



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
School of Physical Education & Sports Science
Department of Physical Education & Sports Science
University Campus - GR 69100 Komotini



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Φυσιολογία της Άσκησης
& Προπονητική

ΟΔΗΓΙΕΣ

για την κατάθεση ΘΕΜΑΤΟΣ, ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ επιτροπής, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ
και ολοκλήρωσης της ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Μ.Δ.Ε.)

στα πλαίσια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Π.Μ.Σ.)
«Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική»

Ο/Η κάθε μεταπτυχιακός φοιτητής/τρια υποχρεούται

- να εκπονήσει **ατομικά** και
- να υποστηρίξει δημόσια με επιτυχία τη Μεταπτυχιακή Διπλωματική του Εργασία (Μ.Δ.Ε.) στο Γ' εξάμηνο σπουδών.
- Το **θέμα** της Μ.Δ.Ε. **πρέπει να εντάσσεται** στο αντικείμενο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Π.Μ.Σ.) «Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική» και ειδικότερα της **ειδίκευσης** που έχει επιλέξει ο/η μεταπτυχιακός φοιτητής/τρια («Φυσιολογία της Άσκησης» ή «Προπονητική»).
- Η Μ.Δ.Ε. θα πρέπει να είναι **ερευνητική** εργασία και να περιέχει αναγνωρίσιμα στοιχεία πρωτοτυπίας και συμβολής στην επιστημονική γνώση.

1^ο Βήμα:

Αναζήτηση κύριου επιβλέποντα καθηγητή – θέματος Μ.Δ.Ε.

Μετά την ολοκλήρωση του **Α' εξαμήνου σπουδών**, ο/η μεταπτυχιακός/η φοιτητής/τρια αφού αποφασίσει τη γνωστική περιοχή της έρευνας που θα διεξάγει, θα πρέπει να επικοινωνήσει με διδάσκοντες που διδάσκουν στο Π.Μ.Σ. «Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική», ώστε

- να βρεθεί ο **κύριος επιβλέπων** που θα αναλάβει την επίβλεψη της Μ.Δ.Ε.
- να βρεθούν (σε συνεργασία με τον κύριο επιβλέποντα) τα **άλλα δύο μέλη** της Τριμελούς Συμβουλευτικής – Εξεταστικής επιτροπής και
- να καθοριστεί (σε συνεργασία με την τριμελή επιτροπή) το **θέμα** της Μ.Δ.Ε.
 - Ο **κύριος επιβλέπων** της Μ.Δ.Ε. θα πρέπει **οπωσδήποτε** να είναι **διδάσκων** στο Π.Μ.Σ. «Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική».
 - Τα **άλλα δύο μέλη** μπορεί
 - είτε να είναι διδάσκοντες του Π.Μ.Σ. «Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική»,
 - είτε να μην είναι, αλλά να είναι οπωσδήποτε διδάσκοντες κάποιου Α.Ε.Ι. της χώρας.

2^ο Βήμα:

Συγγραφή ερευνητικής πρότασης – έγκριση από την τριμελή επιτροπή

Αφού επιλεγεί (σε συνεργασία με τον Κύριο Επιβλέποντα Καθηγητή και τα άλλα δύο μέλη της προτεινόμενης τριμελούς επιτροπής) το **θέμα** της Μ.Δ.Ε.,

- συντάσσεται από τον φοιτητή (με την καθοδήγηση του κύριου επιβλέποντα) η **Ερευνητική Πρόταση** της Μ.Δ.Ε.
- Η ερευνητική πρόταση **υποβάλλεται** (μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας) σε όλα τα μέλη της Τριμελούς Συμβουλευτικής/Εξεταστικής επιτροπής **προς έγκριση**.
- Η **έγκριση** του θέματος και της ερευνητικής πρότασης από τα μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής/εξεταστικής επιτροπής **πιστοποιείται από την υπογραφή της αίτησης – δήλωσης θέματος** (σε ειδικό έντυπο) που υποβάλλεται από τον/την μεταπτυχιακό/ή φοιτητή/τρια προς τη Συντονιστική Επιτροπή (Σ.Ε.), δια μέσου της γραμματείας (βλέπε επόμενο 3^ο βήμα).

3^ο Βήμα:

Υποβολή

έντυπης αίτησης-δήλωσης προτεινόμενου θέματος Μ.Δ.Ε.,

Τριμελούς Συμβουλευτικής/Εξεταστικής επιτροπής και κατάθεση Ερευνητικής Πρότασης και

έντυπης υπεύθυνης δήλωσης πνευματικών δικαιωμάτων και διαχείρισης ερευνητικών δεδομένων.

Ο/Η μεταπτυχιακός /ή φοιτητής/τρια,

στο τέλος του Β' εξαμήνου σπουδών και στο τέλος κάθε επόμενου εξαμήνου

(σε αποκλειστικές ημερομηνίες που ορίζονται από τη γραμματεία του Π.Μ.Σ)

υποβάλλει **έντυπη αίτηση στη Συντονιστική Επιτροπή (Σ.Ε.), διαμέσου της Γραμματείας του Π.Μ.Σ.,** στην οποία αναγράφεται

- ο προτεινόμενος **τίτλος** της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας,
- ο/η προτεινόμενος/η **κύριος/α επιβλέπων/ουσα**
- τα προτεινόμενα άλλα **δύο μέλη** της τριμελούς συμβουλευτικής – εξεταστικής επιτροπής και
- επισυνάπτεται **περίληψη-ερευνητική πρόταση** της προτεινόμενης εργασίας.

Η αίτηση θα πρέπει να έχει τις πρωτότυπες υπογραφές

- του/της φοιτητή/τριας και
- των μελών της τριμελούς επιτροπής.

Επίσης, κάθε μεταπτυχιακός φοιτητής-τρια θα πρέπει να καταθέτει υπογεγραμμένη στη Γραμματεία του Π.Μ.Σ. «Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική»

- **υπεύθυνη δήλωση** πνευματικών δικαιωμάτων και διαχείρισης ερευνητικών δεδομένων.

Η δήλωση αυτή θα υποβάλλεται **μαζί** με την **έντυπη αίτηση θέματος Μ.Δ.Ε. προς την Σ.Ε.** (που αναφέρεται παραπάνω).

Οι μεταπτυχιακοί/κές φοιτητές/τριες οι οποίοι/ες **ΔΕΝ καταθέτουν την αίτηση εντός των χρονικών ορίων που ορίζονται από τη Γραμματεία, μεταθέτουν, με δική τους ευθύνη, κατά ένα τουλάχιστον εξάμηνο την έναρξη εκπόνησης της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας.**

4^ο Βήμα:

Έγκριση θέματος Μ.Δ.Ε., Τριμελούς Συμβουλευτικής/Εξεταστικής Επιτροπής και Ερευνητικής Πρότασης

Η Συντονιστική Επιτροπή (Σ.Ε.), ύστερα από την αίτηση του/της υποψηφίου/ιας,

- εγκρίνει την **έναρξη** της Μ.Δ.Ε. με το συγκεκριμένο **θέμα**,
- **ορίζει** τον/την κύριο επιβλέποντα/ουσα της Μ.Δ.Ε. και
- **συγκροτεί** σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 34 παρ. 4 του Ν. 4485/2017, την τριμελή εξεταστική επιτροπή για την έγκριση της εργασίας, ένα από τα μέλη της οποίας είναι και ο/η επιβλέπων/ουσα
- ή προτείνει αιτιολογημένες τροποποιήσεις του θέματος και της τριμελούς επιτροπής.

Ως **ημερομηνία έναρξης** της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας, ορίζεται η **ημερομηνία έγκρισης από τη Σ.Ε.**

Μετά την έγκρισή του, δεν είναι δυνατή η **αλλαγή του θέματος** της Μ.Δ.Ε. του φοιτητή, παρά μόνο με απόφαση της Σ.Ε., μετά από αιτιολογημένη εισήγηση του κύριου επιβλέποντος καθηγητή.

5^ο Βήμα:

Ολοκλήρωση Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας

- Η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία **δεν μπορεί** να ολοκληρωθεί **πριν** την παρέλευση **τριών (3) μηνών** από την ημερομηνία έναρξής της (που καθορίζεται από την απόφαση έγκρισης της Σ.Ε. – 4^ο βήμα).
- Για να ολοκληρωθεί και να εγκριθεί η εργασία, ο/η φοιτητής/τρια οφείλει να την υποστηρίξει **δημόσια ενώπιον της Τριμελούς Συμβουλευτικής/Εξεταστικής Επιτροπής**, σε ημερομηνίες που καθορίζονται από τη Συντονιστική Επιτροπή του Π.Μ.Σ. το **Φεβρουάριο**, τον **Ιούνιο** και το **Σεπτέμβριο**.
- Στην τελική αξιολόγηση μπορεί να προσέλθει ο φοιτητής, μόνον εφόσον έχει περατώσει επιτυχώς τις εξετάσεις σε όλα τα μαθήματα.
- **Πριν** από την υποστήριξη ενώπιον της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής απαιτείται ο/η φοιτητής/τρια **να έχει δημοσιεύσει** μέρος των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία
 - σε επιστημονικό περιοδικό με κριτές ή
 - σε πρακτικά συνεδρίου με κριτές με τη μορφή σύντομης εργασίας.
- Μετά την έγκρισή τους από την εξεταστική επιτροπή η Μ.Δ.Ε. αναρτάται υποχρεωτικά στο διαδικτυακό τόπο της Σχολής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ

Η πρόταση θα πρέπει να είναι γραμμένη

- με γραμματοσειρά **Times New Roman**,
- το μέγεθος της γραμματοσειράς να είναι **12άρια**
- το διάστιχο **1,5 γραμμές** και
- τα περιθώρια της σελίδας να είναι 3 cm αριστερά και από 2,5 cm δεξιά, επάνω και κάτω.

Η έκταση της Ερευνητικής Πρότασης ΔΕΝ θα πρέπει να ξεπερνά τις ΟΚΤΩ (8) σελίδες (χωρίς τη σελίδα τίτλου, το χρονοδιάγραμμα, τη βιβλιογραφία και τα παραρτήματα)

Η Ερευνητική Πρόταση πρέπει να περιλαμβάνει:

- **Σελίδα τίτλου**

Η σελίδα τίτλου της Ερευνητικής Πρότασης της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας σας πρέπει να παρέχει τις παρακάτω πληροφορίες:

(α) Τον **τίτλο** της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας, τοποθετημένο στο κέντρο πέντε (5) εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας.

(β) Το **όνομα** σας, τοποθετημένο στο κέντρο 2.5 εκατοστά κάτω από τον τίτλο.

(γ) Την ακόλουθη **δήλωση**, μέσα σε ολόκληρα περιθώρια, 2.5 εκατοστά κάτω από τ' όνομα σας:

«Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης στην Ειδίκευση (γράφεται ο τίτλος της Ειδίκευσης: «Φυσιολογία της Άσκησης» ή «Προπονητική»).

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

Κομοτηνή: 00-00- 20.. (Η ημερομηνία της σελίδας τίτλου θα πρέπει να είναι η ημερομηνία **ηλεκτρονική αποστολής της πρότασης στη Γραμματεία**)

(ε) Στη δεξιά πλευρά, τις παρακάτω λέξεις:

Εγκριμένο από: ι) Στις γραμμές που ακολουθούν πρέπει να υπάρχουν τα **ονόματα της τριμελούς** συμβουλευτικής επιτροπής (δηλαδή του κύριου επιβλέποντα και δυο μελών καθώς και η βαθμίδα τους).

- **Εισαγωγή** (περίπου 3-4 σελίδες)

- ο Παράθεση σύντομης και απόλυτα σχετικής, βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Η εισαγωγή 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 ερευνητών εντοπίζονται μεταβλητές η σχέση των οποίων δεν έχει ελεγχθεί. Σε αυτό ακριβώς το στοιχείο στηρίζεται η διατύπωση του προβλήματος της προς εκπόνηση έρευνας. 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.

Ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας σημαίνει λεπτομερή έρευνα στα επιστημονικά βιβλία και κυρίως στα ανάλογα, με την προς έρευνα περιοχή, επιστημονικά περιοδικά για να εντοπιστούν παρόμοιες έρευνες.

- Σκοπός της έρευνας

Στη διατύπωση του σκοπού, ή των σκοπών, της έρευνας, πρέπει να καθορίζονται τόσο οι ανεξάρτητες όσο και οι κύριες εξαρτημένες μεταβλητές.

Σε περίπτωση επιλογής της ποιοτικής ερευνητικής προσέγγισης ο σκοπός πρέπει να δείχνει την πρόθεση διερεύνησης ή κατανόησης του κεντρικού φαινομένου με συγκεκριμένα άτομα σε μια συγκεκριμένη ερευνητική τοποθεσία.

- Πρακτική σημασία της έρευνας

Αναφέρονται οι πρακτικές προεκτάσεις της έρευνας και η χρησιμότητα της για άλλους ερευνητές ή σχετικούς επαγγελματίες (πχ. Προπονητές κλπ).

- Ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας

Αναφέρονται τα κύρια αναμενόμενα, κατά τον ερευνητή, αποτελέσματα της έρευνας.

Σε ποιοτικές ερευνητικές προσεγγίσεις δεν αναφέρονται ερευνητικές υποθέσεις αλλά μόνο ερευνητικά ερωτήματα.

- Οριοθετήσεις της έρευνας

Τα όρια που θέτει ο ερευνητής στην έρευνα και ελέγχει απόλυτα (όπως τα χαρακτηριστικά του δείγματος, μόνο άντρες, μόνο για το συγκεκριμένο επίπεδο ικανότητας, κλπ).

- Περιορισμοί της έρευνας

Τα όρια που θέτει το περιβάλλον (ή η φύση της έρευνας) στην ερευνητική διαδικασία και δεν μπορούν να ελεγχθούν πλήρως. Αδυναμίες της έρευνας και του σχεδιασμού. Καλό είναι για κάθε περιορισμό να αναφέρεται η προσπάθεια του ερευνητή για άμβλυνση της αρνητικής επίδρασης στο σχεδιασμό (πχ. Η ανωνυμία στα ερωτηματολόγια αμβλύνει σε μεγάλο βαθμό την έλλειψη ειλικρίνειας στη συμπλήρωση τους από τους συμμετέχοντες).

- Λειτουργικοί ορισμοί της έρευνας

Το πως ορίζει ο ερευνητής τις Μεταβλητές της έρευνας στα πλαίσια του σχεδιασμού του. Για παράδειγμα:

Κατακόρυφη Αλτική ικανότητα (Λειτουργικός ορισμός): Στη συγκεκριμένη έρευνα ως «κατκόρυφη αλτική ικανότητα» ορίζεται ο μέσος όρος του ύψους (σε εκατοστά) 10 κατακόρυφων αλμάτων.

Μαθητές Δημοτικού Σχολείου(Λειτουργικός ορισμός): Σαράντα μαθητές και 40 μαθήτριες της Α΄ τάξης δημόσιων Δημοτικών σχολείων της πόλης της Κομοτηνής.

- **Μεθοδολογία** (περίπου 3-4 σελίδες)

- Συμμετέχοντες

Επειδή το μέγεθος του δείγματος είναι ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία που καθορίζει την ισχύ της έρευνας, πρέπει να αναφέρεται ο αριθμός των συμμετεχόντων που θα είναι σχετικά κοντά στον τελικό αριθμό. Στην περίπτωση της ποιοτικής ερευνητικής προσέγγισης καθοριστικός παράγοντας δεν είναι το μέγεθος του δείγματος αλλά οι ιδιότητες του για την πληρότητα των πληροφοριών. Επίσης, περιγράφεται ο τρόπος επιλογής του δείγματος και δεν αναφέρεται απλά ότι “το δείγμα επιλέχθηκε με τυχαία δειγματοληψία”, όπως και το σκεπτικό της προτίμησής του. Είναι απαραίτητο να αναφέρονται εκείνα τα χαρακτηριστικά των εξεταζόμενων που σχετίζονται με τις μεταβλητές ή το κεντρικό φαινόμενο της έρευνας. Ακόμη, επειδή τα κίνητρα για τη συμμετοχή τους στην έρευνα είναι ένα σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει την απόδοσή τους, πρέπει να αναφέρεται αν ήταν εθελοντές ή τους δόθηκε κάποια αποζημίωση οποιασδήποτε μορφής. Ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά

του δείγματος είναι απαραίτητο να αναφερθούν, ανάλογα πάντοτε με το σκοπό της έρευνας. Σε αυτά περιλαμβάνονται το φύλο, η ηλικία ή η ηλικιακή κατηγορία, το επίπεδο ικανότητας κλπ. Αν κάποιο δημογραφικό στοιχείο αποτελεί μία από τις πειραματικές μεταβλητές ή το βασικό κριτήριο επιλογής του, η περιγραφή του είναι πιο λεπτομερής.

- Όργανα μέτρησης / Προγράμματα παρέμβασης

Εδώ περιγράφονται τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για τη συλλογή των δεδομένων. Αν πρόκειται για απλά κινητικά τεστ αναφέρεται ο συντελεστής εγκυρότητας, αξιοπιστίας και αντικειμενικότητάς τους, συνοδευόμενα από αναφορές των ερευνητών που τα χρησιμοποίησαν. Εάν πρόκειται για μηχανήματα, περιγράφονται λεπτομερώς (ονομασία, τύπος, μοντέλο, οίκος κατασκευής κλπ), ενώ παρατίθεται φωτογραφία τους αν πρόκειται για ιδιοκατασκευή. Αν πρόκειται για μηχανήματα που έχουν χρησιμοποιηθεί προηγουμένως από πολλούς ερευνητές, περιγράφονται σύντομα και γίνεται αναφορά στους προηγούμενους χρήστες τους. Αν το μέσο συλλογής δεδομένων είναι ερωτηματολόγιο, αναφέρεται ο αριθμός των ερωτήσεων, τα επιμέρους τμήματά του, ο τύπος των ερωτήσεων (κλειστές-ανοικτές) και ο τρόπος με τον οποίο θα απαντούν οι συμμετέχοντες. Ακόμη, αναφέρεται ο συντελεστής εσωτερικής σταθερότητας α (Cronbach α) που αναφέρεται από προηγούμενους ερευνητές που το χρησιμοποίησαν.

Στις αντίστοιχες μεθοδολογικές προσεγγίσεις της ποιοτικής ερευνητικής διαδικασίας γίνεται αναλυτική περιγραφή των τύπων συλλογής δεδομένων (παρατηρήσεις, συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, έντυπο και ψηφιακό υλικό, οπτικοακουστικό υλικό). Επίσης περιγράφονται οι διαδικασίες οργάνωσης μεταγραφής και ανάλυσης.

- Διαδικασίες

Εδώ περιγράφεται πώς θα έρθουν στον τόπο μέτρησης οι συμμετέχοντες, τι προκαταρκτικές οδηγίες θα δοθούν, εάν θα γίνει επίδειξη των μηχανημάτων ή των τεστ, εάν θα υπάρξουν δοκιμαστικές προσπάθειες σε κάποιο μηχανήμα ή τεστ, εάν θα χρειαστεί προθέρμανση (όπως γίνεται στα κινητικά τεστ) κ.λ.π. Ακόμη, περιγράφεται ο τρόπος της τυχαίας κατανομής τους σε ομάδες, ή εάν αυτή δε θα γίνει με τυχαίο τρόπο αναφέρεται το ανάλογο κριτήριο κατανομής. Κατόπιν, αναφέρεται η σειρά των τεστ ή των προσπαθειών, καθώς και ο τρόπος εκτέλεσης των κινητικών τεστ, εν συντομία. Τέλος, περιγράφεται η διαδικασία συλλογής των δεδομένων για τα τεστ που είναι κοινά για όλους τους συμμετέχοντες και στη συνέχεια η διαδικασία εκείνων που διαφοροποιούνται στις διάφορες πειραματικές ομάδες.

Στην ποιοτική ερευνητική προσέγγιση γίνεται αναλυτική περιγραφή των πρωτοκόλλων καταγραφής.

- Προβλεπόμενη διαχείριση δεδομένων

Αναφέρονται όλες οι στατιστικές αναλύσεις που θα γίνουν για την επεξεργασία των δεδομένων.

Στην ποιοτική ερευνητική προσέγγιση περιγράφονται οι διαδικασίες οργάνωσης μεταγραφής και ανάλυσης.

- Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα ολοκλήρωσης

Εδώ παρατίθεται (κατά προτίμηση με τη μορφή Πίνακα) ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα όλων των σταδίων της προτεινόμενης ποσοτικής ερευνητικής διαδικασίας. Για παράδειγμα:	
1η Φάση: (μία εβδομάδα)	
Ενημέρωση γονέων των συμμετεχόντων	1 εβδομάδα ενδεικτικές ημερομηνίες
Πιλοτική έρευνα	
Διαδικασία αρχικής μέτρησης	
Καταγραφή των δεδομένων-Βιντεοσκόπηση	
2η Φάση: (εφτά εβδομάδες)	
Εφαρμογή παρεμβατικού προγράμματος	6-8 εβδομάδες ενδεικτικές ημερομηνίες
3η Φάση: (μία εβδομάδα)	
Διαδικασία τελικής μέτρησης	1 εβδομάδα ενδεικτικές ημερομηνίες
Καταγραφή των δεδομένων-Βιντεοσκόπηση	
Συλλογή και ομαδοποίηση δεδομένων	
4η Φάση: (τέσσερις εβδομάδες)	
Συγγραφή μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας	4 εβδομάδες ενδεικτικές ημερομηνίες

- Βιβλιογραφία

Η βιβλιογραφία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εργασίας σας. Η βιβλιογραφία περιέχει συνήθως 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 προηγούμενα, 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 μόνο το επίθετο του πρώτου στη σειρά συγγραφέα. 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).

Πίνακας 1. Βασικοί τρόποι αναφορών μέσα στο κείμενο Είδος αναφοράς	Πρώτη αναφορά μέσα στο κείμενο (ως υποκείμενο)	Ακόλουθες αναφορές μέσα στο κείμενο (ως υποκείμενο)	Παρενθετική αναφορά, πρώτη αναφορά (στο τέλος της πρότασης)	Παρενθετική αναφορά, (στο τέλος της πρότασης), ακόλουθες αναφορές)
Μια εργασία από ένα συγγραφέα	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
Μια εργασία από δύο συγγραφείς	Walker και Alien (2004)	Walker και Alien (2004)	(Walker & Alien, 004)	(Walker & Alien, 004)
Μια εργασία από τρεις συγγραφείς	Bradley, Ramirez, και Soo (1999)	Bradley και συν. 1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
Μια εργασία από τέσσερις συγγραφείς	Bradley, Ramirez, Soo και Walsh (2006)	Bradley και συν. 2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
Μια εργασία από πέντε συγγραφείς	Walker, Alien, Bradley, Ramirez και Soo (2008)	Walker και συν. (2008)	(Walker, Alien, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
Μια εργασία από έξι ή περισσότερους συγγραφείς	Wasserstein και συν. (2005)	Wasserstein και συν. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Ομάδες ερευνητών, εταιρείες οργανισμοί ως συγγραφείς (εύκολα αναγνωρίσιμοι από συντομογραφίες)	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Ομάδες ερευνητών συγγραφέων (χωρίς συντομογραφία)	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburg, 2005)	(University of Pittsburg, 2005)

Τρόπος γραφής της βιβλιογραφίας στο τέλος της πρότασης

Μόνο οι βιβλιογραφικές αναφορές που υπάρχουν στο κείμενο αναφέρονται στην βιβλιογραφία, με αλφαβητική σειρά και μετά χρονολογική με πρώτη την πιο πρόσφατη. Ο τίτλος "Βιβλιογραφία" γράφεται στην άκρη της σελίδας με πεζά 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 με πλάγια γράμματα, (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.

Άρθρο περιοδικού, 3-6 συγγραφείς

Saywitz, K. J., Mannarino, A. P., Berliner, L., & Cohen, J. A. (2000). Treatment for sexually abused children and adolescents. *American Psychologist*, 55, 1040-1049.

Άρθρο περιοδικού, περισσότεροι από 6 συγγραφείς

Wolchik, S. A., West, S. G., Sandler, I.N., Tein, J., Coatsworth, D., Lengua, L., et al. (2000). An experimental evaluation of theory-based mother and mother-child programs for children of divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 843-856.

Άρθρο περιοδικού με DOI:

VanNess, V. (2009). Understanding the Vikings. *Journal of Norwegian History*, 24, 223-227. doi: xxxx
.....

Άρθρο εφημερίδας, χωρίς συγγραφέα

New drug appears to sharply cut risk of death from heart failure. (1993, July 15). *The Washington Post*, p. A12.

Άρθρο εφημερίδας (μη συνεχόμενες σελίδες)

Schwartz, J. (1993, September 30). Obesity affects economic, social status. *The Washington Post*, pp. A1, A4.

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*. Cham paign, IL: McGraw Hill.

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

Επιμέλεια βιβλίου

Gibbs, J. T., & Huang, L. N. (Eds.). (1991). *Children of color: Psychological interventions with minority youth*. San Francisco: Jossey-Bass.

Βιβλίο, ομάδα συγγραφέων (κρατική υπηρεσία)

Australian Bureau of Statistics. (1991). *Estimated resident population by age and sex, in statistical local areas, New South Wales, June 1990* (No. 3209.1). Canberra, Australian Capital Territory: Author.

Ηλεκτρονικό βιβλίο με DOI

Author, A.A. (year of publication). *Title of work*. doi: xxxxx

Rios, C.L. (2007). *Writing without fear*. doi: xxxx

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. Homberg (Eds.), *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

Μη Αγγλικό βιβλίο

Piaget, J., & Inhelder, B. (1951). *La genèse de l' idée de hasard chez l'enfant* [The origin of the idea of chance in the child]. Paris: Presses Universitaires de France.

Βιβλίο με Αγγλική μετάφραση

Laplace, P. S. (1951). *A philosophical essay on probabilities* (F. W. Truscott & F. L. Emory, Trans.). New York: Dover. (Original work published 1814)

Για διδακτορική διατριβή

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος διατριβής με πλάγια γράμματα. Αδημοσίευτη 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 Μεταπτυχιακή Διατριβή

Almeida, D. M. (1990). *Fathers' participation in family work: Consequences for fathers' stress and father-child relations*. Unpublished master's thesis, University of Victoria, Victoria, British Columbia, Canada.

Για πρακτικά συνεδρίων της αλλοδαπής και ημεδαπής

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος παρουσίασης.

Πρακτικά τίτλος συνεδρίου με πλάγια γράμματα, Σελίδες. Τόπος: Φορέας διοργάνωσης.

Παραδείγματα:

Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5th Congress in Sport Medicine* (pp. 23-26). London: University of London.

Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. *Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής*, (σελ. 23-26). Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Διαδικτυακό περιοδικό

Γράφονται κατά σειρά : Επίθετο, αρχικό ονόματος (έτος). Τίτλος άρθρου. *Τίτλος περιοδικού*. Αριθμητικά στοιχεία περιοδικού. Ανακτήθηκε (ακολουθεί η ημερομηνία) μήνας, ημέρα, έτος, από (ακολουθεί η ιστοσελίδα)

Author, A. A., Author, B. B., & Author, C. C. (2000). Title of article. *Title of Periodical*, xx, xxxxxx. Retrieved month day, year, from source.

VandenBos, G., Knapp, S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates. *Journal of Bibliographic Research*, 5, 17-123. Retrieved October 13, 2001, from <http://journals.apa.org/prvention/volume3/pre0030001a.html>

Διαδικτυακά δημοσιευμένη εργασία

Γράφονται κατά σειρά : Επίθετο, αρχικό ονόματος (έτος). *Τίτλος εργασίας*. Ανακτήθηκε (ακολουθεί η ημερομηνία) μήνας, ημέρα, έτος, από (ακολουθεί η ιστοσελίδα)

Author, A. A. (2000). *Title of work*. Retrieved month day, year, from source

Hermann, W.A. (1989). *Teaching Writing with Peer Response Group: Encouraging Revision ERIC Digest*. Retrieved February 10, 2001, from http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digest/ed307616.html

Ηλεκτρονικό αντίγραφο από άρθρο περιοδικού, ανακτημένο από βάση δεδομένων

Γράφονται κατά σειρά : Επίθετο, αρχικό ονόματος (έτος). Τίτλος άρθρου. *Τίτλος περιοδικού*. Αριθμητικά στοιχεία περιοδικού. Ανακτήθηκε (ακολουθεί η ημερομηνία) μήνας, ημέρα, έτος, από (ακολουθεί η βάση δεδομένων)

Borman, W. C., Hanson, M. A., Oppler, S. H., Pulakos, E. D., & White, L. A. (1993). Role of early supervisory experience in supervisor performance. *Journal of Applied Psychology*, 78, 443-449. Retrieved October 23, 2000, from PsycARTICLES database.

• Παραρτήματα

Εδώ παρατίθενται όσα δεν μπορούν να ενσωματωθούν στο κυρίως κείμενο (πρωτόκολλα αξιολόγησης).