

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