الفصل الأول

1. **التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

**1-2 مشكلة البحث**

**1- 3 أهداف البحث**

**1- 4 فرضيات البحث**

**1-5 مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري**

**1-5-2 المجال الزماني**

**1-5-3 المجال المكاني**

**1-6 تحديد المصطلحات**

الفصل الثاني

**2 – الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1الدراسات النظرية**

**2-1-1 المتغيرات الهرمونية**

**2-1-1-1 هرمون (T4)**

**2-1-1-2 هرمون الابنفرين( Adrenalin Hormone)**

**2-1-1-3 الهرمونات والتدريب الرياضي**

**2-1-2 المتغيرات الفسيولوجية**

**2-1-2-1 معدل التنفس (Respiratory Rate)**

**2-1-2-2 الناتج القلبي (Cardica Out Put)**

**2-1-2-3 معدل ضربات القلب (Hart Rate)**

**2-1-3-4 الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين**

**2-1-3 حرارة الجسم البشري(Heat The Humanbody)**

**2-1-3-1 توليد الحرارة في الجسم**

**2-1-3-2 درجه حراره الجسم الخارجية و الداخلية**

**2-1-3-3 فسيولوجيا التحكم في الانتقال الحراري**

**2-1-3-4 الية تنظيم درجة الحرارة.**

**2-1-3-5 التوازن الحراري والتدريب الرياضي**

**2-1-4 لعبة المصارعة**

**2-2 الدراسات السابقة**

**2-2-1 دراسة علي مهدي**

**2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة.**

الفصل الثالث

3**- منهج البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث:**

**3-2 مجتمع وعينة البحث:**

**3-3 الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة:**

**3-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث .**

**3-3-2 ادوات البحث ووسائل جمع البيانات:**

**3-4 اجراءات البحث الميدانية:**

**3-4-1 التجارب الاستطلاعية**

**3-4-1-1 التجربة الاستطلاعية الاولى**

**3-4–1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

**3-4-2 الأسس العلمية لاختبار التحمل اللاكتيكي:**

**3-4-2-1 ثبات الاختبار**

**3-4-2-2 صدق الاختبار:**

**3-4-2-3 موضوعية الاختبار:**

**3-4-3 اختبار القدرة اللاهوائية ( اختبار كوننجهام وفولكنز)**

**3-4-4 القياسات المستخدمة في البحث:**

**3-4-4-1 قياس مؤشرات الجهاز الدوري**

**3-4-4-2 قياس مؤشرات الجهاز التنفسي**

**3-4-4-3 قياس درجة الحرارة**

**3-4-4-4 قياس الكتلة والطول**

**3-4-5 التجربة الرئيسية**

**3-5 الوسائل الإحصائية**

ذذ2

الفصل الرابع

**4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.**

**4-1 عرض وتحليل نتائج الدراسة.**

**4-1-1 عرض وتحليل نتائج درجة الحرارة.**

**4-2 مناقشة نتائج درجة الحرارة**

**4-3 عرض وتحليل نتائج هرمون الثايروكسين.**

**4-4 مناقشة نتائج هرمون الثايروكسين**

**4-5عرض وتحليل نتائج هرمون الابنفرين**

**4-6مناقشة نتائج هرمون الابنفرين**

**4-7 عرض وتحليل نتائج معدل ضربات القلب .**

**4-8 مناقشة نتائج معدل ضربات القلب**

**4-9 عرض وتحليل نتائج الناتج القلبي**

**4-10مناقشة نتائج الناتج القلبي**

**4-11عرض وتحليل نتائج معدل التنفس**

**4-12مناقشة نتائج معدل التنفس**

**4-13عرض وتحليل نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين**

**4-14 مناقشة نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين.**

الفصل الخامس

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

**5-2 التوصيات**

المصادر

المــلاحــق