



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΙΝΑΚΑ-ΓΡΑΦΗΜΑΤΟΣ

Σε περίπτωση που απαιτούνται διευκρινίσεις μπορείτε να απευθυνθείτε σε Σύμβουλο Σπουδών

- **Τίτλος πίνακα = Πάντα στο πάνω μέρος του Πίνακα.** Ο τίτλος θα πρέπει να περιέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες ώστε να διαβάζεται ως ανεξάρτητο κείμενο και να μην χρειάζεται να ανατρέξει ο αναγνώστης στο κυρίως κείμενο για διευκρινίσεις εννοιών ή συντομογραφιών.
- **Γραμματοσειρά Τίτλου Πίνακα:** Times New Roman 10 - πλάγια γράμματα.
- **Δεν επιτρέπονται οι κάθετες γραμμές.**
- **Δεν επιτρέπονται οριζόντιες γραμμές στο κυρίως σώμα του πίνακα.** Δείτε τον παράδειγμα πίνακα σε προβολή εκτύπωσης ώστε να εντοπίσετε με ασφάλεια ποιες οριζόντιες γραμμές επιτρέπονται.
- **Σημειώσεις πίνακα:** ΠΑΝΤΑ στο κάτω μέρος του πίνακα.
- **Γραμματοσειρά σημειώσεων πίνακα:** Times New Roman 10 - πλάγια γράμματα.

### Παράδειγμα Πίνακα

#### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΙΝΑΚΑ

(η δομή του σώματος του πίνακα διαφοροποιείται ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε εργασίας και τις οδηγίες του επιβλέποντα καθηγητή)

**Πίνακας 1.** Μέση τιμή (τυπική απόκλιση) των σωματομορφικών χαρακτηριστικών και σημαντικότητα της επίδρασης της ειδίκευσης.

	A	Π	E	A-Π	A-E	Π-E
Ηλικία (έτη)	18,3 ± 0,9	17,7 ± 0,9	18,7 ± 0,9	ns	ns	ns
Σωματική Μάζα (kg)	58,9 ± 7,0	63,6 ± 6,2	57,3 ± 5,2	ns	ns	*
ΣΑ	168,8 ± 6,2	172,8 ± 8,8	164,0 ± 3,0	ns	*	*
ΣΑ-Ανάταση	217,2 ± 9,5	225,0 ± 13,1	210,7 ± 4,6	ns	*	*
Μήκη ± cm						
Άνοιγμα χεριών	170,3 ± 7,5	174,7 ± 9,6	165,1 ± 5,4	ns	*	*
Μηρού	41,7 ± 2,5	41,7 ± 2,2	40,4 ± 1,0	ns	ns	ns
Κνήμης	36,7 ± 2,2	36,4 ± 4,5	35,1 ± 1,4	ns	ns	ns
Κάτω άκρου	89,9 ± 3,1	92,1 ± 6,1	85,0 ± 3,5	ns	*	*
Πλάτη ± cm						
Ακρωμιακό	38,3 ± 1,6	38,3 ± 2,2	36,7 ± 2,8	ns	*	ns
Λαγόνιο	28,1 ± 1,8	29,2 ± 2,3	29,1 ± 1,9	ns	ns	ns
Πλάτη						
Αγκώνα	5,0 ± 0,4	5,6 ± 0,7	4,8 ± 0,3	*	ns	*
Γονάτου	7,4 ± 0,4	8,3 ± 0,7	7,5 ± 0,5	*	ns	*

Σημειώσεις: ΕΙΔ = Ειδίκευση, ΣΑ = Σωματικό Ανάστημα, Α = Ομάδα αλμάτων, Π = Ομάδα πετοσφαίρισης, Ε = Ομάδα ελέγχου. \*: σημαντική διαφορά μεταξύ ομάδων ( $p \leq 0.05$ ), ns: μη σημαντική διαφορά μεταξύ ομάδων ( $p > 0.05$ ).

## ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ



DOs

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

1. Τα σχήματα προτείνεται να δημιουργηθούν χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα Microsoft Office – Excel.
2. Το πλάτος των σχημάτων προτείνεται να σχεδιασθεί από την αρχή με βάση την τελική δερματόδετη εκδοχή της εργασίας, όπου το κείμενο θα έλθει σε μορφή δίστηλου κειμένου. Κατά συνέπεια, το σχήμα θα έχει πλάτος ίσο είτε με το πλάτος της μονής είτε της διπλής στήλης.
3. Αφού το σχήμα έχει έλθει στην επιθυμητή διάσταση (πλάτος μονής ή διπλής στήλης κειμένου) και επιθυμητής μορφοποίησης (μέγεθος τίτλων αξόνων, μονάδες μέτρησης, τύπο και δείκτες γραμμών, γέμισμα στηλών, κλπ), στη συνέχεια, προτείνεται με αντιγραφή και ειδική επικόλληση ως εμπλουτισμένο αρχείο, να μεταφερθεί στο Word (ή στο Power Point για περαιτέρω επεξεργασία).
4. Στο αρχείο Word ή Power Point να οριστικοποιηθεί το μέγεθος των σχημάτων και, όπου αυτό απαιτείται, να προστεθούν τα σύμβολα που ορίζουν τις στατιστικά σημαντικές διαφορές.
5. **Η λεζάντα του σχήματος/γραφήματος/εικόνας τοποθετείται πάντα στο κάτω μέρος αυτού και θα πρέπει να είναι αρκετά περιεκτική ώστε ο αναγνώστης να έχει τις απαραίτητες πληροφορίες χωρίς να χρειάζεται να ανατρέξει στο κείμενο.**
6. **Γραμματοσειρά λεζάντας:** Times New Roman 10 - πλάγια γράμματα (και μονό διάστημα όταν πρόκειται για την τελική δερματόδετη διατριβή).



DON'Ts

### ΣΥΝΗΘΗ ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΧΘΟΥΝ

1. Αποχρώσεις διαφορετικές από λευκό, μαύρο και γκρι (π.χ. μπλέ – κόκκινο) σε ράβδους ή γραμμές.
2. Τοποθέτηση του σχήματος έτσι ώστε αυτό να περιβάλλεται από κείμενο (η ορθή τοποθέτηση είναι είτε στο πάνω μέρος της σελίδας είτε στο κάτω μέρος αυτής).
3. Πολύ μικρό ή πολύ μεγάλο μέγεθος Γραμματοσειράς μέσα στο σχήμα. Ενδείκνυται μια γραμματοσειρά τύπου Arial ή Calibri (ΠΡΟΣΟΧΗ όχι Arial Greek).
4. Μέγεθος και μορφή λεζάντας = Θα πρέπει να είναι Times New Roman 10 και πλάγια γραμματοσειρά.
5. Προτείνεται το μέγεθος του σχήματος είτε να έχει πλάτος ίσο με το πλάτος της μίας στήλης, είτε ίσο με το πλάτος δύο στηλών, ανάλογα με την καλύτερη ευκρίνεια αυτού. Τα ενδιάμεσα πλάτη σχήματος να αποφεύγονται.
6. Όταν αυτό είναι δυνατόν, προτείνεται η ενοποίηση σχημάτων παρόμοιου εννοιολογικού περιεχομένου σε ένα σχήμα, έτσι ώστε αυτά να έχουν μία κοινή λεζάντα, με διευκρίνιση των διαφοροποιήσεων στη λεζάντα του σχήματος (π.χ ΠΑΝΩ – ΚΕΝΤΡΟ – ΚΑΤΩ ή Α, Β, Γ).

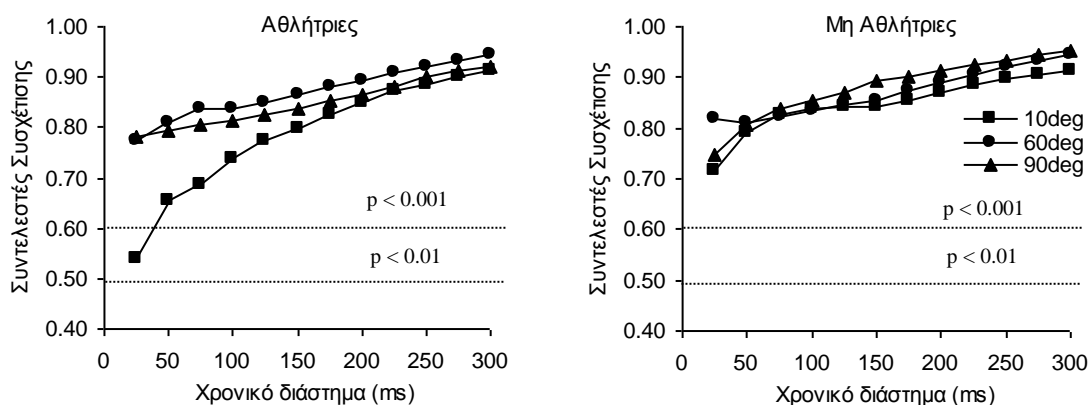
*Στην επόμενη σελίδα ακολουθούν δύο ενδεικτικά παραδείγματα γραφημάτων.*

## Παραδείγματα Σχημάτων

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

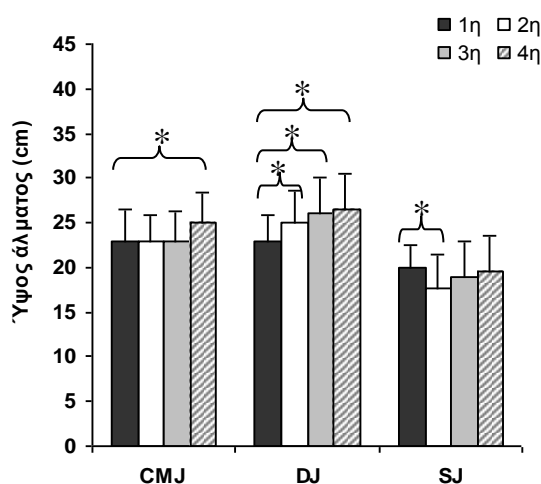
Δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν όλες οι πιθανές εκδοχές σχημάτων καθώς κάθε σχήμα διαμορφώνεται ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εργασίας και τις οδηγίες του επιβλέποντα καθηγητή.

**Παράδειγμα 1.** Δύο σχήματα με γραμμές με μία κοινή λεζάντα. Κάθε επιμέρους σχήμα έχει πλάτος μονής στήλης, ενώ και τα δύο μαζί ως ενιαίο σχήμα έχουν σχεδιαστεί για πλάτος δύο στηλών.



**Σχήμα 3.1.** Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ ρυθμού ανάπτυξης της δύναμης ( $PAΔ$ ) και μέγιστης ροπής δύναμης ( $ΡΔ_{MAX}$ ) για τα χρονικά διαστήματα των 25, 50, 75, 100, 125, 150, 175, 200, 225, 250, 275 και 300ms από την έναρξη της μυϊκής συστολής των εκτεινόντων του γονάτου σε 3 θέσεις κάμψης του γονάτου. Οι οριζόντιες διάστικτες γραμμές αποτυπώνουν το επίπεδο σημαντικότητας των συντελεστών συσχέτισης.

**Παράδειγμα 2.** Γράφημα με ράβδους για μία ομάδα σε 4 επαναληπτικές μετρήσεις. Πλάτος ίσος με αυτό της μονής στήλης. ΠΡΟΣΟΧΗ: Η κλίμακα του κάθετου άξονα έχει τέτοια μέγιστη τιμή ώστε όλοι οι δείκτες σημαντικότητας να εσωκλείονται στην περιοχή γραφήματος.



**Σχήμα 3.2.** Άλμα με προδιάταση (CMJ), άλμα μετά από πτώση (DJ) και άλμα χωρίς προδιάταση (SJ), στην αρχική μέτρηση (1<sup>η</sup>: μαύρη ράβδος) και στις μετέπειτα μετρήσεις (2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup>: λευκή, γκρι, και διαγραμμισμένη ράβδος, αντίστοιχα). \*: Σημαντική μεταβολή ως προς την αρχική μέτρηση ( $p \leq 0.05$ ).

~~~~~ ΤΕΛΟΣ ΟΔΗΓΙΩΝ ~~~~~



---

Επιμέλεια – Σχεδιασμός- Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση: *Ελισσάβητ 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.