

# Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

## **Titel des Projektes:**

Einfluss von Smartphone-Nutzung auf die sportliche Leistungsfähigkeit: Eine systematische Literaturübersicht

## **Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage**

In den letzten Jahren hat die Verbreitung von Smartphones rapide zugenommen. Smartphones sind aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken und bieten eine Vielzahl an Funktionen, die über die reine Kommunikation hinausgehen. Trotz der vielen Vorteile, die Smartphones bieten, gibt es Bedenken hinsichtlich ihrer potenziellen negativen Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Studien deuten darauf hin, dass exzessive Smartphone-Nutzung mit einer Verschlechterung der Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und anderen kognitiven Funktionen in Verbindung gebracht werden kann. Besonders bei jüngeren Generationen, die mit Smartphones aufwachsen, wird ein signifikanter Einfluss auf die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten befürchtet.

Im Bereich des Sports ist die kognitive Leistungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung, da sie die Konzentration, die Entscheidungsfindung und die Reaktionszeit beeinflusst. Athleten, die viel Zeit mit ihren Smartphones verbringen, könnten potenziell Nachteile in ihrer sportlichen Leistung erfahren. Daher ist es essenziell, den Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung und sportlicher Leistungsfähigkeit besser zu verstehen, um geeignete Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Umgangs mit Technologie im Sportkontext zu entwickeln. Die Arbeit soll mittels Literaturübersicht aktuelle Erkenntnisse zum Einfluss von Smartphone-Nutzung auf die sportliche Leistungsfähigkeit zusammenfassen.

## **Methoden**

Literaturrecherche

## **Betreuer**

Daniel Büchel → Daniel.buechel@upb.de

## **Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse**

## **Literatur zur Orientierung**

Skowronek, J., Seifert, A. & Lindberg, S. The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Sci Rep* 13, 9363 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>  
Gantois P, Lima-Júnior D, Fortes LS, Batista GR, Nakamura FY, Fonseca FS. Mental Fatigue From Smartphone Use Reduces Volume-Load in Resistance Training: A Randomized, Single-Blinded Cross-Over Study. *Percept Mot Skills*. 2021 Aug;128(4):1640-1659. doi: 10.1177/00315125211016233.