

**Il Comune di Rivalta al Salone del Libro...  
verso "Torino 2015"  
Capitale Europea dello Sport**

**VENERDI' 9 MAGGIO 2014  
ore 19,00**

**Padiglione 3 "Torino 2015"  
Stand Assessorato allo Sport - Citta' di Torino**

**Dall'infanzia all'età adulta: spunti di riflessione per  
valorizzare gli orientamenti, vivere in modo efficace  
e gratificante l'attività agonistica e non, trasferire  
dallo sport alla vita gli insegnamenti e le opportunità.**



**Sportiva-Mente**

**NUOVE OPPORTUNITA' DI VIVERE LO SPORT AD OGNI ETA'**

**relatori: Luca Filograno, Gladys Bounous, Gianni Vota  
modera: Massimo Massenzio, giornalista de La Stampa**

## **LUCA FILOGRANO**

*Laureato in Scienze e Tecniche Neuropsicologiche.*

*Presidente Associazione Sport4Kids. Istruttore CONI, FIGC, allenatore Uefa B e amministratore blog CalcioMentale.*

*Collaboratore per servizio NPI, Psicologia dell'Età Evolutiva e Sport4D University, progetto promosso da Adriano Bacconi e Roberto Baggio.*

L'osservazione del gioco libero dei bambini come momento di conoscenza e orientamento della scelta della futura attività sportiva: viene fatta in base alle esperienze pregresse del genitore, orientata al raggiungimento di un risultato e al soddisfacimento di aspettative esterne, oppure è vicina alle abilità intrinseche e spontanee del bambino, costantemente alimentata da grande motivazione e piacere? Un'attività sportiva scelta direttamente dal bambino riduce le aspettative di risultato, ansie prestazionali, frustrazione, aggressività e pone le basi per diventare uno spettatore attento e rispettoso del risultato qualsiasi esso sia.

## **GLADYS BOUNOUS**

*Psicologa dello sport. Lavora con atleti e squadre di diverso livello in ambito di differenti discipline sportive. Docente al master di psicologia dello sport dello IUSVE di Venezia.*

*Ha lavorato con atleti che hanno partecipato alle Olimpiadi di Pechino nell'ambito delle discipline veliche. Attualmente psicologa federale per la WTKA Italia, sport da combattimento.*

*Si occupa della formazione degli allenatori sportivi attraverso un progetto di videoanalisi comportamentale computerizzato messo a punto con il team di B-Skilled di cui è socia fondatrice.*

Competitività e Competizione quali differenze.

Attenzione al risultato o al processo che porta ad ottenerlo?

Come affrontare le difficoltà di gestione delle aspettative rispetto alla gara, l'ansia da prestazione e i cali motivazionali? Una corretta gestione dell'allenamento mentale, una valorizzazione della cultura dell'errore e una focalizzazione verso la prestazione piuttosto che verso il risultato.

Come aiutare gli atleti, attraverso anche esempi pratici, ad affrontare queste tematiche che nascono già in tenera età qualora l'approccio allo sport non sia orientato al processo, ma solo al risultato.

## **GIOVANNI VOTA**

*Ingegnere elettronico, imprenditore, è co-autore di un libro sulla pianificazione e organizzazione dell'allenamento sportivo professionale.*

*E' coach sportivo, business e personale. E' stato funzionario tecnico scientifico presso il Politecnico di Torino, e direttore di molte aziende in Italia e negli USA, tra le quali IBM e Sun Microsystems.*

La moderna scienza e tecnologia, che cosa ci stanno insegnando sulle capacità di "dare la massima prestazione" nello sport e nella vita?

Un breve viaggio alla scoperta di noi stessi, dai risvolti forse inaspettati...