

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Wirksamkeit von Interventionen zur Verbesserung der reaktiven Agilität in Mannschaftssportarten

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass Reactive-Agility-Programme ein hohes Potenzial zur Verbesserung sowohl physischer als auch kognitiver Leistungsparameter in Mannschaftssportarten aufweisen. Diese Programme integrieren typischerweise neuromuskuläres Training, Richtungswechselübungen und kleinfeldbasierte Spielformen. Dadurch wird die Gesamtagilität gesteigert und spezifische Leistungsfähigkeiten wie Bewegungsgeschwindigkeit und Entscheidungsfindung gezielt gefördert.

Das Ziel dieses systematischen Reviews ist es, die vorhandene wissenschaftliche Literatur zur Effektivität von Reactive-Agility-Programmen zu analysieren. Dabei sollen die Auswirkungen dieser Programme auf physische und kognitive Leistungsfaktoren zusammengefasst und bewertet werden. Die Ergebnisse dieses Reviews liefern wertvolle Erkenntnisse für Trainer und Sportwissenschaftler zur Entwicklung spezifischer Trainingsansätze, die die Leistungsfähigkeit von Athleten in hochkompetitiven Umfeldern gezielt verbessern können.

Methoden

PICO-T, PRISMA

Betreuer

Prof. Dr. Jochen Baumeister

Kooperationspartner (wenn notwendig)

Kontakt

jochen.baumeister@uni-paderborn.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Umgang Literaturdatenbanken

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. <i>Journal of Sports Science and Medicine</i> , 23(2), 276–288. https://doi.org/10.52082/jssm.2024.276
