

# Περιεχόμενα

Πρόλογος 9

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ 15**

**Κεφάλαιο 1 Ξεκινώντας 17**

Προεπισκόπηση	17
Εισαγωγή	18
Κινητική Δεξιότητα: Ορισμός	18
Το αυγό και η κότα: Κινητική Απόδοση και Κινητική Μάθηση	28
Εφαρμοσμένη Προσέγγιση στην Κινητική Απόδοση και Μάθηση.	34
Σύνοψη	42
Από τη θεωρία στην πράξη	44

**Κεφάλαιο 2 Μεθόδευση Πληροφοριών και Λήψη Αποφάσεων 47**

Προεπισκόπηση	47
Εισαγωγή	48
Διαδικασία Μεθόδευσης Πληροφοριών.	48
Χρόνος Αντίδρασης και Λήψη Απόφασης	54
Μεθόδευση Πληροφοριών Κάτω από Συνθήκες Υψηλής και Χαμηλής Διέγερσης και Άγχους.	66
Η Ικανότητα της Προσοχής: Ένας περιορισμός στην Επεξεργασία Πληροφοριών	72
Τρία Συστήματα Μνήμης.	85
Σύνοψη	90
Από τη Θεωρία στην Πράξη	91

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

<b>ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΑΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ</b>	<b>95</b>
<b>Κεφάλαιο 3 Αισθητηριακές Συνεισφορές στην Εκτέλεση των Δεξιοτήτων</b>	<b>97</b>
Προεπισκόπηση	97
Εισαγωγή	98
Πηγές Αισθητηριακών Πληροφοριών	99
Σύστημα Ελέγχου Κλειστού Κυκλώματος	103
Αντανακλαστικές Ρυθμίσεις στις Κινητικές Δεξιότητες	115
Ο Ρόλος των Δύο Συστημάτων Όρασης στον Έλεγχο της Κίνησης	130
Οπτικός Έλεγχος της Κινητικής Εκτέλεσης	131
Σύνοψη	145
Από τη Θεωρία στην Πράξη	146
<b>Κεφάλαιο 4 Παραγωγή Κίνησης και Κινητικά Προγράμματα</b>	<b>149</b>
Προεπισκόπηση.	149
Εισαγωγή	150
Η Έννοια του Κινητικού Προγράμματος.	150
Ανοιχτό Κύκλωμα Ελέγχου και Εννοιολογικό Μοντέλο.	155
Γενικευμένα Κινητικά Προγράμματα.	172
Σύνοψη.	180
Από τη Θεωρία στην Πράξη	182
<b>Κεφάλαιο 5 Αρχές Κινητικού Ελέγχου και Ακρίβειας της Κίνησης</b>	<b>185</b>
Προεπισκόπηση	185
Εισαγωγή	186
Σχετικός Χρονισμός της Κίνησης	186
Παράγοντες που καθορίζουν την Ακρίβεια στις Γρήγορες Κινήσεις.	195
Συνδυάζοντας τη Θεωρία: Ένα παράδειγμα Χτυπήματος	208
Σύνοψη	215
Από τη θεωρία στην πράξη	216
<b>Κεφάλαιο 6 Ατομικές Διαφορές και Ικανότητες Κίνησης</b>	<b>219</b>
Προεπισκόπηση	219
Εισαγωγή	220
Έννοια των Ατομικών Διαφορών	220
Ικανότητες και Ατομικές Διαφορές	222
Σύνοψη	246
Από τη Θεωρία στην Πράξη	248

## **ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**

### **ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

**251**

#### **Κεφάλαιο 7 Προετοιμασία της Μαθησιακής Εμπειρίας**

**253**

Προεπισκόπηση	253
Εισαγωγή	190
Καθορίζοντας τη Μαθησιακή Εμπειρία	191
Ο Ασκούμενος	195
Αξιολόγηση της Βελτίωσης της Απόδοσης	203
Σύνοψη	214
Από τη Θεωρία στην Πράξη	216

#### **Κεφάλαιο 8 Υποστηρίζοντας τη Μαθησιακή Εμπειρία**

**291**

Προεπισκόπηση	291
Εισαγωγή	292
Αρχικές Σκέψεις και Ενέργειες	292
Τεχνικές Παρουσίασης της Δεξιότητας	302
Μορφές Εξάσκησης	315
Σύνοψη	331
Από τη θεωρία στην πράξη	333

#### **Κεφάλαιο 9 Οργανώνοντας τη Μαθησιακή Εμπειρία**

**337**

Προεπισκόπηση	338
Εισαγωγή	338
Εξάσκηση σε Διαφορετικές Δεξιότητες	339
Μεταβαλλόμενη Εξάσκηση. Εξάσκηση σε Διάφορες Μορφές της Ίδιας Δεξιότητας	355
Τυχαία ή Ομαδοποιημένη Εξάσκηση έναντι Τυχαίας ή Σταθερής Εξάσκησης	362
Συνδυάζοντας την Τυχαία με τη Μεταβαλλόμενη Εξάσκηση	364
Εξάσκηση για τη Σταθερή και Μεταβλητή Σύδεση	364
Σύνοψη	367
Από τη Θεωρία στην Πράξη	369

#### **Κεφάλαιο 10 Παροχή Ανατροφοδότησης στη Μαθησιακή Εμπειρία**

**373**

Προεπισκόπηση	373
Εισαγωγή	374
Ταξινόμηση της Ανατροφοδότησης	374
Ιδιότητες Εξωτερικής Ανατροφοδότησης	382
Πρακτικές Εφαρμογές και Παροχή Ανατροφοδότησης	389
Σύνοψη	415
Από τη Θεωρία στην Πράξη	418

## **ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ**

### **ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ 421**

#### **Κεφάλαιο 11 Διευκολύνοντας τη Μάθηση και την Απόδοση 423**

Προεπισκόπηση	423
Εισαγωγή	424
Στρατηγική για την Παροχή Διδακτικής Υποστήριξης	424
Περιπτωσιολογικές Μελέτες	428
Αξιολόγηση της Προόδου του Ασκούμενου	453
Σύνοψη	455

#### **Κεφάλαιο 12 Εφαρμόζοντας τις Αρχές της Κινητικής Μάθησης 459**

Προεπισκόπηση	459
Εισαγωγή	460
Τώρα Είναι η Σειρά σας	460
Παράδειγμα	464
Τελικό Σχόλιο	472