**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 Centres**

**Palestra TIME OUT / DLF – Via Paisiello, 131 – Firenze**

**European Inter. Centre – Dennenboslaan 54 - Overijse (Bruxelles)**

**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:**

**24-25 settembre 2022 – weekend generico**

**15-16 ottobre 2022 - weekend specialistico “strength training”**

**con docenti di livello internazionale**

**5-6 novembre 2022 – weekend specilistico “kettlebell training”**

**con docenti di livello internazionale**

**26-27 novembre 2022 – weekend generico**

**17-18 dicembre 2022 – 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**

**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 dell 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. Applicazioni pratiche

1. Analisi delle diverse risposte fisiologiche in basa alla velocità di esecuzione degli esercizi

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