

الملاحق

ملحق رقم (١) الهيكل العظمى لجسم الإنسان
(رسم أمامي)

ملحق رقم (٢) الهيكل العظمى لجسم الإنسان
(رسم خلفي)

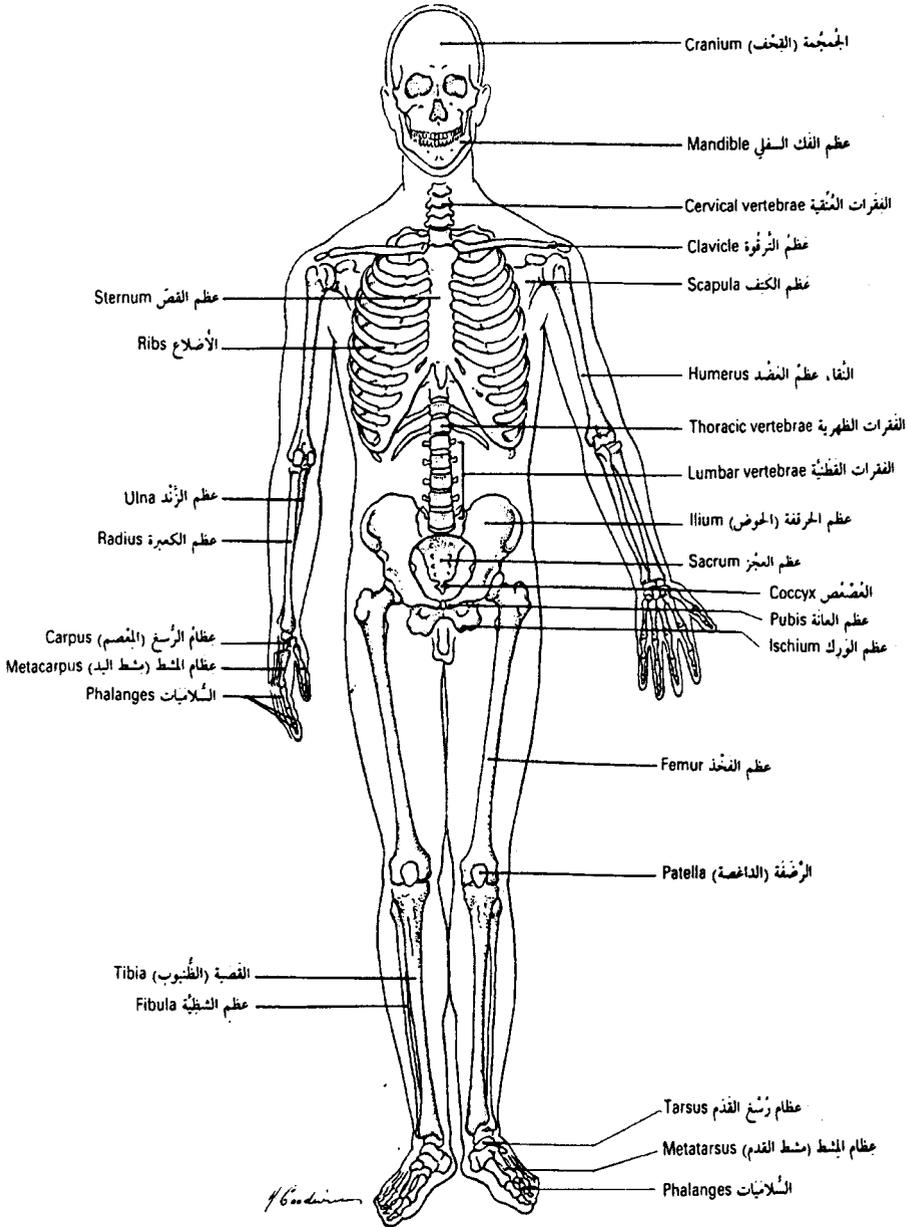
ملحق رقم (٣) رسم لعضلات الطرف العلوى
الأيمن السطحية

ملحق رقم (٤) رسم لعضلات الطرف السفلى
الأيمن السطحية

ملحق رقم (٥) رسم لعضلات الجذع والعنق
والرأس (رسم أمامي)

ملحق رقم (٦) رسم لعضلات الجذع والعنق
والرأس (رسم خلفي)

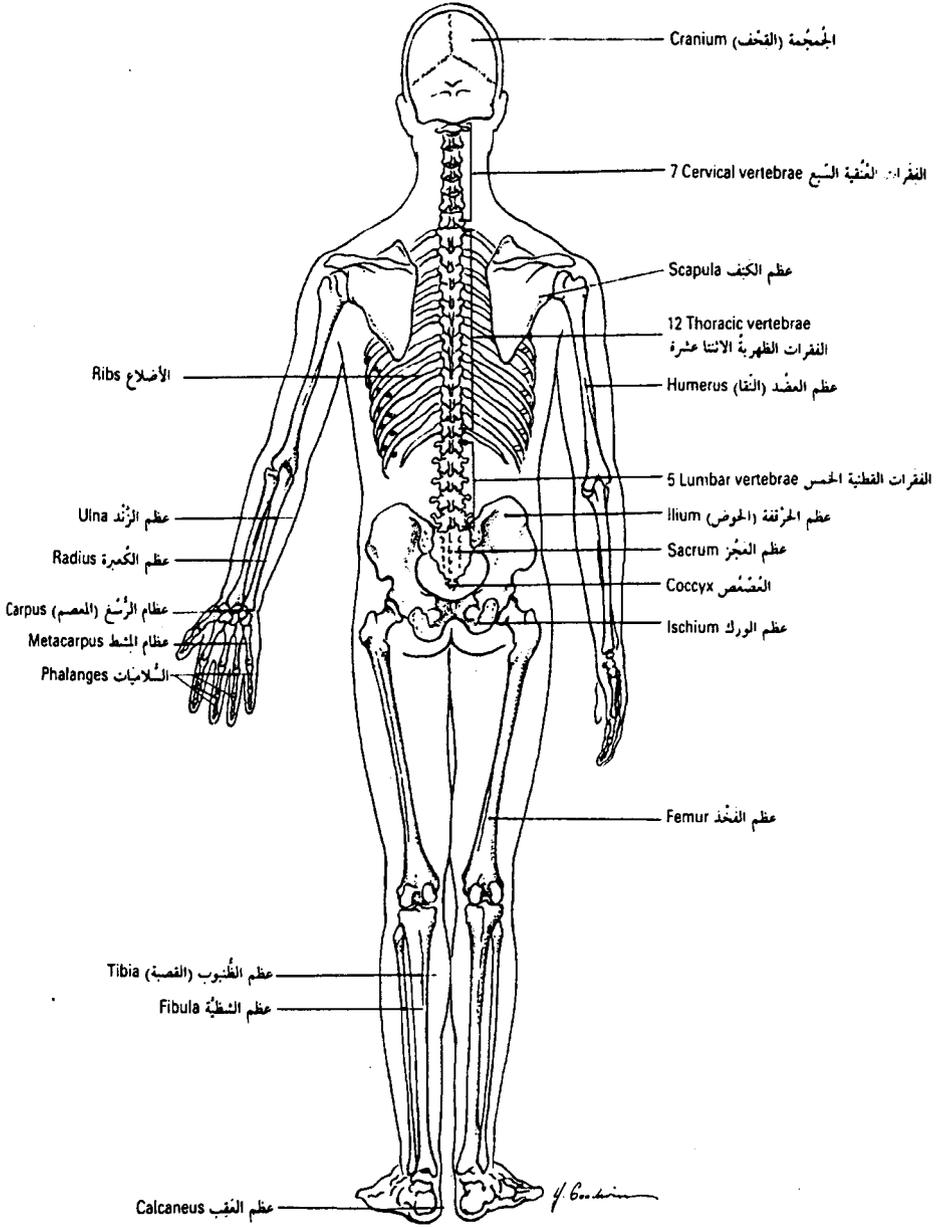
ملحق رقم (١)



شكل رقم (٧٥)

الهيكل العظمي لجسم الإنسان (رسم أمامي)

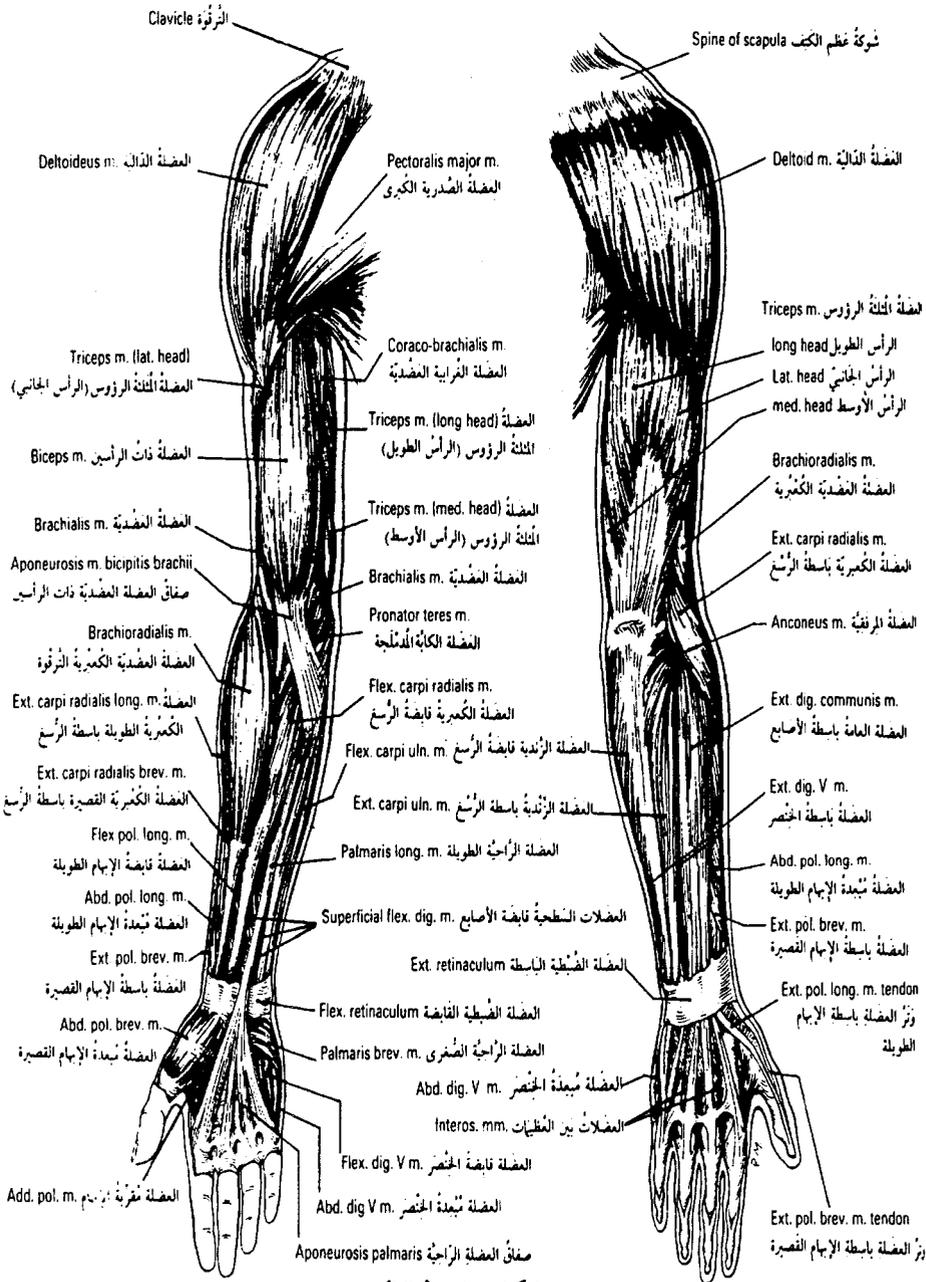
ملحق رقم (٢)



شكل رقم (٧٦)

الهيكل العظمي لجسم الإنسان (رسم خلفي)

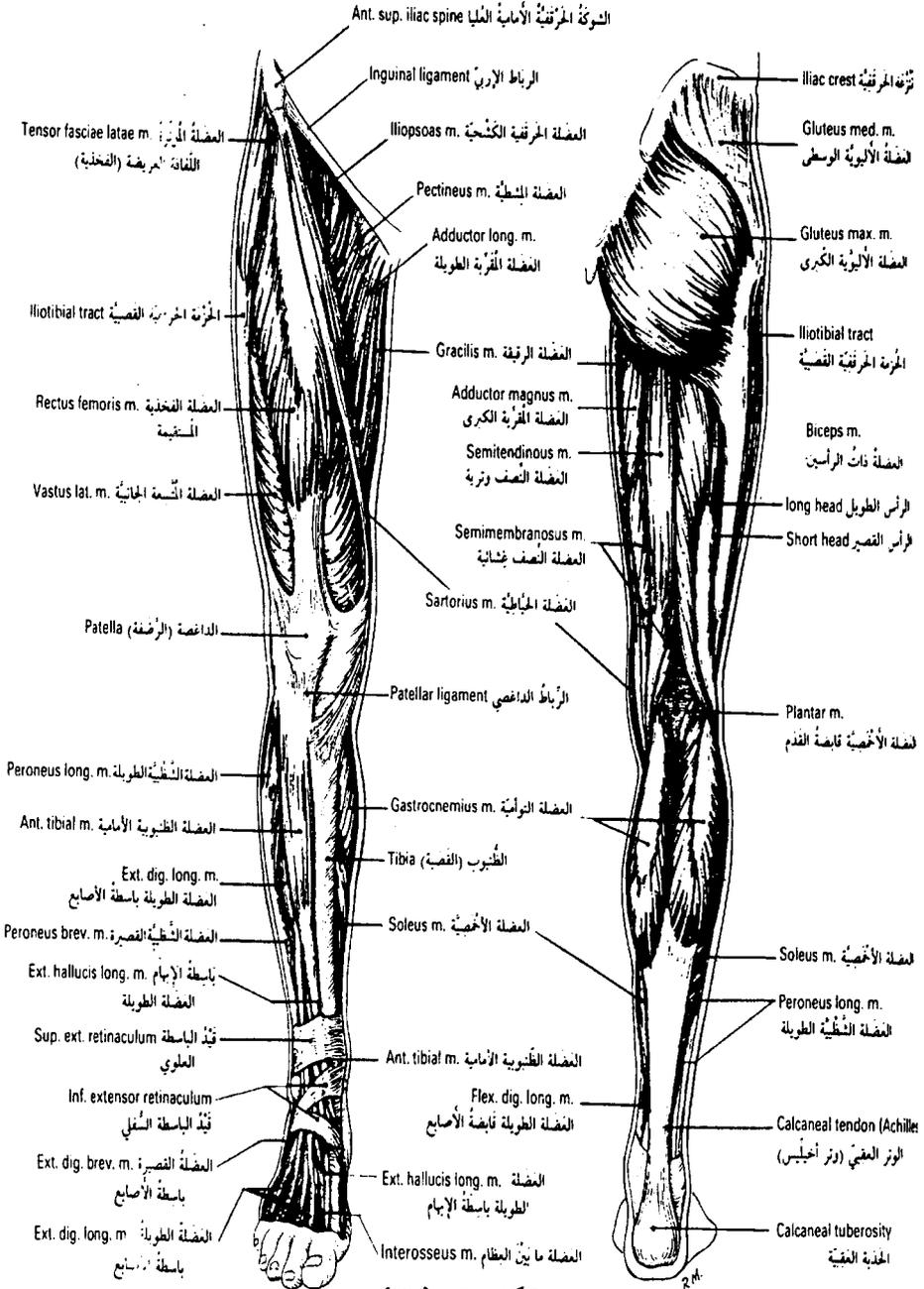
ملحق رقم (٣)



شكل رقم (٧٧)

رسم لعضلات الطرف العلوي الأيمن السطحية

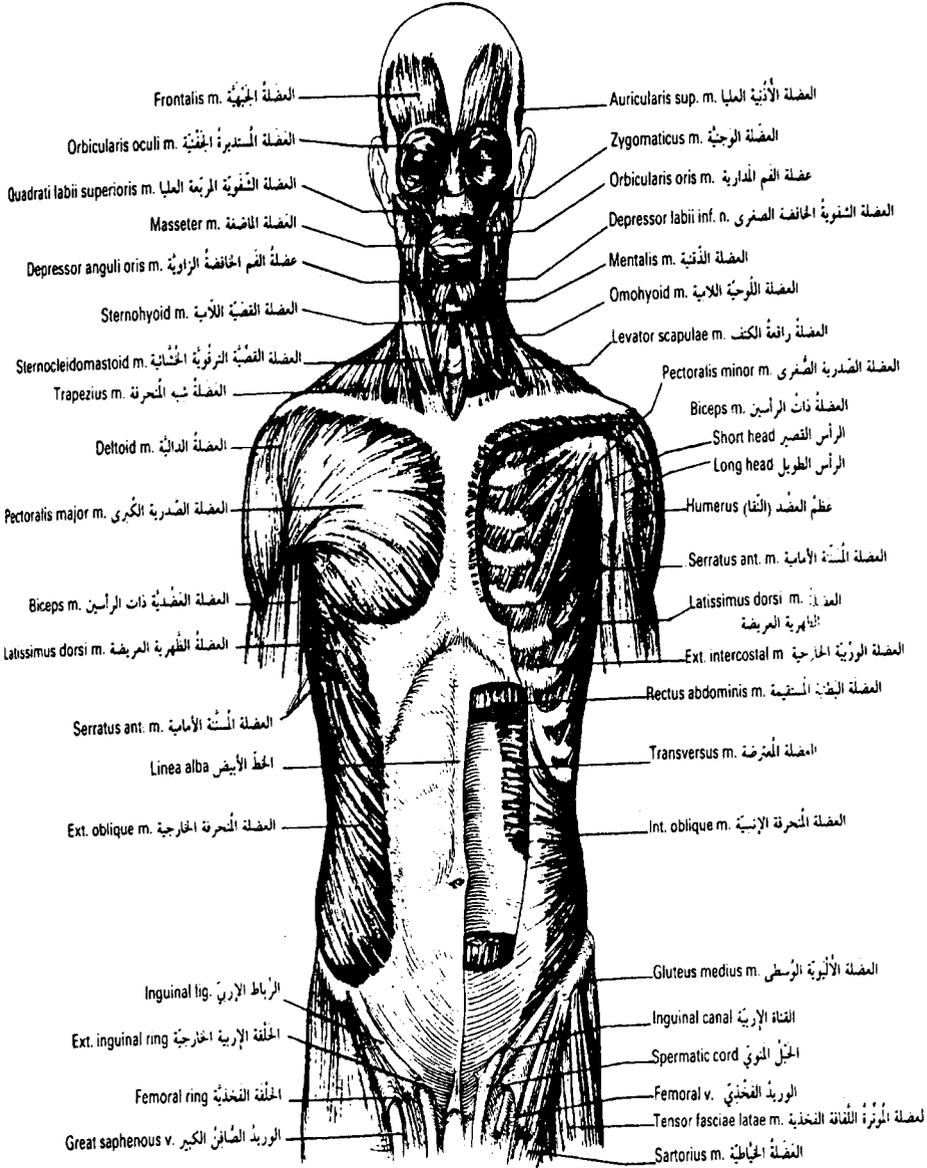
ملحق رقم (٤)



شكل رقم (٧٨)

رسم لعضلات الطرف السفلي الأيمن السطحية

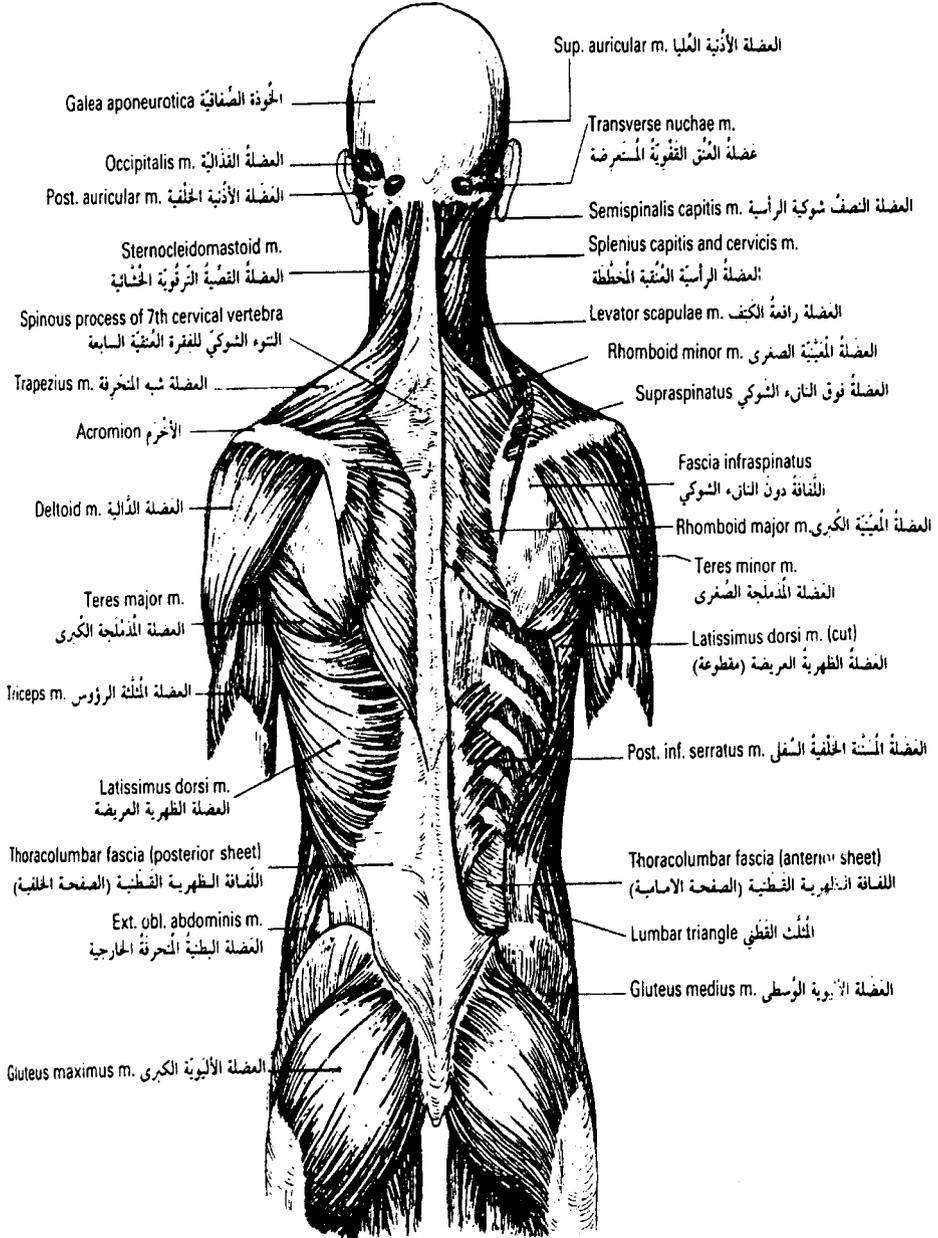
ملحق رقم (٥)



شكل رقم (٧٩)

رسم لعضلات الجذع والعتق والرأس (رسم أمامي)

ملحق رقم (٦)



شكل رقم (٨٠)

رسم لعضلات الجذع والعنق والرأس (رسم خلفي)

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - السيد عبدالمقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢ - عبدالعزيز النمر. نارمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣ - عثمان رفعت، محمد عبدالغنى . سعيد إمام، إسماعيل أبو زيد (١٩٩٤): تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمى «الرياضة والمبادئ الأولمبية» المجلد الثانى، ديسمبر.
- ٤ - عصام عبدالحالق (١٩٨١): التدريب الرياضى، نظريات، تطبيقات، دار المعارف، بمصر.
- ٥ - محمد حسن علاوى (١٩٨٦): علم التدريب الرياضى، الطبعة العاشرة، دار المعارف بمصر.
- ٦ - محمد صبحى حسانين. أحمد كسرى معانى (١٩٩٨): موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨): التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦): التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٤): أثر التدريب بالأثقال على مسافة رمية التماس فى كرة القدم، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية بالهم.
- ١٠ - نارمان أحمد الخطيب (١٩٩٢): تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبى الجمناز فى مرحلة ما قبل البلوغ.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11 - Acheson, R. M (1986) : Maturation Of Skeleton Human Development, Saunders. Philadelphia.
- 12 - American Orthopatic Society For Sport Medicin. (1988) : Proceedings Of Confrance On Strength Training And Prepubescent. Cahill. B,Editor, Chicago, Publisher.
- 13 - American Academy & Pediatrics (1990) : Strength Training. Weight And Power Lifting And Body Building by Children And Adolescent. Pediatrics. 86, 801:803.
- 14 - Bam, S (1996) : Dispelling the Myths Of Children & Weight. Fitness management Magazine, Los Angloss, Calif. P43:46.
- 15 - Bar - Or, G. (1983) : Sports Medicine for Practitional, New York.
- 16 - Beaner, G. (1989) : Biological age in Pediatric exercise research; champaign, Il. Human Kinetic.
- 17 - Blimkie, C. (1993) : Resistance Training During Pre-Adolescence: Lssues And Controversies. Sports Medicine, 16, 389 : 407.
- 18 - Blink, C. (1989) : Age And Sex - Associated Variation In Strength During Childhood. In Perspectives In Exercise Science And Sports Medicine. Benchmark Press. 99:164.
- 19 - Blimkie, C. J.R. Ramcay, J. Sale, D. Mac. Dougall. D. Smith, K (1989) : Effects Of To 10 Weeks Of Resistance Training On Strength Development
- 20 - Comeron, J. Alen, M (1996) : Resistance Training Preadolesence Coaching Association. Canada.
- 21 - Conroy , B. P. Kraemet, W.j (1990) : Bone Meneral Density in elite Jounior Olympic Weightlifters. Medicine Science In Sports and exercsise.
- 22 - Clark, D. H Vaccato, P. Andresen. N. M. (1984) : Physiobgical Alteration in 7. To 9 Years Old Following a Season Of Competitive Wrestling. Res, Q,exerc. Sport 55.323.
- 23 - Costill, D. L (1989) : Practical Problemes In Exercise Physiology Research, Human Kineties.

- 24 - **Faigenbaum, A. Westcott, W. Micheli, L. Outerbridgem R. Long. C. Zaichk Owsy. L (1992)** : The Effects Of Strength Training And Detraining Children. Med & Scie In Sports and Exercis, 27 (S).
- 25 - **Falk, B. Tenenbaum, G (1996)** : The Effectiveness Of Resistance Training In Children & Sports Medicin. 22. 176:186.
- 26 - **Freedson, P.S Wrd, A. (1990)** : Resistance Training For Youth. Ade, Sports Med, Flt 3.57 65.
- 27 - **Fripp. R. R. Hodgson, J. L(1987)** : Effect Of Resistance Training on Plasma Lipid and Lipoprotein Levels In Male Adolescents. J. Padiatr. II 926: 931.
- 28 - **Fukunga, T. Tunato, K.Ikwgawawa. S. (1992)** : The Effects Of Resistance Training On Muscle area Stringthin Prepubescent Age. An Plysiol, Anthropol. 11,347:364.
- 29 - **Funato, K. Fukunga, T. (1987)** : Strength Training For Prepubescent Boys and Girls, College Of art and Seicnces, university Of Tokyo.
- 30 - **Greulich, W. W. (1959)** : Radiographic Atlas Of Skeletal Developaent Of Hand and Wrist, Zand Ed. Palo. Alto, CA: Stanford Univetrstity Press.
- 31 - **Hamberg, J. M. Ehsani, A. A. Golding, B. (1984)** : effect of weight training an Blood Pressure and Hemodysnamics in hypertensive adolescens. J, Pediatr.
- 32 - **Henjia, W. F. (1982)** : Prevention of sport injuries in hiegh school students through strength training. NSCA 34 (4). 28:31.
- 33 - **Isaacs, L. D. Pohlman, R. (1995)** : Specifity of strength training mods in prepubescent femals. Med, scin sp & exerci. 27 (5).
- 34 - **Israel, S. (1993)** : Age-related changes in strength and special groups. Black well Scientific publications, Oxford.
- 35 - **Kramer, W. J. Fleck, S. J. (1993)** : Strength training for young athletes, champagn, IL. Human Kinetics.
- 36 - **Loucks, A. B. (1988)** : Ostedoporosis Preventionation begins in childhood, champaign, IL: Human Kinetics.

- 37 - **Malina, R. M. (1989)** : Groth and maturation : Normal variation and effect of training, perspectives in exercise science and sports medicine : youth, exercise and sport. 223:265. Carmel Benchmark press.
- 38 - **McGovern, M. B. (1984)** : Effect of circuit weight training on the physical fitness of prepubescent, Dissert, Abstra, Int, 452:453.
- 39 - **Mersch, F. Stoby (1989)** : Strength training and muscle hypertrophy in children. In Osed & Carlson (Eds). Children and exercise. Human Kinetics publishers Champaign.
- 40 - **New Zealand Federation of sports medicine (1994)** : Guidelines for the safe use of weights by children and adolescents, Dunedin, New Zealand.
- 41 - **Ozmun, J. C. Mikesey, A. E. Surburg, P. R. (1994)** : Neuromuscular adaptation following prepubescent strength training. Med, Sci, Sport Exercise 26, 510:514.
- 42 - **Ramsay, J. A. Blimkie, C. J. R. Smith, K. Garner, S. Macdougall, J. D. (1990)** : Strength training effects in prepubescent boys. Med, Sc, Sports Exercise 122. 605:614.
- 43 - **Ramsussen, R. L. Faulker, R. A. (1990)** : Longitudinal analysis of structure function related variables in 10-16 year old boys in Beunen. Children and exercise. Stuttgart.
- 44 - **Reiff, G. (1985)** : Strength Presidents council on physical fitness and sport the university of Michigan.
- 45 - **Rowland, T. W (1990)** : Exercise and children's Health. Champaign, IL. Human Kinetics.
- 46 - **Pfeiffer, R. d. Francis, R. S. (1986)** : Effects of strength training on muscle development in prepubescent, pubescent and postpubescent males. phys, sport, Med, 14. 134:143.
- 47 - **Sale, D. G. (1989)** : Strength in children, perspectives in exercise science and sports medicine : youth, exercise and sport 165:216. Carmel. Benchmark press.
- 48 - **Sewall, L. Micheli, L. S. (1986)** : Strength training for children J. pediat, ortnop, 6. 143-146.

- 49 - **Shephard, R. J. (1992)** : Effectiveness of training programmes for prpubescent children. sports Medicin. 13, 194:213.
- 50 - **Siegle, J, A. Camaione, D. N. Manfredi, T. G. (1989)** : The effects of upper body resistance training on prepubescent children Pediatric, pediatric, Exercise. 1. 145:159.
- 51 - **Stahle, S. D. Roberts. S. Davis, & Rybicki. L. (1995)** : Effect of a 2 versus 3 times per week weight training program in boys aged 7 to 16, med, sci, spo, Exercise 27 (5).
- 52 - **Thomas W. R. (1990)** : Developmental Exercise Physiology, Human Kinetic.
- 53 - **Thorland, W. G. Johanson, G. O. (1987)** : Strength and anaerobic responses in young femal runners. med a scie in sport & exercise 19, 56:61.
- 54 - **Vrijens, J. (1978)** : Muscle strength development in pre and post prepubescent age med, sport. 11. 152:158.
- 55 - **Weltman, A. (1989)** : Weight training in prpubertl children: physiologic benefit and potential damage in O. Bar-Orced. Advance in pediatric exercise science, 101, 129, Champaign, IL. Human kinetic.
- 56 - **Waltman, A. Jammey, C. (1986)** : The Effect of hydraulic-resistance training on serum lipid levels in prepubertal boys. Am. J. Dis. child. 141. 777:780.
- 57 - **Weltman, A. Jannoy, C. Rians, C. stund, K. Berg, B. (1986)** : The effect of hydraulic resistance strength training in prepubescent males. Med, sci sport exercise 18. 629:638.
- 58 - **Wilmor, J. H. Costill, D. L. (1994)** : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics.
- 59 - **Zauner, C. W. Makdusd, M. Melichna, J. (1989)** : physiological considration in training young athletes sports Medicine.
- 60 - **Zernieke, R. F. Loiz, B. J. (1993)** : Exercise related adaptations in connective tissue. in komol P. V. Oxford, Medical commission publication, 2nd edition.
- 61 - **Zelly, F. (1989)** : Age and associated variation in strength during childhood - Benchmark press.
- 62 - **Zopa, G. (1982)** : Familial studies on genetic determination of some manifestation of muscular strength in men. Gen-Polonica 23:65.