

الخبرة التعليمية

التغير في معدل التنفس أثناء
المجهود البدني والتفسير المبسط له

إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له :

يتكون التنفس من شهيق وزفير حيث يتم في الشهيق استنشاق الهواء من الخارج من خلال الأنف ليصل إلى الرئتين. ويتم في الزفير طرد الهواء من الرئتين للخارج من خلال الأنف ويتم التنفس بانتظام طوال الوقت، أي بسرعة منتظمة دون زيادة أو نقص عندما يكون الممارس في وضع عادي دون بذل أي جهد.

غير أنه يلاحظ دائماً أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني وهذه العملية تتم تلقائياً دون أن يتحكم الفرد فيها وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الهواء الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني والاستمرار فيه.

وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة في معدل سرعة الشهيق والزفير وترجع الزيادة في سرعة التنفس إلى زيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه، وترداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.

