

المرفقات

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

أساتذتی الأفاضل

تعتمد الاختبارات التي تقيس الذاكرة على عرض مجموعه من الاشكال أو الرموز أو الصور على المفحوص ثم يطلب منه تذكرها بعد فترة زمنية معينة .

ونظرا لان الافراد يختلفون في قدراتهم التذكيرية ، سواء كانت سمعية أو بصرية أو حركية ، فقد يتمتع الفرد بقدرة عالية على تذكر الاسماء ولا يتمتع بنفس القدره على تذكر الارقام أو الأشكال مثلا ، لذا فقد كان من الصعوبة استخدام اختبار يعتمد على هذه الاشياء لقياس الذاكرة الحركية .

ولذلك قامت الباحثة بتصميم هذا الاختبار لقياس الذاكرة الحركية المباشرة ، والذاكرة الحركية غير المباشرة عن طريق اختبار يعتمد على الاداء الحركي .

والرجا من سيادتكم التكرم مشكورين بابداء الرأي في الاختبار وتدوين ملاحظاتكم من أجل اخراجه في أفضل صوره ممكنه .

والله ولى التوفيق

الباحثـــــــــــــــــة

مرفق رقم (١)

—

أختبار الذاكرة الحركية المباشرة

—

اعداد الباحثه

٢٠٢٠ م صفاة جابر شاهين

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

استمارة تسجيل درجات اختبار الذاكرة

الحركية المباشرة

المجموعة :

الاسم :

الشعبة :



العداات	الحركات
(١ - ٢)	- (وقوف • المد عرضا) - مرجحة أمامية بتقاطع الذراعين اماما والرجوع للوضع •
(٣ - ٤)	- مرجحة دائرية بالذراعين والوصول وضع الوقوف •
(٥)	- دوران خلفى للذراع اليمنى والرجوع للوضع •
(٦)	- دوران خلفى للذراع اليسرى والرجوع للوضع •
(٧)	- اثناء مع رفع الذراعين عاليا •
(٨)	- خفض الذراعين والوقوف •

اسم المحكمة :

الدرجة

التوقيع :

اختبار الذاكرة الحركية المباشرة :

الهدف من الاختبار :

قياس الذاكرة الحركية المباشرة لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ممن تتراوح اعمارهن ما بين (١٨ - ٢٠) سنة عن طريق الاسترجاع الحركى لجملة حركية فور مشاهدتها مباشرة .

- الاختبار عبارته عن جملة حركية مكونة من (٨) عدات رقمت من (١ - ٨) حيث أن مدى الذاكرة لدى الراشدين يكون عادة ما بين (٧ - ٨) وحدات .
- يؤدي الاختبار بصورة فردية ، حيث تقوم كل طالبة باسترجاع الجملة المطلوبة بمفردها وبمعزل عن باقى الطالبات ، وذلك بعد مشاهدتها مرة واحدة ، وأدائها مرة أخرى مع النموذج .

طريقه التحكيم وحساب الدرجات :

- تقوم بالتحكيم لجنة ثلاثية من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بالكلية .
- تضع كل محكمة الدرجة المعبرة عن الذاكرة المباشرة فى الاستمارة المعدة لذلك بحيث تكون النهاية العظمى (٨) ثمانى درجات .
- تعطى الطالبة درجة على كل حركة صحيحة ، بينما تخصم درجة لكل حركة خاطئه بنسيانها أو تبديل مكانها أو إضافة حركة جديد .
- تحدد درجة الطالبة بحساب متوسط درجات المحكمات الثلاثة .

مرفق رقم (٢)

أختبار الذاكرة الحركية غير المباشرة

اعداد الباحثه

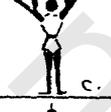
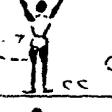
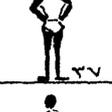
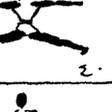
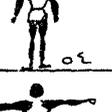
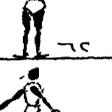
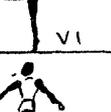
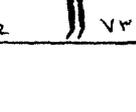
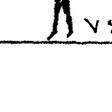
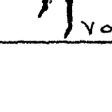
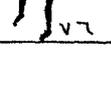
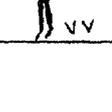
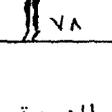
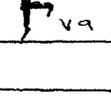
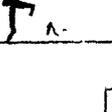
٢٠٢٠ م صفاء جابر شاهين

استمارة تسجيل درجات اختبار الذاكرة الحركية غير المباشرة

المجموعة :

الاسم :

الشعبة :

المركبات								العنصر
	1		2		3		4	المرجحة
	5		6		7		8	
	9		10		11		12	الدوران
	13		14		15		16	
	17		18		19		20	الوثب
	21		22		23		24	
	25		26		27		28	التموج
	29		30		31		32	
	33		34		35		36	التوازن
	37		38		39		40	
	41		42		43		44	
	45		46		47		48	
	49		50		51		52	
	53		54		55		56	
	57		58		59		60	
	61		62		63		64	
	65		66		67		68	
	69		70		71		72	
	73		74		75		76	
	77		78		79		80	

الدرجة

اسم المحكمة :

التوقيع :

إختبار الذاكرة الحركية غير المباشرة :

الهدف من الإختبار :

قياس الذاكرة الحركية غير المباشرة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، من تتراوح أعمارهن ما بين (١٨ - ٢٠ سنة) ، عن طريق الاسترجاع الحركى لجملة حركيه سبق حفظها وتعلمها .

- الاختبار عبارته عن مجموعة من الجمل الحركيه التى تتكون من الأساسيات فى التمرينات (المرجحة - الدوران - الوثب - التموج - التوازن بنوعيه الثابت والمتحرك) رقت من (١-٨٠) تقوم الطالبه بحفظها لاسترجاعها بعد فترة زمنية معينه .
- يعتمد الاختبار على الاداء الحركى ، ويتم التعلم والحفظ بصورة جماعيه بينما يتم الاسترجاع بصورة فرديه ، لكل طالبه على حده ، ويمعزل عن باقى الطالبات .

طريقه التحكم وحساب الدرجات :

- تقوم بالتحكيم لجنه ثلاثيه من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بالكلية .
- تضع كل محكمه الدرجه المعبره عن الذاكره الحركيه غير المباشرة فى الاستماره المعسده لذلك ، بحيث تكون النهايه العظمى (٨٠) ثمانين درجه .
- تعطى الطالبه درجه على كل حركه تؤدى بصورة صحيحه ، بينما تخصم درجه لكل حركه خاطئه بنسيانها أو تبديل مكانها أو اضافة حركه جديده .
- تحسب الدرجه الكليه بمجموع الدرجات الصحيحه للاختبار ككل .
- تحدد درجه الطالبه بحساب متوسط الدرجات للمحكمت الثلاثه .

أختبار الذاكرة الحركية غير المباشرة

التمارين	الحركات والاضاع	العدادات
<u>أولاً : المرجحة :</u>		
التمرين الأول	(وقوف - المد عرضاً) ، - مرجحة عمودية للذراعين بالتقاطع لأسفل والرجوع للوضع - مرجحة الذراعين لعمل دائرة كاملة من أسفل لأعلى ثم مد الذراعين أماماً . - مرجحة موازية بالذراعين جهة اليمين والرجوع للوضع . - مرجحة موازية بالذراعين جهة اليسار والمد أماماً .	(٢ - ١) (٤ - ٣) (٦ - ٥) (٨ - ٧)
التمرين الثاني	- مرجحة جانبية بالذراعين ويمين - يسار ، مع خطوات قصيره . - مرجحة دائرية للذراعين جهة اليمين $\frac{1}{3}$ دائره وفيد الذراعين جهة اليمين . - يكرر جهة اليسار مع فرد الذراعين جهة اليسار .	(٢ - ١) (٢ - ١) (٨ - ٥)
<u>ثانياً : الدوران</u>		
التمرين الثالث	- دوران مفتوح جهة اليمين مع فتح الذراعين جانباً ثم ضمهما حلقه أمام الجسم . - دوران مغلق جهة اليسار مع رفع الذراعين عالياً . - دوران مفتوح مع الانتقال العالى وتبادل الذراعين طاحونه .	(٢ - ١) (٤ - ٣)

التمارين	الحركات والاضاع	الاعدات
التمرين الرابع	- دوران جبهه اليسار مع الانتقال المنخفض للخلف والذراعين مائلا اسفل .	(٧ - ٨)
	- خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى مع دوران الجسم جبهه اليمين (٩٠°) . يكرر مع دوران الجسم (٩٠°) فى نفس الاتجاه .	(١ - ٢)
	- خطوه بالقدم اليمنى مع دوران الجسم ١٨٠° ، ثم خطوه بالقدم اليسرى للرجوع لنفس الاتجاه ثم ضم القدمين معا .	(٣ - ٤)
ثالثا : الوثب	- يكرر السابق حتى يعود الجسم للوضع الابتدائى .	(٥ - ٨)
	- حجل جانبى جبهه اليمين ثم اليسار .	(١ - ٢)
	- الوثب مرتين للامام مع لمس الارض بمشط القدم اليمنى ثم رفعها زاويه قائمه اماما ، ثم ضم القدمين .	(٣ - ٣)
التمرين الخامس	- يكرر جبهه اليسار مع البدء فى الحجل بالقدم اليسرى واللمس بنفس القدم .	(٥ - ٨)
	- الجرى خطوتين يمين - يسار ثم عمل وثب الفجوه الليب .	(١ - ٢)
	- خطوه واحده ثم وثبه الحصان الكمان .	(٣ - ٤)
التمرين السادس	- الوثب الارتدادى فى المكان مرتين .	(٣ - ٤)
	- وثبه النجمه .	(٧ - ٨)

التمارين	الصركات والاضاع	العدادات
رابعاً : التموج		
التمرين السابع	<ul style="list-style-type: none"> - موجه جانبيه بالذراع والجذع جهه لليمين والرجوع للوضع . 	(٢ - ١)
	<ul style="list-style-type: none"> - موجه جانبيه بالذراع والجذع جهه اليسار والرجوع للوضع . 	(٤ - ٣)
	<ul style="list-style-type: none"> - موجه اماميه بالذراعين والجذع والرجوع للوضع . 	(٦ - ٥)
	<ul style="list-style-type: none"> - موجه خلفيه بالجذع مع دوران الذراعين من اسفل لاعلى والرجوع للوضع . 	(٨ - ٧)
التمرين الثامن	<ul style="list-style-type: none"> - موجه بالذراعين والجذع جهه اليمين ثم اليسار على شكل (٥٥) مع التحرك بخطوات قصيره للامام . - موجه جهه اليسار بنفس الطريقه ثم المد عرضا . - موجه اماميه بالجذع مع تقاطع الذراعين اماما ثم المد عرضا . - تموج الذراعين بالتبادل . 	(٢ - ١) (٤ - ٣) (٦ - ٥) (٨ - ٧)
خامساً : التوازن		
التمرين التاسع	<ul style="list-style-type: none"> - خطوات سريعه على الامشاط . - مرجحه الرجل اليمنى مفروده اماما ثم خلفا . - خطوات سريعه على الامشاط . - مرجحه الرجل اليسرى مفروده اماما ثم خلفا . 	(٢ - ١) (٤ - ٣) (٦ - ٥) (٨ - ٧)

التمرين	الحركات والاضاع	العدادات
التمرين العاشرة:	- جرى على الامشاط .	(١ - ٢)
	- رفع الرجل اليمنى زاويه قائمه اماما مع رفع الذراعين عاليا ، والثبات عدتين .	(٢ - ٤)
	- الجرى على الامشاط .	
	- رفع الرجل اليسرى زاويه قائمه خلفا والذراعين مائلا اسفل ، والثبات عدتين .	(٧ - ٨)

مرفق رقم (٣)

—

إختبار الذاكرة الحركية (المباشرة ، وغير المباشرة)

الخاص بالتكافؤ

—

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

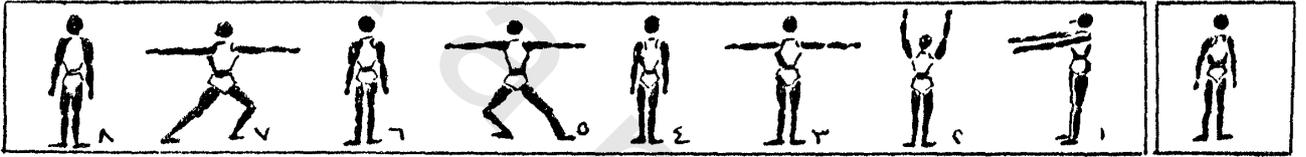
أستمارة تسجيل درجات اختبار الذاكرة الحركية

المباشرة ، وغير المباشرة

المجموعة :

الاسم :

الشعبة :



العدادات	الحركات والاضاع
١ - ٤	- وقوف - مد الذراعان اماما - عاليا - جانبا ، والرجوع للوضع الابتدائى
٥ - ٦	- الطعن الجانبى جهة اليمين مع مد الذراعان جانبا ثم الرجوع للوضع الابتدائى .
٧ - ٨	- يكرر الطعن للجهة اليسرى .

أسم المحكمة

الدرجة

التوقيع

اختبار الذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة :

الهدف من الاختبار :

قياس الذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة عن طريق الاسترجاع باستخدام نفس الاختبار ، وذلك لاجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى الذاكره الحركيه .

- والاختبار عبارته عن جملة حركية مكونة من (٨) عدات ، رقت من ١ - ٨ ، تقوم الطالبه باسترجاعها بعد مشاهدتها مباشرة عند قياس الذاكره الحركيه المباشره ، او بعد مشاهدتها بفترة زمنية حوالى (٩٠) دقيقه عند قياس الذاكره الحركيه غير المباشره
- يؤدى الاختبار بصوره فرديه ، حيث تقوم كل طالبه بأدائه على حده وبمعزل عن باقى الطالبات .

طريقه التحكيم وحساب الدرجات :

- تقوم بالتحكم لجنه ثلاثيه من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى .
- تضع كل محكمه الدرجه المعبره عن الذاكره الحركيه المباشره وغير المباشره فى الاستماره المعده لذلك ، بحيث تكون النهايه العظمى (٨) ثمانى درجات لكل منهما .
- تعطى الطالبه درجه على كل حركه صحيحه ، بينما تخصم درجه لكل حركه خاطئه بنسيانها او تبديل مكانها او اضافته حركه جديده .
- تتحدد درجه الطالبه بحساب متوسطات درجات المحكمات الثلاثه لكل قياس على حده .

مرفق رقم (٤)

اختبار القدرات العقلية (لأحمد زكى صالح)

تعليقات عامة

إن الفرض الأساسي من هذا الاختبار هو تقدير قدرتك على حل المشاكل المختلفة لذلك يجب أن تعنى بكل قسم من أقسام هذا الاختبار ، وتبذل في كل منها أقصى ما يمكن من جهد من حيث دقة الإجابة وسرعتها :

وقد تميل إلى بعض الأقسام ، وقد تستسهل أقساماً أخرى ، ولكن تذب جيداً إلى أننا نقيس قدرتك على التفكير في مختلف النواحي ، لذلك يجب أن تهتم بكل الأقسام على حد سواء .

نرجو ملاحظة أن أفراداً آخرين يستعملون هذه المكراسة لذلك يجب أن لا تكتب فيها شيئاً ، ولا تضع عليها أية علامة ، بل اكتب اسمك وإجاباتك على ورقة الإجابة التي توزع عليك خصيصاً لذلك .

اقرأ تعليمات كل اختبار بعناية ، ولا تترك منها شيئاً . وافهمها جيداً ، وتأكد من فهمك لطبيعة السؤال في كل اختبار . لأنه إن يسمح لك بأي سؤال أثناء إجراء الاختبار .

إن تستطيع أن تحل جميع المسائل أو نجيب عن جميع الأسئلة في وقت المخصص لذلك لأن الاختبارات طويّة . لذلك أجب على قدر استطاعتك متوخياً للسرعة والدقة ، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد ، بل انتقل لما بعده ، ولكن راعى أن تكون الإجابة في الأماكن المخصصة لها في ورقة الإجابة .

اتبع تعليمات الاختبارات والممتحن بدقة ولا تتجاوزها .

اختبار معاني الكلمات

المطلوب في هذا الاختبار أن تجد أقرب الكلمات معنى للكلمة الأولى من بين
الكلمات الأربعة الموضوعة تحت (ا ، ب ، ج ، د) .

مثال :

ا	ب	ج	د	
عم	جد	اخ	خال	(١) شقيق
مصلح	بني	زعيم	له	(٢) رسول
عجب	شاب	تري	جاهل	(٣) عاشق

لا يعاب منك عمل شيء الاوضح علامة x في الخانة المناسبة في وردة الإجابة

فتضع في (١) العلامة x في المربع (ج)

وتضع في (٢) العلامة x في المربع (ب)

وتضع في (٣) العلامة x في المربع (ا)

ستمطى خمس دقائق للإجابة عن هذا الجزء

لا تقلب هذه الصفحة قبل ان يؤذن لك

د	ح	ب	ا
معتدل	رطب	كريم	١ - مُندى : مختصر
قوى	ضيق	مستعمل	٢ - مريع : رئيسى
متعذر	متهاون	سنوى	٣ - حولى : متغير
بمناز	جامد	منتشر	٤ - فاخر : مريح
مألوف	أولى	بهيج	٥ - معتاد : ليلي
فاتر	حار	حى	٦ - ساخن : سائل
غامل	غريب	مفيد	٧ - كسول : متحد
مقفر	متقاعس	مضطرب	٨ - مهجور : سخي
ضعيف	قليل	وقدس	٩ - نادر : قيم
فرح	مشبع	مألوف	١٠ - مسرور : مستمر
مرتبك	مفتاظ	فقير	١١ - غضبان : مكتئب
مفيد	لاسع	أليف	١٢ - نافع : أكرول
فراخ	شكل	جديد	١٣ - صيغة : مادة
حديث	سريع	معتاد	١٤ - جديد : شفوى
صغير	ذائع	مجدد	١٥ - مشهور : أمين
مرتب	مهيباً	مركب	١٦ - منظم : طموح
عطوف	بجهد	متعصب	١٧ - متعب : خطير
متوقد	بجهد	متحرر	١٨ - كريم : سخى
لين	هؤم	محتكر	١٩ - مرن : موظف
مفضل	قاصر	معد	٢٠ - نائف : مرتبك
أعجب	أحسن	أعظم	٢١ - أدنى : أقل
حادث	فائق	دائم	٢٢ - خالد : مزق
شهير	مهم	هادى	٢٣ - فاضل : غاطر
سلم	معد	بسيط	٢٤ - جوهري : أساسى

تابع

و	ح	ب	ا
مختلف	متهور	ضروري	متزن : ٢٥ - مندفع :
متواضع	تمثيلي	هادي	٢٦ - محير :
متكلف	حسود	شارح	٢٧ - محظوظ :
مفكر	متحرر	مفلول	٢٨ - مقيد :
مستمر	سليم	طبيعي	٢٩ - شاذ :
متعلم	مخروبر	ثري	٣٠ - متكبر :
مجدد	متكلف	معدل	٣١ - حكيم :
زائد	أخصائي	متطرف	٣٢ - خبير :
بممارسة	مباهاة	مقارنة	٣٣ - مضاهاة :
بمساعدة	مقارنة	مراعاة	٣٤ - ضمانة :
ترقب	تآلف	تعود	٣٥ - تربص :
جزع	عداوة	إنتظار	٣٦ - شحناه :
القدح	الحزن	الغضب	٣٧ - الشجن :
مجنون	عبيط	حكيم	٣٨ - أبله :
الهدف	الطريق	السييل	٣٩ - المنهل :
المشابه	العكس	المقلوب	٤٠ - العصد :
رجعي	تقدمي	إقطاعي	٤١ - إشتراكى :
ينفذ	يأمر	يحلم	٤٢ - يرغب :
طيب	كذاب	فقيه	٤٣ - دجال :
ترويحيات	مشروبات	ملبوسات	٤٤ - دثار :
قطبي	شهري	محوري	٤٥ - مدارى :
الهواء	الثياب	الرضا	٤٦ - القطار :
الوفاء	الصداقة	الإخلاص	٤٧ - التآزر :
الشجاعة	الخلق	الاضطراب	٤٨ - القلق :

قف : لا تقلب هذه الصفحة

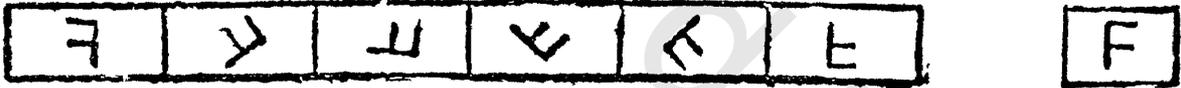
اختبار الادراك المسكاني

انظر إلى صف الأشكال التالي :



تجد أن الشكل الأيمن هو الشكل [F] . وإذا نظرت إلى مجموعة الأشكال الأخرى التي تتكون من ستة أشكال ، فإنك تجدها قريبة الشبه بالشكل الرئيسي الأول ، والواقع أن هذه الأشكال عبارة عن الشكل الأول ولكنها مائلة في اتجاه معين ، وكى تتأكد من ذلك نستطيع تحريك هذه الكراسية في أى اتجاه حتى تتأكد من مطابقة أى من هذه الأشكال مع الشكل الأول .

والآن انظر إلى الصف التالي من الأشكال :



تجد أن الشكل الأيمن الأول هو نفسه الحرف [F] ، كما هو في الشكل السابق دون أى تغير ، أما باقي الأشكال فإنها ليست مثله ، لأنها كلها قد رسمت بطريقة معكوسة ، كما تعكس في المرآة أو من على ظهر ورقة النشاة : وهذا يمثل بدقة إذا قارنت بين الشكل الرئيسي الأيمن والشكل الأخير في الصف المقابل له . أما سائر الأشكال الأخرى فهي معكوس الشكل الرئيسي ومائلة في اتجاه ما ، ولا يمكن مهما حركت هذه الكراسية أن تحصل على مطابقتها مع الشكل الرئيسي الأيمن

الطلب في هذا الاختبار هو أن نذوق الشكل أو الأشكال التي تتفق مع الشكل

الرئيسي الأول ، أى الأشكال غير المعكوسة ، أما الأشكال المعكوسة فإنها لا تطابقه إلا إذا قلبت ، فهي لذلك غير مماثلة للشكل الرئيسي الأول .

تابع

وإليك المثال التالي « المثال الأول »

المطلوب منك أن تنتقي الأشكال المائة للشكل الرئيسي الأول من الصف المقابل وأن لا تنتقي الأشكال المعكوسة .

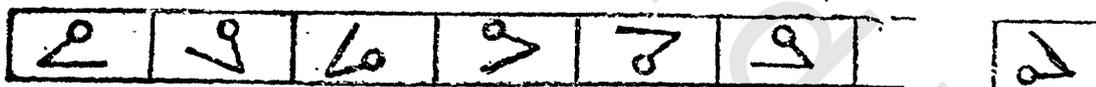


إذا نظرت بدقة إلى سلسلة الأشكال نجد أن (ا ، ب ، د) تماثل الشكل الرئيسي الأيمن بعد تحريكها دون عكسها ، أما الأشكال الأخرى (ح ، هـ ، و) فإنها لا تماثلها مهما حركتها لأنها معكوسة . .

وكل ما يطلب منك هو أن تضع علامة (X) في ورقة الإجابة تحت عنوان صفحة ٦ ، في السطر الأول في الخانات (ا ، ب ، د) ، أما باقي الخانات فتترك بيضاء .

ا ب ج د هـ و

حاول أن تحل المسائل الآتية بأن تضع علامة X في الربع المناسب لكل شكل يشبه الشكل الأول ، وإذا أردت أن تغير إجابتك ارسم دائرة حول العلامة X .



ا ب ج د هـ و

« المثال الثاني »



« المثال الثالث »



« المثال الرابع »

يجب أن تكون قد وضعت العلامة في :

المثال الثاني ب ، و

المثال الثالث ا ، ح ، و

المثال الرابع ا ، د

تذكر أنه يمكن أن نجد أي عدد من الأشكال في كل صف تشابه الشكل الأول .

ستمعلى عشر دقائق للإجابة عن هذا الجزء

قف : لا تبدأ قبل أن يؤذن لك

3	4	5	6	7	8	9	(1)
9	10	11	12	13	14	15	(2)
15	16	17	18	19	20	21	(3)
21	22	23	24	25	26	27	(4)
27	28	29	30	31	32	33	(5)
33	34	35	36	37	38	39	(6)
39	40	41	42	43	44	45	(7)
45	46	47	48	49	50	51	(8)
51	52	53	54	55	56	57	(9)
57	58	59	60	61	62	63	(10)
63	64	65	66	67	68	69	(11)
69	70	71	72	73	74	75	(12)
75	76	77	78	79	80	81	(13)
81	82	83	84	85	86	87	(14)
87	88	89	90	91	92	93	(15)
93	94	95	96	97	98	99	(16)
99	100	101	102	103	104	105	(17)
105	106	107	108	109	110	111	(18)
111	112	113	114	115	116	117	(19)
117	118	119	120	121	122	123	(20)

اختبار التفكير

يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرتك على التفكير ، وهو يتكون من سلاسل من الحروف مثل سلاسل الأعداد . والمطلوب منك هو أن تدرس كل سلسلة على حدة لتكشف الطريقة التي وضعت بها ، وتكتب الحرف التالي لأخر حرف في السلسلة في الخانة المخصصة للسؤال في ورقة الإجابة .

لاحظ أن ترتيب الحروف هو الترتيب الأبجدي أي ا ب ت ث ج ح د ... الخ

ولاحظ أن المطلوب منك هو حرف واحد فقط يكمل السلسلة

ولندرس الآن هذه المجموعة من الأمثلة :

المثال الأول :

ا ب ا ب ا ب : . وهنا يكون الحرف المكمل لهذه السلسلة هو ا

المثال الثاني :

ت ا ث ج ا ح ا . . . وهنا يكون الحرف المكمل لهذه السلسلة هو خ

المثال الثالث :

(١) ج د ج د ...

(٢) ا ب ب ت ت ...

(٣) ا ب ب ت ت ث س ج ح س خ د س

وهنا يكون الحرف المكمل في (١) هو ج وفي (٢) هو ت وفي (٣) هو ذ

المثال الرابع :

(١) ا ا ا ب ب ب ت ت ت ث ...

(٢) ا س ب ص ا س ب ص ا س ب ...

(٣) ا ب م ت ث م ج ح م خ د م و

(٤) ع غ ع ف ع ق ع ك ع ل ع م ع ن

(٥) ا ب ت ث ا ب ت ج ا ب ت ح ا ب ت

- ٩ -
تابع

وهنا يجب أن يكون الحرف المكمل للسلسلة رقم (١) هو (ث) ، (٢) هو (ص) ،
(٣) هو ذ ، (٤) هو ن ، (٥) هو خ .

تأكد تماماً من فهمك لهذا النوع من المسائل ، وحينما يأذن لك المختبر بالعمل
حل باقي المسائل بنفس الطريقة ، لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد .

وحاول أن تجيب عن أكثر ما يمكن من الأسئلة ، بسرعة ودقة .

ولاحظ أنه لا يتوقع منك أن تحل كل الأسئلة ، ولكن توخى الدقة .

ستمطى عشر دقائق الاجابة .

قف : لا تبدأ قبل ان يؤذن لك

الحروف الأبجدية مرتبة هي :

ا ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن ه و ي

- ١ — ا ا ب ت ث ج ح خ د
- ٢ — ا س ا ه ن ب س ب ص ت س ت ص ت س ت
- ٣ — ا ب ت ا ب ت ث ج ح خ د ذ
- ٤ — ا ب ت س ش ص ش ص ش ك ج ح س ش ص خ د ذ
- ٥ — ا ب ت ا ب ت ا ب ج ا ب ح
- ٦ — س ش ص ا س ش ص ب س ش ص ت س ش ص
- ٧ — ج ح ب ا ج د ب ذ ر ب ز س ب ش ص ب
- ٨ — ج ب ا ج ب ا ج ب
- ٩ — ا م ب ت م ج ح خ م د ذ ر ز
- ١٠ — ا ا ت ج ج خ خ ذ ذ
- ١١ — ج ح ج ح ب ت ث خ د خ ت ث ذ ر
- ١٢ — ا ب ب ت ت ت ت ت ث ث ا ث ج ج ج ج ج
- ١٣ — ا ب ت ا ب ت ث ا ب ت ج ر
- ١٤ — ا ب ت ت ث ج ح خ د ذ ر ز
- ١٥ — ا ب ا ت ث ث ج ح خ د خ ذ ر
- ١٦ — ا ب ت ن ل ث ج خ ن ل خ د ذ ن ل
- ١٧ — ا ب ب ب ت ت ث ث ج ج ح خ د د
- ١٨ — د خ ج ج ث ث ب
- ١٩ — ا ت ج خ ذ ز ش
- ٢٠ — ا ل ب م ت ن ا ل ب م ت ن ا ل ب
- ٢١ — ا ب ب ت ت ث ج ح ح د
- ٢٢ — ذ ر س ش ص ض ط ع غ ق ك م ن
- ٢٣ — ا ب ت ا ث ج ح خ د ذ ر ز س
- ٢٤ — ا س ب ش ت ص ث ض ج ط ح ظ خ
- ٢٥ — ا ب ب ت ت ث ج ح خ د
- ٢٦ — ا ب ا ب ت ت ت ث ج ح ج
- ٢٧ — ا ت ح د ز ش ط ع
- ٢٨ — م م م م ن ن ن ن ه ه و
- ٢٩ — ا ب ت ت ب ا ث ج ح خ د ذ ذ
- ٣٠ — ا ب ت ب ت ث ج ح خ د ذ ذ

اختبار العدد

اختبار تدريبي

ب	ا	
٤٢	١٦	امامك مجموعتان من الأرقام التي رجعت ، راجع
٦١	٢٨	الأرقام بنفسك مرة أخرى لئلا إذا كان حاصل
٨٣	٤٥	الجمع الموجود هنا صحيحاً ام خاطئاً
<hr/>	<hr/>	
١٧٦	٩١	

هنا نجد أن المسألة (١) صحيحة بينما المسألة (ب) خاطئة

والآن راجع عميات الجمع الآتية ، فإذا كانت الإجابة الموجودة هنا صحيحة ضع علامة ✓ في الخانة المناسبة في ورقة الإجابة ، وإذا كانت الإجابة خاطئة ضع علامة X

ج	ب	ا
٦٣	٣٥	١٧
١٧	٢٨	٨٤
٨٩	٦٠	٢٩
<hr/>	<hr/>	<hr/>
١٦٩	١٢٣	١٤٠

المسألة ا مجموعها غير صحيح لذلك يجب وضع العلامة X في المكان المناسب في ورقة الإجابة .

المسألة ب مجموعها صحيح ، وكذلك المسألة ج ، ولذلك يجب وضع العلامة ✓ أمام كل منها في المكان المناسب في ورقة الإجابة

والآن ، وقد فهمت المطلوب منك ، اعمل بسرعة وبدقة ولا تبدأ قبل أن يؤذن لك بذلك . ستعطى ست دقائق للإجابة عن الصفحتين التاليتين

قف ، وانتظر إشارة للممتحن لك بالابتداء

١٢	٧٢	١٦	٢١	٦١
٢٩	٢٩	٧٢	٥٦	٢٤
٩٩	٥٦	٢٥	٥٢	٧٨
٢٢	٢٢	٢٨	٦٨	٥٢
١٨٢	٢١١	٢٠٢	٢٠٠	٢٢٦
٧١	٦٩	٨٦	٨٨	٤٨
٧٧	٤٤	٤١	٢٩	٤٥
٦٦	٨٩	١٥	٦٦	١٧
٥٥	٨٤	٢٢	٩٨	٨٢
١٢٩	٢٨٦	١١١	٢٨٤	١٩٢
٢٥	١٩	٢٦	٧٥	٤٤
٤٦	٧٧	٤٤	٤٥	٤٩
٩٢	٨٢	٧٥	٢٦	٢٢
٥٧	٦٨	٥١	١٧	٤٨
٢٢٠	٢١٦	١٩٦	١٦٢	١٦٤
٦٨	٥٢	٥٩	٢١	٤٢
٢٢	٥٦	٢٩	٧٢	٢٢
٢٢	٩٩	٢٩	١٢	٨٦
٨٢	١٧	٤٥	٤٨	٢٢
٢١٥	١٢٤	١٩٢	١٨٥	١٩٨
٩٧	٧٩	٧٩	٩٥	٧٨
٢٥	٦٤	٢٢	٤٩	٥٦
٦٦	٦٩	٨٤	٤٤	٦٧
٧٢	٢٤	٥٥	٢٧	٢٥
٢٧١	٢٥٨	٢٠٤	٢٠٥	٢٤٥
١٢	٩٧	٤٤	٢٦	١٢
٩٩	٩٢	٧٧	٩٩	٩٢
٨٦	٢٦	٨٦	٢٩	٢١
٧٩	٨٦	٦٨	٩٢	٢٦
٢٦٧	٢٠١	٢٧٥	٢١٢	١٧٢
٨١	٥١	٧٥	٤٤	٢٦
٤٦	٢٩	٦٨	٨٢	٧٧
٤٢	٩٢	٢٩	٨٤	٢٢
٤٨	٢٢	٥٧	٢٢	٩٩
٢٠٨	٢١٤	٢٢٩	٢٢٢	٢٢٤

استمر الى الصفحة التالية

28	71	22	27	22
09	16	27	72	98
17	77	21	77	22
17	72	70	07	91
<u>10.</u>	<u>227</u>	<u>170</u>	<u>202</u>	<u>222</u>
70	81	27	81	22
27	29	87	70	80
00	82	22	00	92
17	79	11	79	27
<u>197</u>	<u>292</u>	<u>220</u>	<u>218</u>	<u>20.</u>
22	82	72	09	18
77	22	71	22	10
22	22	22	78	07
71	17	19	89	97
<u>222</u>	<u>181</u>	<u>188</u>	<u>28.</u>	<u>187</u>
81	28	91	22	98
29	72	07	77	72
78	72	70	21	27
02	87	72	77	27
<u>222</u>	<u>27.</u>	<u>290</u>	<u>197</u>	<u>229</u>
21	22	10	70	89
29	22	87	82	87
97	29	22	97	79
82	17	22	87	71
<u>102</u>	<u>182</u>	<u>171</u>	<u>222</u>	<u>210</u>
09	21	78	02	09
72	22	27	22	07
22	92	07	00	22
07	79	08	22.	29
<u>222</u>	<u>220</u>	<u>229</u>	<u>172</u>	<u>127</u>
22	78	70	78	22
07	17	22	07	22
00	22	20	29	12
82	17	19	28	22
<u>212</u>	<u>102</u>	<u>222</u>	<u>2.7</u>	<u>1.7</u>

ملخص البحث

المشكلة :

التغذية الراجعة هي نوع من المعلومات التي ترد من مصدر معين يفيد في ضبط السلوك ، والغرض منها هو توظيف المعلومات الناتجة عنها في اجراء التحسينات على العملية التعليمية لمساعدة المتعلم في الحصول على الحد الأقصى من الاستفادة من برامج التعليم ، والفيديو وسيلة من وسائل التغذية الراجعة التي تهيئ مناخا مناسباً للتعليم ، وتزيد من الإحساس بالنواحي الجمالية وهي من المقومات الأساسية بالنسبة للتمرينات .

وحياة الإنسان تتكون من عدة تجارب متكررة ذات علاقات متداخلة فيما بينها ، وإذا لم نتذكر شيئا من تجاربنا فمعنى ذلك أننا لم نتعلم شيئا وبدون الذاكرة فان الفرد يدرك الاحساس الذي يتكرر لمرات عديدة كما أدركه في المرة الأولى ، كما أننا لانستطيع الاحتفاظ بنواتج التعلم بدون الذاكرة .

والتمرينات مع ماتميز به من مهارات ذات طابع فني خاص وتكنيك دقيق يحتاج لمطلبات خاصة في الاداء لم تلق الاعتمام الكافي من قبل الباحثين في مجال الذاكرة الحركية والتغذية الراجعة على الرغم من الصلة الوثيقة بين المجالين ، فكلاهما يكمل الآخر .

وقد لاحظت الباحثة من خلال التريس لطالبات الفرقة الأولى بالكلية صعوبة تعلم المهارات الحركية إلى جانب الصعوبة في استرجاعها ، وقد يرجع ذلك لأسباب متعددة منها عدم اكمال تصورهن الحركي مما دفع الباحثة لمحاولة استخدام أسلوب مناسب لمساعدة الطالبات على التعلم والاسترجاع وذلك عن طريق توضيح الاداء المطلوب عن طريق الفيديو .

هذا إلى جانب الافتقار إلى وجود اختبار حركي لقياس الذاكرة الحركية فسي

التمرينات ، وهو ما قامت الباحثة بتصميمه في هذا البحث .

الأهداف :

يهدف البحث إلى محاولة تحسين العملية التعليمية ومساعدة الطالب للوصول لأعلى مستوى في مادة التمرينات من خلال :

- ١ - تصميم اختبارات لقياس الذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة في التمرينات عن طريق الحركة .
- ٢ - دراسة أثر التغذية الراجعة البصرية على الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة في مادة التمرينات .
- ٣ - دراسة أثر التغذية الراجعة البصرية على مستوى الاداء في مادة التمرينات .

الفروض :

بناءً على أهداف البحث تصيغ الباحث الفروض التاليه :

- ١ - توجد فروق دالة احصائية بين القياسين الأول والثاني للمجموعه التجريبية لصالح القياس الثاني في كل من الذاكرة الحركيه المباشرة ، وغير المباشرة .
- ٢ - لا توجد فروق داله احصائيا بين القياسين الأول والثاني للمجموعه الضابطة في الذاكره الحركيه المباشره ، وغير المباشره .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعه التجريبية في القياس الثاني للذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في القياس الأول .
- ٤ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين الأول والثاني للمجموعه التجريبية لصالح القياس الثاني في مستوى الاداء .

٥ - لا توجد فروق دالة احصائية بين القياسين الأول والثانى للمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء .

٦ - توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس الثانى لمستوى الاداء ، بينما لا توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين فى القياس الأول .

المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام أحد تصميماته عن طريق القياس الأول والثانى لمجموعتى البحث أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

العينة :

تم اختيار عينة عمدية قوامها (٦٠) ستون طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعى ٩٠ - ٩١ مقسمه الى مجموعتين احدهما تجريبية (٣٠) طالبه والأخرى ضابطه (٣٠) طالبة ، وقد أجرى التكافؤ بينهما فى متغيرات (السنة - مستوى التحصيل - اللياقه الصحيه - اللباقيه البدنيه - الذكاء - الذاكره الحركيه المباشره ، وغير المباشره) .

الأدوات :

استخدمت الباحثة الادوات والأجهزه والاختبارات التالية لجمع البيانات :

أولا : الأدوات والأجهزه :

أ - السجلات الخاصة بالطالبات للعام الجامعى ١٩٩٠ - ١٩٩١ لاستخدامها فى اجراء التكافؤ بين المجموعتين .

ب - متوسط الدرجة التى تحصل عليها الطالبة فى جدول التمرينات الحر والموضوعية

بواسطة لجنة ثلاثية من القسم كقياس لمستوى الاداء .

ج - النموذج الحركى وقام بأدائه مجموعة من الطالبات الممتازات فى الفرقة الاولى ، السى

جانبا النموذج الذى قدمته الباحثة أثناء التدريب والحفظ .

د - جهاز فيديو ، كاميرا فيديو لاستخدامهما فى التصوير والعرض .

هـ - المقابله الشخصيه .

ثانيا : الاختبارات :

أ - اختبار القدرات العقلية اعداد احمد زكى صالح . مرفق (٤)

ب - اختبارات الذاكره الحركيه اعداد الباحثة ١٩٩٠/١٩٩١ وتشمل .

١ - اختبار الذاكره الحركية المباشرة . مرفق رقم (١) .

٢ - اختبار الذاكره الحركية غير المباشرة . مرفق رقم (٢) .

٣ - اختبار الذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة والخاص بالتكافؤ

مرفق (٣) .

الاجراءات :

بعد تحديد عينة البحث وتصميم الاختبارات ، واجراء الاتصالات الادارية ، واعداد

المساعدات ، وتهيئة الطالبات واعداد البطاقات والاستمارات ، اعداد الادوات ، وضبط

المتغيرات واجراء الدراسات الاستطلاعيه ، تمت القياسات الاساسيه للبحث فى الفتره من

١٤ يناير ١٩٩١ - ٢ أبريل ١٩٩١ بواقع ثلاث مرات اسبوعيا ، ولمده ساعة تقريبا فى كل

مرة .

الاستخلاصات :

بناء على ما أظهره البحث من نتائج وفى حدود عينته واجراءاته تم التوصيل

للاستخلاصات التالية :

- ١ - تقديم معلومات التغذية الراجعة البصرية باستخدام الفيديو وسيلة هامة للمساعدة في حفظ المهارات الحركية ، حيث أدى استخدامه في البحث الحالى الى تحسين مستوى الحفظ لدى افراد المجموعة التجريبية .
- ٢ - ان تأثير التغذية الراجعة البصرية على الذاكرة الحركية لا يتضح فى الجمل الحركية القصيرة المباشرة ، بينما يظهر أثرها بوضوح فى الجمل الحركية الطويلة ، والتي تستغرق وقتا أطول فى حفظها واسترجاعها .
- ٣ - التغذية الراجعة باستخدام الفيديو ذات علاقة ارتباطية بالذاكرة الحركية ، فالذاكرة الحركية تساهم فى اتمام مراحل التغذية الراجعة ، والتغذية الراجعة تؤثر تأثيرا دالا احصائيا على الذاكرة الحركية وخاصة غير المباشرة فى البحث الحالى .
- ٤ - تفوقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مقدار التحسن لكل مسـن الذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة نتيجة لاستخدام الفيديو فى التغذية الراجعة .
- ٥ - التغذية الراجعة البصرية باستخدام الفيديو تساعد على تحسين مستوى الاداء فى التمرينات ، حيث كانت الفروق داله احصائيا بين القياسين الأول والثانى للمجموعه التجريبية فى مستوى الاداء ، بينما لم تكن الفروق داله احصائيا بالنسبه للمجموعة الضابطة .
- ٦ - يرجع تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مقدار التحسن فى مستوى الاداء بين القياسين الأول والثانى الى استخدام التغذية الراجعة البصرية عن طريق الفيديو .
- ٧ - صلاحية الاختبارات التى أعدها الباحثة ومناسبتها لقياس الذاكرة الحركية المباشرة ، وغير المباشرة حيث أثبتت الدراسة صدق وثبات هذه الاختبارات .

التوصيات :

فى حدود عينة البحث واجراءاته وبناء على ماتم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة

بمايلى :

- ١ - ادراج اختبارات الذاكرة الحركية المطبقة فى هذا البحث ضمن اختبارات القدرات الخاصة بالقبول بالكلية لما لهذا العنصر من اهمية فى المجال العملى .
- ٢ - ضرورة تسجيل الجداول الخاصة بالتمرينات لكل فرقة بالكلية على شرائط فيديو وحفظها فى المختبر بحيث يسهل تداولها بالنسبة للطالبات وأعضاء قسم التمرينات وذلك لادراك العمل كوحدة واحدة بدلا من تقديمه على اجزاء .
- ٣ - ضرورة تقديم معلومات التغذية الراجعة باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة بما يتناسب مع طبيعة المهارات فى كل مادة ، وخاصة فى مجال التمرينات ، واتاحة الوقت الكافى للاستفادة من تلك المعلومات .
- ٤ - توفير مكان مناسب بالكلية لتقديم تلك المعلومات بحيث يسمح بالتدريب والعرض فى أن واحد ، ويكون مجهزا بصفة دائمة لتقديم معلومات التغذية الراجعة دون اعاقه أى نشاط آخر أو التعارض معه .

Helwan University

Faculty of Physical Education for

Girls in Cairo

" THE EFFECT OF THE VISUAL FEED BACK ON THE MOTOR MEMORY
AND PERFORMANCE LEVEL IN GYMNASTIC "

By

Safaa Gaber Mohamed Shaheen

Assistant lecturer in the department of Exercises, Gymnastic
and Creative movement In Partial Fulfilment of the
Requirments for the Ph.D. in Physical Education

Supervision

Prof., Dr. Enayat Mohamed Farag
Professor in dept. of exercises.
Gymnastic and Creative movement
and an ex. Dean of the College.

Asst. Prof., Dr. Violet Fouad Ibrahim
Assistant Professor of Sychological
Health in Faculty of Education -
AIN SHAMS University.

Summary of the Research

* The Problem :

Visual Feed Back is a kind of Information that Comes from a Certain Source helping in behaviourcontrolling and its purpose is to use the information revealed to make improvement in the educational process to help the learner utilizing as much as possible from the education programmes and as a mean for the visual feed back comes the video set which makes suitable learning condition and promotes the feeling of beauty which is one of the basics for the exercises.

Man life consists of several repeating experiments having interaction relationships and if we don't remember things about our experiments that means we learned nothing and without memory man realizes repeated feeling as he realized it in the first time and also we cannot store learning results without memory.

Although Exercises require a precise technique that needs special requirements, researchers havent given them enough attention in the field of motor memory and feed back though the close relationship between them. asthey complete each other.

During teaching to the first year girls the researcher has moted that the difficulty of learning and remembering the motor skills and that may result from several reasons such as their incomplete motor imagination which made the researcher try to find a suitable method to help girls learning and remembering by using the video to explain the required performsnce, besides missing of a motor memory measuring test, which the researcher has designed in that research.

* Aims of the Research :

The research aims to improve the educational process and helping learner to achieve the highest level in the exercises subject by :

- 1 - Designing tests for measuring direct and indirect motor memory through moving in exercises.
- 2 - Studying the effect of visual feed back on the direct and indirect motor memory in exercises.
- 3 - Studying the effect of visual feed back on the performance level in exercises.

* The research Hypotheses :

According to the research aims, the researcher has made the following Hypotheses : -

- 1 - There are statistically indicative differences between the pre and post measures for the experimental group in behalf of the post one regarding the direct and indirect motor memory.
- 2 - There are no statistically indicative differences between the pre and post measures for the control group regarding the direct and indirect motor memory.
- 3 - There are statistically indicative differences between the experimental and control groups in the post measure regarding the direct and indirect motor memory in behalf of the experimental group, while no differences are existed between the two groups in the pre - measures.

- 4 - There are statistically indicative differences between the pre and post measures for the experimental group in behalf of the post one regarding performance level.
- 5 - There are no statistically indicative differences between the pre and post measures for the Control group regarding the performance level.
- 6 - There are statistically indicative differences between the experimental and control groups in the post measures regarding performance level in behalf of the experimental group, while no differences are existed between the two groups in the pre-measures.

* Method of the reserch :

The researcher has used the experimental method by taking pre and post measures for an experimental group and a control group.

* Research Sample :

A coulmn sample of 60 girls was selected from the girls of the first year in Faculty of Physical Education for girls in Cairo for the year (1990- 1991), the sample was divided equally into two groups ; a control group and an experimental group, both equivalent in (age , sex, learning level, health fitness, physical fitness, intelligence, direct and indirect motor memory).

* Instruments :

The researcher has used the following in struments, sets and tests for data collection : -

I - Instruments and sets : -

- a - Records concerning girls for the year (1990 - 1991) and used them for equivalence assuring .
- b - The mean degree the girl achieved in the free exercises table set by a triple commitment from the department (as a measure of the performance level) .
- c - A motor pattern performed by some of the first year excellent girls, in addition to the pattern performed by the researcher herself during training and learning.
- d - A video set and a video camera for recording and presenting .
- e - A personal Interview .

II - Tests :

- a - Mental abilities test (By AHMED ZAKI SALEH).
- b - Motor memory tests designed by the researcher (1990 - 1991) which include : -
 - 1 - Direct motor memory test. Appendix (1)
 - 2 - Indirect motor memory test. Appendix (2).
 - 3 - Direct and indirect motor memory ,Concerning equivalence Appendix (3).

* Procedures:

After preparing the research sample, tests designing, making necessary communications, preparing girls and elementary assistants,

cards, applications, instruments controlling variables and making pilot studies the basic measures for the research were taken from the 14th of January 1991 to the 2nd, of April 1991. three times a week for one hour each time.

*** Conclusions :**

According to the research results, sample and procedure, the researcher has concluded the following : -

- 1 - Presenting visual Feed back information using video set is an important means for learning motor skills, as its usage improved the learning level among the experimental group girls.
- 2 - The visual feed back effect on the motor memory is not significant regarding the short motor phrases, while it appears significantly in the longer motor phrases which take longer time for learning and remembering .
- 3 - Feed back with video usage has a correlative relationship with motor memory, as motor memory contributes in completing the feed back stages or phases, also the feed back has a statistically indicative effect on motor memory especially the indirect one in our research.
- 4 - The experimental group beat the control group regarding the improvement in the direct and indirect motor memory due to video usage in feeding back.

- 5 - Visual Feed back using video promotes performance level during exercises as the differences were statistically indicative between the pre and post measures for the experimental group while there were no statistically indicative differences for the control group regarding performance level.
- 6 - Visual feed back using video is the reason for which the experimental group could beat the control group.
- 7 - Tests designed by the researcher are reliable and suitable for measuring the direct and indirect motor memory as the study has proved the validity and reliability of these tests.

*** Recommendations :**

According to the research sample, Procedure and results the researcher recommends the following : -

- 1 - Including tests of motor memory applied in this research within the ability tests necessary for joining the faculty as this has a great importance in the practical field.
- 2 - The necessity of recording tables of exercises for each grade on video tapes and keeping them in the laboratory for the ease of using them by the students and teaching staff of the exercises department as one unit instead of several parts.
- 3 - The necessity of presenting feed back information using educational instruments suitable to the nature of skills of each subject especially in the exercises field and offering time for utilizing this information,

- 4 - Offering a suitable place in the collage to present this information and allow for training in the same time with no disturbance to any other activity.