**ΠΩΣ Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΊΝΗΤΡΑ ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ;**

Ο ασκούμενος χρειάζεται μία καλή δικαιολογία για να μάθει μία δεξιότητα, αυτό είναι κάποιο είδος κινήτρου για την μάθηση. Μπορεί να είναι η παρακολούθηση ενός αθλήματος από την τηλεόραση ή δια ζώσης σε ένα στάδιο, η επίδειξη μίας τεχνικής από τον προπονητή ή κάποιον συμπαίκτη. Τα κίνητρα επιδρούν στην αντίληψη μας γιατί έχουν άμεση σχέση με αυτό που θα συγκρατήσουμε από μία εμπειρία. Όταν η εμπειρία είναι θετική και ευχάριστη τότε η συμμετοχή μας στην εξάσκηση αυτής της δεξιότητας βελτιώνει την κινητική μάθηση. Όταν ένα άτομο κάνει προπόνηση τότε το ορατό αποτέλεσμα είναι ένα βελτιωμένο επίπεδο απόδοσης . Κατά την διάρκεια της προπόνησης συμβαίνουν πολλές αλλαγές στο Κ.Ν.Σ. και μερικές από αυτές βοηθούν στην καθιέρωση σχετικά μόνιμων αλλαγών στην κινητική ικανότητα .