**الملخص**

**استخدام التدريبات الاهتزازيه وتاثيرها على بعض القدرات البدنيه ومستوى اداء مهاره البدء لدى سباحي المسافات القصيره**

**د/على محمد على حسن عشري**

**يهدف البحث الوضع برنامج تدريب قائم على استخدام التدريبات الاهتزازيه والتعرف على تاثيرها على بعض القدرات البدنيه ومستوى اداء مهاره البدء لدى سباحي المسافات القصيره.**

**واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام نموذج من التصميمات التجريبيه وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده، حيث يتمثل مجتمع البحث في سباحي المسافات القصيرة بمركز شباب(أ) بمحافظه المنيا وسوف يقوم الباحث باختيار العينه بالطريقه العمديه من هؤلاء السباحين والبالغ قوامهم (18) لاعب**

**ولجمع بيانات البحث استخدام الباحث بعض الاجهزه والادوات والاستمارات واختبارات القدرات البدنيه ومستوى اداء مهاره البدء.**

**وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان البرنامج التدريبي القائم على الاجراءات الاهتزازات اللااراديه له تاثير ايجابي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنيه ومستوى اداء مهاره البدء لدى افراد العينه التجريبيه، وكان من اهم التوصيات ضروره الاهتمام باستخدام مثل هذه التدريبات التي في العديد من الالعاب خاصه الفرديه.**