



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 ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ 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, Περιγραφή του δείγματος της περίπτωσης, Περιγραφή της παρέμβασης που εφαρμόστηκε στην περίπτωση, Περιγραφή των αξιολογήσεων που πραγματοποιήθηκαν και πότε εφαρμόστηκαν, 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- κεφάλαια:

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παρουσιάζεται το πρόβλημα και η ερευνητική προσέγγιση. Γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με το πρόβλημα (2-3 σελίδες). Γίνεται

σύνομη αναφορά στον ορισμό της κάκωσης - πάθησης και στα κυριότερα κλινικά χαρακτηριστικά, στα συμπτώματα της κάκωσης - πάθησης, στην επίδραση διαφόρων μορφών παρέμβασης - άσκησης, και των χαρακτηριστικών που θα πρέπει αυτή να έχει. Γίνεται αναφορά στη σημασία της παρούσας έρευνας και καταλήγει στον σκοπό - τους στόχους της έρευνας. 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 1000 λέξεις (3-4 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.

Περιεχόμενα της ανασκόπησης μπορούν να είναι: η παθοφυσιολογία της κάκωσης - πάθησης και τα χαρακτηριστικά της, τα αίτια της κάκωσης - πάθησης και τα συμπτώματα της κάκωσης - πάθησης. Θα πρέπει να αναφερθούν τα τεστ-αξιολογήσεις που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση του ασθενούς και τέλος γίνεται αναφορά στην επίδραση της άσκησης στην εξέλιξη και στη διαχείριση της κάκωσης - πάθησης. Τέλος θα πρέπει να υπάρχει ένα υποκεφάλαιο με ανασκόπηση των σύγχρονων ερευνών (τουλάχιστον 15 σύγχρονα άρθρα) αναφορικά με την επίδραση της άσκησης στην κάκωση-πάθηση που έχετε επιλέξει. Οι πληροφορίες που χρειάζεστε από κάθε έρευνα είναι ο σκοπός, το δείγμα, οι αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν, τα χαρακτηριστικά του προγράμματος άσκησης και τέλος το συμπέρασμα. Η κάθε έρευνα μπορεί να αναπτύσσεται σε μία παράγραφο, και να είναι ομαδοποιημένες σύμφωνα με το αντικείμενο που μελετούν.

Η έκταση της ανασκόπησης θα πρέπει να είναι περίπου 5500 με 6500 λέξεις, δηλαδή περίπου 15 - 20 σελίδες.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει τις παρακάτω υποενότητες:

Δείγμα: Περιγράφονται τα χαρακτηριστικά του συμμετέχοντα στην περιπτωσιολογική μελέτη) (φύλο, ηλικία, δημογραφικά στοιχεία κ.α.), τότε διαγνώστηκε η κάκωση - πάθηση, συμπτώματα, κλινική κατάσταση του ασθενή, σε ποιο στάδιο της αποκατάστασης είναι, λειτουργική ικανότητα του ασθενή (πχ μπορεί να περπατήσει, έχει πόνο κατά το τρέξιμο, έχει πόνο κατά την έκκεντρη ενεργοποίηση των προσαγωγών).

Περιγραφή των οργάνων: Όταν περιλαμβάνονται πρωτότυπα ή πολύπλοκα όργανα θα πρέπει να περιγραφούν. Η περιγραφή των οργάνων πρέπει να γίνεται με πληροφορίες που βρίσκετε στη βιβλιογραφία.

Περιγραφή των δοκιμασιών: Αναλυτική περιγραφή των δοκιμασιών και δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας (όπου αυτό απαιτείται). Πχ. περιγράφεται την αναλυτική διαδικασία που ακολουθείτε για την εκτέλεση του τεστ, πόσες προσπάθειες εκτελούνται πώς υπολογίζεται το σκόρ.

Διαδικασία παρέμβασης: Θα αποτελέσει το μεγαλύτερο μέρος της μεθοδολογίας. Θα πρέπει να αναφέρονται οι στόχοι της άσκησης, τα σημεία προσοχής και οι περιορισμοί που υπάρχουν σε κάθε στάδιο της παρέμβασης. Θα πρέπει να γίνεται αναλυτική περιγραφή της προοδευτικότητας στην εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, και να γίνεται περιγραφή ενδεικτικών ημερήσιων πλάνων εξάσκησης από 2-3 εβδομάδες όταν διαφοροποιούνται οι περιορισμοί και οι στόχοι των προγραμμάτων άσκησης. Κατά την περιγραφή του ασκησιολογίου μπορείτε να Παραθέτετε και ενδεικτικό φωτογραφικό υλικό από τον ασθενή (όχι φωτογραφίες από το διαδίκτυο).

Η έκταση της μεθοδολογίας σε μία περιπτωσιολογική διπλωματική εργασία θα πρέπει να είναι περίπου 4000 με 5000 λέξεις, περίπου 13 - 15 σελίδες.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στα αποτελέσματα θα γίνεται περιγραφή των αποτελεσμάτων και της διαφοροποίησης της επίδοσης, ποσοστιαία μεταβολή που είχε ο εξεταζόμενος στα τεστ που πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση.

Η έκταση των αποτελεσμάτων σε μία περιπτωσιολογική διπλωματική εργασία είναι μικτή και λογικά δεν ξεπερνάει τις 1000 λέξεις, περίπου 3 σελίδες.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και εξάγονται συμπεράσματα από αυτά. Η συζήτηση αρχίζει επαναδιατυπώνοντας τον σκοπό της έρευνας. Γίνεται αναφορά των αποτελεσμάτων που είχε ο ασθενής σας και γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων της εργασίας σας με αυτά άλλων ερευνητών. Π.χ παρουσιάζεται το αποτέλεσμα (βελτίωση ή όχι) που είχε ο ασθενής σας σε εάν συγκεκριμένο τεστ και στην συνέχεια αναφέρετε έρευνες που χρησιμοποίησαν ίδια ή παρόμοια τεστ αξιολόγησης για την εκτίμηση ασθενών με το ίδιο πρόβλημα, και αναφέρετε εάν τα δικά τους αποτελέσματα έρχονται ή όχι σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της δικής σας έρευνας. Στην συζήτηση θα χρησιμοποιήσετε τις έρευνες που έχετε αναφέρει στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Η έκταση της συζήτησης θα πρέπει να είναι περίπου 700 με 1000 λέξεις, περίπου 2 - 3 σελίδες

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Θα πρέπει να αναφέρεται ένα συμπέρασμα για τεστ – υπόθεση της έρευνας. Να δώσετε προτάσεις για πρακτική εφαρμογή και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Η έκταση των συμπερασμάτων θα πρέπει να είναι το μέγιστο 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. Σας υπενθυμίζω ότι βιβλιογραφικές αναφορές μπορούν να αποτελέσουν ΜΟΝΟ πηγές από επιστημονικά βιβλία και επιστημονικά άρθρα. Αποτελεί λογοκλοπή και μηδενίζεται η εργασία σας εάν σε αυτή συμπεριλάβετε τμήματα από άλλες εργασίες ή από ηλεκτρονικές ιστοσελίδες

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** Times New Roman 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 μακρών 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 (εάν υπάρχουν)

Κατάλογος Σχημάτων ή Εικόνων, με τίτλους και σελίδα παραπομπής (εάν υπάρχουν)

Κατάλογος Συντομογραφιών (εάν υπάρχουν)

Κατάλογος Συμβόλων (εάν υπάρχουν)

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

**Λειτουργική διαχείριση ποδοσφαιριστή με θλάση 2^{ου} βαθμού
στον δικέφαλο μηριαίο**

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

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ασημένια Γιοφτσιδου, Καθηγήτρια

2ο Μέλος: Παρασκευή Μάλλιου, 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 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 Κωνσταντίνος: Λειτουργική διαχείριση ποδοσφαιριστή με θλάση 2^{ου}
βαθμού στον δικέφαλο μηριαίο
(Με την επίβλεψη της κας Ασημένιας Γιοφτσίδου, Καθηγήτρια)

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

Η περίληψη πρέπει να είναι γραμμένη σε 1^{1/2} διάστημα.

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

Λέξεις κλειδιά: αποκατάσταση, ενδυνάμωση, θλάση, κάτω άκρα

Υπόδειγμα Περίληψης στην Αγγλική Γλώσσα

ABSTRACT

Konstantinos Papadopoulos: Functional management of soccer player with 2nd grade
biceps femoral muscle strain.

(Under the supervision of Asimenia Gioftsidou, Professor)

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

Η περίληψη πρέπει να είναι γραμμένη σε 1^{1/2} διάστημα.

Στο τέλος αναγράφονται οι Λέξεις κλειδιά (Key-Words)

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Παπαδόπουλος Κωνσταντίνος: Λειτουργική διαχείριση ιδιοπαθούς σκολίωσης.

Περιπτωσιολογική μελέτη

(Με την επίβλεψη της κας Ασημένιας Γιοφτσίδου, Καθηγήτρια)

Η ιδιοπαθής σκολίωση είναι μια φυσική παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης που είναι άγνωστης αιτιολογίας και παρατηρείται συχνότερα σε παιδιά κατά τη σχολική τους ηλικία. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης σε παιδί 10 ετών με ιδιοπαθή σκολίωση. Το δείγμα της περιπτωσιολογικής έρευνας αποτέλεσε ένα κορίτσι ηλικίας 10 ετών με δεξιο-θωρακοσφυϊκή σκολίωση. Για την αξιολόγηση του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω δοκιμασίες: α) το τεστ πρόσθιας κάμψης του κορμού (forward bend test - Adams test), β) το Lumbar Side Flexion Test, για την μέτρηση του εύρους πλάγιας κάμψης της οσφυϊκής μοίρας (κινητικότητα στις σπονδυλικής στήλης). Οι αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη και αμέσως μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης. Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 10 εβδομάδες. Το ασκησιολόγιο περιλάμβανε ασκήσεις στον καθρέφτη για σωστή θέση σώματος, ασκήσεις ενδυνάμωσης του κυρτού μέρους (με fit ball, αλτήρες και elastic bands), εκμάθηση σωστής αναπνοής, ασκήσεις ευλυγισίας από την μεριά του κοίλου (σε fit ball, foam roller), τεντώματα σε μονόζυγο, ασκήσεις κινητικότητας Σ.Σ. (fit ball), ασκήσεις πυρήνα, ασκήσεις ενδυνάμωσης κάτω κορμού, ενδυνάμωση κοιλιακών, ασκήσεις ενδυνάμωσης ραχιαίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγαλύτερη κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης από την αριστερή, μεριά την βραχυμένη μεριά του κοίλου, όπου η αρχική μέτρηση σύμφωνα με το Lumbar Side Flexion Test ήταν 48cm και η τελική 45cm. Η απόδοση της δεξιάς μεριάς παρέμεινε ίδια 43cm. Επίσης υπήρξε μείωση του πόνου της ωμοπλάτης και καλύτερη στάση σώματος. Συμπερασματικά, η άσκηση φαίνεται να ήταν αποτελεσματική στην περίπτωση παιδιού με θωρακοσφυϊκή σκολίωση.

Λέξεις κλειδιά: σκολίωση, τεστ κινητικότητας, τεστ πρόσθιας κάμψης κορμού, ενδυνάμωση κυρτού μέρους

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
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
Η χονδροπάθεια επιγονατίδας	12
Η ισοκινητική άσκηση	40
Έκθεση του προβλήματος	79
Ορισμοί	82
Περιορισμοί της ερευνάς	83
Οριοθετήσεις	89
Υποθέσεις	90
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	95
Τρόποι μυϊκής ενεργοποίησης	108
Ενδυνάμωση του εκτατικού μηχανισμού στο γόνατος σε άτομα με χονδροπάθεια της επιγονατίδας	120
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

Υπόδειγμα Καταλόγου Πινάκων

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών A και B	111
Πίνακας 2. Ανάλυση της διακύμανσης των μεταβλητών A και B	114

Υπόδειγμα Καταλόγου Σχημάτων

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Μέση τιμή και τυπική απόκλιση της επίδοσης των εκτεινόντων του γόνατος	114
Σχήμα 3. Μέση τιμή και τυπική απόκλιση της επίδοσης των καμπτήρων του γόνατος	118
Σχήμα 4. 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^{1/2}

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^{1/2}

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.

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 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.

Περιεχόμενα της ανασκόπησης μπορούν να είναι: η παθοφυσιολογία της κάκωσης - πάθησης και τα χαρακτηριστικά της, τα αίτια της κάκωσης – πάθησης και τα συμπτώματα της κάκωσης - πάθησης. Θα πρέπει να αναφερθούν τα τεστ-αξιολογήσεις που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση του ασθενούς και τέλος γίνεται αναφορά

στην επίδραση της άσκησης στην εξέλιξη και στη διαχείριση της κάκωσης - πάθησης. Τέλος θα πρέπει να υπάρχει ένα υποκεφάλαιο με ανασκόπηση των σύγχρονων ερευνών (τουλάχιστον 15 σύγχρονα άρθρα) αναφορικά με την επίδραση της άσκησης στην κάκωση-πάθηση που έχετε επιλέξει. Οι πληροφορίες που χρειάζεστε από κάθε έρευνα είναι ο σκοπός, το δείγμα, οι αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν, τα χαρακτηριστικά του προγράμματος άσκησης και τέλος το συμπέρασμα. Η κάθε έρευνα μπορεί να αναπτύσσεται σε μία παράγραφο, και να είναι ομαδοποιημένες σύμφωνα με το αντικείμενο που μελετούν.

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 του συμμετέχοντα στην περιπτωσιολογική μελέτη (φύλο, ηλικία, δημογραφικά στοιχεία κ.α.), τότε διαγνώστηκε η κάκωση - πάθηση, συμπτώματα, κλινική κατάσταση του ασθενή, σε ποιο στάδιο της αποκατάστασης είναι, λειτουργική ικανότητα του ασθενή.

Περιγραφή των οργάνων

Όταν περιλαμβάνονται πρωτότυπα ή πολύπλοκα όργανα θα πρέπει να περιγραφούν. Η περιγραφή των οργάνων πρέπει να γίνεται με πληροφορίες που βρίσκεται στη βιβλιογραφία.

Περιγραφή των δοκιμασιών

Αναλυτική περιγραφή των δοκιμασιών και δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας (όπου αυτό απαιτείται). Πχ. περιγράφεται την αναλυτική διαδικασία που ακολουθείτε για την εκτέλεση του τεστ, πόσες προσπάθειες εκτελούνται πώς υπολογίζεται το σκόρ.

Διαδικασία Παρέμβασης

Θα αποτελέσει το μεγαλύτερο μέρος της μεθοδολογίας. Θα πρέπει να αναφέρονται οι στόχοι της άσκησης, τα σημεία προσοχής και οι περιορισμοί που υπάρχουν σε κάθε στάδιο της παρέμβασης. Θα πρέπει να γίνεται αναλυτική περιγραφή της προοδευτικότητας στην εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, και

να γίνεται περιγραφή ενδεικτικών ημερήσιων πλάνων εξάσκησης από 2-3 εβδομάδες όταν διαφοροποιούνται οι περιορισμοί και οι στόχοι των προγραμμάτων άσκησης. Κατά την περιγραφή του ασκησιολογίου μπορείτε να Παραθέτετε και ενδεικτικό φωτογραφικό υλικό από τον ασθενή (όχι φωτογραφίες από το διαδίκτυο).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

Περιγραφή των αποτελεσμάτων και της διαφοροποίησης της επίδοσης που είχε ο εξεταζόμενος στα τεστ που πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση.

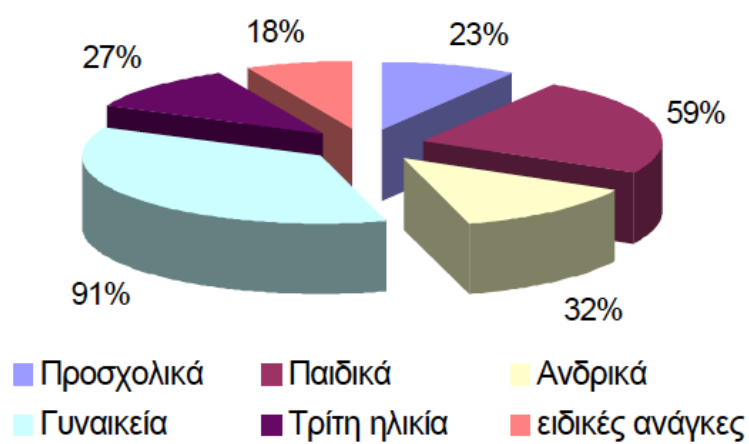
Όταν περιλαμβάνονται πίνακες, η λέξη πίνακας πρέπει να είναι στοιχισμένος αριστερά και τονισμένος πάνω από τον πίνακα π.χ. Πίνακας 1, και στη συνέχεια ο τίτλος του πίνακα (όχι όμως τονισμένος). Όταν υπάρχουν Σχήματα να υπάρχει υπότιτλος κάτω από το σχήμα στοιχισμένος αριστερά όπου να αναγράφεται η λέξη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

Υπόδειγμα Μορφής Πίνακα

Πίνακας 1. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Ηλικία (χρ.)	18,8
Ύψος (εκατ.)	179,3
Βάρος (κιλά)	72,7

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 γίνεται η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και εξάγονται συμπεράσματα από αυτά. Η συζήτηση αρχίζει επαναδιατυπώνοντας τον σκοπό της έρευνας. Γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων της εργασίας σας με αυτά άλλων ερευνητών. Π.χ παρουσιάζεται το αποτέλεσμα (βελτίωση ή όχι) που είχε ο ασθενής σας και στην συνέχεια αναφέρεται τις έρευνες που χρησιμοποίησαν ίδια ή παρόμοια τεστ αξιολόγησης και αναφέρεται εάν τα δικά τους αποτελέσματα έρχονται ή όχι σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της δικής σας έρευνας. Στην συζήτηση θα χρησιμοποιήσετε τις έρευνες που έχετε αναφέρει στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

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

Ένα συμπέρασμα για την κάθε υπόθεση-τεστ. Τα αποτελέσματα θα πρέπει να συσχετίζονται, επιγραμματικά, με αποτελέσματα άλλων συναφών ερευνών. Θα αναφέρετε προτάσεις για πρακτική εφαρμογή και 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 άρθρο σε 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.

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

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.

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.

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.

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