

PD Dr. Sandra Ückert

Ausgewählte Veröffentlichungen

- Ückert, S. (2012). *Temperatur und sportliche Leistung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Ückert, S. (2011). Talente erkennen, fördern und unterstützen. Möglichkeiten und Grenzen der Sportvereine. In *DOSB, Schriftenreihe Sportentwicklung des DOSB*; Band 1: Sport im Verein (S. 147-156). Hamburg: Ed. Czwalina, Feldhaus Verlag.
- Ückert, S. (2011). Fortbildung im Nachwuchsleistungssport für Trainerinnen und Trainer sowie Sportlehrkräfte an Schulen. In M. Brach & L. Vollbrecht (Red.), *Sport ist Spitze: Leistungssport 2020 – Neue Antworten auf eine veränderte Wirklichkeit* (S.124-127). Aachen: Meyer & Meyer.
- Joch, W., Ückert, S., Lucas, I. (2011). Kompressionsstrümpfe im Sport – Anspruch und Wirklichkeit. Teil 2: Eigene Studie. *Condition*, 42 (2), 34-37.
- Joch, W. & Ückert, S. (2010). Kompressionsstrümpfe im Sport – Anspruch und Wirklichkeit. Teil 1: Literaturstudien. *Condition*, 41 (11), 17-21.
- Ückert, S. & Spahl, O. (2010). Das sportmedizinische Untersuchungssystem des DOSB. *Leistungssport*, 40 (2), 38-41.
- Ückert, S. & Nickel, H. (2010). Die Tagung der Olympiastützpunktleiter. *Leistungssport*, 40 (1), 29-30.
- Ückert, S. (2009). Kienbaum: Erste Kältekammer in einem Bundesleistungszentrum. *Leistungssport*, 39 (6), 34-35.
- Ückert, S. (2009). Kälteapplikation – ein Einblick in den Forschungsstand. In W. Killing & H. Hommel (Hrsg.), *Bundestrainerforum „DLV- Kältekonferenz“* (S. 45-60). Bonn: Sportverlag Strauß.
- Ückert, S. (2008). Gibt es einen runden Tritt? Oder: Über die Intrazyklizität der Tretkurbelbewegung beim Radfahren. In P. Grüneberg & A. Stache (Hrsg.), *Fahrrad – Person – Organismus. Zur Konstruktion menschlicher Körperlichkeit* (S. 193-202). Frankfurt a. M., Berlin, Bern: Peter Lang GmbH.
- Ückert, S. (2007). Wie wird Beweglichkeit trainiert? In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), *Trainingslehre. Kursbuch Sport 2*. (10., neu bearbeitete Aufl.), S. 137-159). Wiebelsheim: Limpert.
- Ückert, S. & Joch, W. (2007). Auswirkungen extremer Kälteapplikation auf die Herzfrequenzvariabilität in Ruhe als Diagnoseparameter für den Leistungszustand. In U. Hartmann, M. Niessen & P. Spitzenfeil (Hrsg.), *Ausdauer und Ausdauertraining* (S. 217-222). Köln: Sport & Buch Strauß.

- Ückert, S. & Joch, W. (2007). Aufwärmen...wärmstens zu empfehlen? In J. Freiwald, T. Jöllenbeck & N. Olivier (Hrsg.), *Prävention und Rehabilitation* (S. 77-82). Köln: Sportverlag Strauß.
- Joch, W. & Ückert, S. (2007). Auswirkungen von Kälte auf die Herzfrequenz bei ergometrischen Ausdauerbelastungen. In U. Hartmann, M. Niessen & P. Spitzenpfeil (Hrsg.), *Ausdauer und Ausdauertraining* (S. 101-106). Köln: Sport & Buch Strauß.
- Landgraf, A., Ückert, S. & Starischka, S. (2007). Die Auswirkungen einer Kälteanwendung während einer Ausdauerbelastung bei Leistungsrudern. In: Freiwald, J., Jöllenbeck, T. & Olivier, N. (Hrsg.), *Prävention und Rehabilitation* (S. 89-94). Köln: Sportverlag Strauß.
- Pernack, J., Joch, W. & Ückert, S. (2007). Zum Einfluss von Kälteapplikation auf die Konzentrationsfähigkeit unter Normaltemperatur- und Wärmebedingungen. In: Freiwald, J., Jöllenbeck, T. & Olivier, N. (Hrsg.), *Prävention und Rehabilitation*, (S. 101-106). Köln: Sportverlag Strauß.
- Ückert, S. & Joch, W. (2007). Effects of warm-up and precooling on the endurance performance in the heat. *British Journal of Sports Medicine* 41, 380-384.
- Ückert, S. & Joch, W. (2007). Kälteapplikation in Sportspielpausen. *Leistungssport*, 37 (4), 16-22.
- Joch, W., Ückert, S., Fricke, R., Hammer, M. (2006). Ausdauerleistungsfähigkeit bei hohen Umgebungstemperaturen. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 54 (2), 37-40.
- Ückert, S. & Joch, W. (2006). Thermoregulation – die Bedeutung des Aufwärmens in der Leichtathletik. In K.H. Wohlgefahr & S. Michel (Hrsg.), *Die Leichtathletik in der sportwissenschaftlichen Forschung. Konzepte und Projekte – Resultate und Perspektiven* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 153, S. 203-218). Hamburg: Czwalina.
- Ückert, S., Joch, W., Pernack, J. & Oerding, P. (2006). Variationsbreite der Körperkerntemperatur bei sportlichen Aktivitäten im Freizeitsport. In: A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft im Freizeitsport* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft 157, S. 289-292). Hamburg: Czwalina.
- Ückert, S., Joch, W. & Starischka, S. (2006). Warm-up & Precooling als leistungssteigernde Maßnahmen im Sportspiel. In: K. Weber, D. Augustin, P. Maier, K. Roth (Hrsg.), *Wissenschaftlicher Transfer für die Praxis* (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft Band 09, S. 236-241). Köln: Sport & Buch Strauß.
- Joch, W., Ückert, S. (2006). Möglichkeiten und Effekte des Precoolings – eine Übersicht. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft im Freizeitsport* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft 157, S. 285-288). Hamburg: Czwalina.

- Joch, W., Ückert, S., Rösener, J., Oerding, P., Pernack, J. & Wetendorf, A. (2006). Die Beeinflussung von Wurfleistungen im Sportspiel Handball durch systematische Kälteapplikation. In: K. Weber, D. Augustin, P. Maier, K. Roth (Hrsg.), *Wissenschaftlicher Transfer für die Praxis* (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft Band 09, S. 312-317). Köln: Sport & Buch Strauß.
- Ückert, S. & Joch, W. (2005/2006). Kälte ist kein Hindernis. *Condition*, 36 (12-01), 30-31.
- Ückert, S. (2005). Zur Tretkurbelbewegung im Radsport. Die intrazyklische Dynamik in Abhängigkeit von Frequenz und Widerstand – oder: Qualitätskriterien für hohe Maximalfrequenzen. *Leistungssport*, 35 (3), 39-46.
- Ückert, S. & Joch, W. (2005). Verbesserte Hitzetoleranz durch Kälteapplikation. *Leistungssport*, 35 (1), 77-78.
- Ückert, S. & Joch, W. (2005). Effects of precooling on thermoregulation and endurance exercise. *New studies in athletics*, 20 (4), 33-37.
- Ückert, S. (2004). *Kinematische und dynamische Aspekte der Binnenstruktur von Tretkurbelbewegungen – bewegungstheoretische und trainingswissenschaftliche Bedingungen in Abhängigkeit von Widerstand und Frequenz*. Aachen: Shaker.
- Joch, W. & Ückert, S. (2004). Auswirkungen der Ganzkörperkälte von -110 ° Celsius auf die Herzfrequenz bei Ausdauerbelastungen und in Ruhe. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, 14 (3), 146-150.
- Ückert, S. & Joch, W. (2004). Der Einfluss von Kälte auf die Herzfrequenzvariabilität als Regenerationsparameter. In K. Hottenrott (Hrsg.), *Herzfrequenzvariabilität im Fitness- und Gesundheitssport* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 142, S. 103-111). Hamburg: Czwalina.
- Joch, W. & Ückert, S. (2004). Die Herzfrequenzvariabilität unter Belastungsbedingungen nach Kälteapplikation. In K. Hottenrott (Hrsg.), *Herzfrequenzvariabilität im Fitness- und Gesundheitssport* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 142, S. 112-120). Hamburg: Czwalina.
- Joch, W., Ückert, S. & Fricke, R. (2004). Die Bedeutung kurzfristig und hoch dosierter Kälteapplikation für die Realisierung sportlicher Leistungen. In *BISp Jahrbuch 2003*, Bundesinstitut für Sportwissenschaft S. 245-252. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Ückert, S. (2003). Effekte extremer (-110°C) Ganzkörper-Kälteapplikation auf die Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität – oder: Kälte als Leistungs- und Regenerationsoptimierer. In *Ein Almanach junger Wissenschaftler. Gesundheit fördern – Krankheit heilen* (S. 192-193). 1. Kongress Junge Naturwissenschaft und Praxis. München, 11.-13. Juni 2003. Hanns Martin Schleyer-Stiftung, Heinz Nixdorf Stiftung & TU München.

- Ückert, S. (2003). Wie wird Beweglichkeit trainiert? In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), Trainingslehre. Kursbuch Sport 2 (S. 137-159). 8., neu bearbeitete Aufl. Wiebelsheim: Limpert.
- Ückert, S. & Joch, W. (2003). Der Effekt von Ganzkörperkälteapplikation (-110°C) auf die Herzfrequenz-Variabilität. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54 (7/8), 102.
- Ückert, S. & Joch, W. (2003). Der Einfluss von Kälte auf die Herzfrequenzvariabilität. *Österreichisches Journal für Sportmedizin*, 33 (2), 14-20.
- Joch, W., Fricke, R. & Ückert, S. (2002). Zum Einfluss von Kälte auf die sportliche Leistung. *Leistungssport*, 32 (2), 11-15.
- Joch, W. & Ückert, S. (2001). Aufwärmeffekte – Kriterien für ein wirkungsvolles Aufwärmen. *Leistungssport*, 31 (3), 15-19.
- Joch, W. & Ückert, S. (1999). *Grundlagen des Trainierens* (2., neu bearb. Aufl.). Münster: Lit-Verlag.
- Joch, W. & Ückert, S. (1999). Aufwärmen im Sport. *SportPraxis*, 40 (6), 6-9.
- Joch, W. & Ückert, S. (1998). *Grundlagen des Trainierens*. Münster: Lit-Verlag.