



31 Ottobre – 02 Novembre 2014

Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa, ROMA, ITALIA

www.ifac.athleticscoaches.eu

“The Winning Difference: High Potential to High Performance”

“La differenza che fa vincere: da alto potenziale ad alta performance”

VENERDÌ 31 OTTOBRE

15.00 **BENVENUTO: IFAC 2014**

15.30-17.00 **Keynote 1**
“Sviluppando il potenziale: Lezioni dall’Europa”
Antonio Solana (Spagna)
Wolfgang Killing (Germania)

17.00-17.30 **Pausa caffè**

17.30-18.30 **Keynote 2**
“Massimizzare il potenziale: non è solo una questione fisica”
Penny Werthner (Canada)

SABATO 01 NOVEMBRE

09.30 **Benvenuto**

Workshop 1
10.00-11.30
1. Esercizi specifici per lo sprint (pratico)
2. Prevenzione infortuni (pratico)
3. Lo sviluppo di un giovane saltatore
4. Potenziamento di base per i lanci
Joans Tawiah-Dodoo (UK)
Jesus Santos (Spagna)
Elio Locatelli (Italia)
Ekkart Arbeit (Germania)

11.30-12.00 **Pausa caffè**

Workshop 2
12.00-13.30
1. Preparazione per le prove multiple (pratico)
2. Posture di base (pratico)
3. Mobilità e flessibilità nella corsa ad ostacoli
4. Sviluppo della forza senza l'utilizzo di sovraccarico
Bart Bennema (Olanda)
Vincenzo Canali (Italia)
da confermare
Ekkart Arbeit (Germania)

13.30-15.00 **Pranzo**

Workshop 3
15.00-16.30
1. Esercizi pliometrici per i velocisti (pratico)
2. Sviluppo posturale (pratico)
3. Differenziazione tra uomini e donne nell'allenamento della forza
4. Allenamento di endurance
Joans Tawiah-Dodoo (UK)
Vincenzo Canali (Italia)
Ekkart Arbeit (Germania)
Malcolm Brown (UK)



31 Ottobre – 02 Novembre 2014

Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa, ROMA, ITALIA

www.ifac.athleticscoaches.eu

“The Winning Difference: High Potential to High Performance”

“La differenza che fa vincere: da alto potenziale ad alta performance”

DOMENICA 02 NOVEMBRE

09.15	Benvenuto	
09.30-10.30	Keynote 3: “Raggiungere livelli di performance elevata”	Malcolm Brown (UK)
10.30-11.30	Workshop 4: 1. Comparazione dei risultati degli atleti tra YOG di Singapore e Nanchino 2. Prevenzione infortuni: il ruolo del Coach 3. Velocità: la filosofia del Coach 4. L'allenamento della forza nei giovani	Elio Locatelli (Italia) Jesus Santos (Spagna) Joans Tawiah-Dodoo (UK) Ekkart Arbeit (Germania)
11.30-12.00	Pausa caffè	
12.00-13.00	Workshop 5: 1. Come utilizzare in positivo gli effetti della “pressione pre-gara” 2. Capire ed utilizzare la fisiologia nello sport 3. Strategie per lo sviluppo giovanile nel calcio 4. Allenamento dell'endurance 5. I migliori talenti che vengono reclutati dalla NCAA: giusto o sbagliato?	Dr. Penny Werthner (Canada) TBC Antonio Solana (Spagna) Malcolm Brown (UK) Christophe Chayriguet (Ger)
13.00-14.30	pranzo	
14.30-15.30	Keynote 4: “il passaggio dal potenziale alla performance”	Bart Bennema (Olanda)
15.30-16.00	European Coaches' Address e Debriefing	Frank Dick (UK)

PER PRENOTARE VISITARE:
www.ifac.eventbrite.co.uk

ALLOGGI E ULTERIORI INFORMAZIONI:
ifac@athleticscoaches.eu