

Rassegna del 21/07/2014

| | | | | |
|------------------|------------|---|---------------------|---|
| CONI | Arena | 44 Malagò fa tappa alla Fraglia Riva | L.B. | 1 |
| SPORT E SCIENZA | Repubblica | 27 Il verdetto della scienza: fuoriclasse si nasce | Franceschini Enrico | 2 |
| SPORT E MEDICINA | Mattino | 20 Infortuni muscolari ecco gli studi sul Dna dei giocatori azzurri | f.d.i. | 4 |

VELA. Ospite d'onore per lo storico circolo

Malagò fa tappa alla Fraglia Riva



Malagò sorride sul terrazzo del circolo gardesano

Mentre la flotta dei Melges 32 stava partendo per la prima regata di giornata dei Campionati europei, validi anche come quarta tappa delle Audi tron Europeans Sailing Series, una visita prestigiosa ha onorato la Fraglia Vela Riva.

Giovanni Malagò, presidente del Coni nonché presidente del circolo Canottieri Aniene, che annovera i più titolati equipaggi italiani del momento - presente a Riva anche per una

conferenza stampa ai campionati europei giovanili tennis tavolo - è infatti arrivato in Fraglia insieme al presidente di InGarda Marco Benedetti e al produttore televisivo impegnato nel mondo degli sport outdoor Floriano Omoboni.

La terrazza con vista panoramica su tutto il lago di Garda ha folgorato Malagò, per la prima volta nello storico circolo rivano fondato dal Vate Gabriele D'Annunzio. ●L.B.



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

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

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE ENRICO FRANCESCHINI

LLONDRA 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 contraddice teorie date per certe da almeno vent'anni, per l'esattezza da quando nel 1993 un team di ricercatori della Flo-

rida 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 Malcolm 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.

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

La novità Accordo con la Temple University

Infortuni muscolari ecco gli studi sul Dna dei giocatori azzurri

De Nicola

«L'analisi dei fattori genetici è decisiva per avviare un'accurata prevenzione»

Lo scienziato

Il professore Giordano
«Per la prima volta si applica la biologia nello sport»

La facoltà di Philadelphia ha affidato il progetto ai medici del Napoli

Da anni all'avanguardia, il settore medico del Napoli ha ricevuto l'incarico di un programma di Sport Biology dalla prestigiosa università americana di Temple, Philadelphia. I dottori Alfonso De Nicola (medico sociale), Michele Marzullo (coordinatore scientifico della società), Enrico D'Andrea e Raffaele Canonico hanno avviato il primo studio al mondo sul Dna degli atleti per individuare eventuali punti deboli e prevenire infortuni muscolari.

Il programma è stato proposto dal professore Antonio Giordano, lo scienziato napoletano che insegna alla Temple University e dirige l'istituto di ricerca oncologica Sbarro. «Il rettore, professor Hai-Lung Dai, è entusiasta del progetto e ha offerto il massimo supporto, aprendo ai medici del Napoli le porte dell'università», sottolinea Giordano, che sta trascorrendo alcuni giorni nel ritiro di Dimaro per mettere a punto lo studio, di cui è stato informato anche Rafa Benitez, che è molto attento a questi aspetti e ha creato una sinergia tra lo staff sanitario e il suo preparatore Paco De Miguel.

Spiega il dottor De Nicola, in cari-

ca dal 2005, apprezzato dal tecnico spagnolo e dai suoi predecessori per il lavoro di prevenzione che ha evitato in questi anni seri infortuni muscolari agli azzurri: «Abbiamo cominciato un anno fa a confrontarci con il professore Giordano e il professore Marzullo su questo progetto di biologia dello sport che punta a individuare tutti i fattori che possono determinare problemi essenzialmente muscolari. Vogliamo capire quale correlazione ci sia tra la biologia e fattori genetici che possono determinare patologie muscolari, in particolare negli atleti. Un'analisi del Dna di chi fa sport ad alti livelli. Una volta compresi i meccanismi per la predisposizione a lesioni muscolari, si può pensare a soluzioni, là dove questo è possibile».

Per Giordano «questa sorta di chip biologico del Dna può servire negli anni, anche per la gestione di malattie come la Sla, la distrofia muscolare e altre patologie che hanno colpito atleti alla fine della loro carriera». Si è creato, sottolinea lo scienziato napoletano che da anni lavora negli Stati Uniti ed è rimasto molto legato alla sua terra (come dimostrano gli studi scientifici compiuti nella Terra dei fuochi e nella ex Isochimica di Avellino), «un team multidisciplinare unico per studiare un laboratorio clinico qual è un atleta. Il professore De Nicola ha una casistica molto ampia sui dati ematologici e biologici degli atleti, andremo a ritroso per

studiare a fondo gli atleti. Questo studio, il primo al mondo nello sport, consentirà di attuare un'ottima prevenzione, di ridurre gli infortuni e di velocizzare i recuperi: c'è, infatti, il gene CDK9, scoperto da noi, che ha un ruolo fondamentale nella rigenerazione del tessuto muscolare».

Qual l'obiettivo della Temple University e dello staff medico del Napoli? «È evidente che l'atleta è influenzato da vari fattori - dallo stile di vita all'ambiente sociale - ma la raccolta di questi dati ci consentirà di raccogliere le caratteristiche per un esame perfetto dell'atleta», spiega il professore Giordano. Si tratta della prima fase del progetto, perché successivamente - in base alle indicazioni scientifiche - si potranno preparare specifici farmaci per curare gli infortuni. Un significativo lavoro per lo staff sanitario del Napoli che è presente nel ritiro di Dimaro con questa nutrita "squadra" di medici e fisioterapisti: De Nicola, Marzullo, D'Andrea, Canonico, D'Avino, Di Lullo, Sannino, Buono e Romano.

f.d.l.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

