

## الخبرة التعليمية

### أهمية التهيئة



### أهمية التهيئة :

- تتم التهيئة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني.
- وتقوم التهيئة بدور مماثل لما يقوم به الإحماء ولكن بشكل عكسي، فتعمل التهيئة على إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني.
- فتقوم التهيئة بدور مهم في خفض شدة النشاط تدريجياً وبمعدل بطيء وبسيط.

يؤدي خفض التدرجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة مثل حمض اللبنيك وثاني أكسيد الكربون. ومن ثم خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة.

### كيفية تنفيذ التهيئة :

- تتكون التهيئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ.
- ويمكن أن يكون المشي مصحوباً ببعض حركات الإطالة الخفيفة لمفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.

