



Der Kontakt zu Dr. Freddy Sichtung ist unter der Telefonnummer +49 (0)371 531-38823 oder per E-Mail unter [freddy.sichtung@hsw.tu-chemnitz.de](mailto:freddy.sichtung@hsw.tu-chemnitz.de) möglich.

In der Podcastfolge spricht Hanna Oberhoffner über ihre Erfahrungen im Eiskunstlauf und die Entwicklung dieses Sports. Neben ihrem Bachelorabschluss in Präventions-, Rehabilitations- und Fitnesssport ist sie Teil des Chemnitzer Teams der Skating Graces, das zur nationalen Spitze gehört. Dieser Hintergrund informiert ihre Perspektive auf das Sommertraining und die Verbindung von theoretischem Wissen mit praktischen Erfahrungen im Sport.

## **Wissenschaftlicher Input zu athletischem Training**

Dr. Freddy Sichtung vertieft, wie wichtig athletisches Training, insbesondere in der Sommerzeit, für die Leistungsentwicklung und Verletzungsprävention im Eiskunstlauf ist. Damit ergänzt er das Gespräch um eine wissenschaftliche Perspektive auf die körperlichen Anforderungen, die dieser Sport an seine Athleten stellt. Ziel ist es, nicht nur sportliche Leistung zu steigern, sondern auch das Wohlbefinden der Sportler zu fördern.

Die Anliegen um den Sport wurden auch bei einer anderen wichtigen Initiative behandelt. Ein Service-Forschungsprojekt, gefördert durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaften (BISp), zielt auf die Entwicklung eines sportpsychologischen Rahmenkonzepts für Eiskunstlaufen ab. Unter der Leitung von Laura Himmelskamp, Dr. Johanna Belz und Dr. Jeannine Ohlert an der Deutschen Sporthochschule Köln wurde ein Konzept erarbeitet, das die sportpsychologische Betreuung von Kaderathleten strukturiert. Die Methodik umfasst eine wissenschaftlich fundierte Erarbeitung unter Einbeziehung der Wünsche und Bedürfnisse von Athleten und Trainern, was für eine individuelle und anpassbare Betreuung sorgt.

# Psychologische Unterstützung für Athleten

Das Ziel hierbei ist es, die unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen sowie die Besonderheiten der olympischen Disziplinen zu berücksichtigen. Als Ergebnis dieser Arbeiten liegt ein umfassendes dokumentiertes Rahmenkonzept vor, das als PDF oder E-Book frei zugänglich ist. Die Deutsche Eislaufer-Union (DEU) dankt der Deutschen Sporthochschule Köln, dem BISp sowie den beteiligten Eiskunstläufern und Trainern für ihre wertvollen Beiträge zur Konzeption.

Diese Entwicklungen im Eiskunstlauf zeigen nicht nur die Beweglichkeit und Adaptabilität des Sports, sondern auch den Fortschritt in der sportwissenschaftlichen Unterstützung, sowohl physisch als auch psychologisch, für alle Athleten.

Details	
<b>Ort</b>	Chemnitz, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.tu-chemnitz.de">www.tu-chemnitz.de</a></li><li>• <a href="http://www.eislauf-union.de">www.eislauf-union.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**