

# Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

## Modul B18

**Titel des Projektes:**

Charakterisierung von Trainingsinterventionen zur Förderung der reaktiven Agilität: Eine systematische Analyse der Methoden und Zielparameter

**Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage**

Die reaktive Agilität, die schnelle reaktive Richtungswechsellaufe erfordert, ist eine zentrale Fähigkeit in Spielsportarten. Um diese Fähigkeit gezielt zu trainieren, werden verschiedene Trainingsinterventionen (z.B. kognitive, Dual-Task- oder spezifische motorische Trainingsinterventionen) eingesetzt. Für eine evidenzbasierte Trainingssteuerung ist eine klare Übersicht darüber notwendig, welche Interventionen mit welchen spezifischen Methoden arbeiten und welche Determinanten der Agilität (motorisch, kognitiv, perzeptuell) sie zu beeinflussen suchen.

**Methoden**

Systematische Literaturrecherche, PICO-T, PRISMA

**Betreuer**

Romina Müller

**Kooperationspartner (wenn notwendig)**

-

**Kontakt**

romina.mueller@uni-paderborn.de

**Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse**

Umgang mit Zitationsmanager wünschenswert

**Literatur zur Orientierung**

Friebe, D., Banzer, W., Giesche, F., Haser, C., Hülsdünker, T., Pfab, F., Rußmann, F., Sieland, J., Spataro, F., & Vogt, L. (2024). Effects of 6-Week Motor-Cognitive Agility Training on Football Test Performance in Adult Amateur Players – A Three-Armed Randomized Controlled Trial. Journal of Sports Science and Medicine, 276–288. <https://doi.org/10.52082/jssm.2024.276>