

## **La regola delle diecimila ore per raggiungere l'eccellenza**

*Matteo SIMONE*

*Psicologo, Psicoterapeuta*

Si può fare preparazione atletica in vista di una performance atletica, in vista dell'ottenimento di risultati personali o di squadra, si può fare preparazione atletica in vista di performance artistiche come concerti o performance circensi, ma qualsiasi siano i motivi della necessità o esigenza di una preparazione atletica non bisogna perdere di vista il fattore mentale.

Ci vuole convinzione, grinta, forza, determinazione per dedicarsi ad un periodo di preparazione atletica, in base agli obiettivi, può richiedere sacrifici enormi, rinunce, spese, difficoltà, rischi, infortuni e non tutti sono disposti a questi impegni.

Quindi, la cosa importante è decidere le priorità, gli obiettivi e impegnarsi per il raggiungimento, da soli è difficile, più è alto l'obiettivo, più sono le pretese, più è alto l'impegno, il costo in termini di soldi, di investimento di tempo.

E' indispensabile fare progetti credibili a se stessi, un ottimo punto di partenza è credere di essere in grado di fare qualcosa, perché ci si sente di esserlo, perché si è sperimentato gradualmente dei miglioramenti. (1)

Il talento non basta per raggiungere l'eccellenza, l'impegno è di rilevanza fondamentale.

Lo spiega bene Pietro Trabucchi nel suo libro *Perseverare è umano*: Negli anni Novanta Anders Ericsson e la sua équipe di ricercatori ha dimostrato che le grandi prestazioni in qualsiasi campo, dalla musica agli scacchi, dallo sport all'arte e alla letteratura, sono frutto in maniera preponderante dell'esercizio e della preparazione piuttosto che di capacità innate. Le sue acquisizioni sono oggi note con il nome di "regola delle diecimila ore". Ericsson e colleghi cominciarono i loro studi osservando i violinisti che studiavano al conservatorio di Berlino. Con l'aiuto dei docenti divisero gli studenti in tre gruppi secondo le loro performance: per primi individuarono quelli che avevano raggiunto l'apice della prestazione musicale e che promettevano una brillantissima carriera internazionale come solisti. Poi identificarono un gruppo intermedio, quelli ritenuti "bravi" sebbene non all'altezza dei primi. Il terzo gruppo era composto da coloro che non avevano raggiunto un livello tale da permettere loro di vivere come artisti; costoro potevano al massimo aspirare all'insegnamento nelle scuole.

Il team di ricercatori ricostruì le ore di esercizio intenzionale che era stato svolto nel corso degli anni dai componenti dei tre gruppi. Tutti avevano iniziato a suonare il violino alla stessa età, cinque

anni. All'età di vent'anni, gli allievi del primo gruppo avevano alle spalle diecimila ore di esercizio, quelli intermedi ottomila e i più scarsi solo quattromila. Da allora – era il 1993 – sono stati compiuti moltissimi studi sulle prestazioni di eccellenza in tutti i campi dell'attività umana e tutti, nessuno escluso, hanno confermato l'intuizione pionieristica di Ericsson. Tutte richiedono una quantità di impegno individuale, sotto forma di esercizio intenzionale, riassumibile a grandi linee in almeno diecimila ore di allenamento. Secondo lo psicologo Micheal Howe la composizione in cui Wolfgang Amedeus Mozart dimostra per la prima volta in maniera indubitabile il suo “genio” è il concerto n° 9 K 271. Quando lo scrive, Mozart si stava dedicando alla composizione già da dieci anni, impegnandosi certamente più di tre ore al giorno: dunque aveva già passato largamente le diecimila ore di esercizio. (1)

### **Quanto sei disposto ad impegnarti per raggiungere l'eccellenza?**

- sono pronto a mettere in secondo piano alcune cose anche importanti della mia vita;
- m'impegno molto per migliorare le mie abilità;
- m'impegno a valutare in maniera costruttiva le mie prestazioni e i miei risultati;
- assumo la responsabilità dei miei errori;
- in ogni allenamento cerco di dare il massimo e di essere soddisfatto;
- mi piace imparare tecniche nuove;
- considero gli errori delle opportunità di miglioramento e non qualcosa da nascondere a me stesso.

(1) Simone M.: *Psicologia dello sport e non solo*, Aracne, Roma, 2011, pag. 38.

(2) Trabucchi P., *Perseverare è umano. Come aumentare la motivazione e la resilienza negli individui e nelle organizzazioni. La lezione dello sport*. Corbaccio, Milano, 2012, pp. 41-43.

### ***Matteo SIMONE***

Psicologo, Psicoterapeuta  
380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)  
[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)