أجهزة الاستقبال الهامّة للتوافق الحركي - موضعها في الجسم - التنبيهات المناسبة - وإمكانات تدريبها

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجهزة الاستقبال |  موضعها | التنبيهات الصادرة عنها | الإجراءات التدريبية |
|  **البصرية** |  **العينان** | **- تلقي التنبيهات البصرية حول الحركات**  **وحركات الآخرين** | **- مهام القيام بالمُراقبة****- استخدام وسائل الإيضاح****- التدريب بإلغاء المستقبلات السمعية لفترة زمنية مُحَددة** |
|  **السمعية** |  **الأُذنان**  | **- المنبهات السمعية والأصوات الغريبة** | **- إدراك الاتجاهات****- تمارين رد الفعل على التنبيهات السمعية****- التدريب بإلغاء المستقبلات البصرية لفترة زمنية مُحَددة** |
| **الإحساس الداخلي** | **العضلات ، الأوتار****الأربطة ، المفاصل** | **- وضعية الجسم وأجزاءه** **- التَوتر العضلي****- تغيير أوضاع المفاصل** **( = سرعة الحركة )** | **- التدريب بصورة واعية من خلال الشعور بالتناقض ( التباين ) في**  **متطلبات الحركة مكاناً وزماناً** **- شرح ( وصف ) الإحساس بالحركات****- المقارنة بين الحركة النموذجية والحركة التي تَم تنفيذها** |
|  **اللمسية** |  **البشرة** | **- تنبيهات عن الضغط والشـد** **- طبيعة الأسطح وشَكلها**  | **- استخدام أدوات الغير مُعتادة ( غير الأدوات المستخدمة عادةً )****- التدريب بإلغاء المستقبلات البصرية لفترة زمنية مُحددة** |
|  **التوازن** |  **الأذن الداخلية** | **- الوضع في المكان****- تغيير الاتجاه****- التسـارع** | **- التدريب على تغيير الوضع في المكان****- تدريب التعود على الدوران ( تدريب عدم رفع حساسية جهاز التوازن )** |