

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج للتدريب المتباين ومعرفة تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى كرة اليد . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بأسلوب القياس القبلى والبعدى لهما. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق ملوى لتنفيذ تجربة البحث وبلغ قوام العينة (20) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منها (10) لاعبين إحداهما تجريبية (تستخدم البرنامج التدريبي بالأسلوب المتباين (الأثقال – البليومتريك) ، والأخرى ضابطة تستخدم البرنامج التقليدي . وقد تمكن الباحث التوصل للاستنتاجات الآتية : 1- برنامج الأثقال الموضوع للمجموعة الضابطة أدى إلى تحسن محدود فى المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (2.02 إلى 6.88) وفى المتغيرات المهارات الهجومية قيد البحث ما بين (4.54 إلى 27.27) للاعبى كرة اليد . 2- برنامج التدريب المتباين قيد البحث الموضوع للمجموعة التجريبية أدى الى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (3.69 إلى 16.86) وفى المهارات الهجومية قيد البحث ما بين (6.04 إلى 38.46) للاعبى كرة اليد . 3- برنامج التدريب المتباين أدى إلى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية أكثر من التدريب بالأثقال للمجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن ما بين (1.67 إلى 11.89) ولصالح المجموعة التجريبية وفى المهارات الهجومية قيد البحث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن (1.5 إلى 11.19) ولصالح المجموعة التجريبية . وقد أوصى الباحث بضرورة تناوب مجموعة التدريب البليومتري مباشرة بعد مجموعة تدريب الأثقال لفترة تتراوح (من 12 إلى 15) أسبوع لضمان حدوث أفضل استفادة . وأن يسبق تنفيذ التدريب المتباين فترة تأسيس بالأثقال فقط لا تقل نحو (4) أسابيع لتجنب الإصابه