

# Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

**Titel des Projektes:**

Der Einfluss der Sportart Tischtennis auf die motorischen und kognitiven Funktionen bei älteren Menschen

**Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage**

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, die Auswirkungen der Sportart Tischtennis auf die motorischen und kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen zu untersuchen. Tischtennis kombiniert körperliche Aktivität mit kognitiven Herausforderungen wie Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Aufmerksamkeit. Dadurch könnte Tischtennis dazu beitragen, die Gehirnfunktionen zu verbessern und den altersbedingten Abbau der geistigen Fähigkeiten zu verlangsamen.

Im Rahmen der Arbeit wird durch eine systematische Analyse bestehender wissenschaftlicher Literatur untersucht, welchen Einfluss Tischtennis auf Bereiche wie z.B. Gedächtnisleistung, Konzentration und motorische Kontrolle hat. Ziel ist es, die wissenschaftliche Evidenz für Tischtennis als wirksame Maßnahme zur Förderung der motorischen und kognitiven Gesundheit im Alter zu ermitteln. Auf dieser Grundlage sollen praxisnahe Empfehlungen für den Einsatz von Tischtennis in Prävention und Gesundheitsförderung abgeleitet werden.

**Methoden**

PICO-T, PRISMA, PeDro

**Betreuer**

Prof. Dr. Jochen Baumeister

**Kooperationspartner (wenn notwendig)****Kontakt**

jochen.baumeister@uni-paderborn.de

**Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse****Literatur zur Orientierung**

Visser A, Büchel D, Lehmann T & Baumeister J (2022). Continuous table tennis is associated with processing in frontal brain areas: an EEG approach. Experimental Brain Research, doi: 10.1007/s00221-022-06366-y