**الملخص**

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج تدريبي نوعي مختلط لتنميه بعض القدرات التوافقيه والوظيفيه واثرها على المستوى الفني والرقمي لسباحي الصدر واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعه البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبيه واحده، باتباع القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعه واشتمل مجتمع البحث على سباحي منتخب جامعه المنيا وتخصص السباحه بكليه التربيه الرياضيه للعام الجامعي 2019/20 20 ثم قام الباحث باختيار عينه عموديه قوامها( 25) سباحا من مجتمع البحث حيث قام الباحث باختيار (15( سباحا للعينه الاساسيه واختيار (10) سباحين للعينه الاستطلاعيه ومن خارج العينه الاساسيه واشارت اهم النتائج الى ان البرامج التدريبيه النوعيه المقترح له تاثير ايجابي على المتغيرات البدنيه والوظيفيه والمستوى الفني والرقمي لسباحي الصدر الباحث بضروره الاهتمام باستخدام التدريبات النوعيه في البرامج التدريبيه للسباحين بصفه عامه وسباحي الصدر بصفه خاصه