

# Jürgen Weineck

Sarà ospite della Scuola dello Sport in occasione del Seminario di formazione continua per Tecnici sportivi di Alto livello "La valutazione sul campo della prestazione giovanile" (Roma, 18 maggio 2009).



Nato a Monaco nel 1941, dopo avere conseguito la licenza liceale nel 1961, dal 1961 al 1968 ha studiato sport e filologia romana a Monaco, Lione e Strasburgo con esame finale di Stato per l'insegnamento liceale.

- Dal 1966 al 1968 è stato insegnante non di ruolo a Norimberga e a Noerdlingen, dove è stato insegnante di ruolo dal 1968 al 1969;
- nel 1969 è stato docente per la formazione pratica nello sport presso l'Istituto superiore di educazione fisica dell'Università di Erlangen-Norimberga, del quale è stato professore nell'Istituto di scienza dello sport fino al 2006;
- dal 1971/72, oltre alla sua attività professionale come docente, ha studiato medicina, laureandosi nel 1978;
- nel 1991/92 è stato professore ospite di teoria del movimento e dell'allenamento presso l'Università di Salisburgo;
- nel 1993 ha conseguito l'abilitazione alla libera docenza in scienze dello sport e nel 1994 è stato riconosciuto come libero docente con il permesso all'insegnamento della scienze dello sport;
- nel 1999 ha conseguito il Dottorato in medicina e l'abilitazione il dottorato in filologia.

Inoltre, ha praticato pallacanestro, calcio e atletica leggera (decatlon) e ha insegnato scienza dell'allenamento, scienza del movimento, biologia dello sport, medicina dello sport.

Ha svolto ricerche per progetti nei seguenti ambiti: prevenzione della salute (bambini, adolescenti, e giovani adulti); prevenzione dell'osteoporosi in donne in menopausa; effetti a lungo termine di un programma di allenamento forza sulla prevenzione dell'osteoporosi; prevenzione delle cadute in persone anziane; determinazione dei fattori della capacità di prestazione fisica di soggetti anziani con particolare riferimento alla forza e alla rapidità ciclica e aciclica; programmi elementari di movimento e quoziente di rapidità; allenamento unilaterale della forza; per lo sviluppo di programmi di riscaldamento; sviluppo della mobilità articolare, della resistenza, delle capacità coordinative, della forza e della rapidità ciclica e aciclica in bambini e adolescenti; sviluppo della valutazione funzionale di atleti di alto livello; sviluppo degli squilibri muscolari; capacità di prestazione e la prevenzione posturale di allievi della scuola professionali; capacità di prestazione di danzatori (in collaborazione con la Federazione Svizzera di Danza); equilibrio di soggetti anziani; determinazione delle forze che si manifestano nelle diverse forme di corsa e di salto.

Weineck, oltre alla sua attività di Professore universitario e di ricercatore, è uno dei più attivi autori nel campo della Scienza dello sport. Oltre ad essere autore di oltre 150 articoli scientifici, ha pubblicato numerosi libri (tradotti in oltre cinquanta Paesi) sull'allenamento, sulla biologia dello sport, sull'anatomia sportiva, sull'allenamento nel calcio, nella pallacanestro, nell'hockey su ghiaccio, sul tiro con l'arco, sullo sport e diabete, sullo sport e morbo di Parkinson, sull'apprendimento motorio etc., alcuni dei quali come ad esempio *Optimales Training* sono giunti alla loro quindicesima edizione.

I suoi libri pubblicati in italiano sono: Anatomia sportiva, La preparazione fisica ottimale del calciatore, La preparazione fisica ottimale del giocatore di pallacanestro, L'allenamento ottimale.

Tutti essi sono stati pubblicati dalla Casa editrice Calzetti-Mariucci di Perugia.