



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιολογία της Άσκησης»

## ΟΔΗΓΙΕΣ & ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΡΧΙΚΩΝ ΣΕΛΙΔΩΝ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε περίπτωση που απαιτούνται διευκρινίσεις μπορείτε να απευθυνθείτε σε Σύμβουλο Σπουδών

Για το Εξώφυλλο δείτε τα σχετικά αρχεία.

Αρχικές σελίδες

Αρίθμηση: Λατινική, πλάγια γράμματα, στοίχιση κέντρο, 10 Times New Roman

ΣΕΛΙΔΑ	Ερευνητική Πρόταση Και Δημόσια Υποστήριξη	Δερματόδετη Διατριβή
Copyright	Χωρίς αρίθμηση	Χωρίς αρίθμηση
Πρακτικό Εξέτασης	ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ	<i>ii</i> (ορίζουμε να ξεκινά από το <i>ii</i> )
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	<i>ii</i>	<i>iii</i>
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	<i>iii</i>	<i>iv</i>
ABSTRACT	ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ	<i>v</i>
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	<i>iv</i>	<i>vi</i>
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	Συνέχεια της αρίθμησης του καταλόγου περιεχομένων	Συνέχεια της αρίθμησης του καταλόγου περιεχομένων

Απόσταση διεύθυνσης  
από άνω όριο κειμένου  
=12 παράγραφοι μονού  
διαστήματος Times New  
Roman 11  
(Όρι πριν και μετά την  
παράγραφο)

(Times New Roman 12 στο κέντρο, μέγεθος παραγράφου ενάμισυ – 1,5)

6 παράγραφοι μονού  
διαστήματος, Times  
New Roman 11  
(Όρι πριν και μετά την  
παράγραφο)

© Copyright

Ονοματεπώνυμο συγγραφέα

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη

Απόσταση διεύθυνσης  
από κάτω όριο κειμένου  
=13 παράγραφοι μονού  
διαστήματος, Times  
New Roman 11  
(Όρι πριν και μετά την  
παράγραφο)

## Πρακτικό εξέτασης

μόνο για την περίπτωση τελικής παράδοσης σε βιβλιοδετημένη δερματόδετη μορφή  
το παραλαμβάνετε από την γραμματεία ΠΜΣ

Δώστε προσοχή όταν σκανάρετε το πρωτότυπο ώστε αυτό να είναι σε υψηλής ποιότητας εικόνα.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

**Επικεφαλίδα** = Times New Roman 14 έντονα, κεφαλαία, στοίχιση στο κέντρο

Κείμενο = Times New Roman 12 με αριστερή στοίχιση, 1 στήλη

*Στη σελίδα αυτή αναφέρονται ευχαριστίες προς εκείνους που συνέβαλαν στην επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας. Σε περίπτωση που ο φοιτητής ελάμβανε οικονομική χορηγία αναφέρει ευχαριστίες και για τον/τους χορηγό/ούς.*

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

(έντονα, στοίχιση κέντρο, κεφαλαία 14 Times New Roman)

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ – ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

**Κείμενο περίληψης:** Times New Roman 12, πλήρης στοίχιση, ΜΟΝΟΣΤΗΛΟ κείμενο, παράγραφος με διάστιχο 1 ½, χωρίς εσοχή στις αρχές των παραγράφων.

**Έκταση περίληψης:**

- ✓ 250 λέξεις, για την ερευνητική πρόταση
- ✓ 500 λέξεις ή μέγιστη έκταση μία σελίδα Α4 (περιθώριο 2,54 εκ. παντού), για τη δημόσια υποστήριξη.

**ΔΕΡΜΑΤΟΔΕΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ**

**Κείμενο περίληψης:** Times New Roman 12, πλήρης στοίχιση, ΔΙΣΤΗΛΟ κείμενο, Παράγραφος με ΜΟΝΟ διάστιχο, χωρίς εσοχή στις αρχές των παραγράφων.

**Έκταση περίληψης:**

- ✓ 500 λέξεις ή μέγιστη έκταση μία σελίδα Α4 (περιθώριο 2,54 εκ. παντού), για τη δημόσια υποστήριξη.

**ABSTRACT****(έντονα, κέντρο, κεφαλαία, Times New Roman 14)**

- Η περίληψη στα αγγλικά αφορά μόνο την περίπτωση της δερματοδέτης εργασίας.
- Η περίληψη στα αγγλικά να ξεκινά σε νέα σελίδα.

**Κείμενο περίληψης:** Times New Roman 12, πλήρης στοίχιση, ΔΙΣΤΗΛΟ κείμενο,  
Παράγραφος με **MONO** διάστιχο, χωρίς εσοχή στις αρχές των παραγράφων.

**Έκταση περίληψης:**

- ✓ **500** λέξεις ή μέγιστη έκταση μία σελίδα A4 (περιθώριο 2,54 εκ. παντού), για τη δημόσια υποστήριξη.

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

(Τίτλος = Times New Roman 14, έντονα με στοίχιση στο κέντρο)

(Όλα τα παρακάτω: Times New Roman 12 έντονα με αριστερή στοίχιση.

Η επιπλέον μορφοποίηση σημειώνεται με το σύμβολο +)

(η αρίθμηση πρέπει να γίνει ακριβώς όπως φαίνεται)

<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΞΕΤΑΣΗΣ</b> (μόνο για την τελική <i>δερματόδετη</i> μορφή)	<b>ii</b>
<b>ΕΚΦΡΑΣΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΩΝ</b>	<b>iii</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> (μόνο για την τελική <i>δερματόδετη</i> μορφή, και με τον τίτλο της εργασίας στην αγγλική γλώσσα)	
<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ</b>	<b>vii</b>
<i>(η αρίθμηση στη συνέχεια εξακολουθεί να είναι με λατινικούς αριθμούς αλλά ενδέχεται να τροποποιείται ανάλογα με τον αριθμό σχημάτων και πινάκων της εργασίας).</i>	
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ</b>	<b>ix</b>
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ</b>	<b>xi</b>
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ</b>	<b>xii</b>
<i>(για όσα παραρτήματα περιέχονται στην εργασία).</i>	
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ Α</b>	<b>xii</b>
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ Β</b>	<b>xiii</b>

Η αρίθμηση στη συνέχεια γίνεται με Αραβικούς χαρακτήρες π.χ 1,2,3 κλπ. Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ είναι πάντα στη σελ 1

Η ενότητα **1.1. Σημασία της έρευνας** πρέπει να καταλήγει σε παράγραφο όπου αναφέρεται ευκρινώς ο ΣΚΟΠΟΣ της έρευνας και ξεκινά με τις λέξεις «Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι ....».

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ I** (+έντονα, κεφαλαία, στοίχιση κέντρο)**Εισαγωγή** (+έντονα, *πεζά* στοίχιση κέντρο)

1.1. Σημασία της έρευνας (+ <i>με εσοχή ενός διαστήματος</i> )	σελ
1.2. Ορισμός και διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος	σελ
1.3. Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων	σελ
1.4. Μεταβλητές	
1.4.1. Ανεξάρτητες μεταβλητές (+ <i>με εσοχή δύο διαστημάτων</i> )	σελ
1.4.2. Εξαρτημένες μεταβλητές(+ <i>με εσοχή δύο διαστημάτων</i> )	σελ
1.5. Ερευνητικές και στατιστικές υποθέσεις	σελ
1.6. Οριοθέτηση	σελ
1.7. Περιορισμοί	σελ
1.8. Διευκρίνηση όρων	σελ
1.9. Συντομογραφίες	σελ

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ II** (+έντονα, κεφαλαία, στοίχιση κέντρο)

### **Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

Δίνονται ενδεικτικά τίτλοι των βασικότερων εννοιών της Μεθοδολογίας

- |   |     |
|---|-----|
| 2.1. Δείγμα ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> )          | σελ |
| 2.2. Όργανα μέτρησης ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> ) | σελ |

Συνέχεια παρόμοια με το υπόδειγμα του **ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ I**

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ II** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

### **Μεθοδολογία** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

Δίνονται ενδεικτικά τίτλοι των βασικότερων εννοιών της Μεθοδολογίας.

Διαμόρφωση επιπέδων τίτλων = ομοίως με υπόδειγμα **ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ I**

- |   |     |
|---|-----|
| 2.1. Δείγμα ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> )                  | σελ |
| 2.2. Όργανα μέτρησης ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> )         | σελ |
| 2.3. Διαδικασία μέτρησης ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> )     | σελ |
| 2.4. Επεξεργασία δεδομένων ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> )   | σελ |
| 2.4.1. Εξαρτημένες μεταβλητές ( <u>+ με εσοχή δύο διαστημάτων</u> ) | σελ |
| 2.5. Στατιστική ανάλυση ( <u>+ με εσοχή ενός διαστήματος</u> )      | σελ |

Η συνέχεια αφορά το κείμενο της Δημόσιας Υποστήριξης και της Δερματοδέκτης Εργασίας

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ III** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

### **Αποτελέσματα** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

Συνέχεια παρόμοια με το υπόδειγμα του **ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ I**

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

### **Συζήτηση** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

Συνέχεια παρόμοια με το υπόδειγμα του **ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ I**

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ V** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

### **Συμπεράσματα** (+έντονα, πεζά στοίχιση κέντρο)

Συνέχεια παρόμοια με το υπόδειγμα του **ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ I**

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Παρατίθεται ο κατάλογος βιβλιογραφίας μορφοποιημένος σύμφωνα με το σύστημα APA= δείτε σχετικές οδηγίες



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

*(Ο τίτλος του καταλόγου με Times New Roman 14 έντονα, στο κέντρο. Το περιεχόμενο του καταλόγου σχημάτων με Times New Roman 12 με πλήρη στοίχιση)*

Π.χ.

**Σχήμα 1.1.** Ακολουθεί η λεζάντα του σχήματος και η σελίδα που βρίσκεται το σχήμα

*(Παρομοίως για όλα τα σχήματα που αναφέρονται στην εργασία)*

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

*(Ο τίτλος του καταλόγου με Times New Roman 14 έντονα, στο κέντρο. Το περιεχόμενο του καταλόγου σχημάτων με Times New Roman 12 με πλήρη στοίχιση)*

Π.χ.

**Πίνακας 1.1.** Ακολουθεί ο τίτλος του πίνακα και η σελίδα που βρίσκεται ο πίνακας

*(Παρομοίως για όλους τους πίνακες που αναφέρονται στην εργασία)*

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

- 1) Η ενότητα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ προστίθεται μετά τον κατάλογο βιβλιογραφικών πηγών.
- 2) Η ενότητα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ θα ξεκινάει σε μονή σελίδα.
- 3) Στο τμήμα αυτό θα συμπεριλάβετε το έντυπο της δήλωσης συγκατάθεσης, το έντυπο του πρωτοκόλλου μέτρησης καθώς και πίνακες, σχήματα ή άλλες πληροφορίες που δεν συμπεριλαμβάνονται στο κυρίως σώμα της εργασίας, αλλά προσφέρουν χρήσιμες επιπρόσθετες πληροφορίες που βοηθούν τον αναγνώστη στην κατανόηση του κειμένου.
- 4) Μπορείτε να χωρίσετε το τμήμα αυτό σε επιμέρους ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ π.χ. ΠΑΡ I, ΠΑΡ II, ΠΑΡ III, ανάλογα με το είδος των πληροφοριών, και μέσα στο κυρίως κείμενο να κάνετε παραπομπές στο αντίστοιχο παράρτημα για περισσότερες λεπτομέρειες.
- 5) Δεν απαιτούνται συγκεκριμένες οδηγίες για τη μορφοποίηση των παραρτημάτων, αλλά συνίσταται να ακολουθείται μια μορφή όσο το δυνατόν παρόμοια με αυτή του κυρίως σώματος της εργασίας.

~~~~~ΤΕΛΟΣ ΟΔΗΓΙΩΝ~~~~~



---

Επιμέλεια – Σχεδιασμός- Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση: *Ελισσάβετ Ρουσάνογλου, Καθηγήτρια Αθλητικής Βιομηχανικής.*  
Τα δικαιώματα του παρόντος ανήκουν στον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης, της Σχολής Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.