

COME STIMOLARE LA PROPRIOCEZIONE E L'EQUILIBRIO PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE

METODO FELDENKRAIS E METODO RIVA A CONFRONTO

Domenica 21 settembre 2025 ore 8.30

**Sala riunioni CONI Marche e Palestra c/o Palaprometeo Estra L. Rossini,
Strada Provinciale Cameranense snc - Ancona**

Area Scienze Motorie e Sportive

OBIETTIVO DEL CORSO

Negli ultimi anni si sono sviluppate varie metodiche per migliorare la gestione della propiocezione e dell'equilibrio, ritenuti sempre più importanti per il miglioramento della prestazione motorio-sportiva e per la prevenzione ed il recupero degli infortuni.

L'incontro vuole approfondire i punti di contatto e di differenza tra metodiche che sono state elaborate e sviluppate a partire soprattutto dall'esperienza empirica ed altre che si basano sull'utilizzo delle tecnologie informatiche. In particolare, verrà approfondito, anche attraverso esperienze pratiche in palestra, come si può intervenire per migliorare propiocezione ed equilibrio attraverso il metodo Feldenkrais che lavora sulla consapevolezza del movimento ed il metodo Riva, utilizzato da atleti di livello mondiale e da molte squadre del campionato di basket NBA.

DESTINATARI

Il corso è rivolto ad allenatori, tecnici e laureati in Scienze Motorie e Sportiva.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 1 incontro in presenza.

PROGRAMMA

- Ore 8.30 Accredito
- Ore 8.50 Saluti Istituzionali
- Ore 9.00 Presentazione del Metodo Riva con dimostrazione pratica dell'utilizzo della pedana Delos
Dott. Dario Riva Violetta
- Ore 10.50 Pratica in palestra del Metodo Feldenkrais e relativa presentazione teorica
Prof.ssa Caterina Forte
- Ore 12.40 Dibattito
- Ore 13.00 Termine lavori

RELATORI

Dott. Dario Riva Violetta

Laureato in Medicina dello Sport e Pediatria. inventore dell'High-frequency Proprioceptive Training.

Prof.ssa Caterina Forte

Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Insegnante internazionale Feldenkrais.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estra L. Rossini, Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona.

Palestra c/o Palaprometeo Estra L. Rossini, Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno accettate, in ordine cronologico, **fino al raggiungimento di 60 partecipanti**. Esse dovranno essere effettuate on-line dal sito <https://marche.coni.it/>, nella sezione "Scuola Regionale dello Sport", previa registrazione nell'area riservata seguendo le indicazioni riportate. La conferma di avvenuta iscrizione sarà visualizzata automaticamente al termine della procedura.

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria della Scuola Regionale dello Sport CONI Marche alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it e/o al numero telefonico 0733 283632.

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

