

مشكلة الدراسة

قام الباحث بتوظيف القوانين الفيزيائية المرتبطة بالعلاقة بين الضغوط المختلفة والأحجام وتأثيرها الفسيولوجي على جسم الغواص في كيفية الاستفادة من هذه التأثيرات في زيادة سرعة استشفاء الرياضيين وذلك باستنشاق اللاعب لهواء به الضغط الجزئي للأكسجين أعلى من الطبيعي عند مستوى سطح البحر وذلك عن طريق استخدام الغوص بالهواء المخصب. وقد لاحظ الباحث عندما كان لاعب وكذلك من خلال خبرته كمدرّب أن عملية الاستشفاء بالطرق العادية قد تتأخر كثيراً أو لا تحدث بالشكل الكامل مما استدعى إدخال وسيلة مساعدة قد تسهم في حل مشكلة الإجهاد الزائد وتأخر عملية استعادة الحالة الوظيفية للاعب بعد الغوص.

اهم الاستنتاجات

استخدام الغوص بالهواء المخصب بعد الجرعة التدريبية كراحة إيجابية أدى إلى تحسن القدرة الهوائية و ذلك بزيادة القدرة علي استهلاك الاكسجين و زيادة الهيموجلوبين و تقليل معدل انتاج اللاكتات .