003, Lisbon (POR) , Journal – Article (2003):** <http://www.Fig-Gymanstics.com/>
- 51- **Sikkens-Ahlquist: All gymnasts around the world join the world gymnestrada(2003),Journal–Article (2003):** <http://www.Fig-Gymanstics.com/>
- 52- **Yin – C-S : Senior Citizens general gymnastic a ward scheme ; Journal – Article (1998):** <http://www.Secure.sportquest.com/>
- 53- **BRITISH Gymnastics Association.** [http:// www.baga.co.UK](http://www.baga.co.UK)
- 54- **Canadian Gymnastics federation:** [http:// www.gymcan.org](http://www.gymcan.org).
- 55- **Federation International DE Gymnastique:-** <http://www.fig-gymnastics.org>.
- 56- **Federation International DE Gymnastique: The Organising commitlec of the 11TH World Gymnaestrada , Gate borg, Sweden, July , 1999.**
- 57- **Federation International DE Gymnastique: World Gymnaestrada Regulation, 1992, Amendments, 1996, FIG/Edition , 1996.**
- 58- **Federation Luxembourgeoise DE Gymnastique:** <http://www.Webplaze.pt.lu/public/flgym>.
- 59- **Federation Suisse DE Gymnastique: .** <http://www.Stv-Fsg.ch/>
- 60- **[http:// www.gymcan.org/](http://www.gymcan.org/) Canadian Gymnastics federation.**
- 61- **<http://www.Japan.Gynastics: Association 2-files/link.htm>**
- 62- **Union Europeenine de Gymnastiqu:**<http://www.Gynastics-Ueg.Org>
- 63- **URL:**<http://www.USA.gymnastics.org/Usag/1996/7/goteburg>.
- 64- **USA gymnastics onlin: technique, 2002.**
- 65- **USA. Gymnastics. Online: in side USA gymnastics, general gymnastics for everyone, Sep, 1999, URL,** <http://www.USA.gymnastics.org/gy/Rules.and.policies/for.everyone.html>.
- 66- **USA.Gymnastics.onlin: general gymnastics Team gymn. Regulation,2001,URL,**<http://www.USA.Gymnastics.Org/gy/Team.gymn.html.2001>