

PICCOLO MANUALE DEL TALENTO



Avere successo in 52 mosse

Rizzoli **E**TAS

Daniel Coyle

Piccolo manuale del talento

Avere successo in 52 mosse

Rizzoli **E T A S**

Titolo originale: *The Little Book of Talent. 52 Tips for Improving Your Skills*

Editore originale: Bantam Books

Traduzione dall'inglese di Giovanni Gladis Ubbiali

Copertina

Art Director: Francesca Leoneschi

Graphic Designer: Giovanna Ferraris/*theWorldofDOT*

Illustrazioni di Mike Rohde

Fotocomposizione: Officinalibri - Lodi

ISBN 978-88-17-06570-2

Copyright © 2012 Daniel Coyle

All rights reserved

Copyright © 2013 RCS Libri S.p.A.

Prima edizione italiana Rizzoli Etas: maggio 2013

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org.

Per Jen

*Noi siamo quello che facciamo ripetutamente.
L'eccellenza, quindi, non è un atto ma un'abitudine.*
Aristotele

SOMMARIO

Introduzione	11
Parte prima COME COMINCIARE	
Osservate, rubate e comportatevi da stupidi	17
Parte seconda MIGLIORARE LE ABILITÀ	
Trovate il punto cruciale e sforzatevi	47
Parte terza SOSTENERE IL PROGRESSO	
Dedicatevi alla ripetizione, coltivate il coraggio e mantenete segreti i grandi obiettivi	99
Glossario	119
Appendice	
La nuova scienza dello sviluppo del talento. Un breve sguardo sulla mielina	121

Bibliografia	123
Ringraziamenti	125
L'autore	127

INTRODUZIONE

LA STORIA DEL PICCOLO MANUALE

Alcuni anni fa, svolgendo un incarico per una rivista, iniziai a visitare alcuni vivai del talento: piccoli posti che producono un gran numero di performer di livello mondiale in diverse discipline: sport, arte, musica, business, matematica e altre. Si tratta di luoghi come:

- uno sgangherato tennis club di Mosca che negli ultimi tre anni ha prodotto più donne Top 20 degli interi Stati Uniti d'America;
- un'umile scuola di musica degli Adirondack, negli Stati Uniti, i cui studenti realizzano il progresso di un anno di studi in sole sette settimane;
- una scuola pubblica indipendente di San Mateo, in California, che in quattro anni ha trasformato una popolazione studentesca perennemente classificata in fondo ai risultati statali in matematica in una che si è posizionata nel 96° percentile;
- uno studio vocale di Dallas che, negli ultimi dieci anni, ha sviluppato talento musicale pop per un valore di milioni di dollari;
- una scuola di sci nel Vermont con un centinaio di alunni che ha sfornato cinquanta sciatori olimpici negli ultimi quarant'anni.

La mia ricerca mi ha condotto anche a visitare un genere diverso di vivai: i laboratori e i centri di ricerca che si occupano della nuova scienza dello sviluppo del talento in tutti gli Stati Uniti. Per secoli, le persone hanno istintivamente pensato che il talento fosse in gran parte innato, un dono che ci viene dato alla nascita. Tuttavia oggi, grazie al lavoro di un ampio team di scienziati – tra cui i dottori K. Anders Ericsson, Douglas Fields e Robert Bjork –, le vecchie convinzioni sul talento sono state ribaltate. Al loro posto si è venuta affermando una nuova visione, secondo cui il talento è meno determinato dai nostri geni e molto più influenzato dalle nostre azioni; nello specifico, dalla combinazione di pratica intensiva e motivazione che produce la crescita cerebrale*. Il mio progetto si è sviluppato in un libro intitolato *The Talent Code*, che parlava di come i vivai hanno successo allineandosi con i meccanismi naturali del cervello per l'acquisizione di abilità.

Lungo la strada, tuttavia, il viaggio ebbe un effetto collaterale inaspettato. Oltre a essere un giornalista, si dà il caso che io sia padre di quattro figli, allenatore volontario di baseball e marito di una giocatrice di hockey. Come famiglia, avevamo quotidianamente a che fare con le solite domande e ansie che gravitano intorno al processo di acquisizione e sviluppo delle abilità. Come aiutare nostra figlia a imparare le tabelline? Come distinguere un talento genuino da un interesse momentaneo? Qual è il modo migliore per accendere la motivazione? Come incoraggiare il miglioramento senza diventare genitori psicopatici o creare figli infelici e stressati? Come si scopri, visitare questi

* Perché il cervello? Perché lo sviluppo del talento riguarda essenzialmente la crescita del cervello. La "memoria muscolare" non esiste veramente, perché i nostri muscoli fanno quello che il cervello dice loro. Quindi la nuova scienza può essere descritta come segue: vuoi sviluppare il tuo talento? Costruisci un cervello migliore attraverso la pratica intensiva.

posti notevoli non fu solo un'opportunità per me come giornalista, ma anche per diventare un padre e un allenatore migliori.

Cominciò tutto quando visitai il mio primo vivaio del talento: lo Spartak Tennis Club di Mosca. La prima mattina vidi una fila di giocatori che muovevano la racchetta lentamente, senza palla, mentre un insegnante faceva piccoli aggiustamenti precisi alla loro tecnica. Notai il modo in cui abitualmente i maestri creavano gruppi mischiando studenti di diversa età. Notai lo sguardo fisso e penetrante negli occhi dei giocatori più giovani mentre guardavano le "star" più anziane, come se stessero scolpendo le immagini di perfetti dritti e rovesci nel loro cervello. Nella mia testa iniziò a prendere forma un pensiero.

Potrei veramente usare tutto questo a casa.

Da quel momento in poi, ogni volta che individuavo una briciola di consiglio o un metodo potenzialmente utile ne prendevo nota nel mio bloc notes e segnavo la pagina con un Post-it rosa elettrico. Scarabocchiai cose come *Esagera sempre le nuove mosse*; *Comprimi lo spazio di pratica* e (la mia preferita) *Fai un sacco di sonnellini*. Nel corso dell'anno, sul lato del mio bloc notes crebbe una foresta di rosa.

Risultò che i consigli funzionavano bene; anzi, piuttosto bene, considerati i progressi rapidi e duraturi dei miei figli nel violino e nel pianoforte, nelle capacità di giocare a hockey di mia moglie e nella media di partite vinte e perse della squadra di baseball della Little League che allenavo (10 a 3; il team all-star che allenavo, che storicamente era sempre andato male, arrivò quasi alle regionali). Dopo che *The Talent Code* venne pubblicato, iniziai a sentire di gruppi che stavano utilizzando i principi del libro per creare propri programmi di sviluppo del talento: una scuola indipendente nel Maine, un programma infermieristico nel Minnesota, una scuola di golf in Florida, un corso di preparazione all'ammissione ai college in California, una