

Il verdetto della scienza: fuoriclasse si nasce

Una ricerca Usa mette fine all'eterna sfida tra talento e fatica. Vince il primo, che nella ricetta del successo conta quattro volte di più

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA «**L**A pratica rende perfetti», afferma un vecchio detto. Più ti alleni, più avrai successo, è l'opinione dominante, che a pronunciarla sia la prof di matematica o il nuovo allenatore del Manchester United. Ma un nuovo studio sull'argomento sembra ribaltare l'eterna questione: se sia più il talento innato o l'esperienza a determinare l'abilità in un mestiere, un'arte, una disciplina sportiva. Secondo una ricerca pubblicata dalla rivista *Psychological Science*, l'esercizio fa non più del 20-25 per cento della differenza in campi come la musica, lo sport o gli scacchi, e ancora di meno (appena il 4 per cento) negli studi accademici. In altre parole, la pratica aiuta, questo è inequivocabile, ma "non" rende perfetti, perlomeno non da sola, senza essere applicata a un talento naturale.

È un'affermazione che con-

traddice teorie date per certe da almeno vent'anni, per l'esattezza da quando nel 1993 un team di ricercatori della Florida State University, diretto dal professor Anders Ericsson, stabilì che l'esercizio ha un rilievo enorme nelle prestazioni di professionisti di élite o anche di dilettanti di grande impegno: collocando intorno all'80 per cento il valore dell'allenamento in qualunque campo umano. Quel concetto è stato popolarizzato più di recente da un guru, saggista e giornalista del settimanale *New Yorker*, l'americano Malcom Gladwell, che in uno dei suoi libri più famosi, *Outliers* (il titolo italiano è *Storia naturale del successo*) aveva addirittura coniato una formula: la «regola delle 10 mila ore», vale a dire che chiunque si impegni per 10 mila ore in qualcosa riuscirà a farla con estrema abilità e risultati eccellenti. Diecimila ore di pratica e sarai perfetto, proprio come sostiene il proverbio.

Il nuovo studio, opera di tre psicologi, Zach Hambrick della Michigan State University,

Brooke Macnamara della Case Western University e Frederick Oswald della Rice University, analizza i risultati di 88 ricerche sul tema esaminando un ampio raggio di discipline per giungere alla conclusione contraria. La pratica aiuta, ma non è sufficiente per raggiungere il successo. Possiamo allenarci 10 mila ore a tennis, o anche 100 mila, ma non diventeremo tutti Federer. Il mondo della psicologia, riferisce il *New York Times*, si divide tra i due campi: «Il pendolo oscilla perennemente tra pratica e talento, siamo solo di fronte a un dibattito che non permetterà conclusioni definitive», osserva il quotidiano newyorchese.

Gli esperti della materia indicano che ci sono comunque altri fattori da considerare che non dipendono né dalla genetica (l'innato talento) né dalla quantità di ore (la pratica) per determinare il successo. Uno è l'età a cui ci si applica: un conto è studiare il violino a 5 anni, un altro a 50, e vale anche per il basket o per le lingue (specie se uno impara queste ultime fin

dalla nascita, come nel caso del bilinguismo). Un secondo fattore è il livello dell'allenamento: tra campioni di scacchi con abilità simili, il numero di ore dedicate all'esercizio varia notevolmente, da 3 mila a 25 mila. I più forti magari si sono allenati meno ore, ma hanno affrontato i tornei più impegnativi e hanno imparato a giocare sotto pressione. Un terzo fattore è il modo in cui ci si esercita: vari studi sembrano indicare che studiare da soli dà risultati migliori, che cambiare il luogo e l'orario dell'allenamento è meglio che farlo sempre nello stesso luogo alla stessa ora, che mescolare vari esercizi in una singola sessione (materiale vecchio e nuovo, oppure stile libero e dorso) è più utile che concentrarsi su un solo esercizio. Infine non vanno naturalmente dimenticati la grinta, la motivazione e pure la capacità di fantasticare, di immaginare di avere successo ad alto livello. Si potrebbe concludere che, per diventare "perfetti", il talento da solo non basta, ma da sola non basta neanche la pratica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Negli studi accademici la dedizione conterebbe ancora meno: soltanto il 4 per cento

Contraddetta la regola delle 10 mila ore di pratica: senza l'attitudine giusta, non bastano

I PERSONAGGI



MARADONA/BATISTUTA

Il campione dei campioni, celebre per la riottosità agli allenamenti, e l'asso suo connazionale cresciuto tantissimo col training duro



McENROE/NADAL

Il tennista americano genio e sregolatezza e il campione spagnolo oggi numero 2 al mondo, cresciuto sotto la guida dello zio, Toni Nadal

