

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1-2 مشكلة البحث

1-3 هدف البحث

1-4 فرض البحث

1-5 مجالات البحث

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 الأسكواش

2-1-2 القدرات الحركية وأهميتها بالأسكواش

أ . التوافق الحركي

ب . الرشاقة

2-1-3 التمرينات المركبة

2-1-4 الإيقاع

2-1-4-1 الإيقاع الموسيقي

2-1-4-2 الإيقاع والحركة الرياضية (الإيقاع الحركي)

2-1-4-3 اثر الإيقاع الموسيقي على الحركة

2-1-4-4 فوائد الإيقاع الموسيقي عند ممارسة الرياضة

2-1-5 المهارات الأساسية في لعبة الأسكواش

2-1-5-1 الضربة الطائرة

2-1-5-1-1 أهمية الضربة الطائرة

2-1-5-1-2 انواع الضربة الطائرة

أ . الضربة الطائرة الامامية

ب . الضربة الطائرة الخلفية

2-1-5-2 تدريب الضربات الطائرة

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة ناهدة عبد زيد وآخرون (2014)

2-2-2 دراسة علي حسن شكر البكري (2012)

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة

الباب الثالث

- 
- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث
- 2-3 مجتمع البحث وعينته
- 1-2-3 التجانس
- 3-3 ادوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة المستعملة
- 1-3-3 ادوات البحث العلمي
- 2-3-3 الوسائل والاجهزة المستعملة بالبحث
- 4-3 اجراءات البحث الميدانية
- 1-4-3 تحديد القدرات الحركية واختباراتها
- 2-4-3 تحديد الإيقاعات الموسيقية
- 3-4-3 التجربة الاستطلاعية
- 4-4-3 المعاملات العلمية للاختبارات
- 5-4-3 الاختبارات القبليّة
- 1-5-4-3 التكافؤ في متغيرات البحث
- 6-4-3 تنفيذ التمرينات المركبة المستخدمة للإيقاع الموسيقي
- 7-4-3 الاختبارات البعدية
- 5-3 الوسائل الاحصائية

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري الزكزاك
بطريقة بارو لقياس لرشاقة

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التوافق
الحركي

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة أداء
الضربة الطائرة

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

المراجع والمصادر



الملاحق

