تقنين التدريبات البلومترية باستخدام زمن الاتصال بالأرض وتأثيرها علي مؤشر قوة رد الفعل والمستوي الرقمي لناشئي الوثب العالي

- **هدف البحث**

يهدف هذا البحث إلى تطوير المستوي الرقمي لناشئي الوثب العالي من خلال تصميم برنامج تدريب بلومتري مقنن باستخدام زمن الاتصال بالأرض ومعرفة تأثيره على كلاً من :

١. مؤشر قوة رد الفعل للعينة قيد البحث

٢. الصفات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث

٣. المستوى الرقمي للوثب العالي للعينة قيد البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي بأسلوب القياس (القبلي – البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

- **الاستنتاجات**

- برنامج التدريب البلومتري المقنن أدي إلي تحسن مستوي القوة الانفجارية ومؤشر قوة رد الفعل للعينة قيد البحث
- التدريبات البليومترية المقننة باستخدام زمن الاتصال بالأرض داخل البرنامج التدريبي أدت إلي تحسين المستوي الرقمي للعينة قيد البحث
- برنامج تدريب الأثقال أدي إلي تحسن مستوي القوة العضلية للعينة قيد البحث
- مؤشر قوة رد الفعل وسيلة قياس مهمة للقوة الانفجارية ولتقنين التدريب البلومتري
- البرنامج البلومتري المقنن أدي إلي تجنب أفراد البحث خطر الإصابة
- التدريبات البليومترية بأسلوب القفز العميق أدت إلي تحسن مستوي القوة الانفجارية

- **التوصيات**

- الاهتمام بتقنين التدريبات البلومترية باستخدام زمن الاتصال بالأرض
- استخدام مؤشر قوة رد الفعل كمقياس للحكم علي مستوي القوة الانفجارية
- العمل في ضوء مؤشر قوة رد الفعل
- استخدام التدريبات البلومترية بأسلوب القفز العميق في مسابقات الوثب
- يجب الاهتمام باستخدام وحدات منفصلة داخل البرنامج التدريبي للتدريب بالأثقال والتدريب البلومتري
- تنفيذ البرنامج التدريبي علي مسابقات أخري

Customize Plyometric exercises using contact time to the ground and their effect on the reaction force index and the digital level of high jump junior

Research Aim

This research aims to develop the digital level of high jump juniors by designing a custom plyometric training program using contact time to the ground and knowing its impact on:

1. The indicator of the reaction strength of the Research sample
2. Special physical characteristics of the Research sample
3. The digital level of the high jump of the Research sample

Methodology

The researcher used the experimental method by taking measurements before and after the experiment for one group for its compatible with the nature of the research

Results:

- The customized plyometric training program led to an improvement in the level of the explosive force and reaction force index of the Research Sample.
- The customized plyometric exercises using the contact time to the earth within the training program led to the improvement of the digital level of the Research Sample.
- The weight training program led to an improvement in the level of muscle strength of the Research Sample.
- The reaction force index is an important measure of the explosive force and for customized plyometric training
-The customized plyometric program resulted in avoiding the risk of injury to the research sample
- The deep jumping Plyometric exercises method led to improve the explosive force level

Recommendation:

- Giving customized plyometric exercises using contact time with the ground more consideration.
- Use the reaction index force as a measure to judge the level of explosive force
- Work considering the reaction force indicator.
- The use of deep-jumping exercises in ballistic jumping competitions
- Separate units within the training program for weight training and plyometric exercises
- Implementing the training program for other competitions.