

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Agility-Performance in Teamsportarten: Verschiedene Trainingsinterventionen im Vergleich

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage

Agility – verstanden als die Fähigkeit, schnelle und zielgerichtete Richtungswechsel sowie Bewegungsanpassungen in Reaktion auf externe Stimuli auszuführen – stellt einen zentralen leistungsbestimmenden Faktor in zahlreichen Teamsportarten wie Fußball, Basketball oder Handball dar. Verschiedene Trainingsinterventionen – von Plyometrie- und Schnelligkeitstrainings bis zu kognitiv fordernden, reaktiven Übungen – werden eingesetzt, um die Agility-Performance bei Athlet*innen gezielt zu verbessern. Trotz der bisherigen Forschung besteht weiterhin Unsicherheit hinsichtlich der Effektivität sowie der optimalen Ausgestaltung verschiedener Trainingsmethoden zur Steigerung der Agility-Leistung bei Teamsportathlet*innen. Ziel dieser Arbeit ist es, einen systematischen Überblick über die unterschiedlichen Trainingsinterventionen zur Verbesserung der Agility-Performance bei Teamsportathlet*innen zu geben und deren zentrale Charakteristika auf Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Literatur darzustellen.

Methoden

Systematische Literaturrecherche

Betreuer

Romina Müller

Kooperationspartner (wenn notwendig)

-

Kontakt

Romina.mueller@uni-paderborn.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Umgang mit Zitationsmanager wünschenswert

Literatur zur Orientierung

Büchel, D., Gokeler, A., Heuvelmans, P., & Baumeister, J. (2022). Increased Cognitive Demands Affect Agility Performance in Female Athletes - Implications for Testing and Training of Agility in Team Ball Sports. *Perceptual and Motor Skills*, 129(4), 1074–1088.
<https://doi.org/10.1177/00315125221108698>