

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الباليستية و البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية للرجلين و المستوى الرقمي لناشئ الوثب الثلاثى ، استخدم الباحث تحقيقاً لأهداف الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، قام الباحث باختيار عينة الدراسة من ناشئ الوثب الثلاثى فى محافظة شمال سيناء نظراً لتوافر عينة الدراسة .

وقد توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلى تحسن واضح فى كل من المجموعة الضابطة والتجريبية إلا أن التحسن كان واضحاً فى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويعزى الباحث هذا التقدم إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح ، تعتبر أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثير إيجابى على القدرة العضلية للرجلين و المستوى الرقمي وتعتبر أهم التوصيات الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الإيجابي على الأداء البدني و المستوى الرقمي قيد البحث .