

## Scuola Regionale di Formazione Sportiva Libertas Abruzzo



Responsabile Prof.ssa Paola Federici  
3402988897  
formazione@crlibertasabruzzo.it  
www.crlibertasabruzzo.it

## CORSO OPERATORE DI BASE ( 1 livello )

### OSB 1

Il corso di 20 ORE è aperto a tutti ed è propedeutico ai corsi per istruttori specialistici.

L'obiettivo del corso è quello di dare una formazione di base completa a coloro i quali hanno intenzione di operare nei settori delle Attività Motorie. Le lezioni saranno tese a dare una visione quanto più completa dell'anatomia e fisiologia del corpo umano, nozioni essenziali per poter scegliere in maniera consapevole interventi e azioni risolutivi e non dannosi, ma anche di metodologia e psicologia dell'insegnamento nonché nozioni di legislazione sportiva argomento sempre più necessario viste le novità in ambito amministrativo.

Il Costo del Corso è comprensivo di

- dispense,
- Assicurazione,
- Attestato di Qualifica Tecnica Libertas S.Na.Q.,

esclusa iscrizione Albo Tecnico Nazionale Libertas ( QUOTA A PARTE )

### DOCENTI

- **Metodologia dell'Insegnamento e Metodologia dell'allenamento:** Prof.ssa Paola Federici
- **Psicopedagogia e comunicazione:** Dott. Franco Criscuolo
- **Medicina dello Sport:** Dott.ssa Federica Vellante
- **Organizzazione sportiva italiana:** Dott. Alfredo Pellicchia

## PIANO DI STUDI

### Modulo: Psicologia dello sport - 4 ore

- Personalità e sviluppo (Emotivo, cognitivo, sociale e motorio)
- L'ansia nell'apprendimento e nella competizione
- Motivazioni
- Le motivazioni alle attività motorie e sportive
- La motivazione alla competenza
- Il gioco
- Suggerimenti pratici per incrementare la motivazione
- La conduzione del gruppo
- Il gruppo
- Gruppi infantili e giovanili
- La leadership



**Responsabile Prof.ssa Paola Federici**  
**3402988897**  
**formazione@crlibertasabruzzo.it**  
**www.crlibertasabruzzo.it**

### **Modulo: MANAGEMENT - 2 ore**

- Gli Enti sportivi in Italia (CONI – Enti di Promozione)
- Cenni di aspetti giuridico- fiscali del Tecnico (Responsabilità soggettive e oggettive)
- Le ASD: aspetti gestionali
- Normative per lo Sportivo dilettantistico

### **Modulo: Metodologia dell’Insegnamento – 5 ore**

- I fondamenti della comunicazione didattica
- La comunicazione verbale e non verbale
- Gli ostacoli alla comunicazione
- I fondamentali teorici dell’apprendimento
- L’apprendimento motorio
- Le modalità di apprendimento
- Forme principali di apprendimento
- Fattori che influenzano l’apprendimento motorio
- Lo sviluppo della coordinazione motoria
- Le fasi dello sviluppo della coordinazione
- Il programma motorio
- Le curve di apprendimento
- La tecnica e la correzione degli errori
- Il feedback
- Feedback e motivazione
- L’Etica dello sport
- Le responsabilità dell’allenatore/Istruttore
- I genitori
- L’attività

### **Modulo: Medicina dello Sport - 4 ore**

- Apparato locomotore
- Apparato circolatorio Apparato respiratorio SNC e SNP
- Apparato locomotore e fisiologia muscolare
- Primo soccorso

### **Modulo: Metodologia dell’allenamento – 5 ore**

- Principi fondamentali dell’allenamento
- Adattamento e supercompensazione
- I principi dell’allenamento sportivo
- Abilità motorie e capacità motorie
- Schemi motori di base
- Capacità coordinative e capacità condizionali
- Mobilità articolare
- Le abilità motorie
- La pianificazione dell’allenamento
- Il piano pluriennale
- Il piano annuale
- Il controllo dell’allenamento

## Scuola Regionale di Formazione Sportiva Libertas Abruzzo



Responsabile Prof.ssa Paola Federici  
3402988897  
formazione@crlibertasabruzzo.it  
www.crlibertasabruzzo.it

Al termine del corso è previsto un test finale per il rilascio dell'attestato di Operatore Sportivo di Base, riconosciuto dall'Ente di Promozione Sportiva C.N.S. Libertas, che provvederà all'iscrizione all'Albo Tecnico Nazionale.

La qualifica Tecnica Libertas è riconosciuta dal CONI e validata da una Agenzia di Certificazione di qualità. Possiede pertanto tutti i requisiti formali e sostanziali per soddisfare i criteri delle varie leggi regionali che prevedono, per tutti gli operatori sportivi, il possesso di un titolo che li abiliti alla professione.

Il brevetto Libertas legalmente è paragonabile a quello rilasciato dalle Federazioni Sportive Nazionali.

***N.B.: Le ore sono da considerarsi di 45 minuti.***