

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA

Datemi 10 mila ore e diventerò un esperto, un professionista o un campione in qualunque cosa. Parafrasando la massima di Archimede, la *Bbc* cita una serie di libri e di studi recenti per affermare che il talento non esiste o non basta: chiunque può primeggiare in qualsiasi disciplina, se vi si applica intensamente per un sufficiente periodo. E quanto sarebbe un periodo sufficiente? Varie ricerche concordano: 10 mila ore. Calcolando che uno investa nell'attività prescelta otto ore al dì, in sostanza non facendo altro, servirebbero dunque 1.250 giorni, su per giù 3 anni e mezzo, per impadronirsi con totale maestria. Ciò che distingue chi ha successo e chi no sarebbe insomma l'allenamento, più che un'innata predisposizione.

Negli ultimi anni sono usciti almeno tre saggi che popolariz-

“Le qualità innate sono come l'hardware, ma l'applicazione è il software”

zano una simile tesi: “Outliers” di Malcom Gladwell, “Talent is overrated” di Geoff Colvin e “The talent code” di Daniel Coyle. Mail primo concerto di 10 mila ore di training per eccellere risale a uno studio del 1993 del professor Anders Ericsson dell'università del Colorado intitolato “The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance”. Nel suo saggio, lo psicologo americano esaminava le abitudini di un gruppo di violinisti. Tutti avevano cominciato a suonare il violino a 5 anni, tutti sembravano piuttosto portati per lo strumento e tutti, da bambini, vi si dedicavano approssimativamente per lo stesso tempo. Ma a 8 anni di età, il tempo dedicato a esercitarsi variava. A 20 anni, i violinisti più affermati avevano suonato per una media di 10 mila ore ciascuno, mentre quelli meno bravi non superavano le 4 mila ore. Se bastasse il talento puro, osservava lo studio, non sarebbe stato impossibile vedere emergere un violinista dopo 5 mila ore di musica. Invece la costante era che il successo arrivava intorno a quota 10 mila. Ergo, concludeva l'articolo, è quello il numero magico, la cifra del successo, molto più del talento.

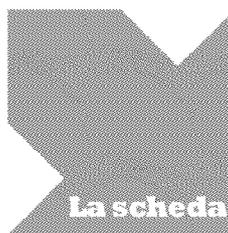
Su quanto pesi il talento in sé, le opinioni divergono anche tra i

“Il talento non conta, solo l'esercizio ci fa primeggiare”
Dalla musica allo sport: le nuove teorie della scienza

La regola del successo 10.000 ore di pratica e sei bravo in tutto

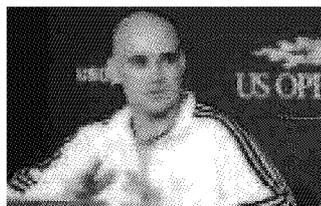
teorici delle 10 mila ore. Gladwell, giornalista del *New Yorker* e autore di best-seller internazionali, ammette che i Beatles erano «dei geni nati, avevano enormi dosi di talento naturale». David Epstein, in un altro volume su questa materia, “The sports gene”, nota che i giocatori di baseball professionisti hanno in media una visione quasi due volte superiore al normale, concludendo che «il talento innato è come l'hardware di un computer, mentre l'allenamento è il software»: il primo ha bisogno del secondo per funzionare, ma anche viceversa. Con una celebre battuta, Hemingway diceva che il successo è 1 per cento «inspiration» (ispirazione) e 99 per cento «perspiration» (sudore). Non occorrono scienziati e studiosi, tuttavia, per sapere che l'allenamento è determinante: sbagliando s'impara, afferma un vecchio proverbio italiano; “practice makes perfect”, la pratica rende esperti, conferma uno inglese. Se per 10 mila ore, tanto meglio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA NUOTATRICE CONTROVOLLIA

Federica Pellegrini, prima italiana a vincere una medaglia d'oro nel nuoto alle Olimpiadi del 2008, ha iniziato ad allenarsi, contro voglia, a soli sette anni



IL TENNISTA PER FORZA

Il campione Usa a riposo Andre Agassi ha raccontato anche in un libro come il padre lo abbia costretto ad allenamenti durissimi. Ha vinto 60 titoli Atp e otto Slam



LA GAVETTA DEI BEATLES

All'inizio della carriera i Beatles si sono esibiti a lungo in un locale a luci rosse di Amburgo dove il gestore imponeva loro di suonare otto ore ogni sera





L'esperimento

Il giovane statunitense Dan McLaughlin, 34 anni, ha lasciato il lavoro di fotografo nel 2009 per sperimentare il metodo delle 10mila ore con il golf. Dopo quattro anni e 5mila ore di pratica ora si dichiara "effettivamente arrivato a metà strada" con un handicap a 4.1 e l'obiettivo di arrivare a un handicap sotto zero