



CORSO GK

FITNESS COACH

(Preparatore Atletico per Portieri di calcio)

AIAP-CSAIN-CONI



L'obiettivo del corso è quello di fornire le competenze agli Allenatori dei Portieri per sviluppare le capacità motorie dei portieri dell'ATTIVITA' DI BASE, della PRE AGONISTICA e dell'AGONISTICA (da U.16 a Prima Squadra).

Il corso è composto da **moduli comuni** e da **moduli specifici** per le varie fasce d'età.

Modalità: E-learning

TERMINE ISCRIZIONI: 14 GIUGNO 2026

PERIODO: INIZIO 16 GIUGNO 2026 - FINE 26 GIUGNO 2026 - ORARIO LEZIONI: 21.15

INDICAZIONI GENERALI

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AIAP viene rilasciato a tutti i partecipanti che frequentano il corso, non sostengono alcun esame e *non abilita* all'esercizio professionale di preparatore atletico: *quota 70 euro*

DIPLOMA CSAIN-CONI viene rilasciato a tutti i partecipanti che decidono di ottenere il **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO CONI** *valido ai sensi della riforma del lavoro sportiva*. *quota 70 euro* partecipazione al corso e *quota 200 euro* per esame finale di rilascio diploma (da versare in due rate)



PROGRAMMA MACRO AREE



MODULI COMUNI

- Fisiologia e Anatomia applicata: Sistemi energetici, struttura muscolare, biochimica dello sforzo nel portiere.
- Teoria dell'Allenamento: Principi di supercompensazione, carico di lavoro, periodizzazione annuale e microcicli.
- Prevenzione Infortuni: Studio delle lesioni più comuni e protocolli di prevenzione.
- Valutazione Funzionale: Test fisici (antropometrici, forza, velocità, resistenza) per monitorare lo stato di forma.
- Nutrizione e Recupero: Integrazione e strategie di recupero tra le partite.

PROGRAMMA LEZIONI

16 GIUGNO 2026 ORE 21.15
17 GIUGNO 2026 ORE 21.15
18 GIUGNO 2026 ORE 21.15
19 GIUGNO 2026 ORE 21.15
22 GIUGNO 2026 ORE 21.15

23 GIUGNO 2026 ORE 21.15
24 GIUGNO 2026 ORE 21.15
25 GIUGNO 2026 ORE 21.15
26 GIUGNO 2026 ORE 21.15

MODULI SPECIFICI ALLENATORI PORTIERI AGONISTICA

- Allenamento della Forza e Potenza: Forza funzionale.
- Rapidità e Velocità: Lavori di accelerazione, cambi di direzione (COD) e agilità.
- Pianificazione Settimanale (In-Season e pre Season): Gestione del carico gara-gara e moduli di allenamento.
- Tecnologia nel Calcio: Utilizzo dei sistemi GPS per monitorare le distanze e le intensità

MODULI SPECIFICI ALLENATORI PORTIERI PRE AGONISTICA

- Allenamento della Forza Aspecifica e Specifica.
- Rapidità e Velocità Aspecifica e Specifica.
- Acrobatica e agilità.
- Pianificazione Settimanale (In-Season e pre Season): Gestione del carico gara-gara e moduli di allenamento.

MODULI SPECIFICI ALLENATORI PORTIERI ATTIVITA' DI BASE

- Sviluppo Motricità generale
- Sviluppo Motricità speciale
- Equilibrio e acrobatica



MODALITA' VERSAMENTO

PER ISCRIVERSI FARE UN VERSAMENTO DI 70 EURO E INVIARE UNA MAIL A :gkfcaiapcalcio@libero.it INDICANDO: COGNOME-NOME-INDIRIZZO-CODICE FISCALE E RICEVUTA VERSAMENTO per emissione fattura. **CAUSALE:** CONTENUTI DIDATTICI CORSO GK FC

BONIFICO: IBAN IT76H3608105138261427661431
intestata a Lovecchio Carmelo: LVCCML69R10G288D

RICARICA POSTEPAY N: 5333173470614993
intestata a Lovecchio Carmelo: LVCCML69R10G288D

PAYPAL

https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=9VYPKRVLRGHTA

NON E' PREVISTO IL RIMBORSO DELLA QUOTA IN NESSUN CASO.