

## L'ALLENAMENTO DEL CONTROLLO PROPRIOCETTIVO PER PREVENIRE GLI INFORTUNI E MIGLIORARE LA PRESTAZIONE.

### METODO FELDENKRAIS® E METODO RIVA A CONFRONTO

**Domenica 21 settembre 2025 ore 9.00**

**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'allenamento propiocettivo ad alta frequenza supportato da studi scientifici internazionali. In particolare, verrà approfondito, anche attraverso esperienze pratiche in palestra e in aula, come si può intervenire per migliorare propiocezione ed equilibrio attraverso il metodo Feldenkrais® che lavora sulla consapevolezza del movimento ed il metodo Riva, che si avvale di strumentazione elettronica ed è utilizzato da atleti di livello mondiale e da molte squadre del campionato di basket NBA per la prevenzione degli infortuni e il miglioramento della prestazione.

#### **DESTINATARI**

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

#### **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**
- 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**

Laureato in Medicina e Chirurgia specialista in Medicina dello Sport e Pediatria. Inventore dell'High-frequency Proprioceptive Training.

### **Prof.ssa Caterina Forte**

Insegnante Internazionale Feldenkrais®. Organizzatrice Formazioni Feldenkrais®, Child'Space® e Bones for Life®. Ricercatrice in collaborazione con l'Università di Palermo. Brain Profiler Mentor in Coerenza Cardiaca (HeartMath Institute). Compositrice.

## 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 fino al 19 settembre 2025, 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](mailto:scuolaregionalesportmarche@coni.it) e/o al numero telefonico 0733 283632.

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

