**ملخص البحث**

**تأثير اسلوب البيلاتس باستخدام تدريبات استقرار الجذع على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبي رياضة الغوص**

**د / أحمد علاء أبو صير**

هدف الدراسة إلى التعرف على تأثير اسلوب البيلاتس باستخدام تدريبات استقرار الجذع على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبي رياضة الغوص ، تم إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي - البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث ، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات النادي المصري مرحلة ١٢ و ١٣ سنة ، والمقيدين بسجلات لاتحاد المصري للغوص والإنقاذ ( ۲۰۱۹-۲۰۱۸م ) وبلغ حجم مجتمع البحث ( ٢٥ ) لاعبه ، وقد قام الباحث بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية ، وبلغ عدد العينة ( ٢٠ ) لاعبة تم تقسيمهم الي مجموعتين احداهما ضابطة وقوامها ( ۱۰ ) لاعبات والاخـري تجريبية وقوامها ( ۱۰ ) لاعبات ، كما تم الاستعانة بعدد ( 5 ) لاعبات من داخل المجتمـع وخـارج عينـة البحـث الأساسية كعينـة استطلاعية ، وذلك لإجـراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث ، وأسفرت نتائج الدراسة عن حققت المجموعة التجريبية تحسنا في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمـي للاعبات الغوص في القياسات البعدية ، إن استخدام تدريبات استقرار الجذع مـن خـلال اسلوب البيلاتس لـه أثـر واضـح علـي تطوير المتغيرات البدنيـة والمستوى المهاري التي انعكست بشكل واضح علي تحسن المستوي الرقمـي للاعبات الغوص للمجموعة التجريبية ، ويوصى الباحث مراعاة الاستفادة من البرنامج التدريبي " تدريبات استقرار الجذع باستخدام اسلوب البيلاتس " في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبات الغوص ، الاهتمام باستخدام تدريبات استقرار الجذع علي مهارات أخري في رياضة الغوص وذلك لمعرفة مدي تأثيرها في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري لها . ا