



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

---

HELLENIC REPUBLIC  
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE  
SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT SCIENCE AND OCCUPATIONAL  
THERAPY  
Department of Physical Education and Sport Science



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών  
Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών  
σε Αθλητές & Ασκούμενους



## Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

### **Το μέγεθος της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας**

Το μέγεθος της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας θα πρέπει να είναι από 12.000 έως 15.000 λέξεις (περίπου 40 με 50 σελίδες γραμμένες σύμφωνα με τις οδηγίες μορφοποίησης). Σ ' αυτόν τον όγκο δεν υπολογίζονται το εξώφυλλο, τα περιεχόμενα, η βιβλιογραφία, τα παραρτήματα και η περίληψη. Τα κύριο μέρος της διατριβής θα πρέπει να περιέχει τις παρακάτω πληροφορίες:

#### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Πρέπει να περιέχει μία περίληψη στα ελληνικά και μία στα αγγλικά. Δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 250 λέξεις. Η περίληψη θα πρέπει να είναι η συντομότερη δυνατή περιγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας. Πρέπει να είναι ακριβής και περιεκτική, ώστε να φαίνεται ο σκοπός και το περιεχόμενο της έρευνας. Επίσης, πρέπει να είναι αυτόνομη, δηλαδή να περιγράφει όλα τα τμήματα της έρευνας (Σκοπός, Μεθοδολογία, Αποτελέσματα, Συμπεράσματα). Μεγάλες επεξηγήσεις και προσωπικές απόψεις θα πρέπει ν' αποφεύγονται. Οι ίδιες οδηγίες ισχύουν και για την περίληψη της διατριβής στην Αγγλική Γλώσσα που θα πρέπει να ακολουθεί, σε ξεχωριστή σελίδα. Στο τέλος της περίληψης αναγράφονται οι Λέξεις-Κλειδιά, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν σε αριθμό τις πέντε.

#### **ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Το κυρίως μέρος θα πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής ενότητες:

##### **I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Παρουσιάζεται το πρόβλημα και η ερευνητική προσέγγιση. Γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με το πρόβλημα (2-3 σελίδες) και σταδιακά παρουσιάζει τις πιο σχετικές έρευνες με το θέμα της διατριβής. Γίνεται αναφορά στη σημασία και καταλήγει στο σκοπό της έρευνας, καθώς και σε 4-5 σειρές

αναφέρονται με ακρίβεια οι στόχοι. Γράφονται οι ερευνητικές υποθέσεις, δηλαδή τα αναμενόμενα κατά τον ερευνητή αποτελέσματα της έρευνας. Ακολουθούν οι μηδενικές και στατιστικές υποθέσεις της έρευνας, όπου κάθε μηδενική υπόθεση θα πρέπει να αντιστοιχεί και σε ένα στατιστικό αποτέλεσμα. Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου αναφέρονται οι οριοθετήσεις και οι περιορισμοί της έρευνας. Επίσης, αναφέρονται οι θεωρητικοί και λειτουργικοί ορισμοί της σημαντικότερης ορολογίας. Η έκταση της εισαγωγής θα πρέπει να είναι 1200 με 1600 λέξεις (4-6 σελίδες)

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει μια εκτενή συζήτηση της βιβλιογραφίας που είναι σχετική με το θέμα της διπλωματικής εργασίας. Θα πρέπει όμως να παραμείνετε προσηλωμένοι στο συγκεκριμένο θέμα και να περιορίσετε την περιγραφή μελετών με πιο γενικά συμπεράσματα. Δώστε έμφαση στα σχετικά ευρήματα, στα σχετικά μεθοδολογικά θέματα (σχετικές έρευνες που χρησιμοποίησαν τα ίδια τεστ αξιολόγησης, έρευνες που η παρέμβασή τους είχε παρόμοιο περιεχόμενο με αυτό της δικής σας μελέτης) και στα σημαντικότερα συμπεράσματα. Η έκταση της ανασκόπησης θα πρέπει να είναι περίπου 5500 με 6500 λέξεις, δηλαδή περίπου 18 - 21 σελίδες.

## III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### ***Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει τις παρακάτω υποενότητες:***

**Δείγμα:** Περιγράφονται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, δημογραφικά στοιχεία κ.α.), η διαδικασία επιλογής κλπ.

**Περιγραφή των οργάνων:** Όταν περιλαμβάνονται πρωτότυπα ή πολύπλοκα όργανα θα πρέπει να περιγραφούν.

**Περιγραφή των δοκιμασιών:** Αναλυτική περιγραφή των δοκιμασιών και δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας (όπου αυτό απαιτείται).

**Διαδικασία Μέτρησης:** Όλες οι λεπτομέρειες της διαδικασίας όπως (σειρά των δοκιμασιών, επαναλήψεις, διάρκεια, τρόπος αξιολόγησης κλπ.).

**Διαδικασία παρέμβασης:** περιγραφή της διάρκειας και του περιεχομένου του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης.

**Σχεδιασμός της έρευνας:** Ποιες ήταν οι ανεξάρτητες μεταβλητές (π.χ. ομάδες), οι εξαρτημένες (π.χ. οι επιδόσεις), είδος της στατιστικής διαδικασίας.

Η έκταση της μεθοδολογίας σε μία πειραματική διπλωματική εργασία θα πρέπει να είναι περίπου 2000 με 2500 λέξεις, (6-8 σελίδες).

#### IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφή των στατιστικών αναλύσεων για κάθε μία από τις μηδενικές υποθέσεις (π.χ. χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA για να απορρίψουμε ή να αποδεχθούμε τη μηδενική υπόθεση αριθμός 3).

Παρουσίαση των στατιστικών αποτελεσμάτων. Παράθεση πινάκων και σχημάτων. Η έκταση των αποτελεσμάτων σε μία πειραματική διπλωματική εργασία θα πρέπει να είναι περίπου 2500 με 3000 λέξεις, περίπου 8 με 10 σελίδες

#### V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και εξάγονται συμπεράσματα από αυτά. Η συζήτηση αρχίζει επαναδιατυπώνοντας το σκοπό της έρευνας και την /τις ερευνητική/ές υπόθεση/σεις γράφοντας συγχρόνως μια ξεκάθαρη δήλωση αν τα αποτελέσματα στηρίζουν ή όχι τις αρχικές υποθέσεις της εργασίας. Γίνεται περιγραφή πως τα δεδομένα της εργασίας σας υποστηρίζουν την/τις απάντηση/σεις στην ερευνητική/ές ερώτηση/σεις. Γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων της εργασίας σας με αυτά άλλων ερευνητών. Παρουσιάζονται τα δυνατά σημεία και οι περιορισμοί της εργασίας σας (με βάση τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε). Η έκταση της συζήτησης θα πρέπει να είναι περίπου 700 με 1000 λέξεις, περίπου 2 - 3 σελίδες

#### VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ένα συμπέρασμα για την κάθε υπόθεση.

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Η έκταση των συμπερασμάτων θα πρέπει να είναι περίπου 200 με 300 λέξεις (1 σελίδα).

## VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η βιβλιογραφία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας σας. Η βιβλιογραφία περιέχει σ' ένα κατάλογο όλες τις αναφορές που έχετε συμβουλευτεί, τοποθετημένες σε αλφαβητική σειρά ανάλογα με το επώνυμο του πρώτου συγγραφέα.

## Τελική εικόνα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας

Η διαμόρφωση των σελίδων σε όλη τη διατριβή θα πρέπει να έχει ως εξής: 3,18 εκατοστά αριστερό **περιθώριο** και 2.54 εκατοστά περιθώριο από κάτω, επάνω και την δεξιά πλευρά (αντικριστά).

Θα πρέπει να χρησιμοποιείται η **γραμματοσειρά** Calibri και το μέγεθος θα πρέπει να είναι 12.

Το **διάστιχο** θα πρέπει να είναι 1.5 σε όλο το κείμενο, χωρίς επιπλέον απόσταση μεταξύ των παραγράφων, εκτός των περιπτώσεων των υποσημειώσεων, και μακριών επικεφαλίδων, όπου εκεί θα πρέπει να ακολουθούνται οι συγκεκριμένες οδηγίες που έχουν δοθεί.

Η μορφή της τελικής Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας θα πρέπει να έχει όλα τα παρακάτω περιεχόμενα:

Σελίδα Τίτλου

Περίληψη

Περίληψη στην Αγγλική Γλώσσα

Πρόλογος (προαιρετικός), με ευχαριστίες, αφιερώσεις κ.τ.λ

Περιεχόμενα, με καταγραφή της αρίθμησης των αντίστοιχων σελίδων

Κατάλογος Πινάκων, με τους σχετικούς τίτλους και σελίδα παραπομπής

Κατάλογος Σχημάτων ή Εικόνων, με τίτλους και σελίδα παραπομπής

Κατάλογος Συντομογραφιών

Κατάλογος Συμβόλων

Κυρίως Κείμενο της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (όπου περιλαμβάνονται η Εισαγωγή, η Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας, η Μεθοδολογία, τα Αποτελέσματα και η Συζήτηση/Συμπεράσματα και τα πιο σημαντικά υποκεφάλαια αυτών στη συνέχεια συναφών επικεφαλίδων).

Βιβλιογραφία

Παραρτήματα (αν υπάρχουν).

Για κάθε επιμέρους τμήμα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας ισχύουν τα παρακάτω:

### ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ

Η σελίδα τίτλου της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας σας πρέπει να παρέχει τις παρακάτω οδηγίες:

(α) πληροφορίες για το Ίδρυμα και το Τμήμα (με bold και μέγεθος γραμματοσειράς 12)

(β) πληροφορίες για το Πρόγραμμα και το Τμήμα, τοποθετημένο στο κέντρο (με bold και μέγεθος γραμματοσειράς 12)

(γ) οι λέξεις **ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ**, τοποθετημένο στο κέντρο (με bold και μέγεθος γραμματοσειράς 16)

(δ) Τον τίτλο της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας, τοποθετημένο στο κέντρο, (με bold μικρά γράμματα και μέγεθος γραμματοσειράς 16).

(ε) Το όνομα σας και το ΑΕΜ, τοποθετημένο στο κέντρο (με μικρά γράμματα και μέγεθος γραμματοσειράς 14).

(στ) Την ακόλουθη δήλωση,

Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διατριβή-υποβλήθηκε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης για την απόκτηση του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Σ.) στην «Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους»

(η) οι λέξεις **ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ** τοποθετημένο στο κέντρο (μέγεθος γραμματοσειράς 14)

Το κείμενο (με μέγεθος γραμματοσειράς 12)

Επιβλέπων/ουσα καθηγητής/ρια: ..... [όνομα, επώνυμο, τίτλος]

2ο Μέλος: .....

3ο Μέλος: .....

(ζ) Στο χαμηλότερο μισό της σελίδας, τοποθετήστε στο κέντρο, τις παρακάτω λέξεις:

*Κομοτηνή, 202...* (Η χρονολογία της σελίδας τίτλου θα πρέπει ν' αναφέρεται στο έτος παράδοσης της διατριβής)

## **Υπόδειγμα Σελίδας Τίτλου Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας**



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ  
ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

“ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ”

του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

## ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

### Σχεδιασμός και εφαρμογή προγράμματος παρέμβασης με τη μέθοδο Pilates

Παπαδοπουλος Κωνσταντίνος Α.Ε.Μ. 11000

Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διατριβή-υποβλήθηκε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης για την απόκτηση του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Σ.) στην “Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους”

#### ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Επιβλέπων/ουσα καθηγητής/ρια: Παρασκευή Μάλλιου, Καθηγήτρια

2ο Μέλος: Ασημένια Γιοφτσίδου, Καθηγήτρια

3ο Μέλος: Αναστασία Μπενέκα, Καθηγήτρια

*Κομοτηνή, 2024*



**DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE**

**SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCE AND  
OCCUPATIONAL THERAPY**

**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE**

**POSTGRADUATE PROGRAM**

**"FUNCTIONAL TRAINING OF INJURIES IN ATHLETES AND TRAINEES"**

**Department of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace**

**POSTGRADUATE DISSERTATION**  
**[Title]**

[Full Name of the author, Registration Number]

A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for Master's degree in  
"Functional Training of Injuries in Athletes and Trainees" in the Department of Physical  
Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

**COMMITTEE OF EXAMINERS**

Supervisor: .....

Member 2: .....

Member 3: .....

*Komotini, 2024*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κάθε αντίγραφο της εργασίας σας πρέπει να περιέχει μία περίληψη στα ελληνικά και μία στα αγγλικά οι οποίες θα ακολουθούν τη σελίδα του τίτλου (και την σελίδα του copyright, εάν υπάρχει) και θα πρέπει ν' αναφέρονται στον πίνακα των περιεχομένων.

Η λέξη «ΠΕΡΙΛΗΨΗ» πρέπει να τοποθετείται κεντρικά σε απόσταση πέντε (5) εκατοστών κάτω από την κορυφή της σελίδας. Από κάτω ακολουθεί το όνομά σας και ο τίτλος της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Μέσα σε παρενθέσεις, στο κέντρο κάτω από τον τίτλο, τυπώστε την φράση (Με την επίβλεψη του/της \_\_\_\_\_) και συμπεριλάβετε το όνομα του επιβλέποντος /ουσας Καθηγητή /τριας σας.

Αφήστε μία γραμμή κενή και αρχίστε το κείμενο της περίληψης το οποίο πρέπει να είναι γραμμένο σε  $1^{1/2}$  διάστημα. Η περίληψη πρέπει να είναι εκτυπωμένη στη μία μόνο επιφάνεια της σελίδας και όλη σε μία μόνο παράγραφο. Η περίληψη μίας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 250 λέξεις. Αποφύγετε μαθηματικούς τύπους, διαγράμματα, καθώς και εικονογραφικό υλικό. Η περίληψη σας θα πρέπει να είναι η συντομότερη δυνατή περιγραφή της μεταπτυχιακής διατριβής σας. Πρέπει να είναι ακριβής και περιεκτική ώστε να φαίνεται ο σκοπός και το περιεχόμενο της έρευνας. Επίσης, πρέπει να είναι αυτόνομη, δηλαδή να περιγράφει όλα τα τμήματα της έρευνας (Σκοπός, Μεθοδολογία, Αποτελέσματα, Συμπεράσματα). Μεγάλες επεξηγήσεις και προσωπικές απόψεις θα πρέπει ν' αποφεύγονται. Οι ίδιες οδηγίες ισχύουν και για την περίληψη της διπλωματικής εργασίας στην Αγγλική Γλώσσα που θα πρέπει να ακολουθεί, σε ξεχωριστή σελίδα. Στο τέλος της περίληψης αναγράφονται οι Λέξεις-Κλειδιά, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν σε αριθμό τις πέντε.

## Υπόδειγμα Περίληψης

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Παπαδόπουλος Ιωάννης: Η επίδραση της ισοκινητικής άσκησης σε γυναίκες με χονδροπάθεια επιγονατίδας.

(Με την επίβλεψη της κας Παρασκευή Μάλλιου, Καθηγήτρια)

[Η περίληψη δεν πρέπει να έχει περισσότερες από 250 λέξεις].

Η περίληψη πρέπει να είναι γραμμένη σε 1<sup>1/2</sup> διάστημα.

Στο τέλος αναγράφονται οι λέξεις-κλειδιά (μέχρι 5) που να μην εμπεριέχονται στον τίτλο, π.χ.

Λέξεις κλειδιά: αποκατάσταση, ενδυνάμωση, τετρακέφαλος, κάτω άκρα

Υπόδειγμα Περίληψης στην Αγγλική Γλώσσα

**ABSTRACT**

Ioannis Papadopoulos: Effects of isokinetic exercises on women with chondromalacia  
patella

(Under the supervision of Paraskevi Malliou, Professor)

[Η περίληψη δεν πρέπει να έχει περισσότερες από 250 λέξεις].

Η περίληψη πρέπει να είναι γραμμένη σε 1<sup>1/2</sup> διάστημα.

Στο τέλος αναγράφονται οι Λέξεις κλειδιά (Key-Words)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο πίνακας των περιεχομένων θα πρέπει ν' ακολουθεί την περίληψη (και τον πρόλογο αν υπάρχει). Η επικεφαλίδα γράφει απλά ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ και είναι εκτυπωμένη με κεφαλαία και τονισμένα γράμματα στο κέντρο 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας. Μια κενή γραμμή θα πρέπει να μεσολαβεί μεταξύ της επικεφαλίδας και του πρώτου τίτλου. Μεταξύ των τίτλων το διάστημα πρέπει να είναι  $1^{1/2}$ .

Ο πίνακας των περιεχομένων πρέπει να περιέχει όλα τα τμήματα της διπλωματικής σας εργασίας, με εξαίρεση τις προκαταρκτικές σελίδες [σελίδα τίτλου, αφιέρωση (αν υπάρχει), σελίδα ευχαριστιών].

Στον πίνακα των περιεχομένων στην επικεφαλίδα του κάθε κεφαλαίου προηγείται η λατινική αρίθμηση. Θα πρέπει να συμπεριλάβετε την βιβλιογραφία και όλα τα παραρτήματα. Στον πίνακα περιεχομένων πρέπει να περιλαμβάνονται οι τίτλοι των κεφαλαίων και των υποκεφαλαίων. Οι τίτλοι των υποκεφαλαίων πρέπει ν' αρχίζουν από παράγραφο (εσοχή) τριών έως πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά του περιθωρίου των τίτλων των κεφαλαίων. Οι τίτλοι που αναγράφονται στον πίνακα των περιεχομένων και αναφέρονται στα επιμέρους κεφάλαια, πρέπει να αντιστοιχούν ακριβώς μ' εκείνους που υπάρχουν στο εσωτερικό της διατριβής.

Οι αριθμοί σελίδων στον πίνακα περιεχομένων πρέπει να τοποθετούνται στο δεξιό περιθώριο, ενώ το κενό διάστημα μεταξύ του τίτλου ή του υπότιτλου και του αριθμού της σελίδας θα πρέπει να καλύπτεται με μία ευθεία διακεκομμένη γραμμή από στίγματα. Μεταξύ δύο κεφαλαίων πρέπει να υπάρχει μία κενή γραμμή. Εάν η αναφορά σε έναν υπότιτλο καταλαμβάνει περισσότερες από μία σειρές, διακόψτε την στα τρία τέταρτα της και συνεχίστε από κάτω σε δεύτερη σειρά, με μονό όμως διάστημα.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Ορίστε κάθε πίνακα στη εργασία σας μ' έναν αραβικό αριθμό. Μπορείτε να αριθμείτε διαδοχικά τους πίνακες σε όλη την εργασία σας (για παράδειγμα Πίνακας 1,

Πίνακας 2, κ.τ.λ.), ή μπορείτε να ορίσετε έναν πίνακα με δυο τμήματα ενός αραβικού αριθμού, ο πρώτος αριθμός αναφέρεται στο κεφάλαιο όπου περιλαμβάνεται ακολουθεί μία τελεία, και στη συνέχεια ένας δεύτερος αριθμός ο οποίος προσδιορίζει την διαδοχική τοποθέτησή του μέσα στο κεφάλαιο (για παράδειγμα, ο Πίνακας 4.2. αναφέρεται στον δεύτερο πίνακα του τέταρτου κεφαλαίου).

Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των πινάκων θα πρέπει να βρίσκεται σε 2,5 εκατοστά απόσταση από την κορυφή της σελίδας και να είναι τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία έντονα γράμματα «ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ». Μια κενή γραμμή θα πρέπει να μεσολαβεί μεταξύ της επικεφαλίδας και του πρώτου τίτλου. Μεταξύ των τίτλων το διάστημα πρέπει να είναι  $1^{1/2}$ .

Η λέξη Πίνακας, και ο αριθμός κάθε πίνακα (αραβικός) τοποθετείται με έντονα γράμματα στο αριστερό περιθώριο και ακολουθεί ο τίτλος. Οι αριθμοί των σελίδων (αραβικοί) είναι τοποθετημένοι στο δεξιό περιθώριο. Το διάστημα μεταξύ του τίτλου και του αριθμού σελίδας καλύπτεται με μία ευθεία διακεκομμένη γραμμή από στίγματα. Εάν ο τίτλος απαιτεί περισσότερες από μία γραμμές, διακόψτε την στα τρία τέταρτα της και συνεχίστε από κάτω σε δεύτερη σειρά, με μονό διάστημα. Ο αριθμός του πίνακα και ο τίτλος του στο κατάλογο των πινάκων θα πρέπει να ταιριάζει ακριβώς με τους αντίστοιχους στο σώμα της διατριβής σας.

#### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ή ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ**

Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των σχημάτων θα πρέπει να είναι 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία και τονισμένα γράμματα «ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ» ή «ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ». Οι οδηγίες που δίνονται παραπάνω σχετικά με το κατάλογο πινάκων εφαρμόζονται επίσης και για τον κατάλογο σχημάτων /εικονογραφήσεων.

Υπόδειγμα Πίνακα Περιεχομένων

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

|  |     |
|--|-----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....   | i   |
| ABSTRACT.....  | ii  |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....  | v   |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....  | vii |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....   | ix  |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ .....   | xii |
| <br>   |     |
| I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....  | 1   |
| Η χονδροπάθεια επιγονατίδας .....  | 12  |
| Η ισκινητική άσκηση .....  | 40  |
| Έκθεση του προβλήματος .....   | 79  |
| Ορισμοί .....  | 82  |
| Περιορισμοί της ερευνάς .....  | 83  |
| Οριοθετήσεις .....   | 89  |
| Υποθέσεις .....  | 90  |
| <br>   |     |
| II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....   | 95  |
| Τρόποι μυϊκής ενεργοποίησης .....  | 108 |
| Ενδυνάμωση του εκτατικού μηχανισμού στο γόνατος σε άτομα με<br>χονδροπάθεια της επιγονατίδας ..... | 120 |
| <br>   |     |
| III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....   | 141 |
| Δείγμα .....   | 142 |
| Όργανα Μέτρησης .....  | 143 |
| Διαδικασία Μέτρησης .....  | 144 |
| Διαδικασία Παρέμβασης .....  | 160 |

|   |     |
|---|-----|
| IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....                                  | 185 |
| Αποτελέσματα ανάλυσης της εφαρμογής της μεθόδου Α.....  | 195 |
| Αποτελέσματα ανάλυσης της εφαρμογής της μεθόδου Β ..... | 205 |
| V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....                                       | 250 |
| VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....                        | 270 |
| VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....                                 | 290 |
| VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....                                  | 320 |
| Παράρτημα 1: ..... [τίτλος] .....                       | 321 |
| Παράρτημα 2: ..... [τίτλος] .....                       | 326 |
| Παράρτημα 3: ..... [τίτλος] .....                       | 329 |

Υπόδειγμα Καταλόγου Πινάκων

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Πίνακας 1.</b> Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών A και B .....     | 111 |
| <b>Πίνακας 2.</b> Ανάλυση της διακύμανσης των μεταβλητών A και B .....    | 114 |
| <b>Πίνακας 3.</b> Ανάλυση της συνδιακύμανσης των μεταβλητών A και B ..... | 118 |
| <b>Πίνακας 4.</b> Παραγοντική ανάλυση των A και B μεταβλητών .....        | 129 |

Υπόδειγμα Καταλόγου Σχημάτων

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Σχήμα 1.</b> Οι μέσοι όροι των συμμετεχόντων .....  | 111 |
| <b>Σχήμα 2.</b> Μέση τιμή και τυπική απόκλιση της επίδοσης των εκτεινόντων του γόνατος ..... | 114 |
| <b>Σχήμα 3.</b> Μέση τιμή και τυπική απόκλιση της επίδοσης των καμπτήρων του γόνατος .....   | 118 |
| <b>Σχήμα 4.</b> Παραγοντική ανάλυση των Α και Β μεταβλητών .....                             | 129 |

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**

Εάν χρησιμοποιείτε πολλές συντομογραφίες στην εργασία σας, θα πρέπει να έχετε και ένα αντίστοιχο κατάλογο με τους ακριβείς ορισμούς. Η επικεφαλίδα για το κατάλογο συντομογραφιών θα πρέπει να φαίνεται 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία «ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ» και τονισμένα γράμματα. Το διάστιχο που θα χρησιμοποιηθεί να πρέπει να είναι 1<sup>1/2</sup>

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ**

Εάν χρησιμοποιείτε σύμβολα στην εργασία σας, μπορείτε να τα συνδυάσετε με τις συντομογραφίες, βάζοντας ως τίτλο «ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΩΝ», ή μπορείτε να έχετε ένα ξεχωριστό κατάλογο συμβόλων και τους ορισμούς τους. Η επικεφαλίδα για το κατάλογο των συμβόλων θα πρέπει να γράφεται 2.5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία και τονισμένα γράμματα «ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ». Το διάστιχο που θα χρησιμοποιηθεί να πρέπει να είναι 1<sup>1/2</sup>

Υπόδειγμα Καταλόγου Συντομογραφιών

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**

|             |   |
|-------------|---|
| ΓΓΑ         | Γενική Γραμματεία Αθλητισμού                                |
| ΕΘΕΣΑΟΠ     | Εθνική Επιτροπή Σχολικού Αθλητισμού και Ολυμπιακής Παιδείας |
| ΔΟΕ Διεθνής | Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων                                  |

## **ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Το κυρίως κείμενο θα πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής ενότητες:

### **I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το κείμενο αρχίζει με τη λέξη " I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ" με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα. Παρουσιάζεται το πρόβλημα και η ερευνητική προσέγγιση. Γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με το πρόβλημα. Καταλήγει στις πιο σχετικές έρευνες με το θέμα της διατριβής. Περιλαμβάνει τα παρακάτω υποκεφάλαια που είναι γραμμένα με τονισμένα (bold) μικρά γράμματα, πλάγια (Italics), μία εσοχή μέσα (tab) και είναι στοιχισμένα αριστερά.

**Σημασία της έρευνας:** Γίνεται αναφορά της σημασίας της έρευνας.

**Σκοπός:** σε 4-5 σειρές αναφέρονται με ακρίβεια οι στόχοι της συγκεκριμένης έρευνας.

**Υποθέσεις της έρευνας:** Γράφεται η ερευνητική υπόθεση της έρευνας και στη συνέχεια οι μηδενικές και στατιστικές υποθέσεις της έρευνας. Ακολουθούν οι

**Περιορισμοί και οι οριοθετήσεις της έρευνας,** ενώ τέλος αναφέρονται οι

**Θεωρητικοί και λειτουργικοί ορισμοί** της σημαντικότερης ορολογίας που θα χρησιμοποιηθεί στην έρευνα.

### **II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Το κείμενο αρχίζει με τη λέξη "II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ" με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα. Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει μια εκτενή συζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας. Θα πρέπει όμως να παραμείνετε προσηλωμένοι στο συγκεκριμένο θέμα και να περιορίσετε την περιγραφή μελετών με πιο γενικά συμπεράσματα. Δώστε έμφαση στα σχετικά ευρήματα, στα σχετικά μεθοδολογικά θέματα και στα σημαντικότερα συμπεράσματα. Ακολουθήστε μια λογική συνέχεια ανάμεσα στις παλαιότερες και στις νεότερες έρευνες.

### **III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Το κείμενο αρχίζει χωρίς τη λέξη "III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ" με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα. Ξεκινά από κάτω σε εσοχή όπως φαίνεται παρακάτω και συνήθως

περιλαμβάνει τα παρακάτω υποκεφάλαια που είναι γραμμένα με τονισμένα (bold) μικρά γράμματα, πλάγια (Italics), μία εσοχή μέσα (tab) και είναι στοιχισμένα αριστερά.

#### ***Δείγμα***

Περιγράφονται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, δημογραφικά στοιχεία κ.α. ), η διαδικασία επιλογής κλπ.,

#### ***Περιγραφή των οργάνων***

Όταν περιλαμβάνονται πρωτότυπα ή πολύπλοκα όργανα θα πρέπει να περιγραφούν.

#### ***Περιγραφή των δοκιμασιών***

Αναλυτική περιγραφή των δοκιμασιών και δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας (όπου αυτό απαιτείται).

#### ***Διαδικασία Μέτρησης***

Όλες οι λεπτομέρειες της διαδικασίας όπως (σειρά των δοκιμασιών, επαναλήψεις, διάρκεια, τρόπος αξιολόγησης κλπ.).

#### ***Διαδικασία Παρέμβασης***

Όλες οι λεπτομέρειες της διαδικασίας παρέμβασης όπως (περιεχόμενο των ασκήσεων, διάρκεια, επαναλήψεις, σετ κλπ.).

#### ***Σχεδιασμός της έρευνας***

Ποιες ήταν οι ανεξάρτητες μεταβλητές (π.χ. ομάδες), οι εξαρτημένες (π.χ. οι επιδόσεις), είδος της στατιστικής διαδικασίας

### **IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Το κείμενο αρχίζει χωρίς τη λέξη "IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ" με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα, και θα πρέπει να αναφέρονται τα παρακάτω:

Περιγραφή των στατιστικών αναλύσεων για κάθε μία από τις μηδενικές υποθέσεις (π.χ. χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA για να απορρίψουμε ή να αποδεχθούμε τη μηδενική υπόθεση αριθμός 3). Παρουσίαση των στατιστικών αποτελεσμάτων. Στη περίπτωση των δεικτών και των βαθμών ελευθερίας τους αναγράφουμε μέσα στο κείμενο με τον ακόλουθο τρόπο:  $F_{(5,150)} = 5.75, p > .05$ .

Όταν περιλαμβάνονται πίνακες, η λέξη πίνακας πρέπει να είναι στοιχισμένος αριστερά και τονισμένος πάνω από τον πίνακα π.χ. Πίνακας 1, και στη συνέχεια ο τίτλος του πίνακα (όχι όμως τονισμένος). Όταν υπάρχουν Σχήματα να υπάρχει υπότιτλος κάτω από το σχήμα στοιχισμένος αριστερά όπου να αναγράφεται η λέξη Σχήμα με τονισμένα

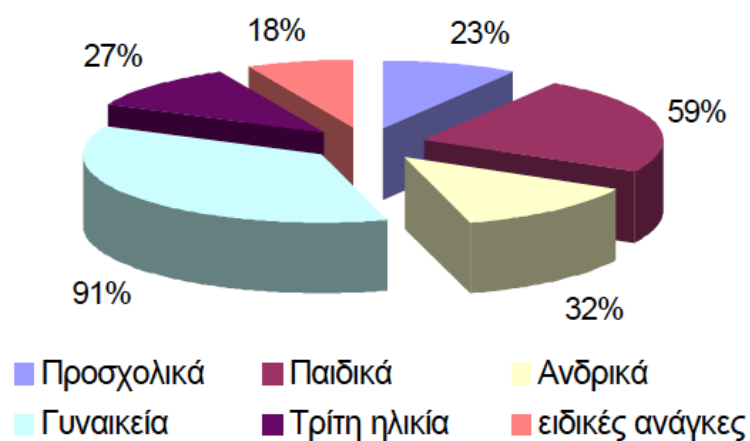
γράμματα, ακολουθεί ο αριθμός του Σχήματος και τελεία. Στη συνέχεια σημειώνεται η επεξήγηση του Σχήματος. π.χ. Σχήμα 1. Ποσοστά συμμετοχής των δυο φύλων στην αθλητική δραστηριότητα του jogging.

#### Υπόδειγμα Μορφής Πίνακα

**Πίνακας 1.** Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά δείγματος

| Ομάδες       | FIFA 11+<br>(n=16) | Ελέγχου<br>(n=16) |
|--------------|--------------------|-------------------|
| Ηλικία (χρ.) | 18,87±80           | 19,31±0,87        |
| Ύψος (εκατ.) | 179,31±6,41        | 177,00±6,16       |
| Βάρος (κιλά) | 72,75±6,59         | 72,63±6,90        |

#### Υπόδειγμα Μορφής Σχήματος



**Σχήμα 2.** Ποσοστά των φορέων για τα τμήματα στα οποία είναι οργανωμένα τα άτομα που γυμνάζονται.

## **V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Το κείμενο αρχίζει χωρίς τη λέξη "V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ" με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα. Σε αυτό το κεφάλαιο εξετάζονται, ερμηνεύονται και ταξινομούνται τα αποτελέσματα καθώς εξάγονται και συμπεράσματα από αυτά. Δίνεται έμφαση στο θεωρητικό αντίκτυπο των αποτελεσμάτων αλλά και στην εγκυρότητα των συμπερασμάτων. Η συζήτηση αρχίζει με την επαναδιατύπωση του σκοπού της έρευνας και την/τις ερευνητική/ές υπόθεση/σεις γράφοντας συγχρόνως μια ξεκάθαρη δήλωση αν τα αποτελέσματα στηρίζουν ή όχι τις αρχικές υποθέσεις. Περιγράφετε πως τα δεδομένα σας υποστηρίζουν την/τις απάντηση/σεις στην ερευνητική/ες ερώτηση/σεις. Πιθανές ομοιότητες ή διαφορές μεταξύ των αποτελεσμάτων σας και άλλων ερευνών ξεκαθαρίζουν και επιβεβαιώνουν τα συμπεράσματά σας. Τα ευρήματά σας συγκρίνονται με αυτά άλλων ερευνητών. Παρουσιάζονται τα δυνατά σημεία και οι περιορισμοί της μελέτης σας (με βάση τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε). Η συζήτηση τελειώνει με ξεκάθαρη δήλωση (για παράδειγμα τις επιπτώσεις των ευρημάτων σας) ή με συλλογισμούς που θα βασίζονται στις απαντήσεις της/των ερευνητικής/ών υπόθεσης /ων.

## **VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας και θα πρέπει να αναφέρονται τα παρακάτω:

Ένα συμπέρασμα για την κάθε υπόθεση. Τα αποτελέσματα θα πρέπει να συσχετίζονται, επιγραμματικά, με αποτελέσματα άλλων συναφών ερευνών.

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

## **VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Η βιβλιογραφία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διατριβής σας. Η βιβλιογραφία περιέχει σ' ένα κατάλογο όλες τις αναφορές που έχετε συμβουλευτεί, τοποθετημένες σε αλφαβητική σειρά ανάλογα με το επώνυμο του πρώτου συγγραφέα. Γενικότερα οι ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί, χωρίς να διαχωρίζονται. Η βιβλιογραφία πρέπει να είναι γραμμένη σε 1.5 διάστημα, με μία γραμμή απόσταση ανάμεσα σε κάθε νέα αναφορά. Η

πρώτη γραμμή της κάθε μιας αναφοράς πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με το αριστερό περιθώριο, ενώ οι ακόλουθες γραμμές θα πρέπει να έχουν εσοχή πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά.

#### ***Τρόπος γραφής βιβλιογραφικών αναφορών μέσα στο κείμενο.***

Οι συγγραφείς αναφέρονται με το όνομα τους και το έτος έκδοσης του άρθρου είτε μέσα στο κείμενο ή στο τέλος της πρότασης μέσα σε παρένθεση π.χ. (Schmidt, 1982). 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 σε αυτούς, γράφεται το επίθετο μόνο του πρώτου εξ αυτών και στη συνέχεια η λατινική φράση et al. Παράδειγμα: (Schmidt et al., 1982) Στην περίπτωση που η αναφορά είναι το υποκείμενο μιας πρότασης και οι συγγραφείς είναι περισσότεροι από δύο και έχουν αναφερθεί ήδη προηγουμένα, γράφεται το επίθετο του πρώτου συγγραφέα και ακολουθεί η φράση «και συν.» που είναι η ελληνική απόδοση του όρου et al. Παράδειγμα: «Οι Schmidt και συν. (1986) τόνισαν...». 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. Όταν περισσότεροι από ένας συγγραφείς αναφέρονται μέσα στο κείμενο τότε γράφονται με αλφαβητική σειρά.

Αν υπάρχουν περισσότερες από μια αναφορές διαχωρίζονται με το σύμβολο του ελληνικού ερωτηματικού";" π.χ. (Almond & Harris, 2002; Schmidt, 1989; Tayler, 1988).

#### ***Τρόπος γραφής της βιβλιογραφίας στο τέλος της Διπλωματικής Εργασίας***

Μόνο οι βιβλιογραφικές αναφορές που υπάρχουν στο κείμενο αναφέρονται στην βιβλιογραφία, με αλφαβητική σειρά και μετά χρονολογική με πρώτη την πιο πρόσφατη. Ο τίτλος "ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ" γράφεται στην μέση της σελίδας με κεφαλαία έντονα γράμματα και οι βιβλιογραφικές αναφορές γράφονται κατά αλφαβητική σειρά επωνύμου των συγγραφέων. Σε περίπτωση που σε κάποιον συγγραφέα ανήκουν περισσότερες από μία αναφορές γράφονται κατά χρονολογική σειρά με την πιο πρόσφατη πρώτη. Γενικότερα οι ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί χωρίς να διαχωρίζονται. Όταν ένας συγγραφέας αναφέρεται δυο φορές, την μια που είναι μόνος του μπαίνει πρώτη

και δεύτερη αυτή που είναι με άλλους συγγραφείς. Όταν έχουν το ίδιο επίθετο, η σειρά καθορίζεται αλφαβητικά από το μικρό όνομα των συγγραφέων.

### **Παραδείγματα γραφής βιβλιογραφίας**

#### **Για άρθρο**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος άρθρου. *Τίτλος περιοδικού με πλάγια γράμματα*, τόμος, (τεύχος σε παρένθεση), σελίδες πρώτη και τελευταία.

#### Παραδείγματα:

Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball performance. *Psychological Reports*, 23(3), 1-9.

Astrand, P. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 153-162

#### **Για βιβλίο**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). *Τίτλος βιβλίου με πλάγια γράμματα*. Τόπος: εκδοτικός οίκος.

#### Παραδείγματα:

Schmidt, R. (1995). *Motor learning and performance*. Champaign, IL: McGraw Hill.

Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση-άθληση κινητική αναψυχή-οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πατάκης.

#### *Για κεφάλαιο από βιβλίο*

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος κεφαλαίου. Στο (σε περίπτωση ξενόγλωσσης αναφοράς: in) Αρχικό ονόματος. Επίθετο, *Τίτλος βιβλίου με πλάγια γράμματα* (σελ. ή pp. σε περίπτωση ξενόγλωσσης αναφοράς και ακολουθεί η πρώτη και τελευταία σελίδα) Τόπος: εκδοτικός οίκος.

#### Παραδείγματα:

Dishman, K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, R. Sutton & B. McPherson. (Eds.), *Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge* (pp. 75-10). London: Human Kinetics.

Carnahan, H., Vandervoort, A.A. & Swanson, L.R. (1993). The influence of aging on motor skill learning. In G. E. Stelmach & V. Hömberg (Eds.), *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

#### **Για διδακτορική διατριβή**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). *Τίτλος διατριβής με πλάγια γράμματα*. Δημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο. Τόπος, Χώρα.

#### Παράδειγμα:

Watkins, M. (1986). *The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon. Eugene, Oregon, USA.

### **Για πρακτικά συνεδρίων της αλλοδαπής & ημεδαπής**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος παρουσίασης.  
Πρακτικά τίτλος συνεδρίου με πλάγια γράμματα. Τόπος: Φορέας διοργάνωσης.

Παραδείγματα:

Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5<sup>th</sup> Congress in Sport Medicine*. London: University of London.

Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. *Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

### **Για άρθρο σε ηλεκτρονική διεύθυνση ή ηλεκτρονικό περιοδικό**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος άρθρου. Τίτλος περιοδικού. Ηλεκτρονική διεύθυνση με πλάγια γράμματα.

Παραδείγματα:

Byrne T. (2002). Teaching personal and social responsibility through ball games. *Journal of Gerontology*. [www.deakin.edu](http://www.deakin.edu).

Forakern J. (1998). A character Development Rubric. *I.A.H.P.E.R.D. Journal*.  
[www.num.edu](http://www.num.edu).

### **Για ιστοσελίδα από το διαδίκτυο**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος (Αν υπάρχουν). Τίτλος σελίδας. Ημερομηνία ανάκτησης: Ακολουθεί η ημερομηνία. Η ακριβής ηλεκτρονική διεύθυνση με πλάγια γράμματα.

Παραδείγματα:

Ζάχος, Δ. Χοροθεραπεία – Κινητική. Ημερομηνία ανάκτησης: 3-11-2008.  
<http://www.dimitrioszaxos.com>

Εφαρμογή προγραμμάτων που πορωθούν την ισότητα στην κοινωνία – ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ. Ημερομηνία ανάκτησης: 5-10-2008.  
<http://kallipateira.sch.gr/Eisaqogikokeimeno.pdf>

## Υπόδειγμα γραφής της Βιβλιογραφίας

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Astrand, P. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 153-162
- Αυθίνος, Γ. (1998). Άσκηση-άθληση κινητική αναψυχή- οργανωτική διάσταση. Αθήνα: Πατάκης.
- Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball performance. *Psychological Reports*, 23(3), 1-9.
- Byrne T. (2002). Teaching personal and social responsibility through ball games. *Journal of Gerontology*. [www.deakin.edu](http://www.deakin.edu).
- Carnahan, H., Vandervoort, A.A. & Swanson, L.R. (1993). The influence of aging on motor skill learning. In G. E. Stelmach & V. Hömberg (Eds.), *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5<sup>th</sup> Congress in Sport Medicine*. London: University of London.
- Dishman, K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, R. Sutton & B. McPherson. (Eds.), *Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge* (pp. 75-10). London: Human Kinetics.
- Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Schmidt, R. (1995). *Motor learning and performance*. Champaign, IL: McGraw Hill.
- Watkins, M. (1986). The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon. Eugene, Oregon, USA.