

# Περιεχόμενα

Πρόλογος vii  
Αφιέρωση xiii

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ Εισαγωγή στις Κινητικές Δεξιότητες και Ικανότητες 1

- 1 Ταξινόμηση Κινητικών Δεξιοτήτων 3**  
Εφαρμογή 3  
Συζήτηση 4  
*Δεξιότητες, Ενέργειες, Κινήσεις και  
Νευροκινητικές Διαδικασίες 5*  
*Μονοδιάστατα Συστήματα Ταξινόμησης 10*  
*Ταξινομία Δύο Διαστάσεων της Gentile 14*
- 2 Η Μέτρηση της Κινητικής Απόδοσης 25**  
Εφαρμογή 25  
Συζήτηση 26  
*Χρόνος Αντίδρασης 26*
- 3 Κινητικές Ικανότητες 49**  
Εφαρμογή 49  
Συζήτηση 49  
*Ικανότητα και Κινητική Ικανότητα 49*
- Μετρήσεις Σφάλματος 31*  
*Κινηματικές Μετρήσεις 35*  
*Κινητική 37*  
*ΗΜΓ 39*  
*Μετρήσεις Εγκεφαλικής Δραστηριότητας 41*  
*Μέτρηση Συντονισμού 44*

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ Εισαγωγή στον Κινητικό Έλεγχο 63

- 4 Νευροκινητική Βάση του Κινητικού Ελέγχου 65**  
Εφαρμογή 65  
Συζήτηση 66  
*Ο Νευρώνας 66*  
*Το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα 67*  
*Ο Νευρικός Έλεγχος της Εκούσιας Κίνησης 75*
- 5 Θεωρίες Κινητικού Ελέγχου 81**  
Εφαρμογή 81  
Συζήτηση 82  
*Θεωρίες και Επαγγελματική Πρακτική 82*  
*Θεωρία Κινητικού Ελέγχου 83*  
*Συστήματα Ελέγχου Ανοιχτού-Κυκλώματος και  
Κλειστού-Κυκλώματος 87*  
*Δύο Θεωρίες Κινητικού Ελέγχου 88*  
*Η Παρούσα Κατάσταση του Ζητήματος των  
Θεωριών Ελέγχου 101*
- 6 Αισθητήρια Συστήματα του Κινητικού Ελέγχου 105**  
Εφαρμογή 105  
Συζήτηση 105  
*Αφή και Κινητικός Έλεγχος 106*  
*Ιδιοδεκτικότητα και Κινητικός Έλεγχος 108*  
*Όραση και Κινητικός Έλεγχος 115*
- 7 Χαρακτηριστικά Απόδοσης και Κινητικού Ελέγχου των Λειτουργικών Δεξιοτήτων 131**  
Εφαρμογή 131  
Συζήτηση 132  
*Δεξιότητες Ταχύτητας-Ακρίβειας 132*  
*Σύλληψη 137*  
*Γραφή 142*  
*Δεξιότητες Αμφίχειρου Συντονισμού 143*  
*Πιάνοντας Ένα Κινούμενο Αντικείμενο 144*  
*Χτύπημα Ενός Κινούμενου Αντικειμένου 148*  
*Μετακίνηση 150*
- 8 Προετοιμασία Ενέργειας 161**  
Εφαρμογή 161  
Συζήτηση 161  
*Η Προετοιμασία για την Ενέργεια Απαιτεί  
Χρόνο 162*  
*Χαρακτηριστικά Εργασιών και Καταστάσεων που  
Επηρεάζουν την Προετοιμασία 162*  
*Χαρακτηριστικά του Εκτελεστή που επηρεάζουν  
την Προετοιμασία 170*  
*Τι Συμβαίνει Κατά τη Διάρκεια της  
Προετοιμασίας; 172*

**ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ Προσοχή και Μνήμη 183****9 Η Προσοχή ως Πηγή Περιορισμένης Χωρητικότητας 185**

- Εφαρμογή 185
- Συζήτηση 186
  - Προσοχή και Εκτέλεση Πολλαπλών Εργασιών 186
  - Η Διαδικασία της Διπλής-Εργασίας για την Αξιολόγηση των Απαιτήσεων της Προσοχής 191
  - Εστιάζοντας την Προσοχή 194
  - Προσοχή και Αυτοματοποίηση 197
  - Οπτική Επιλεκτική Προσοχή 198
  - Οπτική Αναζήτηση και Εκτέλεση Κινητικών Δεξιοτήτων 201
  - Στρατηγικές Εξάσκησης της Οπτικής Αναζήτησης 207

**10 Συνιστώσες Μνήμης, Λήθη, και Στρατηγικές 211**

- Εφαρμογή 211
- Συζήτηση 211
  - Δομή της Μνήμης 212
  - Εργαζόμενη Μνήμη 212
  - Μακροπρόθεσμη Μνήμη 217
  - Ανάμνηση και Λήθη 219
  - Αξιολόγηση της Ανάμνησης και της Λήθης 219
  - Οι Αιτίες της Λήθης 221
  - Χαρακτηριστικά Κίνησης που Σχετίζονται με την Απόδοση Μνήμης 225
  - Στρατηγικές που Βελτιώνουν την Απόδοση της Μνήμης 226
  - Επιδράσεις των Συνθηκών Εξάσκησης-Αξιολόγησης 230

**ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ Εισαγωγή στη Μάθηση των Κινητικών Δεξιοτήτων 233****11 Ορισμός και Αξιολόγηση της Μάθησης 235**

- Εφαρμογή 235
- Συζήτηση 235
  - Διαχωρισμός της Απόδοσης από τη Μάθηση 235
  - Γενικά Χαρακτηριστικά Απόδοσης της Μάθησης Δεξιοτήτων 236
  - Τεχνικές Αξιολόγησης της Μάθησης 237
  - Η Απόδοση Κατά την Εξάσκηση Μπορεί να Δώσει Παραποιημένη Εικόνα για τη Μάθηση 247

- Αλλαγές του Εκτελεστή και της Απόδοσης στα Στάδια της Μάθησης 256
- Ένα Χαρακτηριστικό του Εκτελεστή το Οποίο δεν Αλλάζει σε Κανένα Στάδιο της Μάθησης 268
- Εμπειρογνωμοσύνη 268

**12 Τα Στάδια της Μάθησης 251**

- Εφαρμογή 251
- Συζήτηση 251
  - Το Μοντέλο των Τριών-Σταδίων των Fitts και Posner 252
  - Το Μοντέλο των Δύο-Σταδίων της Gentile 253
  - Η Περιγραφή της Μαθησιακής Διαδικασίας Κατά τον Bernstein 255

**13 Μεταφορά της Μάθησης 275**

- Εφαρμογή 275
- Συζήτηση 275
  - Τι Είναι Μεταφορά της Μάθησης; 276
  - Γιατί Είναι Σημαντική η Μεταφορά της Μάθησης; 276
  - Γιατί Συμβαίνει η Θετική Μεταφορά Μάθησης; 279
  - Αρνητική Μεταφορά 282
  - Μαθαίνοντας Πως να Μαθαίνεις ως Ένα Παράδειγμα Μεταφοράς 285
  - Αμφίπλευρη Μεταφορά 286

**ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ Διδασκαλία και Συμπληρωματική Ανατροφοδότηση 293****14 Επίδειξη και Λεκτικές Οδηγίες 295**

- Εφαρμογή 295
- Συζήτηση 295
  - Επίδειξη 296
  - Λεκτικές Οδηγίες και Σήματα 306

- Πόσο Αναγκαία Είναι η Συμπληρωματική Ανατροφοδότηση για την Απόκτηση Δεξιοτήτων 321
- Το Περιεχόμενο της Συμπληρωματικής Ανατροφοδότησης 324
- Είδη της Γνώσης Απόδοσης 330
- Ζητήματα Χρόνου Παροχής της Συμπληρωματικής Ανατροφοδότησης 336
- Διαστήματα Καθυστερήσης της KR και μετά την KR 338
- Συχνότητα Παρουσίασης της Συμπληρωματικής Ανατροφοδότησης 342
- Τεχνικές που Μειώνουν τη Συχνότητα της Συμπληρωματικής Ανατροφοδότησης 344

**15 Συμπληρωματική Ανατροφοδότηση 317**

- Εφαρμογή 317
- Συζήτηση 318
  - Η Οικογένεια της Ανατροφοδότησης 318
  - Τύποι Συμπληρωματικής Ανατροφοδότησης 345
  - Οι Ρόλοι της Συμπληρωματικής Ανατροφοδότησης στην Απόκτηση Δεξιοτήτων 320

**ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ** Συνθήκες Εξάσκησης 351**16 Μεταβλητότητα και Εξειδίκευση της Εξάσκησης 353**

Εφαρμογή 353

Συζήτηση 354

*Το Μελλοντικό Όφελος στην Απόδοση από τη**Μεταβλητότητα της Εξάσκησης 354**Εφαρμογή της Μεταβλητότητας της**Εξάσκησης 355**Οργάνωση της Μεταβλητής Εξάσκησης 357**Εξήγηση του Φαινομένου της Παρεμβολής**Περιεχομένου 367**Εξειδίκευση της Εξάσκησης 369***17 Ποσότητα και Κατανομή της Εξάσκησης 377**

Εφαρμογή 377

Συζήτηση 378

*Υπερμάθηση και Μάθηση Κινητικών**Δεξιοτήτων 378**Η Στρατηγική της Υπερμάθησης**Μπορεί Να Οδηγήσει σε Ανεπαρκή Απόδοση**στις Δοκιμασίες 381**Υπερμάθηση και Άλλες Μεταβλητές**Εξάσκησης 382**Η Κατανομή της Εξάσκησης 382**Ορίζοντας τη Συσσωρευμένη και Κατανεμημένη**Εξάσκηση 382**Η Διάρκεια και η Κατανομή των Συνεδριών**Εξάσκησης 383**Το Διάστημα Μεταξύ των Προσπαθειών και η**ΚΑτανομή Εξάσκησης 387***18 Ολική και Μερική Εξάσκηση 391**

Εφαρμογή 391

Συζήτηση 391

*Πολυπλοκότητα και Οργάνωση της**Δεξιότητας 392**Εξάσκηση Μερών Μίας Δεξιότητας 394**Προσέγγιση Προσοχής για Συμμετοχή**της Μερικής Εξάσκησης στην Ολική**Εξάσκηση 404***19 Νοερή Εξάσκηση 407**

Εφαρμογή 407

Συζήτηση 407

*Δύο Ρόλοι για τη Νοερή Εξάσκηση 408**Η Νοερή Εξάσκηση Βοηθάει στην Απόκτηση**Δεξιοτήτων 409**Η Νοερή Εξάσκηση Ενισχύει την Προετοιμασία**της Εκτέλεσης 413**Γιατί Είναι Αποτελεσματική η Νοερή**Εξάσκηση; 414**Νοερή Εξάσκηση και Ικανότητα Νοερής**απεικόνισης 416*

Γλωσσάρι 421

Βιβλιογραφικές αναφορές 431

Ευρετήριο ονομάτων 457

Ευρετήριο όρων 465