



Τμήμα Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής  
& Αθλητισμού  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλονίκης



# Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Βουδούρης Δημήτρης

JLU Gießen, Γερμανία  
Τμήμα Ψυχολογίας και Αθλητισμού  
Εργαστήριο Αντίληψης και Δράσης  
[dimitris.voudouris@psy.jlug.de](mailto:dimitris.voudouris@psy.jlug.de)

<https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/abt/allgemeine-psychologie/wh>

# Βιβλιογραφική ανασκόπηση: τί είναι;

Βιβλιογραφική ανασκόπηση **ΔΕΝ** είναι:

Η ψυχρή παράθεση σχετικών ερευνών χωρίς κριτική ματιά και προβολή στο μέλλον

Βιβλιογραφική ανασκόπηση είναι:

Η συστηματική **μελέτη** ερευνών που αφορούν ένα συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο

Περικλείει την:

- α. Παρουσίαση των σχετικών ερευνών
- β. Κριτική ανασκόπηση των σχετικών ευρημάτων
- γ. Οπτική για το γίνεσθαι του εν λόγω πεδίου

# Επισκόπηση μαθήματος

Τί είναι η ανασκόπηση βιβλιογραφίας;

Πώς κάνω μια βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Πώς γράφω την ανασκόπηση;

# Στόχος βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Σύνοψη των ερευνητικών ευρημάτων του εν λόγω πεδίου

Κριτικός σχολιασμός των ερευνητικών αποτελεσμάτων και θέσεων

Αναγνώριση συνδέσεων, αντιθέσεων και κενών στην υπάρχουσα βιβλιογραφία

Συνδέσεις: Σε τί συμφωνούν οι ερευνητές;

Αντιθέσεις: Πού διαφωνούν οι ερευνητές;

Κενά: Ποιά είναι πιθανά μελλοντικά θέματα προς μελέτη;

Ολιστική ματιά του θέματος

Τι έχουμε μάθει από τη σύνθεση της βιβλιογραφίας

Πώς αλλιώς μπορούμε να εξηγήσουμε τα ερευνητικά ευρήματα;

Τί ανοιχτά ερωτήματα υπάρχουν;

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

Θεματική οργάνωση του υλικού

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

Εξαγωγή μηνυμάτων

Συγγραφή

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

## Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

Θεματική οργάνωση του υλικού

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

Εξαγωγή μηνυμάτων

Συγγραφή

# Επιλογή θέματος

Συνεργασία με την επιβλέπουσα ομάδα για τον ορισμό του θέματος

Μερικές φορές το θέμα φαίνεται απλό αλλά είναι ιδιαίτερα περίπλοκο

Αναγνώριση ιστορικών διαστάσεων  
Μεθοδολογικές πολυπλοκότητες  
Ασαφή όρια με παρεμφερή θέματα



# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

**Συλλογή σχετικού υλικού**

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

Θεματική οργάνωση του υλικού

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

Εξαγωγή μηνυμάτων

Συγγραφή



# Συλλογή σχετικού υλικού

## Αναζήτηση βιβλιογραφίας: τί, πού, και πώς

**ΤΙ** Βιβλία και ερευνητικά άρθρα (όχι blogs, εφημερίδες, ...)

**ΠΟΥ** Πραγματικές και ψηφιακές βιβλιοθήκες

Πραγματικές βιβλιοθήκες → πεπερασμένο στο πεδίο μας  
πεπερασμένη γνώση, καλή επιλογή για «αργές» επιστήμες (φιλοσοφία, ιστορία, ...)

Ψηφιακές βιβλιοθήκες → η πρώτη μας επιλογή  
ευρύ φάσμα ερευνών, η έρευνα προχωρά με γοργούς ρυθμούς, ηλεκτρονικά περιοδικά

# Συλλογή σχετικού υλικού

## Ψηφιακές βιβλιοθήκες

pubmed.gov

*Εναλλακτικά:*

Βιβλιοθήκη ΑΠΘ (lib.auth.gr)

Scopus

Web of Science

ProQuest Central

Αναζητώ ερευνητικό υλικό δημοσιευμένο  
σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά

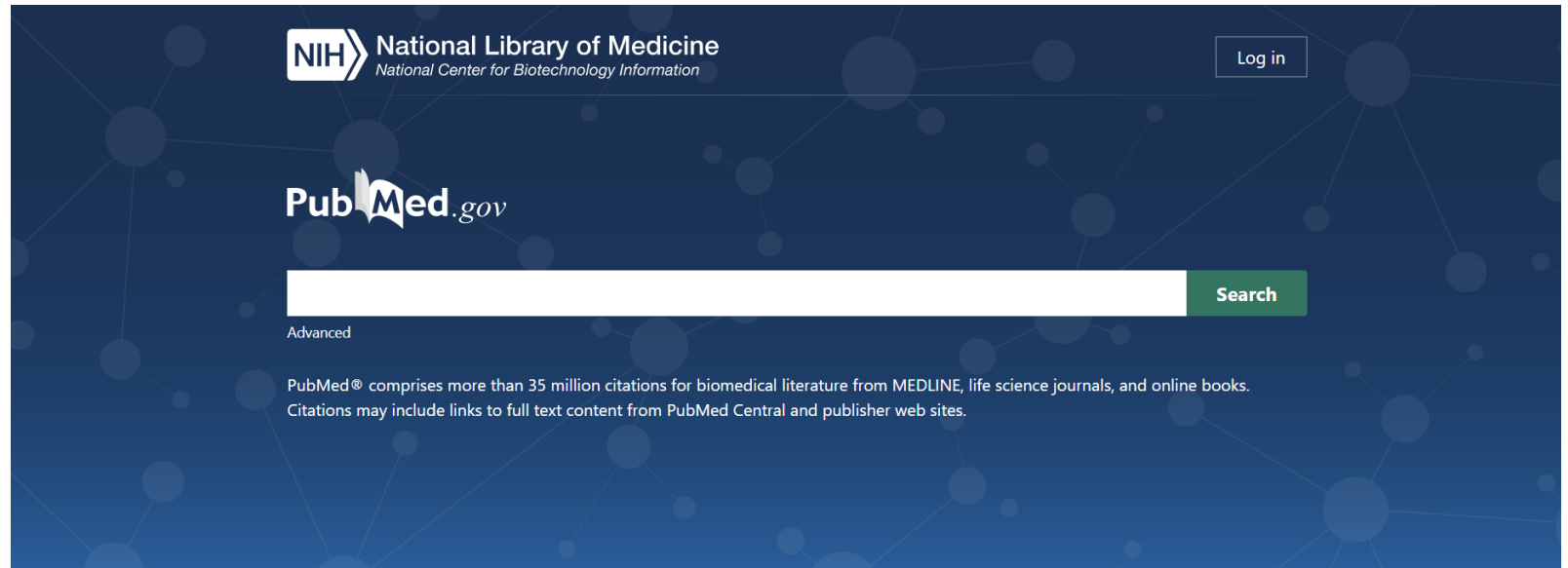
# Συλλογή σχετικού υλικού

## Ψηφιακές βιβλιοθήκες

pubmed.gov

Χρήση λέξεων-κλειδιών σχετικά με:

- Ερευνητικό θέμα
- Μεθοδολογία
- Συγγραφείς/ερευνητές



### Learn

About PubMed  
FAQs & User Guide  
Finding Full Text



### Find

Advanced Search  
Clinical Queries  
Single Citation Matcher



### Download

E-utilities API  
FTP  
Batch Citation Matcher



### Explore

MeSH Database  
Journals

# Συλλογή σχετικού υλικού

## Παράδειγμα

Αναζήτηση υλικού σχετικά με έλεγχο κινήσεων λαβής-χειρισμού

## Λέξεις-κλειδιά

grasping, grasp, gripping, grip, prehension, manipulation (θεματικά)  
kinematics, grip forces, electromyography (μεθοδολογικά)  
Jeannerod M, Smeets JBJ, Johansson R (ερευνητές)

## Αναζήτηση

Λέξη-κλειδί 1 [AND] Λέξη-κλειδί 2  
Λέξη-κλειδί 1 [AND] Λέξη-κλειδί 2  
Λέξη-κλειδί 1 [AND] [Λέξη-κλειδί 2 [OR] Λέξη-κλειδί 3]  
....

# Συλλογή σχετικού υλικού

**Έχω πρόσβαση στο άρθρο;**

Πολλά περιοδικά απαιτούν συνδρομή

**Αν δεν έχω πρόσβαση, τι κάνω;**

Αναζητώ στην προσωπική ιστοσελίδα του συγγραφέα-ερευνητή  
Αναζητώ σε κοινωνικά δίκτυα ερευνητών (π.χ., ResearchGate, ...)  
Επικοινωνώ απευθείας με τον συγγραφέα



# Συλλογή σχετικού υλικού

**ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ** Τα δημοσιευμένα άρθρα δεν είναι τυφλοσύρτες

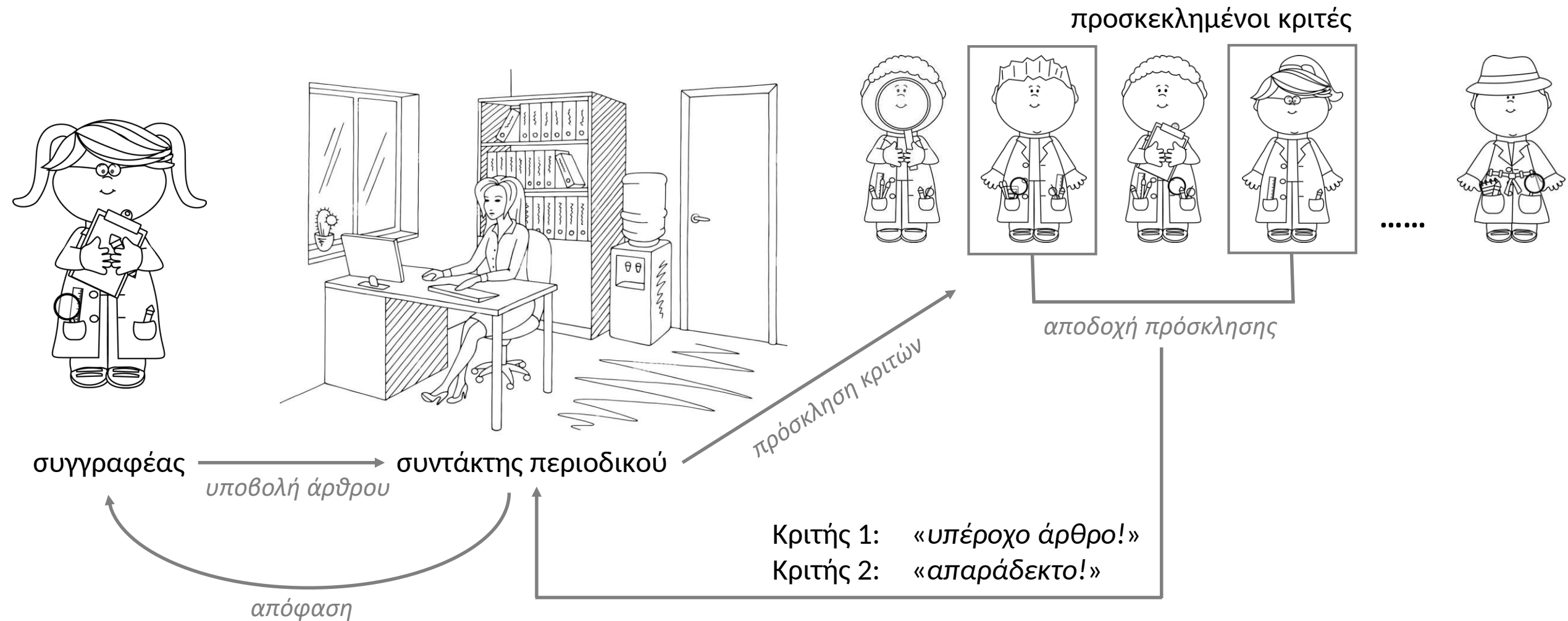
Σεβαστός αριθμός άρθρων παρουσιάζουν ανεπαρκή και κακής ποιότητας δουλειά.

Ως κριτικός αναγνώστης, απαιτείται να προσεγγίζουμε ό,τι διαβάζουμε με προσοχή.

<http://retractiondatabase.org/RetractionSearch.aspx>

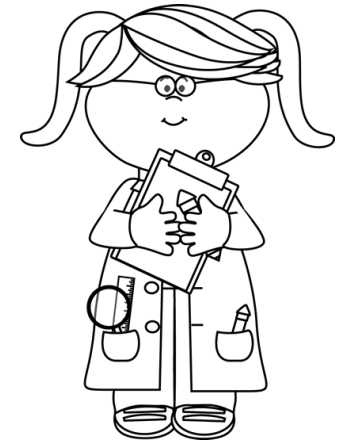
Λίγα λόγια για τη διαδικασία αξιολόγησης...

# Συλλογή σχετικού υλικού



# Συλλογή σχετικού υλικού

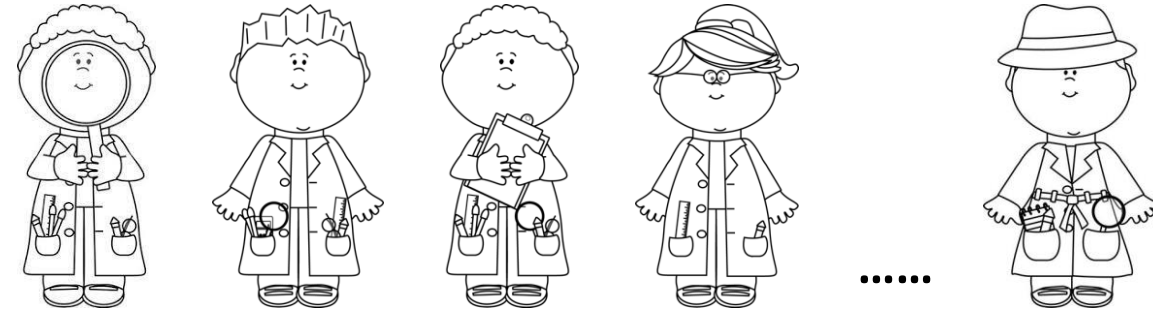
προσκεκλημένοι κριτές



συγγραφέας



συντάκτης περιοδικού



## Προβλήματα

Ο κριτής μπορεί να είναι άπειρος

Ο κριτής μπορεί να μελετά παρεμφερές πεδίο

Ο κριτής μπορεί να είναι κουρασμένος ή απρόσεκτος

Ο συντάκτης μπορεί να είναι προκατειλημμένος

Το περιοδικό μπορεί να μην ενδιαφέρεται για την ποιότητα

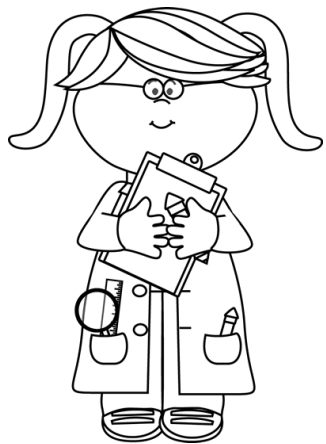
.....

**Για αυτό, προσοχή στο τί και πώς διαβάζεις κάτι!!**



# Συλλογή σχετικού υλικού

προσκεκλημένοι κριτές



συγγραφέας



συντάκτης περιοδικού



.....



Για αυτό, προσοχή στο τί και πώς διαβάζεις κάτι!!

Δεν είναι όλες οι έρευνες προβληματικές, αντιθέτως

Αλλά πρέπει να κρίνουμε χωρίς προκαταλήψεις

# Συλλογή σχετικού υλικού

## Μερικοί αρχικοί παράγοντες που μας βοηθούν στην αξιολόγηση έρευνας

Ποιοι είναι οι συγγραφείς;

Έχουν ερευνητικό έργο; Είναι δραστήριοι στο πεδίο; Πόσες αναφορές έχουν, και τί h-index;  
Αναζητώ μέσω Google scholar, Scopus, Web of Science

Που έχει δημοσιευτεί;

Είναι το περιοδικό αξιόπιστο ή είναι περιοδικό-"αρπακτικό"; Τι δείκτες δραστηριότητας έχει;  
Αναζητώ Journal Citation Reports και Impact Factor μέσω Web of Science, jsc.clarivate.com

Περισσότερα για τα περιοδικά-"αρπακτικά":

<https://www.nature.com/articles/d41586-019-03759-y>

<https://beallslist.net/>

Πότε δημοσιεύτηκε;

Σε ποια ιστορική διάσταση ανήκουν τα εν λόγω αποτελέσματα;

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

**Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας**

Θεματική οργάνωση του υλικού

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

Εξαγωγή μηνυμάτων

Συγγραφή

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

**Αρχικά ελέγχω αν το άρθρο είναι σχετικό με το θέμα μου**

Αρχικά διαβάζω συγκεκριμένα χωρία:

Τίτλος, συγγραφέας, περιοδικό, ημερομηνία

Περίληψη

Γραφήματα

Εισαγωγή και σύνοψη

Φαίνεται σχετικό με το θέμα μου;

ΝΑΙ: προχωράω

ΌΧΙ: προσπερνάω

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Τίτλος

Είναι ο τίτλος κατανοητός;  
Είναι σχετικός με τη θεματολογία της ανασκόπησής μου;

**PNAS**

RESEARCH ARTICLE | PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE SCIENCES | 



## Female hurricanes are deadlier than male hurricanes

Kiju Jung , Sharon Shavitt , Madhu Viswanathan, and Joseph M. Hilbe [Authors Info & Affiliations](#)

Edited\* by Susan T. Fiske, Princeton University, Princeton, NJ, and approved May 14, 2014 (received for review February 13, 2014)

June 2, 2014 | 111 (24) 8782-8787 | <https://doi.org/10.1073/pnas.1402786111>

THE LANCET

**Early report**

## Ileal-lymphoid-nodular hyperplasia, non-specific colitis, and pervasive developmental disorder in children

A J Wakefield, S H Murch, A Anthony, J Linnell, D M Casson, M Malik, M Berelowitz, A P Dhillon, M A Thomson, P Harvey, A Valentine, S E Davies, J A Walker-Smith

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Συγγραφείς

Πού δουλεύουν οι ερευνητές; Με ποια ομάδα;  
Έχω δει/διαβάσει άλλες δουλειές τους;  
Είναι σχετικοί με το πεδίο που πραγματεύονται;

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Περίληψη

Ποιος είναι ο στόχος της εν λόγω έρευνας;

Τί μεθοδολογία χρησιμοποιείται;

Ποια είναι και πως ερμηνεύονται τα βασικά αποτελέσματα;

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Περίληψη - Παράδειγμα

### Abstract

**Purpose** Human sensory and motor systems deteriorate with age. When walking, older adults may therefore find it more difficult to adjust their steps to new visual information, especially considering that such adjustments require control of balance as well as of foot trajectory. **Our study investigates the effects of ageing on lower limb responses to unpredictable target shifts.**

στόχος

**Methods** Participants walked on a treadmill with projected stepping targets that occasionally shifted in the medial or lateral direction. The shifts occurred at a random moment during the early half of the swing phase of either leg. **Kinematic, kinetic and muscle activity data were collected.**

μέθοδος

**Results** Older adults responded later and corrected for a smaller proportion of the shift than young adults. The order in which muscle activation changed was similar in both groups, with responses of gluteus medius and semitendinosus from about 120 to 140 ms after the shift. Most muscles responded slightly later to lateral target shifts in the older adults than in the young adults, but this difference was not observed for medial target shifts. Ageing delayed the behavioural responses more than it did the electromyographic (EMG) responses.

**Conclusions** Our study suggests that older adults can adjust their walking to small target shifts during the swing phase, but not as well as young adults. Furthermore, **muscle strength probably plays a substantial role in the changes in online adjustments during ageing.**

ερμηνεία



# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Γραφήματα

Διαβάζω προσεκτικά τις λεζάντες και τους υπότιτλους  
Μελετώ προσεκτικά τα σχήματα και τα αποτελέσματα

Κατανοώ το πείραμα, τις μεταβλητές, και τα αποτελέσματα;

ΟΧΙ: Διαβάζω προσεκτικά τη μεθοδολογία για καλύτερη κατανόηση

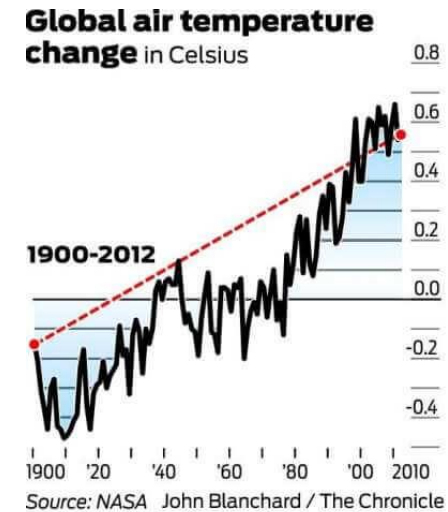
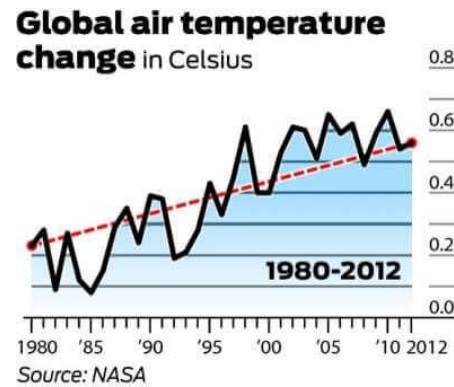
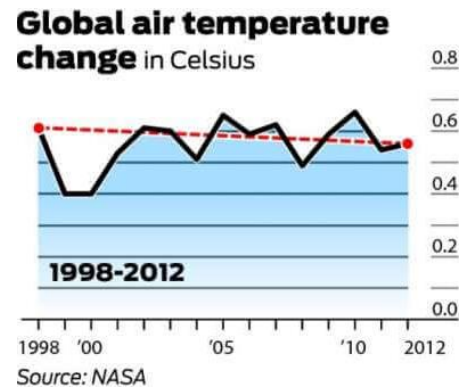
ΝΑΙ: Συνεχίζω τον έλεγχο

Είναι τα αποτελέσματα σωστά;

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

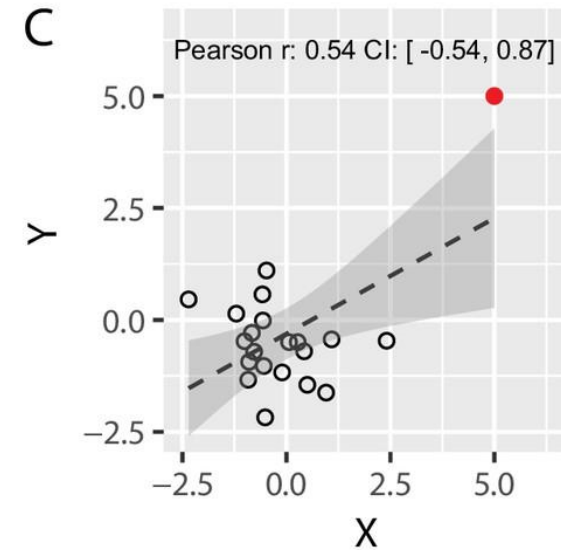
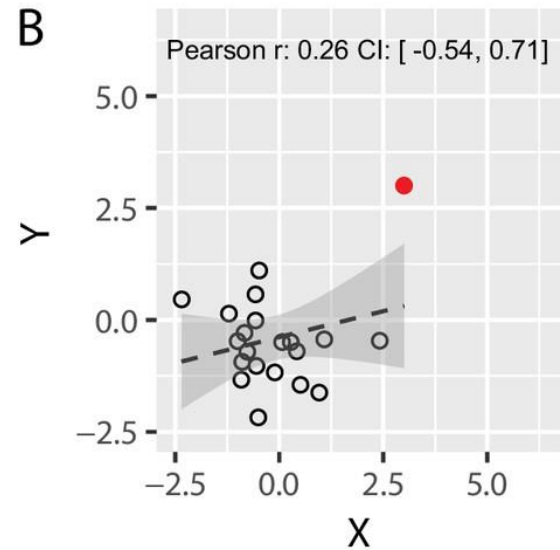
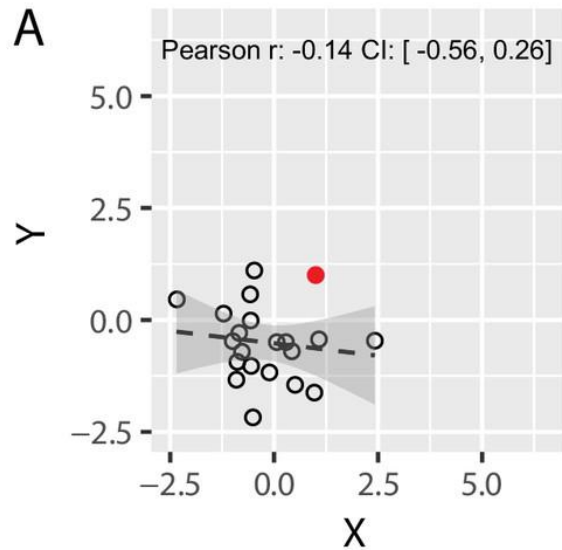
## Γραφήματα



# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Γραφήματα



# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Διαβάζω την εισαγωγή

Είναι αξιόλογη η βιβλιογραφία που αναφέρεται;

Παρουσιάζεται η βιβλιογραφία πολύπλευρα;

Υπάρχουν ερευνητικές υποθέσεις;

Ποια είναι η συνεισφορά της έρευνας στο ερευνητικό πεδίο;

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Διαβάζω την σύνοψη

Στηρίζονται τα συμπεράσματα στα αποτελέσματα που είδα στα γραφήματα;

Σχολιάζονται τα αποτελέσματα εντός θεωρητικού πλαισίου;

Αναφέρονται περιορισμοί της έρευνας;

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

**Ωραία, το άρθρο είναι σχετικό με την ανασκόπησή μου!**

Καιρός να το διαβάσω κανονικά → ίσως το πιο βασικό βήμα για την ανασκόπηση

Διαβάζω από την αρχή το άρθρο

Υιοθετώ κριτική ματιά

Είναι η μεθοδολογία κατάλληλη για την ερευνητική ερώτηση;

Είναι αρκετά τα συλλεγμένα δεδομένα;

Περιγράφονται οι αναλύσεις των δεδομένων λεπτομερώς, και είναι κατάλληλες για το στόχο της έρευνας;

Είναι σωστές οι στατιστικές αναλύσεις;

Υπάρχουν άλλες εξηγήσεις για τα αποτελέσματα;

Είναι τα αποτελέσματα στα γραφήματα σωστά; Παρατηρώ δεδομένα που πιθανόν είναι λάθος;

....

# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

**Ωραία, όλα φαίνονται καλά!**

Συμφωνώ με τα συμπεράσματα της έρευνας; Υπάρχουν εναλλακτικές εξηγήσεις;

Πώς σχετίζονται τα αποτελέσματα με τις αρχικές υποθέσεις;

Τι καινούριο μαθαίνω από το άρθρο;

# Προσωρινή σύνοψη...

Επιλέγω αξιόπιστες πηγές

Διαβάζω όλο το άρθρο, προσεκτικά και με κριτική ματιά

Αναρωτιέμαι:

είναι σωστές οι αναλύσεις και τα αποτελέσματα;  
στηρίζονται τα συμπεράσματα στα αποτελέσματα;  
υπάρχουν εναλλακτικές εξηγήσεις;  
πως συνδέεται η έρευνα με την υπόλοιπη βιβλιογραφία;

Συζητώ τη βιβλιογραφία με την επιβλέπουσα ομάδα μου



# Προσωρινή σύνοψη...

Η ανασκόπηση βιβλιογραφίας είναι κριτική, σχολιάζει και δίνει οπτική.

Σε διαφορετική περίπτωση **δεν** είναι ανασκόπηση βιβλιογραφίας και κινδυνεύει να αποτελέσει μια αδιάφορη, μη-εκπαιδευτική και ετερόκλητη μάζα βιβλιογραφικών αναφορών.

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

**Θεματική οργάνωση του υλικού**

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

Εξαγωγή μηνυμάτων

Συγγραφή

# Θεματική οργάνωση υλικού

**Χρονολογική** παρουσιάζω την υπάρχουσα βιβλιογραφία προοδευτικά  
Βοηθάει στην εξοικείωση του αναγνώστη με τις εξελίξεις στο εν λόγω πεδίο

**Θεματική** οργανώνω το υλικό σε ενότητες βάσει κεντρικών θεμάτων  
Τονίζει τον ρόλο των εν λόγω κεντρικών θεμάτων

**Μεθοδολογική** δομώ σε ενότητες που διαφέρουν στην μεθοδολογία  
π.χ., ποσοτική vs ποιοτική vs υπολογιστική έρευνα

**Θεωρητική** αναπτύσσω θεωρητικά πλαίσια σε ξεχωριστά κεφάλαια  
π.χ., διαφορετικά μοντέλα ελέγχου της κίνησης / βελτίωσης της φυσικής κατάστασης / ...

Η επιλογή εξαρτάται από τους στόχους της ανασκόπησης, τα χαρακτηριστικά του πεδίου, ...

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

Θεματική οργάνωση του υλικού

**Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών**

Εξαγωγή μηνυμάτων

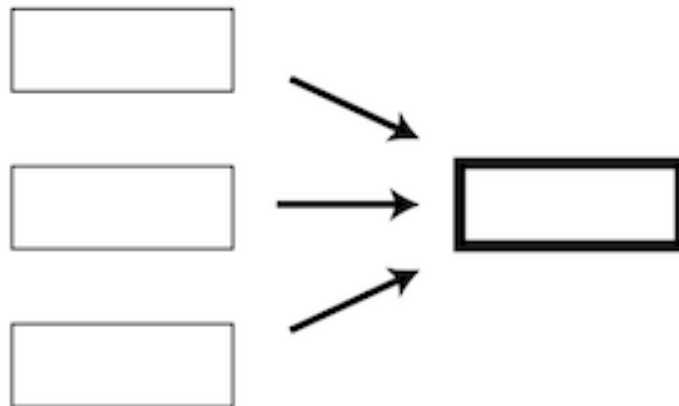
Συγγραφή

# Σχέσεις μεταξύ ερευνών

Η ανασκόπηση απαιτεί **σύνθεση**, όχι απλά σύνοψη και παράθεση

Η σύνθεση απαιτεί κατανόηση υλικού και αναγνώριση επιμέρους σχέσεων

Δες την «μεγάλη εικόνα» και όχι κάθε έρευνα σαν μια ξεχωριστή οντότητα



# Σχέσεις μεταξύ ερευνών

**Πώς συνθέτω;      Ιδέες:**

Δείξε στον αναγνώστη ότι κατανοείς αυτά που γράφεις  
Εξήγησε με δικά σου λόγια την εν λόγω έρευνα

Έλεγξε πόσα άρθρα αναφέρεις σε κάθε παράγραφο  
Αν είναι μόνο 1 ή 2, τότε πιθανόν να συνοψίζεις αντί να συνθέτεις...

Θεώρησε κάθε άρθρο ως έναν καλεσμένο στο πάρτι σου  
Τι θα έλεγαν αν μιλούσαν μεταξύ τους;

# Σχέσεις μεταξύ ερευνών

## Πώς συνθέτω; Παράδειγμα:

Ο Γεωργιάδης (2009) μελέτησε κατά πόσο 6 γυναίκες και 5 άνδρες, όλοι ηλικίας 50-60 ετών, αναφέρουν σωστά τις παραπομπές στα εργασίες τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν διστακτικοί στο να αλλάξουν το στυλ τους. Η Νικολάου (2013) μελέτησε το ίδιο θέμα σε 30 φοιτήτριες και 41 φοιτητές. Αυτή βρήκε ότι όλοι τείνουν να υιοθετήσουν ένα νέο στυλ παραπομπών, καθώς επίσης ότι οι φοιτήτριες το κάνουν πιο έντονα συγκριτικά με τους φοιτητές.

Πρόσφατες έρευνες σχετικά με την υιοθέτηση νέων στυλ παραπομπών έχουν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Ενώ μερικές έρευνες δείχνουν ότι οι μεσήλικοι συμμετέχοντες δεν αλλάζουν στυλ παραπομπών (Γεωργιάδης, 2009), άλλες δείχνουν ότι νέα στυλ μπορούν να υιοθετηθούν από νέους ανθρώπους (Νικολάου, 2013). Οι διαφορές ίσως οφείλονται στο μέγεθος του δείγματος, ή στην ηλικία των συμμετεχόντων. Πράγματι, πρόσφατες εργασίες δείχνουν ότι η υιοθέτηση νέων τρόπων γραψίματος είναι πιο πιθανή σε νεότερες ηλικίες (Αλεξάκου, 2019). Παρόλα αυτά, άλλοι, μη-ελεγχόμενοι παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν τα αποτελέσματα, όπως η πολυπλοκότητα του νέου στυλ παραπομπών, η πίεση χρόνου, ή η υποκειμενική αντίληψη για το αναμενόμενο κέρδος από την αλλαγή στυλ.

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

Θεματική οργάνωση του υλικού

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

**Εξαγωγή μηνυμάτων**

Συγγραφή



# Εξαγωγή μηνυμάτων

**Τι έχει να πει η βιβλιογραφική ανασκόπηση;**

**Αναγνώριση συμφωνιών στο πεδίο**

Κοινές αποδεκτές παραδοχές (οφέλη προπόνησης ΧΧ, τρόποι μάθησης νέων δεξιοτήτων, ...), ....

**Αναγνώριση αντιθέσεων**

Ποιοι είναι πιθανοί λόγοι για αυτές τις αντιθέσεις; Τι επιπτώσεις έχουν στις γενικές παραδοχές; ....

**Ποια είναι τα ερωτήματα που δημιουργούνται;**

Γιατί είναι σημαντικά, και για ποιον (προπονητή, ερευνητή, δάσκαλο, ...); Πως μπορούν να μελετηθούν; ....

# Πώς κάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση;

Επιλογή θέματος

Συλλογή σχετικού υλικού

Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

Θεματική οργάνωση του υλικού

Αναγνώριση σχέσεων μεταξύ των ερευνών

Εξαγωγή μηνυμάτων

**Συγγραφή**

**Η συγγραφή ενός κειμένου απαιτεί χρόνο και κόπο.**

Το επιστέγασμα της προετοιμασίας, του διαβάσματος και της σκέψης σου  
Δώσε του τον χρόνο και την προσοχή που του αρμόζει

Το κείμενο θα χρειαστεί να διαβαστεί και να προσαρμοστεί για να βελτιωθεί  
Δώσε το σε έναν φίλο σου και στον καθηγητή για ανατροφοδότηση

Θα πρέπει να είσαι περήφανη/ος για το τελικό αποτέλεσμα  
Είναι η δική σου δουλειά!

## Συμβουλές για τη συγγραφή

Λάβε υπόψη την οργάνωση του υλικού σου  
Θεματική, χρονολογική, θεωρητική, μεθοδολογική;

Ξεκίνα από το γενικό και βυθίσου σταδιακά στο ειδικό  
Ενίοτε, ένα γενικό παράδειγμα βοηθάει την εισαγωγή ενός θέματος

Θυμήσου το σάντουιτς όταν γράφεις παραγράφους  
Μια εισαγωγική πρόταση, μετά το κυρίως υλικό, και στο τέλος κατακλείδα ή γέφυρα

## Δομή παραγράφου

Ξεκινώ την παράγραφο με ξεκάθαρη και εστιασμένη εισαγωγική πρόταση  
Δίνει την θεματολογία που θα πραγματευτείς

Συζητώ μια σειρά από σχετικές έρευνες σε αυτή την παράγραφο  
Αναφέρω μόνο ουσιαστικές πληροφορίες και όχι ανούσιες λεπτομέρειες  
Σχολιάζω ομοιότητες, διαφορές, αντιφάσεις, κενά, ..., χρησιμοποιώντας δικά μου λόγια

Ολοκληρώνω την παράγραφο με το τελικό κομμάτι  
Περικλείει συμπέρασμα και αποτελεί γέφυρα για την επόμενη παράγραφο

## Αξιολόγηση του κειμένου

Έλεγξε τις εισαγωγικές προτάσεις κάθε παραγράφου  
Παρουσιάζουν μια ξεκάθαρη θέση σχετικά με τη θεματολογία;

Δημιούργησε ένα περίγραμμα του κειμένου

Λείπουν πληροφορίες; Υπάρχουν περιττά στοιχεία που αποσπούν από το κυρίως θέμα;

Διάβασε το κείμενό σου δυνατά

Υπάρχουν λάθη; Λείπουν σημεία στίξης; Έχει το κείμενο ροή;

## Αξιολόγηση του κειμένου

Δώσε το κείμενο σε κάποιον εκτός πεδίου (φίλος, σύντροφος, γονέας...)  
Αντιλαμβάνονται τι πραγματεύεται; Καταλαβαίνουν τα μηνύματά σου;

Δώσε το κείμενο σε κάποιον συνάδελφο/συμφοιτητή  
Λείπουν σημαντικές πληροφορίες; Υπάρχουν τμήματα που χρήζουν βελτίωσης;

Τέλος, ζήτα από το επιβλέπον μέλος ΔΕΠ ανατροφοδότηση  
Ακολούθησε τις συμβουλές με κριτική διάθεση

## Ύφος του κειμένου

Χρησιμοποίησε λεξιλόγιο που βοηθάει στη διατύπωση της κριτικής

ασυνήθιστο

ικανό

περιορισμένο

σημαντικό

προβληματικό

πρωτοποριακό

αμφισβητήσιμο

χρήσιμο

ανεπαρκές

προσεκτικό



## Παράδειγμα

Πρόσφατες έρευνες σχετικά με την υιοθέτηση νέων στυλ παραπομπών έχουν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Σε μια μελέτη με **ασυνήθιστα μικρό δείγμα φαίνεται** πως μεσήλικοι συμμετέχοντες διστάζουν να αλλάξουν στυλ παραπομπών (Γεωργιάδης, 2009). **En αντιθέσει**, άλλες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα **δείχνουν ξεκάθαρα** ότι νέοι άνθρωποι μπορούν πράγματι να υιοθετήσουν νέα στυλ παραπομπών (Νικολάου, 2013; Παντελίδου, 2016). Οι διαφορές στις εν λόγω έρευνες ίσως οφείλονται όχι μόνο στο μέγεθος του δείγματος, αλλά επίσης και στην ηλικία των συμμετεχόντων. Πράγματι, μια πρόσφατη **πρωτοποριακή** έρευνα για τα δεδομένα του πεδίου παρουσιάζει **στιβαρά** στοιχεία που **καταδεικνύουν** ότι νέοι τρόπων γραφής είναι πιο πιθανοί να υιοθετηθούν από νεότερους ηλικιακά ανθρώπους (Αλεξάκου, 2019). Παρόλα αυτά, άλλοι, μη-ελεγχόμενοι παράγοντες ίσως να επηρεάζουν τα αποτελέσματα, όπως η πολυπλοκότητα του νέου στυλ παραπομπών, η πίεση χρόνου, ή η υποκειμενική αντίληψη για το αναμενόμενο κέρδος από την αλλαγή στυλ.

## **Ενεργητική ή παθητική φωνή;**

Η αξιολόγηση της προπόνησης αντοχής στην αερόβια ικανότητα διενεργήθηκε με τη μεθοδολογία Υ.

Εξετάσαμε αν η προπόνηση αντοχής επιδρά στην αερόβια ικανότητα μέσω Υ.



επιλογή

Προσωπικές επιλογές στον τρόπο γραφής

στυλ

Τήρηση οδηγιών, χρήση πρότυπου,  
κατάλληλη χρήση γλώσσας, μορφή (format), ...

σημεία αναφοράς

Σωστή χρήση γραμματικής, συντακτικού,  
σημείων στίξης, συνέπεια στη χρήση όρων, ...

## Μην ξεχνάς

Το κείμενο πρέπει να είναι άρτιο αισθητικά

Θέλουμε τον αναγνώστη να εστιάζει στα μηνύματα του κειμένου

- Έλεγε και διόρθωσε τυπογραφικά σφάλματα
- Χρησιμοποίησε ουδέτερες γραμματοσειρές

Times New Roman, Garamond...,

- Επέλεξε ομοιομορφία στο κείμενό σου

Εσοχές, στυλ επικεφαλίδων, κενά μεταξύ παραγράφων, αριθμοί σελίδων, ...

# Καλή επιτυχία



Τμήμα Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής  
& Αθλητισμού  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλονίκης



**Ευχαριστώ για την προσοχή σας!**

Βουδούρης Δημήτρης  
JLU Gießen, Γερμανία  
Τμήμα Ψυχολογίας και Αθλητισμού  
Εργαστήριο Αντίληψης και Δράσης  
[dimitris.voudouris@psy.jlug.de](mailto:dimitris.voudouris@psy.jlug.de)

<https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/abt/allgemeine-psychologie/wh>



# Ερευνητική υπόθεση

We anticipate that the older adults will have later adjustments than the young adults. We expect the age-related delay in leg adjustments to be similar to such delay in arm adjustments, since the leg adjustments are extremely fast, similar to arm adjustments (Zhang et al. 2020). In reaching tasks, the response latency to a target shift is 100–160 ms (Oostwoud Wijdenes et al. 2013; Smeets et al. 2016; Zhang et al. 2018b), and older adults have a delay of about 15–20 ms (Kadota and Gomi 2010; Kimura et al. 2015; Zhang et al. 2018a). This may be due to deterioration of sensory functions with age, such as poorer contrast sensitivity and slower processing speed in vision (Fiorentini et al. 1996; Habekost et al. 2013). The delay may also be related to deteriorated motor functions, in particular the ability to generate force (Holviala et al. 2014). The question arises whether such deficits are reflected in foot behaviour and EMG in step adjustments.

# Κριτική ανάγνωση

Συνηθισμένα προβλήματα με δεδομένα και την ανάλυσή τους

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1708279115>

Δέκα συνηθισμένα στατιστικά λάθη

<https://elifesciences.org/articles/48175>

Πες το όπως είναι

<https://www.nature.com/articles/s41562-020-0818-9>

Αναληθή στατιστικά αποτελέσματα

<https://personal.fgb.vu.nl/~ebrenner/pdfs/P16.pdf>



# Κριτική μελέτη βιβλιογραφίας

## Λίστα ελέγχου

## Γραφήματα

