

الموضوع	رقم الصفحة
الشكر والتقدير	ب
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول والأشكال	و
الفصل الأول	
الاطار العام للبحث	
المقدمة	٢
مشكلة البحث	٤
أهداف البحث	٨
تساؤلات البحث	٩
المصطلحات المستخدمة	٩
الفصل الثاني	
القراءات النظرية والدراسات السابقة	
أولا : القراءات النظرية	١٢
- المصارعة	١٢
- إنقاص الوزن وأسبابه	١٤
- طرق إنقاص الوزن	١٥
- أسلوب ضبط الوزن لدى الرياضيين	٢٢
- الانتباه	٢٧
- أهمية الانتباه	٣١
- العوامل المؤثرة فى الانتباه	٣٣
- أنواع الانتباه	٣٩
- الانتباه فى رياضة المصارعة	٤٢

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

٥٣ ثانيا : الدراسات السابقة

٥٣ - الدراسات السابقة فى الانتباه

٨١ - الدراسات السابقة فى انقاص الوزن

الفصل الثالث

اجراءات البحث

٨٨ منهج البحث

٨٨ عينة البحث

٨٩ أدوات البحث

٩٠ اختبار الانتباه العام TAIS

٩٥ اختبار الانتباه للمصارعين (W. TAIS)

٩٨ صدق الاختبار

١٠١ ثبات الاختبار

١٠٢ خطوات إجراء البحث والمعالجة الإحصائية

الفصل الرابع

١٠٧ عرض ومناقشة النتائج

١٠٧ أولا: عرض النتائج

١١٨ ثانيا : مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

١٢٤ أولا : الاستخلاصات

١٢٥ ثانيا : التوصيات

المراجع

١٢٩ أولا : المراجع العربية

١٤٣ ثانيا : المراجع الاجنبية

المرفقات ، ملخص باللغة العربية والأجنبية