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 )** |