

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes

Kann man durch ein Training der Handlungsschnelligkeit (agility) positiv auf die Reduzierung des Sturzrisikos bei Älteren einwirken?

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage

Handlungsschnelligkeit bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, schnell auf Reize zu reagieren und daraufhin multidirektionale motorische Handlungen schnell, effektiv und präzise auszuführen. Dies ist nicht nur ein häufig beschriebenes Konstrukt im leistungsorientierten Sport, sondern sollte auch im Kontext Gesundheit eine Rolle spielen. Im Rahmen des vorliegenden Projekts sollen die Auswirkungen eines Trainings der Handlungsschnelligkeit auf die mit einem Sturzrisiko in Zusammenhang gebrachten Komponenten posturale Kontrolle, Kraft und/oder funktionelle Aufgaben bei Älteren untersucht werden. Die Erkenntnisse können dazu beitragen, Trainingsempfehlungen zur Reduzierung des Sturzrisikos zu optimieren.

Methoden

PICO-T, PRISMA, PeDro

Betreuer

Prof. Dr. Jochen Baumeister

Kooperationspartner (wenn notwendig)

/

Kontakt

jochen.baumeister@universität-paderborn.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Umgang mit einem Zitationsmanager wünschenswert

Literatur zur Orientierung

Morat, M., Faude, O., Hanssen, H., Ludyga, S., Zacher, J., Eibl, A., Albracht, K., & Donath, L. (2020). Agility Training to Integratively Promote Neuromuscular, Cognitive, Cardiovascular and Psychosocial Function in Healthy Older Adults: A Study Protocol of a One-Year Randomized-Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1853. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061853>

Lichtenstein, E., Faude, O., Zubler, A., Roth, R., Zahner, L., Rössler, R., Hinrichs, T., Dieën, J. H. van, & Donath, L. (2019). Validity and Reliability of a Novel Integrative Motor Performance Testing Course for Seniors: The "Agility Challenge for the Elderly (ACE)." *Frontiers in Physiology*, 10, 44. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00044>