

Training Course for International Qualification Indoor Coach or Outdoor Coach – Entry Level 1-5 based on Curriculum Vitae and Training Needs Assessment

According to the definition of the EQF Life Long Learning

EurEthICS ETSIA Certificate registered EU Experts – Level 5 (Gold, Silver or Bronze) recognised in Italy by EPS CONI

Training Centre

Palestra TIME OUT – Via Paisiello, 131 – Firenze

Training Directors

Coaching and Training Needs Assessment: Prof. Giovanni GORDIANI

Test Chef Verifier: Academy Master Advisor Roberto FAILLI

Training Course Director (Indoor): International Coach Stefano GRAZZINI

Dates:

**27-28 gennaio 2024 – weekend specialistico “strength training”
con docente di livello internazionale**

**24-25 febbraio 2024 – weekend specialistico “kettlebell training”
con docente di livello internazionale**

23-24 marzo 2024 – weekend generico

18-19 maggio 2024 – weekend generico

15-16 giugno 2024 – weekend generico

Training Credits Certificates EurEthICS ETSIA at every session/workshop

Certificates EurEthICS ETSIA of international qualification following the

participation in three obligatory sessions, one specialised and final test. International

Qualification Certificate recognised in Italy by EPS – CONI. Additional Info:

info@etsia.eu

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Programma Generale - Interattivo teorico e pratico

1. Dal Training al Coaching: approccio normativo (standards nazionali e internazionali)
2. Applicazione delle metodologie e linee guida certificate EurEthICS al coaching dell'amatore, dell'atleta in dual career e del professionista
3. Dal Training al Coaching: approccio psicologico per consigli sull'intensità e su come progredire nella performance e nei risultati individuali di benessere
3. Osservazione dei clienti valorizzando differenze culturali, e identificando gli obiettivi di fitness a breve, medio e lungo termine: promozione attività o opzioni pertinenti per le differenze o le esigenze dei singoli clienti
4. Promozione e marketing diretto e indiretto (marketing tradizionale e social media): come promuovere le attività di fitness e performance per incrementare il proprio business
5. Introduzione al linguaggio internazionale
6. Applicazione pratica dei punti 1-5

Modulo lingua inglese su coaching europeo (con eventuale traduzione in italiano)

1.2 Fisiologia dell'esercizio

- 1.2.1 Teoria aerobica 1.2.5 Teoria dell'allenamento 1.2.6 Composizione corporea 1.2.7 Monitoraggio Intensità dell'esercizio
1.2.8 Riscaldamento 1.2.9 Cool Down 1.2.10 Progressione

1.3 Gestione dello stile di vita

- 1.3.1 Promozione dell'attività fisica per la salute
1.3.2 Linee guida per l'alimentazione e l'idratazione di base
1.3.3 Tecniche di gestione dello stress di base
1.3.4 Introduzione agli adattamenti e alle progressioni

1.4 Salute e sicurezza

- 1.4.1 Salute e sicurezza, gestione degli incidenti e delle emergenze
1.4.5 Requisiti legali e procedure di emergenza
1.4.6 Professionalità, Codice di condotta, etica, norme e linee guida internazionali

1.5 Comunicazione

- 1.5.1 Creazione di relazione coach/cliente
1.5.2 Strategie motivazionali
1.5.3 Servizio orientato al cliente

1.6 Applicazioni pratiche

1. Analisi delle diverse risposte fisiologiche in base alla velocità di esecuzione degli esercizi
2. Descrizione e corretto utilizzo dell'accelerometro
3. Apprendimento della corretta velocità di esecuzione degli esercizi in relazione al loro scopo
4. Pratica one-to-one sull'utilizzo dell'accelerometro
5. Dimostrazione pratica di allenamento ai fini della preparazione atletica: forza, potenza, resistenza, rapidità (con atleta professionista)
6. Pratica one-to-one di allenamento ai fini della preparazione atletica: forza, potenza, resistenza, rapidità
7. Dimostrazione pratica di allenamento per il dimagrimento: base ed avanzato
8. Pratica one-to-one di allenamento per il dimagrimento: base ed avanzato
9. Dimostrazione pratica di allenamento per la tonificazione/ipertrofia: base ed avanzato
10. Pratica one-to-one di allenamento per la tonificazione/ipertrofia: base ed avanzato

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>