

## Οδηγίες συγγραφής τρισέλιδων εργασιών (short papers)

Στο 5<sup>ο</sup> Συνέδριο στη **Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών και Ασκουμένων**

Οι περιλήψεις που επιλέχθηκαν να κατατεθούν με τη μορφή τρισέλιδου άρθρου θα πρέπει να έχουν μέγιστη έκταση πέντε (5) σελίδων (βλ. υπόδειγμα σελ. 7). Στις σελίδες αυτές θα συμπεριλαμβάνονται: στην πρώτη σελίδα η ελληνική περίληψη καθώς και η διεύθυνση του υπεύθυνου αλληλογραφίας στις επόμενες τρεις σελίδες το κυρίως κείμενο της εργασίας καθώς και οι πίνακες, τα γραφήματα, οι εικόνες και οι βιβλιογραφικές αναφορές και στην πέμπτη σελίδα η αγγλική περίληψη με τη διεύθυνση του υπεύθυνου αλληλογραφίας στην αγγλική γλώσσα

Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη:

- σε 1,5 διάστημα,
- με περιθώρια 2.5 cm πάνω, κάτω, στην αριστερή και δεξιά πλευρά της σελίδας,
- με γραμματοσειρά Calibri μεγέθους γραμμάτων 11 (εκτός των βιβλιογραφικών αναφορών στο τέλος του κειμένου που θα είναι γραμμένες σε μέγεθος γραμμάτων 9),
- με πλήρη στοίχιση – με εξαίρεση τον τίτλο που θα είναι κεντρικά και
- σύμφωνα με τις αρχές της γραμματικής και του συντακτικού.

Οι συγγραφείς παρακαλούνται να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες και αν υπάρχουν αμφιβολίες για τη σωστή διατύπωση στο κείμενό τους, να καταφεύγουν σε φιλολογική επιμέλεια πριν καταθέσουν τις εργασίες τους για δημοσίευση. Ιδιαίτερη προσοχή ως προς τη γλώσσα και την έκφραση απαιτείται και για την περίληψη στα αγγλικά (ακολουθεί Πρότυπο συγγραφής).

Στην περίπτωση που οι εργασίες δε θα ακολουθούν πιστά τις οδηγίες συγγραφής ΔΕ ΘΑ ΕΝΤΑΣΣΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ. Αν μία εργασία επιστραφεί σ' έναν συγγραφέα περισσότερες από τρεις φορές - λόγω μη συμμόρφωσης με τις οδηγίες - δε θα συμπεριληφθεί στη διαδικασία αξιολόγησης.

Η κατάθεση των εργασιών πρέπει να γίνεται σε ηλεκτρονική μορφή στη διεύθυνση: [agioftsi@phyed.duth.gr](mailto:agioftsi@phyed.duth.gr). Στη συνέχεια, οι εργασίες ελέγχονται από έναν ή περισσότερους κριτές και η αποδοχή τους βασίζεται στη σπουδαιότητα, την πρωτοτυπία, την αξιοπιστία και εγκυρότητα του υλικού που παρουσιάζουν. Όταν κρίνεται αναγκαίο, οι εργασίες που εγκρίνονται, επιστρέφονται με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στους συγγραφείς για διορθώσεις. Στην περίπτωση αυτή η εργασία διορθώνεται εντός των ζητούμενων προθεσμιών από το συγγραφέα και αποστέλλεται για δεύτερη φορά (στην ίδια ηλεκτρονική διεύθυνση) συνοδευόμενη από επιστολή προς τον Εκδότη η οποία και ενημερώνει λεπτομερώς σχετικά με τις ενέργειες του συγγραφέα για κάθε ένα από τα σχόλια των κριτών, ξεχωριστά. Αν δεν τηρηθούν οι παραπάνω διαδικασίες, τα short paper δεν επαναξιολογούνται.

Προς διευκόλυνσή σας, προτείνουμε να ακολουθήσετε πιστά το πρότυπο που βρίσκεται στη σελ. 6 και να μελετήσετε τις οδηγίες που ακολουθούν.

## ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Σελίδες τίτλου – Περίληψης

Η πρώτη σελίδα περιλαμβάνει τον πλήρη τίτλο της εργασίας (με κεφαλαία έντονα γράμματα), το όνομα ή τα ονόματα των συγγραφέων (με μικρά έντονα γράμματα), το όνομα ή τα ονόματα του πανεπιστημίου ή του ιδρύματος στο οποίο ανήκουν οι συγγραφείς (με μικρά γράμματα) και την Περίληψη στην ελληνική γλώσσα. Στο υπόλοιπο μέρος της σελίδας, αναγράφεται το όνομα, η διεύθυνση, το e-mail, το τηλέφωνο ή άλλα στοιχεία επικοινωνίας. Στις επόμενες σελίδες γράφεται η τρισέλιδη εργασία (Εισαγωγή, Μεθοδολογία, Αποτελέσματα, Συζήτηση, Βιβλιογραφία) και στην Πέμπτη σελίδα γράφεται η περίληψη στην αγγλική γλώσσα αντίστοιχα (βασιστείτε στο Πρότυπο που ακολουθεί).

Ο Τίτλος και η Περίληψη της εργασίας που θα καταθέσετε δε θα πρέπει να διαφέρει από αυτήν που καταθέσατε προς κρίση στη Θεματική Ημερίδα ο “ Λειτουργική ΔΙΑχείριση Τραυματισμένων Αθλητών και Ασκουμένων” εκτός και αν σας ζητήσουν κάτι διαφορετικό οι κριτές.

### Εισαγωγή

Η εισαγωγή και συνοπτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που θα συμπεριληφθούν στο κεφάλαιο αυτό αρχίζει με κάποιες γενικές έννοιες που βασίζονται σε θεωρίες και συνεχίζεται με πιο συγκεκριμένες έννοιες, οι οποίες έχουν πλέον σχέση με την έρευνα που παρουσιάζεται. Γίνεται συνοπτική ενημέρωση του αναγνώστη για τις έρευνες που έχουν γίνει στο παρελθόν, παραθέτοντας τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν οι προηγούμενοι ερευνητές. Παρατίθενται επίσης τυχόν διαφωνίες μεταξύ των ερευνητών σχετικά με το θέμα. Συνήθως, στις αναφορές άλλων ερευνών εντοπίζονται μεταβλητές η σχέση των οποίων δεν έχει ελεγχθεί. Σε αυτό ακριβώς το στοιχείο στηρίζεται η διατύπωση του προβλήματος της συγκεκριμένης εργασίας. Η διατύπωση αυτή πρέπει να είναι σύντομη αλλά σαφής ώστε να διευκολύνει τον καθορισμό του σκοπού της έρευνας, ο οποίος ακολουθεί την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας. Το κεφάλαιο θα πρέπει να καταλήγει στη διατύπωση του σκοπού της έρευνας.

### Μέθοδος

Η μέθοδος περιέχει τις πληροφορίες που χρειάζεται ο αναγνώστης για να κατανοήσει πώς έγινε η έρευνα και να μπορεί να επαναλάβει τη διαδικασία της συλλογής των δεδομένων, εάν το επιθυμεί. Περιλαμβάνει: α) το δείγμα της έρευνας, β) την πειραματική διαδικασία συλλογής των δεδομένων γ) την παρεμβατική διαδικασία και δ) τη στατιστική ανάλυση.

### Αποτελέσματα

Στα αποτελέσματα παρουσιάζονται τα ευρήματα της έρευνας με ένα λογικό και ενδιαφέροντα τρόπο. Τα αποτελέσματα, τα οποία είναι απόρροια της στατιστικής επεξεργασίας παρουσιάζονται πιο συνοπτικά και παραστατικά με:

τους πίνακες των δεδομένων και της στατιστικής ανάλυσης

τις γραφικές παραστάσεις των ευρημάτων

την ανάλυση και συσχέτιση των ευρημάτων σύμφωνα με τις υποθέσεις που διερευνήθηκαν.

Οι πίνακες και τα σχήματα παρέχουν πληροφορίες που πλουτίζουν το περιεχόμενο μιας επιστημονικής εργασίας. Οι πληροφορίες αυτές συμπληρώνουν το κείμενο αλλά δεν πρέπει να επαναλαμβάνονται μέσα σε αυτό. Το ίδιο ισχύει και για τα σχήματα της εργασίας. Η αρίθμηση των

πινάκων ή των σχημάτων γίνεται σύμφωνα με τη σειρά που εμφανίζονται μέσα στο κείμενο.

### Συζήτηση – Συμπεράσματα

Στο κεφάλαιο αυτό ερμηνεύονται τα αποτελέσματα της μελέτης και εξάγονται συμπεράσματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις κρίνεται αναγκαίο να γίνει κάποιος παραλληλισμός, στη σύγκριση των αποτελεσμάτων σε σχέση με τις μελέτες άλλων ερευνητών. Επίσης, πρέπει να γίνεται προσπάθεια σύνδεσης των ευρημάτων και των συμπερασμάτων, με τη θεωρία και τη συνεισφορά της μελέτης στη φυσική αγωγή ή στην αθλητική επιστήμη.

### Βιβλιογραφία

Η βιβλιογραφία πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις γραπτές πηγές (απόψεις, αποτελέσματα, συμπεράσματα κ.λ.π.) που βοηθούν στην ολοκλήρωση μίας εργασίας. Αυτό μπορεί να γίνει με δύο τρόπους: α) η αναφορά να αποτελεί το υποκείμενο μιας πρότασης - όταν πρόκειται για έναν μόνο συγγραφέα - το επώνυμό του ακολουθείται από τη χρονολογία έκδοσης του άρθρου ή του βιβλίου σε παρένθεση ενώ όταν πρόκειται για περισσότερους από έναν συγγραφείς τα ονόματά τους παρατίθενται με τη σειρά που βρίσκονται στη δημοσίευση βάζοντας τη λέξη «και» πριν από το τελευταίο όνομα, β) χρησιμοποιείται η άποψη άλλων ερευνητών και η αναφορά μπαίνει σε παρένθεση. Έτσι, γράφεται το επίθετό τους (με τη σειρά που αναφέρονται στην εργασία τους εάν πρόκειται για περισσότερους από έναν συγγραφείς), ακολουθούμενο από ένα κόμμα και κατόπιν το έτος δημοσίευσης της εργασίας. Όταν υπάρχουν περισσότερες από μία αναφορές στο ίδιο σημείο, αναφέρονται τα επίθετα των συγγραφέων (και οι αντίστοιχες χρονολογίες) με αλφαβητική σειρά.

Όταν γίνεται αναφορά σε ομάδα συγγραφέων - περισσότερα από δύο άτομα αλλά λιγότερα από έξι - γράφονται τα επίθετα όλων των συγγραφέων την πρώτη φορά της αναφοράς τους ενώ όλες τις επόμενες φορές που γίνεται αναφορά σ' αυτούς, γράφεται το επίθετο μόνο του πρώτου εξ αυτών και στη συνέχεια τη λατινική φράση *et al.* Στην περίπτωση που η αναφορά είναι το υποκείμενο μιας πρότασης και οι συγγραφείς είναι περισσότεροι από δύο και έχουν αναφερθεί ήδη προηγούμενα, γράφεται το επίθετο του πρώτου συγγραφέα και ακολουθείται από τη φράση "και συν." που είναι η Ελληνική απόδοση του όρου *et al.* Στην περίπτωση που η αναφορά περιλαμβάνει έξι ή περισσότερους συγγραφείς, ακόμη και την πρώτη φορά γράφεται το επίθετο του πρώτου στη σειρά συγγραφέα και η φράση *et al.* Στις αναφορές που γράφονται σε παρένθεση, το σύμβολο "&" χρησιμοποιείται αντί της λέξης "και" (ή "and" για ξενόγλωσσες αναφορές).

Όταν πρόκειται για εκδόσεις οργανισμών, υπηρεσιών, ιδρυμάτων, ινστιτούτων κλπ. πρέπει να γράφεται το όνομα του οργανισμού ολόκληρο κάθε φορά που αναφέρεται στο κείμενο, εκτός και αν είναι ιδιαίτερα μακροσκελές και υπάρχει σε συμπυκνόμενη μορφή η οποία δε συγχέεται με άλλη. Στην περίπτωση αυτή γράφεται το όνομα του οργανισμού ολόκληρο την πρώτη φορά που εμφανίζεται στο κείμενο (με την συμπυκνόμενη του μορφή σε παρένθεση), ενώ τις επόμενες φορές γράφεται μόνο η συμπυκνόμενη του μορφή.

Στο τμήμα της Βιβλιογραφίας, οι αναφορές πρέπει να παρατίθενται με αλφαβητική σειρά, με το επώνυμο του συγγραφέα στην αρχή, κατόπιν το αρχικό γράμμα του ονόματός του, σε παρένθεση το έτος έκδοσης, ο τίτλος του βιβλίου (σε πλάγια γραφή - *Italics*) και τέλος ο εκδοτικός οίκος και η πόλη ή

ακόμα η χώρα έκδοσης. Αν πρόκειται για εργασία δημοσιευμένη σε περιοδικό, ο τίτλος του περιοδικού (σε πλάγια γραφή- *Italics*) ακολουθεί τον τίτλο της εργασίας, κατόπιν αναφέρεται ο τόμος και ο αριθμός του τεύχους και τέλος οι σελίδες στις οποίες βρίσκεται το άρθρο.

Αν ένας συγγραφέας έχει περισσότερες από μία αναφορές αυτές κατατάσσονται με χρονολογική σειρά έτσι ώστε να προηγείται η αρχαιότερη, και σε περίπτωση που έχει περισσότερες από μία εργασίες με την ίδια χρονολογία, αυτές κατατάσσονται αλφαβητικά με τον τίτλο του βιβλίου ή του άρθρου. Αν έχει εκδόσεις μαζί με άλλους συγγραφείς, προηγούνται οι εκδόσεις που έχει κάνει μόνος του και κατόπιν ακολουθούν οι εκδόσεις με άλλους (ακολουθώντας αλφαβητική σειρά στα ονόματα των συνεργατών συγγραφέων).

Αν ληφθούν κάποιες πληροφορίες για την εργασία του Χ ερευνητή, διαβάζοντας ένα άρθρο του Ψ ερευνητή, τότε πρέπει στις αναφορές να γραφτεί το όνομα του Χ (γιατί το όνομα του Ψ μπορεί να αποπροσανατολίσει τον αναγνώστη), και στη συνέχεια ότι η πηγή αυτή βρέθηκε στο άρθρο του Ψ. Μετά δηλαδή τον τίτλο του άρθρου του Χ πρέπει να γραφτεί ... In και η πλήρης αναφορά της πηγής Ψ.

Αν ληφθούν πληροφορίες από ένα άρθρο του Χ συγγραφέα που βρίσκεται σε ένα κεφάλαιο του βιβλίου του Ψ εκδότη, τότε πρέπει στις αναφορές να γραφτεί το όνομα του Χ με τον τίτλο του άρθρου του και στη συνέχεια In: αρχικό ονόματος και επώνυμο του Ψ εκδότη (ed), ο τίτλος του βιβλίου του Ψ εκδότη (σε πλάγια γραφή - *Italics*), η χρονολογία, ο εκδοτικός οίκος, ο τόπος έκδοσής του, σελίδες.

Εάν γίνει αναφορά μίας εργασίας δημοσιευμένης στο διαδίκτυο, τότε μετά το όνομα του συγγραφέα, τη χρονολογία και τον τίτλο του άρθρου, γράφεται υπογραμμισμένος ο τίτλος της ιστοσελίδας.

Παραδείγματα βιβλιογραφίας που αφορούν βιβλία και άρθρα

- Καρράς, Ν. (1985). Εισαγωγή στις προπονητικές θεωρίες των ομαδικών Αθλημάτων. Εκδόσεις Άλμπατρος, Αθήνα.
- Adams, J., Gopher, D. & Iintern, G. (1977). Effects of Visual and Proprioceptive Feedback on Motor Learning. *Journal of Motor Behavior*, 9(1):126-132.
- Bechhofer, R. (1974). Current approaches to empirical research: some central ideas. In: J. Rex (ed) *Approaches to Sociology: an introduction to major trends in British Sociology*, London; Routledge & Kegan, pp.70-91.
- Jable, T. (1980). The types of historical research for studying sport. In: W. Freeman (ed), *Getting Started in the History of Sport and Physical Education*. Champaign IL: Human Kinetics, pp. 28-38.
- Ryner, W., Toffle, C., Ulrich, H. & Yeater, A. (1995). The effect of a high intensity versus low intensity exercise training program on the reproductive system of young women. *Biology of Sport*, 12(4):213-224.

Γραφήματα, Πίνακες, Εικόνες

Όλα τα γραφικά, οι πίνακες και οι εικόνες θα πρέπει να εμπεριέχονται μέσα στο κείμενο. Οι τίτλοι των πινάκων θα πρέπει να βρίσκονται πάνω από τον πίνακα και να αρχίζουν από το αριστερό περιθώριο της σελίδας. Η λέξη Πίνακας και ο αριθμός του πίνακα θα πρέπει να είναι σε bold ενώ ο τίτλος γραμμένος κανονικά (π.χ. Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις....)

Αναλόγως, στα γραφήματα (Σχήματα) και στις εικόνες η λέξη Σχήμα/Εικόνα θα είναι γραμμένη έντονα και ο τίτλος αυτού κανονικά. Οι τίτλοι των σχημάτων και των εικόνων θα πρέπει να βρίσκονται κάτω από το εκάστοτε γράφημα/εικόνα και στο αριστερό περιθώριο. Οι Πίνακες, τα Σχήματα και οι Εικόνες θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα στην παρουσίασή τους.

**Εργασίες που δεν ακολουθούν τις παραπάνω οδηγίες επιστρέφονται αμέσως για διόρθωση, χωρίς να δοθούν σε κριτές, και υποβάλλονται ξανά.**

**Εργασίες που δεν κατατίθενται ή δεν επιστρέφονται διορθωμένες μέσα στις προκαθορισμένες ημερομηνίες δε θα συμπεριλαμβάνονται στη διαδικασία αξιολόγησης & δημοσίευσης.**

Οδηγίες για ανασκόπηση

Η μελέτη ανασκόπησης πρέπει να καταλήγει σε κάποιο αξιόπιστο συμπέρασμα -αναφορικά με το θέμα το οποίο πραγματεύονται οι εργασίες που παρουσιάζονται - στο οποίο έχει καταλήξει ο ερευνητής που κάνει τη μελέτη ανασκόπησης. Το συμπέρασμα αυτό πρέπει να είναι προϊόν διεξοδικής μελέτης των αποτελεσμάτων των εργασιών που παρουσιάζονται, λαμβάνοντας υπ' όψη τις ιδιαίτερες συνθήκες κάτω από τις οποίες αυτές διεξήχθησαν. Μόνο τότε ο ερευνητής μπορεί να αποφανθεί αν σε ένα συγκεκριμένο θέμα υπάρχει ταυτότητα απόψεων μεταξύ των ερευνητών, οπότε το θέμα θεωρείται ότι έχει εξαντληθεί, ή αντίθετα υπάρχει διχογνωμία, οπότε προσφέρεται για περαιτέρω διερεύνηση.

Στη μελέτη ανασκόπησης, οι εργασίες που θα αναλυθούν επιλέγονται με το παρακάτω κριτήριο: σωστοί σχεδιασμοί που διαθέτουν μεγαλύτερα δείγματα, σωστότερες τυχαίες δειγματοληψίες από τον πληθυσμό, σωστότερες τυχαίες κατανομές σε πειραματικές και ομάδες ελέγχου, διπλή τυφλή διαδικασία και χαμηλότερα ποσοστά πειραματικής θνησιμότητας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται σε ομάδες, οι οποίες σχηματίζονται με βάση τις ομοιότητες ή τις διαφορές που παρουσιάζουν στα αποτελέσματα. Ακολουθεί η ανάλυση της κάθε εργασίας. Ανάλυση σημαίνει αξιολόγηση των αποτελεσμάτων με βάση τις πληροφορίες που παρέχει ο συγγραφέας, όσον αφορά τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Τέτοιες πληροφορίες περιλαμβάνουν το μέγεθος του δείγματος, τον τρόπο επιλογής του, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων του δείγματος, την εποχή που έγινε η έρευνα, τη χώρα στην οποία έγινε, τη διάρκεια παρέμβασης, το είδος των τεστ που χρησιμοποιήθηκαν, το πρωτόκολλο των τεστ, και γενικά κάθε πληροφορία η οποία μπορεί να επηρεάζει τα αποτελέσματα. Στη μελέτη ανασκόπησης δεν υπολογίζεται το μέγεθος της επίδρασης, ούτε χρησιμοποιείται κανενός είδους στατιστική ανάλυση.

Για τον τρόπο γραφής της βιβλιογραφίας στις ιστορικές εργασίες ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΤΡΙΣΕΛΙΔΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ

FMS ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Χόρτσας Δ., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Χόρτσας Α., Τσάτσος Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

### Περίληψη

Ο κίνδυνος τραυματισμού στο ποδόσφαιρο είναι πολύ υψηλός, και η πρόληψη τραυματισμών αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Λέξεις κλειδιά:** πρόληψη τραυματισμών, ποδόσφαιρο, FMS

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Χόρτσας Δημήτριος

Διεύθυνση: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Τηλ.: 25310 .....

E-mail: .....

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ  
FMS ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**Εισαγωγή**

Ο κίνδυνος τραυματισμού στο ποδόσφαιρο είναι πολύ υψηλός, και η πρόληψη τραυματισμών αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Μέθοδος**

**Δείγμα**

Στην έρευνα συμμετείχαν

.....  
.....

**Πειραματική διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Για την αξιολόγηση των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η δέσμη τεστ FMS .....

.....  
.....  
.....

**Παρεμβατικό πρόγραμμα**

Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 8 εβδομάδες .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές μέθοδοι και.....

Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τα .....(Σχήμα 1).

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκε .....τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με .....

Βιβλιογραφία

Giakas, G. & Baltzopoulos, V. (1997). Time and frequency domain analysis of ground reaction forces during walking: an investigation of variability and symmetry. *Gait & Posture*, 5:189-197

Herzog, W., Nigg, B.M., Read, L.J. & Osson, E. (1989). Assymetries in ground reaction force patterns in normal human gait. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21:110-4.



