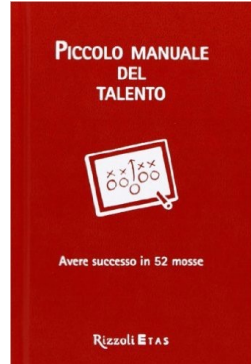


Piccolo manuale del talento

Avere successo in 52 mosse

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

Aristotele



Daniel Coyle (2012)

Sommario:

Parte prima (p.9)

Come cominciare

Osservate, rubate comportatevi da stupidi

Parte seconda (p.33)

Migliorare le abilità

Trovate il punto cruciale e sforzatevi

Parte terza (p.68)

Sostenere il progresso

Dedicatevi alla ripetizione, coltivate il coraggio
e mantenete segreti i grandi obiettivi

Glossario (p.83)

Appendice (p.84)

Introduzione

La storia del piccolo manuale

Alcuni anni fa, svolgendo un incarico per una rivista, iniziare 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;
- 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 10 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 50 sciatori olimpici negli ultimi quarant'anni.

la mia ricerca mi ha condotto anche a visitare un genere diverso di vivai: I laboratori e centri di ricerca che si occupano della nuova scienza nello 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 motivazionale 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, letterale 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 scoprì, visitare questi posti notevoli non fu solo un'opportunità per me come giornalista, ma anche per diventare un padre e un allenatore migliore.

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. Notare il modo in cui abitualmente i maestri creavano gruppi mischiando studenti di diverse età. Notari 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 diritti e rovesci nel loro cervello. Nella mia testa iniziò a prendere forma un pensiero.

Da quel momento in poi, ogni volta che individuavo una briciola di consiglio 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 rosa.

Risultò che 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 tre; Il team All star che allenavo, Che storicamente era sempre andato male, arrivo quasi alle regionali) . Dopo che the talent code Venne pubblicato, iniziai a sentire I gruppi che stavano utilizzando i principi del libro per creare i propri programmi di sviluppo del talento: uno scuola indipendente nel Maine, Un

Piccolo manuale del talento

programma infermieristico nel Minnesota, Una scuola di golf in Florida, Un corso di preparazione all'ammissione ai college in California, una squadra di baseball di college che militava nella prima divisione, Una software company, Organizzazioni che addestravano militari per le operazioni speciali e diversi team sportivi professionisti. Continuai a viaggiare, visitando più vivai del talento, Parlando con insegnanti e aggiungendo più post-it rosa. A un certo punto mi accorsi che dovevo organizzare tutti questi consigli per riunirli in un unico posto. Questo libro è quel posto.

Quella che segue è una collezione di semplici, Pratici suggerimenti per migliorare le abilità, presi direttamente dai vivai che ho visitato E dagli scienziati che li studiano. I consigli sono testati sul campo, scientificamente solidi soprattutto, Concisi. Perché alla fine, tutti navighiamo in vite complicate indaffarate. Genitore O insegnante, Bambino o allenatore, artista un imprenditore, tutti vogliamo ottenere il massimo dal nostro tempo e dalla nostra energia. Quando si parla di sviluppare i nostri talenti, potremmo utilizzare un manuale di istruzioni, Qualcosa che ci dica fai questo, non quello. Potremmo utilizzare un allenatore professionista che ci svuota le tasche. Potremmo utilizzare un piccolo libro.

Come usare questo libro

Iniziamo dai fondamentali:

1. Tutti abbiamo dei talenti;
2. non siamo sicuri di come sfruttare appieno il potenziale di questi talenti.

per la maggior parte di noi, il problema gira intorno a una sola parola: come. come riconoscere i talenti in noi e in coloro che ci circondano? Come nutrire il talento nelle sue fasi iniziali? Come ottenere il maggiore progresso possibile nel tempo più breve? Come scegliere tra diverse strategie, tra diversi insegnamenti e metodi?

Questo libro è costruito intorno all'idea che il miglior modo di sviluppare i vostri talenti è seguire le tecniche testate nei vivai di talento. I suggerimenti che ho raccolto ricadono in tre categorie che costituiscono le parti di questo libro:

1. Come cominciare: idee per accendere la motivazione e creare un piano per le abilità che volete costruire.
2. migliorare le abilità: metodi e tecniche per ottenere il maggior progresso possibile nel minor tempo necessario.

3. sostenere il progresso: strategie per superare le difficoltà, mantenere viva la motivazione e costruire abitudini per il successo lungo termine.

ciascuna parte è formata da una serie di suggerimenti. sono brevi, non perché sono stati semplificati eccessivamente, ma perché il punto cruciale è proprio la semplicità. Anche se le neuroscienze che vi stanno alla base sono complesse affascinanti, tutto si riduce alla verità fondamentale: piccole azioni, ripetuta nel tempo ci trasformano. Come afferma il vocale coach Linda Septien: non si tratta di magia, Né di scienza missilistica. Si tratta di lavorare duro e in modo intelligente.

Si tratta anche di lavorare in un modo che si adatti alle nostre vite. Ecco perché questo libro è fatto per essere portato con se in tasca, nella cassetta degli attrezzi o nella borsa della palestra. Ecco perché contiene anche pagine bianche per le vostre annotazioni.

Quale che sia il talento che volete sviluppare, dal giocare a golf ad apprendere una nuova lingua, dal suonare la chitarra a dirigere una start-up, s'state certi di una cosa: siete nati con l'attrezzatura per trasformare la goffaggine del principiante in un azione veloce e fluida. Questa attrezzatura non è controllata dei geni, Ma da voi. Ogni giorno, ogni sessione di pratica, è un passo verso un futuro diverso. Questa è un'idea promettente; È la cosa ancora più promettente È che si tratta di un fatto.

Come cominciare

Osservate, Rubate
E comportatevi da stupidi

Ci dicono spesso che il talento inizia con un dono genetico, che le persone di talento sono capaci di compiere senza sforzi cose che a noi può solo sognare. È falso. Il talento inizia con brevi e intensi incontri che scatenano la motivazione, collegando la vostra identità a un gruppo di persone ad alta performance. Tutto ciò viene definito accensione E consiste in un pensiero minuscolo, in grado di cambiare il mondo, che illumina la vostra mente inconscia: quello potrei essere io.

La prima parte di questo libro illustra come generare il momento dell'accensione, e come incanalare la sua energia nel modo più costruttivo. I suggerimenti includono diverse aree, mentalità da adottare, Come progettare la vostra pratica in base alle abilità che volete apprendere E come migliorare il vostro apprendimento rubando efficacemente dai top performer- ma condividono il medesimo obiettivo: creare la scintilla e utilizzare il carburante per una pratica profonda.

Consiglio 1

Osservate chi volete diventare

Se domani vi capitasse di visitare una dozzina di vivai del talento, rimarreste colpiti da quanto tempo gli studenti trascorrono osservando i top performer. Quando dico osservando, non sto parlando di uno sguardo passivo. Sto parlando di fissare: quel tipo di sguardo crudo, fermo e intenso che potete vedere nei gatti affamati con i bambini appena nati.

Tutti noi viviamo con un parabrezza di persone di fronte; una delle chiavi per accendere la nostra motivazione è riempire il vostro parabrezza con immagini vivide del vostro se futuro, E fissarle ogni giorno. Alcuni studi dimostrano che persino una breve connessione con un modello di ruolo può crescere ampiamente la motivazione inconscia. Per esempio, se vi dico che condividete il compleanno con un matematico, ciò può aumentare del 62% lo sforzo che siete disponibili a mettere in compiti matematici difficili.

Molti vivaia del talento sono alimentati dal fenomeno parabrezza. Nel 1997 non c'erano donne golfiste della Corea del sud nel ladies Professional golf association (LPGA) Tour. Oggi ce ne sono più di 40, e vincono un terzo di tutti gli eventi. Che cos'è successo? Una golfista ha avuto successo (Se Rik Pak, che ha vinto due tornei major nel 1998) E, attraverso di lei, centinaia di ragazze sudcoreane sono state infiammate da nuova visione dei propri se futuri. Come ha affermato la golfista sudcoreana Christina Kim: Devi dire a te stesso: se lei può farlo, perché io no?

Il parabrezza si applica in eguale misura anche agli adulti. Il quinto special Forces group dei berretti verdi (le forze speciali dell'esercito statunitense) ha iniziato recentemente un programma di formazione alla leadership nel quale i soldati trascorrono diverse settimane negli uffici dei dirigenti della General Electric. Ogni mattina vanno in ufficio e accompagnano i manager nel loro lavoro quotidiano, senza alcuna responsabilità oltre al semplice osservare. Quando i soldati tornano alla loro unità, i comandanti osservano un notevole miglioramento della performance, nella comunicazione e nella leadership. Si è trattato di un successo assoluto ha detto il colonnello Dean Franks, comandante di battaglione del quinto gruppo. Stiamo progettando di utilizzarlo molto di più in futuro.

Pensate al vostro parabrezza come a una fonte di energia per il vostro cervello. Utilizzate le immagini (I muri di molti vivai di talento sono tappezzati con foto poster della loro star) o, meglio ancora, i video. Un'idea: mettete tra i preferiti di YouTube i video e guardate di prima della pratica, oppure la sera prima di andare a letto.

Consiglio 2

Spendete 15 minuti al giorno incidendo l'abilità nel cervello

Qual'è il modo migliore per imparare nuova abilità? Ascoltando le spiegazioni di un insegnante? Leggendo manuale? Oppure semplicemente provandoci? Molti vivai utilizzano un approccio che io chiamo metodo di incisione. Fondamentalmente, osservano l'abilità messa in pratica, da vicino e con grande intensità, più e più volte, fino che costruiscono un progetto mentale ad alta definizione.

Alcuni anni fa, per il programma televisivo 60 minuti, l'insegnante di tennis e scrittore Timothy Gallwey mise insieme un gruppo di persone di mezza età che non avevano mai giocato tennis prima. Li sottopose a un breve test di abilità, e scelse la donna che aveva dato prova del potenziale minore. Quindi, senza proferire parola, Gallwey iniziò a colpire di dritto mentre la donna guardava. Diresse l'attenzione di lei sui suoi piedi, Sulla sua presa e sul ritmo del colpo. La donna osservò attentamente, quindi iniziò a copiare i suoi movimenti. Nell'arco di 20 minuti, era diventata capace di colpire con un dritto sorprendentemente decente.

Un altro esempio di incisione che coinvolge le orecchie invece degli occhi e il metodo Suzuki per imparare la musica. Ogni giorno, al di fuori delle loro lezioni, gli studenti del Suzuki ascoltano nemmeno di canzoni, che cominciano con brilla brilla mia stellina E proseguono per gradi verso melodie più complesse. L'ascolto delle canzoni ancora e ancora (E ancora) l'incide nel cervello degli studenti. La pratica di ascolto costruisce una mappa mentale forte e dettagliata, una serie di

Piccolo manuale del talento

punti in base ai quali può essere misurato il successo o il fallimento di ciascun tentativo che segue.

La chiave per un'incisione efficace è creare una connessione intensa: guardare ascoltare così da vicino che è possibile immaginare la sensazione dell'esecuzione dell'abilità. Per le abilità fisiche, proiettate voi stessi nel corpo del performer. Diventate consapevoli dei movimenti, del ritmo; tentate di sentire la forma interiore dei movimenti. Per le abilità mentali, simulatele ricreando i modelli di decisione dell'esperto. I giocatori di scacchi lo fanno ripercorrendo le partite classiche, mossa dopo mossa; gli oratori riprendono grandi discorsi per intero, con le inflessioni originali; I musicisti riescono seguendo le loro canzoni preferite; alcuni scrittori che conosco ottengono questo effetto riscrivendo alcuni passaggi delle grandi opere parola per parola (suona come una pratica zen, Ma funziona).

Consiglio 3

Rubate senza chiedere scusa

Ci dicono spesso che le persone di talento acquisiscono la loro abilità seguendo il proprio istinto naturale. Suona bene, ma in realtà si tratta di frottole. Ogni miglioramento a che fare con l'assorbimento e l'applicazione di nuove informazioni, e la migliore fonte di questo sono i top performer. Quindi rubatele.

Il furto ha una lunga tradizione nelle arti, negli sport e del design, dove spesso va sotto il nome di influenza. Il giovane Steve Jobs rubò l'idea del mouse e dei menu a tendina dallo Xerox Palo Alto Research Center. I giovani Beatles rubarono il sound delle loro canzoni *She Love You*, *From Me to You* e *Twist and Shout* dal loro idolo Little Richard. Il giovane giocatore di baseball Babe Ruth basò il suo colpo sul potente uppercut del suo eroe Shoeless Joe Jackson. Come ebbe a dire Pablo Picasso (lui stesso se la cavava bene con il furto): I buoni artisti prendono a prestito. I grandi artisti rubano.

Linda Septien, fondatrice della Septien School of Contemporary Music, un vivaio vicino a Dallas che ha prodotto milioni di dollari in talenti della musica pop (compresi Demi Lovato, Ryan Cabrera, e Jessica Simpson), dice ai suoi studenti: dolcezza, devi rubare come un matto. Guarda ogni singolo artista migliore di te e vedi che cosa che puoi utilizzare. Quindi fallo tuo. Lei per prima se quel proprio consiglio, e ha accumulato 14 raccoglitori pieni di idee che ha rubato dagli artisti al top. All'interno delle buste di plastica contenute nei raccoglitori si trovano idee a volte scarabocchiate su tovaglioli di carta, su ogni cosa: da come

Piccolo manuale del talento

prendere una nota alta come affrontare una folla turbolenta (una barzelletta e la cosa che funziona meglio).

Il furto aiuta gettare una luce su alcuni percorsi misteriosi del talento; per esempio, perché i membri più giovani di famiglie di musicisti sono spesso più talentuosi. (Un elenco parziale: il fratello più giovane dei bee Gees, Andy Gibb; Michael Jackson, J. S Bach il violoncellista cinese Yo Yo ma, tutti piccoli delle loro famiglie.) La differenza può essere spiegata in parte dal fenomeno del parabrezza (Si veda consiglio uno) e in parte dal furto. Quando crescono, i ragazzi più giovani hanno maggiore accesso alle informazioni migliori. Hanno molte più opportunità di guardare familiari più anziani che si esibiscono, di copiarli, di vedere ciò che funziona e ciò che invece non va. In altre parole, di rubare.

Quando rubate, concentratevi sulle impressioni specifiche, non su quelle generiche. Catturate fatti concreti: l'angolo del gomito sinistro di un golfista al vertice del suo movimento iniziale; la curva del polso di un chirurgo; la forma e la tensione precisa delle labbra di un cantante quando prende con la nota alta; l'esatta durata di tempo delle pause di un attore prima della battuta finale. Domandate voi stessi:

- Quali sono, esattamente, le mosse cruciali?
- Come posso eseguirle in modo diverso da quello che faccio?

Consiglio 4

compratevi un quaderno

Una percentuale elevata dei top performer tiene una qualche forma di diario quotidiano sulla propria performance. La campionessa di tennis Serena Williams e Kurt Shelling, vincitore del premio come miglior giocatore di baseball dello World Series nel 2001, Usano un quaderno; il rapper Eminem e la coreografa Twyla Tharp usano delle scatole da scarpe, che riempiono con idee scritte supersoniche carta. Quello che conta non è la forma ma il fatto di scrivere qualcosa e di rifletterci sopra. Risultati di oggi. Idee per domani. Obiettivi per la prossima settimana. Un quaderno funziona come una mappa: Genera chiarezza.

Consiglio 5

Siate disposti ad essere stupidi

I compagni di squadra della star dell'hockey Wayne Gretzky assistevano occasionalmente a uno strano spettacolo: Gretzky che cadeva dai pattini durante i suoi allenamenti solitari sul ghiaccio. Anche se lo spettacolo del più grande giocatore di hockey che cade come un principiante può sembrare sorprendente, in realtà ha perfettamente senso. Per quanto fosse abile, Gretzky era determinato a migliorare, A spostare i confini del possibile. L'unico modo per farlo è costruire nuove

Piccolo manuale del talento

connessioni al cervello, il che significa cercare, fallire e, sì, sembrare stupidi.

Sentirsi stupidi non è divertente. Tuttavia essere disposti ad essere stupidi - In altre parole; essere disponibile rischiare la sofferenza emotiva di sbagliare - È assolutamente essenziale, perché provarci, fallire e provarci ancora il modo in quel cervello cresce e forma nuove connessioni. Quando si parla di sviluppare il talento, ricordate, gli errori non sono veramente tali: sono segnavia da usare per migliorare.

In alcune situazioni, un modo utilizzato per incentivare gli errori produttivi consiste nello stabilire regole che incoraggino le persone a sperimentare situazioni che altrimenti potrebbero sembrare strano rischiosa; in realtà vengono spinte verso il punto cruciale della durabilità (si veda dal consiglio 13). Per esempio, gli studenti della Meadowmount School of Music fanno spesso pratica seguendo una regola informale: se un passante riconosce una canzone, vuol dire che viene sono suonata troppo velocemente. Il valore della lentezza esasperante esasperata cui mirano È che produce canzoni che sembrano il canto delle balene È Rivelare piccoli errori che potrebbero passare inosservati, e così migliorare la qualità dell'esecuzione.

Tutto questo si sperimenta anche nel business. Google offre il tempo 20%: gli ingegneri possono riservare il 20% del loro tempo lavorativo per utilizzarlo in progetti personali, non approvati, di cui sono appassionati, e quindi per il quali sono maggiormente disposti ad assumersi dei rischi. Ho incontrato numerose organizzazioni che fanno in modo che i collaboratori firmino un contratto che affermi che correranno rischi e commetteranno errori. Living Social, Società di e-commerce di Washington, ha una regola informale per i suoi dipendenti: una volta la settimana, devi prendere una decisione sul lavoro che ti spaventa.

Quale che sia la strategia, lo scopo è sempre lo stesso: incoraggiare l'ampliamento delle proprie capacità e interpretare gli errori in modo che non vi siano sentenze, bensì informazioni da utilizzare per dirigersi verso la mossa giusta.

Consiglio 6

Scegliere l'austerità

Amiamo le comodità. Amiamo le strutture all'ultima moda, gli uffici con arredamento di classe, gli spogliatoi immacolati e gli asciugamani morbidi. Perché è un peccato, perché il lusso è un narcotico motivazionale: segnala alla nostra mente inconscia di lasciar perdere gli sforzi. Ci sussurra: rilassati, ce l'hai fatta.

I vivai del talento non sono lussuosi. In realtà sono totalmente l'opposto del lusso che qualche volta vengono definiti delle Harvard pollaio. Le scuole di musica al top-specialmente quelle che hanno le migliori possibilità economiche-di solito hanno un aspetto malmesso. Il North Balmore Aquatic Club, chi ha prodotto Michael Phelps E altri quattro vincitori olimpici, potrebbe passare per un ostello malridotto. Le scuole con i migliori risultati mondiali-quelle in Finlandia e in Corea del sud, che sono sempre al vertice delle classifiche del Programme for International Student Assesment - Hanno classi austere che sembrano non essere cambiate degli anni 50.

Non si tratta di una questione morale ma di neurologia. Semplicemente, ambienti umili aiutano a concentrare

l'attenzione sullo svolgimento approfondito del compito che viene assegnato: provare, riprovare darsi da fare.

Quando vi viene posta la scelta tra lusso e austerità, scegliete l'austerità la vostra mente inconscia, grazie.

Consiglio 7

Prima di iniziare, valutate se si tratta di un'abilità hard o soft

Il primo passo verso la costruzione di un'abilità e cercare di capire a che tipo appartiene. Ogni abilità ricade in due categorie: hard o soft.

Le abilità hard, o di alta precisione, sono quelle che vengono eseguite ogni volta nel modo più possibile corretto e affidabile. Si tratta di capacità che hanno un percorso verso un risultato ideale, che potremmo immaginare messe in atto da un robot. Le abilità hard attengono alla precisione ripetibile che tendono a riguardare i comportamenti specializzati, in particolare in quelli fisici. Ecco alcuni esempi:

- Un golfista che colpisce, un tennista che serve oppure qualsiasi movimento atletico preciso e ripetitivo;
- un bambino che compie calcoli matematici di base (per esempio le addizioni o le tabelline);
- un violinista che suona una specifica corda;
- un giocatore di basket che esegue un tiro libero;

Piccolo manuale del talento

- un lettore alle prime armi che traduce la forma delle lettere in suoni e parole;
- un lavoratore alla catena di montaggio che inserisce un componente.

in questo caso, il vostro scopo è costruire una capacità che funzioni come un orologio svizzero: affidabile, esatta ed eseguita allo stesso modo ogni volta, automaticamente, senza errori.

Dall'altra parte, le abilità soft, ad alta flessibilità, sono quelle che offrono molteplici schemi, e non uno solo, verso un buon risultato. Non riguardano il fare la stessa cosa perfettamente ogni volta, ma piuttosto essere agili e interattivi; il riconoscere istantaneamente i modelli mentre si dispiegano e intraprendere scelte intelligenti e tempestive.

Di solito si trovano in comportamenti più ampi e meno specializzati, in particolar modo quelli che riguardano la comunicazione, come per esempio:

- Un calciatore che percepisce una debolezza nella difesa avversaria E decide di attaccare;
- un broker azionario che percepisce un'opportunità nascosta nel corso di una giornata caotica di contrattazioni;
- un romanziere che istintivamente imprime una svolta a una trama complicata;
- un cantante che interpreta sottilmente una musica per enfatizzare le emozioni;
- un agente di polizia in pattuglia notturna che valuta un pericolo potenziale;
- un CEO che padroneggia la situazione in Una riunione tesa o in una trattativa.

Con questa abilità, non si mira alla precisione di un orologio svizzero, Ma piuttosto alla capacità di riconoscere rapidamente

Piccolo manuale del talento

un modello una possibilità e di agire anche in presenza di un insieme complesso di ostacoli.

Quello che vogliamo sottolineare È che le abilità hard E quelle soft sono diverse(in senso letterale, perché utilizzano circuiti diversi del nostro cervello) e quindi vengono sviluppate mediante metodi diversi di pratica approfondita.

Cominciate chiedendovi stessi quali abilità devono essere coerenti al 100%. Quali richiedono di essere eseguite con una precisione meccanica? Queste sono le abilità hard.

Quindi chiedete a voi stessi quali abilità devono essere flessibili, variabili e dipendenti della situazione. Quali dipendono dal riconoscimento istantaneo dei modelli e della selezione della scelta ottimale? Queste sono le abilità soft.

Se non siete sicuri a quale categoria appartiene l'abilità ricercata, ecco una rapida prova del nove: nelle fasi iniziale viene coinvolto un allenatore? Se la risposta è sì allora probabilmente si tratta di un'abilità hard; in caso contrario appartiene alla categoria soft. I violinisti pattinatori artistici di solito hanno un insegnante; i CEO e cabarettisti generalmente no. I tre consigli che seguono portano avanti questa idea, spiegando i metodi per una pratica approfondita che funzionano meglio per sviluppare ciascun tipo di abilità.

Consiglio 8

Per costruire un'abilità hard lavorate come un carpentiere scrupoloso

Per sviluppare abilità hard affidabili, Dovete connettere i cavi giusti del vostro cervello. Per fare questo è utile essere scrupolosi, lenti e attentamente sintonizzati sugli errori. Praticamente è necessario lavorare come carpentieri scrupoloso.

Un buon esempio di questo genere di carpenteria e il metodo Suzuki per l'apprendimento della musica. Gli studenti del Suzuki iniziano trascorrendo diverse lezioni a imparare semplicemente come tenere l'archetto di violino con l'angolazione del dito e la pressione giusta, la posizione del corpo corretta la postura adeguata. Utilizzando alcune filastrocche, prima della ripetizione imparano a muovere l'archetto (senza violino). Ogni fondamentale, non importa quanto possa apparire umile, è introdotto come un'abilità precisa di importanza fondamentale (Il che, ovviamente, è vero), insegnato per mezzo di una serie di immagini vivide, e viene messo in pratica ripetutamente fino al raggiungimento della padronanza completa. I pezzi fondamentali vengono costruiti con cura, ripetizione dopo ripetizione.

Un altro esempio è costituito da un pezzo di carta spiegazzata conservato nel portafoglio di Tom Brady, Il Quarter Beck the new England Patriots tre volte vincitore del Super Bowl. Quel pezzo di carta c'è una lista scritta mano di tecniche di lancio fondamentali. Tutte sono semplici e tutte si collegano agli allenamenti che Brady ha fatto con il suo coach Tom Martinez sin da quando aveva 14 anni. In effetti, fino alla morte di Martinez avvenuta nel 2012, Brady è tornato a trovare il suo Coach una o due volte all'anno per una messa a punto. E, per dirla in modo più preciso, una riasfaltatura delle proprie autostrade in neurali per essere sicuro che il traffico scorresse fluido.

La precisione è particolarmente importante all'inizio, perché le prime ripetizioni definiscono il percorso per il futuro. I neurologi definiscono il fenomeno come sciare sulla collina innevata le prime ripetizioni sono come le prime discese con la slitta: tracciano una pista sulla neve fresca e le discese seguenti tenderanno seguirei solchi. Il nostro cervello è abile nel costruire connessioni afferma il dottor George Bartzokis, neurologo all' UCLA (università della California di Los Angeles) non è altrettanto abile nello smontarle.

Quando apprendete delle abilità hard, Siate precisi e misurati, andate piano. Eseguite un semplice movimento alla volta, ripetendolo e perfezionandolo prima di andare avanti. Prestate attenzione gli errori, risolvetele, in particolare all'inizio. Imparare i fondamentali sembra noioso: in realtà, è il momento chiave dell'investimento. Se tracciate il giusto percorso ora, risparmierete a voi stessi un sacco di tempo e di guai lungo la strada.

Consiglio 9

Costruire un'abilità soft è come andare sullo skateboard

Le abilità soft ci colpiscono perché sono splendide: immaginate le star del calcio Lionel messi che improvvisa la sua strada verso un gol geniale, il fulminante assolo di chitarra elettrica di Jimi Hendrix o il brillante monologo di un comico sul palcoscenico. Questi talenti hanno un non so che di magico e unico; in realtà sono il risultato di un software cerebrale superveloce che riconosce i modelli e reagisce nel modo giusto.

Mentre le abilità hard vengono ottenute al meglio con una precisione accurata (Si veda al consiglio otto) quelle soft vengono costruite esplorando e partecipando ad ambienti che sono intrinsecamente sfidanti in continuo cambiamento. Si tratta di situazioni in cui è possibile incontrare diversi ostacoli e reagire a essi più volte, in modo da costruire la rete di sensibilità necessarie a leggerli, Riconoscerli e reagire. In altre parole, per costruire abilità soft bisogna comportarsi Meno come un carpentiere scrupoloso e più come uno skater: aggressivo, curioso, disposto a sperimentare e sempre alla ricerca di nuovi modi per sfidare se stesso.

In Brasile, casa di molti dei più abili giocatori di calcio del mondo, sviluppano le loro capacità attraverso un gioco chiamato futebol de sãlao (Letteralmente football da sala, più noto in Italia come calcio a cinque). Questa versione cinque a cinque del gioco pazzescamente veloce e altamente compressa genera 600% in più di contatti, richiede il riconoscimento immediato degli schemi e, secondo le parole di Emilio Miranda professore di calcio all'Università di San Paolo, serve come laboratorio di improvvisazione brasiliano.

Second city, La compagnia teatrale di Chicago che è stata terreno di formazione di alcuni degli attori più famosi degli Stati Uniti (Fra cui per esempio Bill Murray, John Belushi, John Kennedy, Still Carver, Stephen Colbert e Tina Fey), Ottiene questo risultato offrendo uno spazio ricco, competitivo e illimitato in cui praticare l'improvvisazione, i monologhi e gli atti unici. (per un esempio interessante di come tutto ciò possa aumentare le abilità, andate su YouTube e date un'occhiata ai lavori di Tina Fey quando faceva parte di Second City negli anni 90. Anzi forse è meglio di no) persino le abilità più creative- specialmente quelle- richiedono un certo periodo di goffaggine.

Le sorelle Bronte, Tre delle quali divennero scrittrici di fama internazionale, costruirono il loro talento scrivendo migliaia di pagine di storia su minuscoli libri fatti in casa quando erano bambine. Come le prime prove sul palcoscenico della Fey, non erano granché buoni e questo è proprio il punto. Divennero avidi eseguendo quelle migliaia di tentativi ripetizioni, in uno spazio continuamente in cambiamento, che poneva loro sfide senza fine e le coinvolgeva.

Quando fate pratica per un'abilità soft concentratevi sul fare un numero elevato di ripetizioni diverse e su come ottenere feedback chiari. Non preoccupatevi troppo di commettere errori, la cosa importante è esplorare, le abilità soft sono spesso molto più divertenti da mettere in pratica ma sono

anche più difficile perché richiedono che diventiate allenatore di voi stessi. Dopo ogni sessione di pratica, domandatevi: che cosa non ha funzionato? Che cosa no? E perché?

Consiglio 10

Rendete onore alle abilità hard

Come potete capire, Molti talenti non sono caratterizzati esclusivamente da abilità hard o soft, Ma piuttosto da una combinazione delle due. Per esempio, pensate al posizionamento preciso delle dita richiesto ho un violinista per suonare una serie di note (Abilità hard)) E alla sua capacità di interpretare le emozioni in un brano (Abilità soft) oppure alla capacità di un calciatore di servire la palla a un compagno di squadra (hard) E alla sua abilità di sfuggire a una difesa agguerrita (soft).

Il punto di questo consiglio semplice: date la priorità alle abilità hard perché nel lungo periodo sono più importanti per il vostro talento. Allo Spartak, il club di tennis di Mosca, vige una regola secondo la quale i giovani giocatori devono aspettare anni prima di entrare nei tornei agonistici. La tecnica è tutto, diceva l'allenatrice Larisa Preobrazhenskaya. Iniziare a giocare senza tecnica è un grave errore.

Potreste rimanere sorpresi nell'apprendere che molti top performer danno grande importanza la pratica delle stesse abilità chiamato coltivato da principianti. Il violoncellista Yo-Yo Ma usa i primi minuti di ogni sessione di pratica per suonare note singole sul suo violoncello. Il quarterback della National Football League Peyton Manning utilizza la prima parte di ogni suo allenamento per lavorare sui fondamentali del lavoro di gambe, il genere di cose che si insegna ai dodicenni. Questi performer non dicono se stessi ehi, sono una delle persone con più talento al mondo, non dovrei fare qualcosa di più interessante? Resistono alla tentazione della complessità e lavorano sul compito di affinare e mantenere le loro abilità hard perché queste costituiscono-in senso abbastanza letterale le fondamenta di tutto il resto.

Metodo per tenere a mente questa idea è raffigurare il vostro talento come una grande quercia: un massiccio E spesso tronco di abilità hard con una torreggiante volta di abilità soft al di sopra. Prima costruite il tronco, poi lavorate sui rami.

Consiglio 11

Non innamoratevi del mito del prodigio

Alla maggior parte di noi, Crescendo, viene insegnato che il talento è un'eredità, come i capelli castani gli occhi blu. Quindi presumiamo che il segno più certo del talento sia un successo precoce, istantaneo e senza sforzo, vale a dire essere un prodigio. In realtà, un corpo ben documentato di ricerca dimostra che questa idea è falsa: il successo iniziale si rivela un predittore debole di quello a lungo termine.

Piccolo manuale del talento

Molti top performer passano inosservati all'inizio e poi diventano tranquillamente delle star. La lista comprende Michael Jordan (Escluso dalla sua squadra dell'università quando era studente), Charles Darwin (Considerato lento e ordinario dagli insegnanti), Walt Disney (Licenziato da un lavoro in gioventù perché mancava di immaginazione) Albert Einstein, Louis Pasteur, Gauguin, Thomas Edison, Lew Tolstoj, Fred Astaire, Winston Churchill E così via. Una teoria, proposta dalla dottoressa Carol Dweck della Stanford university, Sostiene che le lodi e le attenzioni ricevute dei prodigi li inducono a proteggere istintivamente il loro status magico evitando di correre troppi rischi, Perché alla fine rallenta il loro apprendimento.

I vivai del talento non sono organizzati per scoprire il talento, ma per costruirlo giorno per giorno. Non sono particolarmente colpiti dalla precocità e non hanno la pretesa di sapere che avrà successo. Mentre stavo visitando lo US Olympic training Center di Colorado Springs ho posto questa domanda a una cinquantina di allenatori esperti: potevano prevedere con accuratezza le possibilità di un quindicenne talentuoso di vincere una medaglia alle Olimpiadi di li a due anni? Solo uno di loro ha alzato la mano*.

Anson Dorrance, Allenatore capo della squadra di calcio femminile della university of North Carolina- che sotto la sua guida ha vinto 21 campionati nazionali- riassume tutto ciò in modo acuto. Una delle cose più sfortunate a cui si assiste quando si cerca di identificare le giovani promesse è la ragazza a cui viene detto ripetutamente quanto è brava. Quando inizia il liceo comincia a crederci; quand'è arrivata all'ultimo hanno rovinata. Poi ce la sua controparte: una ragazza che aspetta dietro le quinte, che quietamente e con determinazione decide di fare qualcosa di se stessa. Invariabilmente, questa giovane umile perché lavora duro è quella che diventa il vero giocatore.

Se avete goduto di un successo precoce, fate del vostro meglio per ignorare le lodi e continuate a spingervi oltre il vostro limite, dove è possibile conseguire dei miglioramenti. Se invece non lo avete avuto non mollate. Al contrario, trattate i vostri sforzi iniziali come esperimenti, non come sentenze. Ricordate, questa è una maratona non una gara di velocità.

** non stupisce che fosse l'allenatore di ginnastica, che si occupa di uno sport in cui gli atleti giungono al vertice molto giovani il tipo fisico gioca un ruolo importante.*

Consiglio 12

cinque modi per scegliere un insegnante un allenatore di alta qualità

I grandi insegnanti, Allenatori e mentori - come qualunque altra specie rara - possono essere identificati grazie ad alcuni tratti caratteristici. Le regole che seguono sono progettate per aiutarvi a valutare i candidati e a fare la scelta giusta per voi.

1. Evitate qualcuno che vi ricordi un cameriere cortese

questo genere di insegnante allenatore mentre è sempre più abbondante nel nostro mondo: qualcuno che concentra i propri sforzi nel farvi sentire confortato è felice, Nel far andare dice le cose, con il minimo sforzo. Questo è il genere di persona che affronta un sacco di temi in poco tempo, sorride molto e dice cose del tipo: non preoccuparti, nessun problema, possiamo occuparci di questo più tardi. È ottimo come cameriere in un ristorante, ma pessimo come insegnante, allenatore o mentore.

2. cercate qualcuno che vi spaventa un po'

A differenza degli incontri con i camerieri cortesi, quelli con i grandi insegnanti, Allenatori, mentori tendono ad essere pieni di emozioni poco familiari: rispetto, ammirazione e, spesso brividi di paura. È un buon segno. Cercate qualcuno che:

- Vi guarda attentamente: È interessato a capire che cosa volete, da dove venite e che cosa vi motiva;
- È orientato all'azione: spesso non vuole passare troppo tempo a chiacchierare; al contrario, vuole iniziare subito con qualche attività, in modo da sentire quale sensazione di trasmettete e viceversa;
- È onesto qualche volta in modo irritante: vi dirà la verità sulla vostra performance con linguaggio chiaro. Questo all'inizio fa male ma arriverete a capire che non è personale è un'informazione che potete usare per migliorare.

non state cercando un amico una figura genitoriale. State cercando qualcuno solido, In cui avere fiducia; qualcuno con cui intraprendereste un viaggio.

3 cercate qualcuno che dà indicazioni brevi e precise

La maggior parte dei grandi insegnanti, allenatori, mentori non fa discorsi lunghi e arzigogolati. Non tiene sermoni lunghe lezioni. Al contrario da indicazioni brevi e chiare in modo inequivocabile di guida verso un bersaglio. John Wooden, l'allenatore del basket della UCLA che è considerato uno dei più grandi insegnanti di tutti i tempi, una volta divenne l'oggetto di uno studio durato un anno che registrò tutto quello che diceva al suo team. Wooden non faceva discorsi lunghi; il suo discorso medio durava solo quattro secondi. Tutto ciò sottolinea una verità profonda:

l'insegnamento non è una gara di retorica; consiste nel creare una connessione e nel fornire informazioni utili.

4 cercate qualcuno che ama insegnare fondamentali

I grandi insegnanti spesso usano un'intera sessione di pratica su un fondamentale apparentemente piccolo per esempio, il modo in cui tenete una mazza da golf, Oppure suonato una singola nota su una chitarra. Potrebbe sembrare strano ma riflette la loro comprensione di una realtà vitale: questi fondamentali sono il nucleo della vostra abilità (si veda il consiglio 10). Più avanzate più diventa importante.

5 a parità di condizioni scegliete la persona più vecchia

L'insegnamento è come qualsiasi altro talento: per farlo crescere ci vuole tempo. Ecco perché così tanti vivai sono diretti da persone verso i 60 o 70 anni. I grandi insegnanti sono prima di tutto soprattutto studenti, che migliorano le loro abilità di anno in anno. Questo non vuol dire che non ci siano buoni insegnanti al di sotto della trentina; ne esistono. Ne che ogni allenatore con i capelli grigi sia un genio; non è così. Tuttavia, a parità di condizioni, scegliete qualcuno più vecchio.

Migliorare le abilità

Trovate il punto cruciale
e sforzatevi

Se dovessi sintetizzare la differenza tra le persone nei vivai del talento e le altre, Direi: un rapporto diverso con la pratica. Molti di noi vedono la pratica come un lavoro ingrato necessario, molto meno importante del grande gioco e di una grande performance. Tuttavia, nei vivai del talento che ho visitato, la pratica era il grande gioco, il centro del loro mondo, il punto focale della vita quotidiana. Questo approccio a successo perché nel tempo la pratica è trasformativa, se del tipo giusto. Quello profondo.

La chiave della pratica profonda lo sforzo. Ciò significa sforzarvi ogni giorno leggermente al di là della vostra abilità attuale, in aree di difficoltà che chiamo punto cruciale. Significa abbracciare il potere della ripetizione, in modo che l'azione diventi veloce e automatica. E creare uno spazio per la pratica che vi consenta di sforzarvi, ripetere, restare coinvolti e migliorare le vostre abilità nel tempo.

La prima parte riguardava come cominciare. Questa riguarda l'azione: semplici strategie per indirizzarvi verso la pratica profonda e distogliervi dalla palude della pratica superficiale.

Consiglio 13

Individuate il punto cruciale

C'è un luogo, Proprio al margine della vostra abilità, In cui imparate meglio e più velocemente. Si chiama punto cruciale. Ecco come trovarlo.

Zona comoda

Sensazioni: tranquillità, assenza di sforzo. State lavorando ma senza sforzarvi o fare fatica.

Percentuale dei tentativi di successo: 80% o più.

Punto cruciale

Sensazioni: frustrazione, difficoltà, vigilanza riguardo gli errori. Siete completamente coinvolti e sotto forte sforzo, come se vi allungaste per raggiungere un obiettivo quasi inarrivabile, sfiorando il con la punta delle dita, per poi sforzarvi ancora.

Percentuale dei tentativi di successo: dal 50 all'80%.

Zona di sopravvivenza

Sensazioni: confusione, disperazione. Vi sentite sopraffatti: lottate, venite bastonati, provate a tentare una soluzione. Qualche volta ce la fate, ma si tratta perlopiù di fortuna.

Percentuale dei tentativi di successo: sotto il 50%

Per comprendere l'importanza del punto cruciale, consideriamo il caso di Clarissa, Una tredicenne lentigginosa che studiava clarinetto, che ha fatto parte di uno studio condotto da due psicologi della musica australiani: Gary McPherson e James Renwick. Clarissa era una musicista media, In ogni senso del termine: abilità media, Abitudine di studio medie, Motivazione media. Una mattina però accade una cosa notevole: Clarissa riuscì a fare l'equivalente della pratica di un mese in soli cinque minuti.

Ecco come andarono le cose: Clarissa suonò alcune note. Quindi commise un errore e si immobilizzò immediatamente, come se il clarinetto le desse la scossa. Guardò attentamente lo spartito, leggendo le note. Mormorò tra sé le note e mosse rapidamente le dita sui tasti in una ripetizione silenziosa veloce. Quindi ricomincio di nuovo, andò un po' più avanti, commise un altro errore, Si fermò di nuovo e torno indietro all'inizio. In questo modo, lavorando in modo istintivo, imparò il brano. McPherson ha calcolato che Clarissa imparò più in quell'arco di cinque minuti di quanto avrebbe fatto in un intero mese della sua pratica normale, nella quale suonava per intero il brano fino alla fine, ignorando gli errori.

Perché? Immaginate le connessioni del cervello di Clarissa Durante quei cinque minuti. Ogni volta che commettevo un errore, 1) se ne stava rendendo conto, 2) lo stava riparando ristabilendo le giuste connessioni nel suo cervello. Ogni volta che ripeteva il passaggio, stava rafforzando quelle connessioni e le stava collegando. Non stavo solo facendo pratica, stava costruendo il suo cervello. Era nel punto cruciale.

Individuare il proprio punto cruciale richiede una certa creatività. Per esempio, alcuni golfisti lavorano sul loro swing sott'acqua (il che li rallenta, consentendo loro di rendersi conto degli errori E di porre rimedio). Alcuni musicisti suonano i brani

al contrario (Mi aiuta a percepire meglio le relazioni tra le note). Si tratta di metodi differenti, ma lo schema sottostante è il medesimo: cercate il vostro modo per crescere. Lavorate al limite della vostra competenza. Come disse Albert Einstein: ciascuno dovrebbe sviluppare un istinto per cogliere ciò che può appena raggiungere con il suo più grande sforzo.

La parola chiave è appena. Domandate a voi stessi: se faceste del vostro meglio in assoluto, che cosa riuscireste quasi a fare? Segnate il confine della vostra abilità attuale, emiratelo appena un po' più nulla. Quello è il vostro punto.

Consiglio 14

Togliete l'orologio

La pratica profonda non si misura in minuti e ore, Ma nel numero di esercizi di alta qualità e di ripetizioni che eseguite: in sostanza, in base a quante nuove connessioni create nel vostro cervello.

Invece di contare minuti ore ore, contate gli esercizi e le ripetizioni. Invece di pensare mi metto a far pratica sul pianoforte per 20 minuti dite a voi stessi ho intenzione di fare cinque prove intensive di quel nuovo brano. Invece di programmare di colpire palle da golf per un'ora, programmate di eseguire 25 swing di alta qualità con ciascuna mazza. Invece di rileggere un libro di testo per un'ora, preparate delle schede e valutate da solo gli sforzi che avete già fatto. Ignorate l'orologio e raggiungete il punto cruciale, anche solo per alcuni minuti, e misurate il vostro progresso in base a ciò che conta: sforzi e ripetizioni.

Consiglio 15

Dividete ogni mossa in piccole parti

Da quando siamo piccoli, I genitori insegnanti ci offrono questo ottimo consiglio: prendi ogni cosa un poco per volta. Funziona perché riflette accuratamente il modo in cui il nostro cervello lavora. Ogni abilità è costruita partendo da pezzi più piccoli: le unità di informazione che gli scienziati chiamano chunk.

I chunk sono per le abilità quello che le lettere dell'alfabeto sono per il linguaggio. Ciascuno di essere di per sé (come le singole lettere) è praticamente inutile, ma quando diversi sono combinati in unità più grosse (parole) E quando queste unità vengono organizzate in elementi ancora più grandi (frasi, paragrafi) possono costruire qualcosa di complesso e splendido.

Per dare inizio al chunking (L'attività di acquisizione dei chunk), Prima di tutto incidete nel vostro cervello il progetto dell'abilità (si veda il consiglio 2), quindi chiedetevi:

1. Qual è l'elemento più piccolo di questa abilità che posso padroneggiare?
2. quali altri chunk si collegano a questo?

Praticate ciascun chunk da solo finché non lo avete padroneggiato, quindi collegate gli altri chunk uno a uno,

esattamente come fareste con le lettere per formare una parola. Quindi combinate questi chunk in altri ancora più grandi. E così via.

I musicisti alla Meadowmount tagliano gli spartiti con le forbici e mettono i pezzi in un cappello, Poi estraggono a caso le parti. Dopo che i chunk sono stati appresi separatamente, iniziamo a combinarli nell'ordine corretto, come tanti pezzi di un puzzle. Come dice uno degli insegnanti di violino, Skye Carman, funziona perché gli studenti non stanno semplicemente suonando la musica con il pilota automatico, stanno pensando.

Non importa quale abilità dovete imparare, il modello è sempre lo stesso: guardate la cosa per intero. Dividetela negli elementi più semplici possibili. Rimettete insieme. Ripetete.

Consiglio 16

Un giorno tentate di ottenere un chunk perfetto

Nella nostra vita indaffarata, qualche volta si è portati a pensare che il semplice esercitarsi sia già un successo. Arriviamo infondo allora dedicata e su speriamo vittoriosamente: missione compiuta! L'obiettivo reale, però, non è la pratica, ma progresso.

Come ha detto John Wooden: non confondete mai il semplice fare con il raggiungere un risultato.

Un metodo utile è quello di definire una PMA giornaliera: perfezione minima acquisibile. Secondo questa tecnica,

prendete un singolo chunk che potete perfezionare: no semplicemente migliorare, non solo lavorarci sopra, ma fare in modo che sia corretto al 100%. Per esempio, un tennista potrebbe scegliere il servizio; un venditore potrebbe scegliere la presentazione di 20 secondi che deve proporre a un cliente importante.

Il punto è prendersi il tempo per mirare a obiettivi piccoli e definiti, e poi sforzarsi al massimo per raggiungerli.

Dopo tutto, non siete fatti per essere trasformati in un solo giorno. Siete fatti per migliorare a poco a poco, connessione dopo connessione, ripetizione dopo ripetizione. Ancora, come ha affermato Wooden, non cercate il grande miglioramento veloce. Andate in cerca del piccolo avanzamento quotidiano questo è l'unico modo in cui il miglioramento può accadere, È una volta successo e duraturo.

Consiglio 17

Abbracciate la lotta

In tutti i vivai del talento - da Mosca a Dallas al Brasile a New York - ho visto le stesse espressioni sul viso: occhi stretti, mascelle serrate, narici dilatate, La faccia di qualcuno intento raggiungere qualcosa, A non riuscirci ed a riprovarci di nuovo. Non è una coincidenza. La pratica profonda a un indicatore motivo, una sensazione che potrebbe essere riassunta in una sola parola lotta.

La maggior parte di noi evita istintivamente di lottare perché è scomodo. Ricorda il fallimento. Tuttavia, quando si tratta di

sviluppare il nostro talento, lottare non è un'opzione, ma una necessità biologica. Può anche sembrare strano, ma è il modo in cui siamo stati costruiti dall'evoluzione. Il disagio e la frustrazione che provate al margine delle vostre abilità - quel senso di posizione scomoda del quasi quasi - riguardano la sensazione che si prova nella costruzione di nuove connessioni neurali, un fenomeno che lo psicologo della UCLA Robert Bjork definisce difficoltà desiderabile. Il vostro cervello funziona proprio come i vostri muscoli: nessun dolore nessun guadagno.

Consiglio 18

Cinque minuti al giorno al posto di un'ora alla settimana

Con la pratica profonda, I piccoli spuntini di esercitazione quotidiana sono più efficaci delle sedute settimanali. Il motivo ha a che fare con il modo in cui il nostro cervello si sviluppa: in maniera incrementare, un poco ogni giorno, anche quando dormiamo. La pratica quotidiana anche per soli cinque minuti, mentre questo processo, mentre le esercitazioni più occasionali forzano il vostro cervello a lavorare per rincorrere il tempo perduto. Possiamo vederla anche come il pioniere dell'educazione musicale Shinichi Suzuki: Praticate nei giorni in cui mangiate.

Quanto possono essere brevi questi segmenti? Hans Jensen, insegnante di violoncello alla Northwestern University, mi ha dato un esempio quando è stato insegnante di uno studente di medicina a corto di tempo, che desiderava far pratica solo due minuti al giorno. Lavorando sistematicamente, hanno

scomposto un brano nei suoi vari passaggi, affrontando per primi i più difficoltosi. Lo studente è stato in grado di apprendere a suonare un brano complesso in sei settimane. Eravamo scioccati da quanto era andato bene affermato Jensen. I punti fondamentali sono stati la concentrazione assoluta e la spietatezza nell'affrontare e correggere un errore se dall'inizio.

L'altro vantaggio di fare pratica quotidianamente è che essa diventa un'abitudine. L'atto di praticare - trovare il tempo, e farlo bene - può essere visto come un'abilità in se stessa, forse la più importante di tutte. Datele del tempo. Secondo le ricerche, introdurre una nuova abilità richiede circa 30 giorni.

Consiglio 19

Non fate esercitazioni ma piccoli giochi intriganti

Questo consiglio riguarda il modo in cui pensare alla vostra pratica. Il termine esercitazione evoca il lavoro faticoso e la mancanza di significato. È meccanica, ripetitiva e tediosa: Come si suol dire, una noia mortale. I giochi, d'altra parte, sono esattamente l'opposto. Significano divertimento, connessione passione. Per questo le abilità migliorano più velocemente quando vengono affrontate in questo modo.

Scavate nella biografia di qualsiasi performer di classe mondiale e troverete una storia su un piccolo gioco intrigante. Che si tratti del giovane golfista Rory McIlroy che tira le palline nell'essiccatore di casa, oppure di Warren Buffett da bambino che vende gomme da masticare porta a porta e tenta di

immaginare qual è il gusto che andrà meglio, oppure di Keith Richards ai tempi degli inizi dei Rolling Stones che tenta di decifrare il Riff, un vecchio disco di blues, ciò che tutti hanno in comune è un vivace senso di coinvolgimento, di divertimento di eccitazione.

I buoni allenatori condividono la capacità di trasformare le attività più noiose - specialmente le attività più noiose - in giochi. Il principio su cui si basano e questo si può essere contato può diventare un gioco. Per esempio, suonare una serie di corde della chitarra come esercitazione è noioso; ma se contate il numero di volte in cui lo fate perfettamente e vi assegnate un punto per ciascuna, allora può diventare un gioco. Tenete traccia dei vostri progressi, e vedete quanti punti fate in una settimana. La settimana successiva, tentate di più.

Consiglio 20

Fate pratica da soli

La pratica da soli funziona perché il modo migliore per: 1) individuare il punto cruciale al limite della vostra abilità 2) sviluppare la disciplina, perché questa non dipende dagli altri. Uno studio classico sui musicisti a comparato artisti di livello mondiale e appassionati esperti. I ricercatori hanno scoperto che due gruppi erano simili sotto ogni aspetto della pratica, escluso uno: gli artisti di fama mondiale trascorrevano cinque volte il tempo di pratica a lavorare da soli.

Come sostiene l'allenatore di calcio femminile del North Carolina Anson Dorrance, il campione appare come uno che si

fa in quattro in un bagno di sudore, al limite dell'esaurimento, mentre nessun altro lo sta guardando.

Consiglio 21

Pensate per immagini

Quale di queste istruzioni più facile da ricordare?

Muovete la racchetta all'indietro lungo una linea orizzontale dritta.

Muovete la racchetta all'indietro come se doveste togliere i piatti da un tavolino

Cantate la strofa più lentamente verso la fine.

Cantate la strofa come un palloncino che sta terminando l'aria al suo interno.

Pizzicate la corda il più leggermente possibile.

Pizzicate la corda come se ascoltasse.

Tenete il pallone delicatamente.

Lasciate che la palla baci il vostro piede.

Le immagini sono molto più facili da afferrare, ricordare e applicare. Questo perché, per milioni di anni, il nostro cervello si è evoluto in modo che le immagini fossero registrate più efficacemente delle idee astratte. (dopo tutto durante la

preistoria, nessuno doveva preoccuparsi di essere divorato da un'idea affamata. Ma tutti dovevano preoccuparsi dei leoni.)

Quando è possibile, create un'immagine vivida per ogni chunk che volete imparare. Le immagini non devono essere lavorate, ma sono facili da visualizzare e sentire.

Consiglio 22

Prestate attenzione immediatamente dopo aver commesso un errore

La maggior parte di noi è allergica agli errori. Quando ne commettiamo uno, il nostro istinto ci spinge a guardare da un'altra parte, a ignorarlo e a pretendere che non sia avvenuto. Tutto questo non va bene, perché, come abbiamo visto, gli errori sono i nostri segnali stradali verso il miglioramento. Gli studi effettuati con le tecnologie di scansione del cervello rivelano che esiste un momento fondamentale, 0,25 secondi dopo che viene commesso un errore, in cui le persone fanno una di queste due cose: esaminano attentamente l'errore oppure lo ignorano. Le persone che prestano attenzione significativa a un errore imparano molto di più di quelle che lo ignorano.

Sviluppate l'abitudine di fronteggiare i vostri errori appena commessi: non voltatevi, non chiudete gli occhi; guardateli dritti faccia, osservate quello che è accaduto e chiedete a voi stessi che cosa potete fare la prossima volta per migliorare. Prendete gli errori seriamente, ma mai in modo personale.

Consiglio 23

Visualizzate il vostro cervello che crea nuove connessioni

Quando arrivate al punto cruciale al limite dell'abilità e vi spingete oltre, state creando e rafforzando nuove connessioni nel vostro cervello. Quindi gli errori non sono propriamente tali, sono informazioni che utilizzate per costruire i collegamenti giusti. Tanto più prestate attenzione agli errori e li aggiustate, tante più connessioni giuste state costruendo nel vostro cervello. Visualizzare questo processo mentre accade vi aiuta a reinterpretare gli errori per quello che sono veramente: strumenti per costruire le abilità.

Consiglio 24

Visualizzate le connessioni del vostro cervello che diventano più veloci

Ogni volta che praticate in modo approfondito, le connessioni del vostro cervello diventano più veloci. Nel tempo, la velocità del segnale cresce da 3 fino a 300 km all'ora. Quando fate pratica, è utile e motivante visualizzare i percorsi del vostro cervello che vengono trasformati da semplici cavi in rame a una banda larga ad alta velocità, perché è proprio questo che

accade veramente. (Per altre informazioni su questo processo, si veda l'appendice).

Consiglio 25

Riducete lo spazio

Spazi più piccoli possono intensificare la pratica quando vengono utilizzati per aumentare il numero dell'intensità delle ripetizioni, per chiarire l'obiettivo. Un buon esempio è offerto dal Barcellona, da molti considerata la miglior squadra di calcio del mondo. Il metodo è semplice: una stanza appena più grande di un bagno, due giocatori e un pallone: quello che riesce a tenere la palla lontano dall'avversario più a lungo vince.

Questo giochetto isola comprime un'abilità fondamentale - il controllo del pallone - creando una serie di momenti critici pressanti irti di difficoltà ai quali giocatori devono rispondere, e quindi quest'ultimi migliorano. Sembra pazzesco sostiene Rodolfo Borrell, un ex allenatore della scuola del Barcellona, Ma funziona.

Ho utilizzato una versione di questa idea per insegnare alla mia squadra di baseball della little League diverse modalità di difesa (Quale giocatore copre quale base) E abbiamo avuto diverse sessioni molto produttive in uno spazio non più grande di un soggiorno. La parte che mi è piaciuta di più? Non dover gridare per tutto il campo.

Questo consiglio non si applica solo allo spazio fisico. I poeti gli scrittori riducono lo spazio utilizzando forme metriche restrittive per obbligarsi a forme creative piccole, come per esempio gli haiku esercizi di micro scrittura. I commediografi utilizzano l'arena a 140 caratteri di Twitter come spazio per affinare le loro capacità. Anche il business può trarre beneficio dalla compressione: Toyota addestra i nuovi dipendenti restringendo alla catena di montaggio in una sola stanza riempita da copia formato giocattolo dei suoi macchinari. La società ha scoperto che questo mi di addestramento è più efficace di quello sulla linea di produzione reale.

Domandatevi qual'è lo spazio minimo richiesto per fare questi esercizi e queste ripetizioni? Dove lo spazio extra sta impedendo una comunicazione più veloce e più facile?

Consiglio 26

Rallentate (Ancor di più quello che pensate)

Quando impariamo a fare qualcosa di nuovo, Sentiamo immediatamente il bisogno di farlo ancora, più velocemente. Questo è noto come riflesso ehi guardami! Questa esigenza di velocità a senso, ma può anche creare imprecisione soprattutto quando si tratta di abilità hard (Si veda il consiglio 8). Scambiamo la precisione - e i risultati a lungo termine - con un fremito temporaneo. Quindi rallentate.

Una pratica super lenta funziona come una lente di ingrandimento: ci fa percepire gli errori più chiaramente e quindi ci aiuta a correggerli. La pratica lenta viene utilizzata da molti vivai di talento per insegnare le abilità hard, Dallo

Spartak tennis club (Dove gli studenti La racchetta con un movimento così lento che sembrano ballerini classici) fino alla Septien School contemporary Music (Dove i cantanti imparano le nuove canzoni cantando una sola lenta nota alla volta). Ben Hogan, dotato di quello che forse è il miglior swing della storia del golf dal punto di vista tecnico, fa pratica muovendosi così lentamente che alla fine, quando tocca la pallina, la sposta di un paio di centimetri. Dunque non si tratta di quanto velocemente possiamo farlo, ma di quanto lentamente possiamo farlo in modo corretto.

Consiglio 27

Chiudete gli occhi

Uno dei modi più veloci per approfondire la pratica è contemporaneamente anche uno dei più semplici: chiudete gli occhi. I musicisti usano da tempo questa tecnica per migliorare la sensibilità e la precisione, ma funziona anche per altre abilità. Michael Jordan faceva pratica di tiri liberi a occhi chiusi; l'addestramento dei Navy Seal (Le forze speciali della marina USA) include generose razioni di oscurità assoluta, Durante la quale i soldati imparano a smontare a rimontare le loro armi e, in uno degli esercizi, collaborano per montare una tenda; I praticanti di yoga e arti marziali spesso chiudono gli occhi per migliorare la consapevolezza del corpo e l'equilibrio.

In tutti questi casi la ragione alla stessa. Chiudere gli occhi è un modo rapido per spingersi al limite della propria abilità, per arrivare al punto cruciale. Spazza via la distrazione impegna gli altri sensi a offrire nuovi feedback. Vi aiuta a incidere il progetto di un compito nel vostro cervello facendo sembrare anche l'abilità più familiare qualcosa di nuovo di fresco.

Consiglio 28

Mimate

Nei vivai del talento si possono vedere persone che muovono racchette mazze da golf a vuoto nell'aria, altre che suonano il pianoforte sul tavolo e sciatori immaginari che fanno lo slalom con i piedi ben piantati per terra. Sembra una follia, ma dal punto di vista della pratica profonda a senso. Rimuovere tutte le cose tranne l'azione essenziale di consente di concentrarvi su quello che importa di più: Raggiungere l'abilità giusta.

Consiglio 29

Quando ci riuscite, marcate il punto

Uno dei momenti più soddisfacenti di una sessione di pratica è quando riuscite a fare la prima ripetizione perfetta. Quando avviene immobilizzatevi. Riavvolgete il nastro della memoria e rifate la mossa nella vostra mente. Memorizzate le emozioni, il ritmo e le sensazioni fisiche mentali. il punto fondamentale è segnare in questo momento, questo è il punto Dove volete arrivare ancora ancora. Non è la fine: è la nuova linea di partenza per perfezionare l'abilità fino che diventerà

automatica. Come dice Kimberly Meier-Sims del Sato Center For Suzuki Studies: la pratica inizia quando ci riuscite bene.

Consiglio 30

Fate un sonnellino

Questo è uno dei miei consigli preferiti. Sonnacchiare è un fatto comune nei talenti del vivaio, E a giustificazione dal punto di vista aneddótico e da quello scientifico.

Da quello aneddótico: Albert Einstein era bravo come fisico, ma era molto bravo nel suo sonnellino di 20 minuti dopo pranzo. Altri famosi sonnacchiatori sono stati: Leonardo da Vinci, Napoleone Bonaparte, questo Churchill, Thomas Edison, Ronald Reagan, John Kennedy e John Rockefeller. Trascorrete del tempo con qualsiasi team di atleti professionisti E scoprirete che sono anche su sonnacchiatori professionisti.

Dal punto di vista scientifico: sonnacchiare va bene per il cervello in fase di apprendimento perché aiuta a rinforzare le connessioni create durante la pratica e prepara il cervello per la sessione successiva. Ricerche alla University of California di Berkeley hanno scoperto che dormire per 90 minuti migliori punteggi del 10%, mentre saltare un pisolino mi fa declinare del 10%.

Come ha detto il capo del team di ricercatori, il dottor Matthew Walker: avete bisogno di dormire prima di imparare per preparare il vostro cervello ad assorbire nuove informazioni, come una spugna asciutta.

Consiglio 31

Per imparare una nuova mossa, esageratela

Pensate al modo in cui i genitori insegnano ai loro bambini le parole nuove: allungano ogni suono, lo enfatizzano, lo esagerano. C'è una Buona ragione per tutto questo: andare molto lontano ci aiuta a comprendere dove si trovano i confini.

Per imparare una nuova mossa, esageratela. Se mi richiede di alzare le ginocchia, fatelo come se doveste alzarle fino al soffitto. Se vi richiede di premere forte le corde della chitarra, schiacciate al massimo delle vostre forze. Se è necessario enfatizzare un punto del vostro discorso mentre parlate in pubblico, fatelo in modo teatrale. Non siate timidi. Potete sempre riequilibrare le cose poi. Spingetevi lontano, così potrete verificare i limiti estremi della mossa, e poi lavorate per costruire l'abilità con precisione.

Consiglio 32

Pensate in positivo

C'è momento appena prima di ogni ripetizione in cui siete di fronte ad una scelta: potete concentrare l'attenzione sull'obiettivo(cioè che volete fare) o sul possibile errore(cioè che

volete evitare). Questo consiglio è semplice: concentratevi sempre sulla mossa positiva, e non su quella negativa.

Per esempio, un golfista che si sta preparando a tirare per andare in buca dovrebbe dire a se stessa c'entra il colpo invece di non mandare il colpo sulla sinistra. Un violinista che si trova di fronte a un passaggio difficile dovrebbe dire a se stesso devo prendere quel la bemolle e no spero proprio di non sbagliare quel la bemolle. Gli psicologi lo chiamano framing positivo E offrono molte teorie su come il framing influisca sulla mente inconscia (il framing inquadramento, riguarda ciò che influenza la nostra percezione dei significati). Il punto È che è sempre meglio sforzarsi di ottenere quello che volete, Piuttosto che di evitare ciò che non desiderate.

Consiglio 33

Se volete imparare da un libro, chiudetelo

Immaginiamo che tra una settimana da ora vi sottoporrete a un esame sulle prossime 10 pagine di questo libro. Avete 30 minuti per studiarlo. Quale metodo vi aiuterebbe a ottenere il risultato migliore?

1. Leggere queste 10 pagine quattro volte di fila e tentare di memorizzarle;
2. leggere queste 10 pagine una volta, poi chiudere il libro e scrivere un riassunto di una pagina

non c'è paragone. le ricerche dimostrano che le persone che seguono il metodo due ricordano sul lungo periodo il 50% in più di materiale di quelle che seguono il metodo uno. Questo a

causa di una delle regole più importanti della pratica profonda: imparare è sforzarsi. Leggere passivamente un libro - un processo relativamente senza sforzo, che vi fa scorrere le parole addosso come l'acqua di un bagno caldo - non riporta al punto cruciale. Nello sforzo significa meno apprendimento.

D'altro canto, chiudere il libro e scrivere un riassunto vi obbliga a identificare i punti chiave a elaborare e organizzare le idee in modo che abbiano un senso (ancora più sforzi) e a scrivere su una pagina (Ancora più sforzi, insieme alla ripetizione). La formula è sempre la stessa: più sforzi equivalgono a più apprendimento.

Consiglio 34

Usate la tecnica del panino

La pratica profonda a che fare con l'identificazione e la risoluzione degli errori, quindi nasce naturale una domanda: qual è il metodo migliore per essere sicuri che non li ripeterete? Un sistema è quello di usare la tecnica del panino. Funziona così:

1. Fate la mossa giusta;
2. fate la mossa sbagliata;
3. fate di nuovo la mossa corretta.

l'obiettivo è rinforzare la mossa giusta per accendere un riflettore sull'errore, evitando che scivoli via senza essere riconosciuto e che si installi nel vostro circuito.

Consiglio 35

Usate la tecnica del 3 × 10

Questo consiglio viene dal Dott. Douglas Field - neurologo del National Institute of health di Bethesda, Maryland - che indaga sulla memoria e sull'apprendimento. Ha scoperto che il nostro cervello costruisce connessioni più forti quando viene stimolato tre volte, con un periodo di riposo di 10 minuti tra uno stimolo e l'altro. Ecco la parafrasi per il mondo reale: per imparare qualcosa nel modo più efficace, fate pratica tre volte, con 10 minuti di intervallo tra una ripetizione l'altra. Applico sempre questo metodo per imparare nella mia vita sostiene Fields E funziona. Per esempio, per padroneggiare un brano musicale difficile Sulla chitarra, faccio pratica, poi faccio qualcos'altro per 10 minuti, e poi faccio pratica di nuovo (E così via).

Consiglio 36

Inventate dei test giornalieri

La routine giornaliera dei vivai del talento ricca di piccoli test. Non sono scientifici, E non vengono considerati sentenze, Ma

Piccolo manuale del talento

piuttosto come sessioni finalizzate, inventate dagli studenti e dai loro insegnanti.

Per esempio Tiger Woods ha creato un testo in cui ogni giorno deve raggiungere una determinata percentuale di tiri entro una certa distanza (per esempio l'80% di colpi con un ferro otto entro sei metri di distanza). Alla scuola di musica Meadowmount, gli insegnanti organizzano un testo improvvisato mettendo un biglietto da 5\$ all'interno del violoncello o del violino di uno studente. Se suona il brano la perfezione, il biglietto è suo. Robert Lans Lancedorp - allenatore di tanti campioni di tennis come Pete Sampras, Tracy Austin E Lindsay Davenport - utilizza un gioco simile con un biglietto da 10\$ nascosto in piccoli coni arancioni: colpisci il cono e vinci il denaro. Gli insegnanti non considerano questo genere di cose una bustarella, ma come succo motivazionale per aggiungere interesse. Come mi ha spiegato l'insegnante di violoncello Hans Jansen la cosa importante, l'unica, è aiutare lo studente a spingere se stesso. Ci sono molti modi per fare questo: che sia denaro, cioccolato od orgoglio o qualcos'altro non importa veramente.

Per inventare un buon test domandatevi: qual è un elemento chiave di questa abilità? Come posso circoscrivere la mia precisione o la mia affidabilità e misurarla? Come posso renderla piacevole, veloce ripetibile, in modo da tenere traccia dei miei progressi?

Consiglio 37

Per scegliere il miglior metodo di pratica utilizzate la scala RIVA

Il problema maggiore nello scegliere una strategia per fare pratica non è che ci sono troppe poche strategie, Ma che queste sono tantissime. Come identificare i metodi migliori? Questo consiglio offre un modo per misurare l'efficacia concreta. Si chiama scala RIVA. Ogni lettera indica un aspetto fondamentale della pratica.

Ripetizione sforzo
Impegno
Valore
Accurato e rapido feedback

Elemento 1: ripetizione sforzo. La pratica scelta vi porta a lavorare al culmine della vostra abilità, A ripetere e a sforzarvi?

Scenario: due docenti di matematica che insegnano le tabelline a 30 studenti

Il maestro a scegliere un solo studente per scrivere le tabelline sulla lavagna

Il maestro di crea un gioco in cui ogni problema di moltiplicazione viene proposto verbalmente all'intera classe, quindi viene chiamato un solo studente a rispondere.

Risultato: il maestro B sceglie l'opzione migliore perché crea 30 sforzi per ogni domanda. Nella classe A, un solo studente deve sforzarsi: tutti gli altri possono adagiarsi e osservare nella classe B, Invece ogni singolo membro deve sforzarsi nell'eventualità che venga chiamato.

Elemento 2 impegno. La pratica è coinvolgente? Richiede tutta l'attenzione? Utilizza le emozioni come spinta verso l'obiettivo?

Scenario: due studenti di tromba tentano di imparare un breve difficile passaggio di un brano.

Il trombettista A suona il passaggio 20 volte

Il trombettista B tenta di suonare suo passaggio perfettamente senza errori - cinque volte di fila. Se commette un errore, il conto ritorna zero ricomincia da Capo.

Risultato: lo studente B fa la scelta migliore, perché il metodo è più coinvolgente. Suonare un passaggio 20 volte di fila è noioso, una routine in cui dovete semplicemente contare le ripetizioni fino a che non le avete fatte tutte. Suonare perfettamente cinque volte di fila, invece quando un errore vi rimanda allo zero, è estremamente coinvolgente.

Elemento 3: valore il compito si collega direttamente alla vita che volete costruire?

Scenario: due squadre di basket continuano a perdere le partite a causa dei tiri liberi

La squadra A prova i tiri liberi al termine di un allenamento, con ogni giocatore che da solo fa 50 tiri liberi.

La squadra B fa pratica di tiri liberi in modo intermittente durante incontri a tutto campo, con giocatori che hanno subito un fallo sotto pressione e stanchi, come accade durante una partita.

Risultato: la squadra B fa la scelta migliore, perché la sua pratica è collegata all'abilità che intende costruire, quella di fare tiri liberi sotto pressione, mentre si è esausti. (Nessun giocatore deve mai tirare 50 tiri liberi insieme in una partita).

Elemento 4: accurato rapido feedback. Per imparare È necessario ricevere un flusso di informazioni accurate durante la pratica: Dove si riesce? Dove si sbaglia?

Scenario: due studenti delle superiori tentano di migliorare i loro risultati ai test per l'ammissione all'università.

Lo studente A trascorre un sabato sottoponendosi a una versione di prova dei test, riceve risultato una settimana dopo. Lo studente B trascorre un sabato provando una versione ridotta per ogni sezione dei test, valutandosi da solo rivedendo ogni parte nel dettaglio non appena completata.

Risultato: lo studente B fa la scelta migliore, perché il film è diretto e immediato. Sapere rapidamente si sia sbagliato (o se si è fatto giusto) tende rimanere impresso, mentre scoprirlo una settimana dopo a ben poco effetto.

L'idea alla base di questa scala è semplice ogni volta che vi viene offerta la scelta tra due metodi di pratica o quando state inventando un nuovo gioco da usare come test, scegliete quello che massimizza le quattro qualità di cui sopra, quello con il maggior numero di punteggio RIVA. La lezione più importante qui riguarda prestare attenzione alle qualità della vostra pratica. Piccoli cambiamenti del metodo possono dare origine a grandi incrementi nella velocità di apprendimento.

Consiglio 38

Fermatevi prima di essere esausti

Nella costruzione di molte abilità - in particolare quelle artistiche, mediche e militari - c'è una lunga tradizione di lavoro fino all'esaurimento. Essa ha il suo scopo, in particolare per il miglioramento della condizione fisica e della resistenza mentale e per forgiare la connessione emotiva all'interno di un gruppo.

Tuttavia quando si parla di apprendimento, la scienza è chiara: l'esaurimento è il nemico. La fatica rallenta il cervello. Genera errori, diminuisce la concentrazione e conduce a scorciatoie

che creano cattive abitudini. Non è una coincidenza che la maggior parte dei vivai del talento tendono a praticare quando le persone sono fresche, di solito al mattino se è possibile. Quando l'esaurimento comincia a comparire, è ora di mollare.

Consiglio 39

Praticate subito dopo la prestazione

Il consiglio precedente riguardava l'importanza di fare pratica quando siete freschi. Questo consiglio invece tratta un genere diverso di freschezza, che arriva nel momento subito dopo un'esibizione, una partita una gara. In quel momento, probabilmente, la pratica è l'ultima cosa che vorreste fare, ma invece deve essere la prima, se non siete sfiniti. Perché vi aiuta a identificare i vostri punti deboli e a porvi rimedio. Come ha detto il golfista Jack Nicklaus vivo sempre i miei allenamenti migliori dopo la partita vera. In quel momento i miei errori sono freschi nella mente e posso andare sul campo di pratica a lavorarci sopra in modo specifico.

Consiglio 40

Appena prima di addormentarvi, create un filmato della vostra mente

Si tratta di un'utile abitudine che mi è stata raccontata da dozzine Di top performer, dai chirurghi agli atleti, agli attori. Appena prima di addormentarsi, creano nella loro mente il filmato di quella che ritengono la loro prestazione migliore. Un ampio corpo di ricerche sostiene questa idea, legando la visualizzazione al miglioramento della performance, della motivazione, della forza mentale e della fiducia. Consideratolo come un modo per far andare su di giri il motore della vostra mente inconscia, in modo che spenda più tempo lavorando per i vostri obiettivi.

Consiglio 41

Chiudete con una nota positiva

Una sessione di pratica dovrebbe chiudersi come un buon pasto: con un piccolo, dolce premio. Potrebbe essere giocare al proprio gioco preferito, oppure una versione più letterale (Il cioccolato funziona abbastanza bene). Mia figlia di 10 anni termina i suoi esercizi di violino con una versione scatenata della canzone Old Joe Clark.

Consiglio 42

Sei modi per essere un insegnante un allenatore migliore

Presto o tardi, non importa chi siete, vi troverete a fare da insegnante, allenatore o mentore. Può succedere a casa, al lavoro o sul campo di gioco, ma quando accade è utile possedere alcune abilità fondamentali. Ecco dai maestri allenatori che ho esaminato, sei consigli.

- 1. utilizzate i primissimi secondi per connettervi a livello emotivo**

prendetevi un attimo e ricordate il miglior insegnante, allenatore o mentore è che avete conosciuto. Se siete come la maggior parte della gente, le vostre memorie non riguarderanno tanto ciò che quella persona ha fatto, ma come vi ha fatto sentire. In qualche modo sapevate che avevano visto qualcosa di speciale in voi, e vi avevano compreso. Avevate fiducia il loro.

L'insegnamento efficace È costruito sulla fiducia, e quando si parla di fiducia gli esseri umani sono sempre uguali: decidiamo se fidarci di qualcuno nei primissimi secondi di interazione. Ecco perché i bravi insegnanti utilizzano i primi secondi per connettersi a livello emotivo, specialmente al primo incontro. Esistono numerosi strumenti per creare questa connessione - tra i più efficaci ci sono il contatto degli occhi, il linguaggio del corpo, l'empatia, il senso dell'umorismo - ma qualunque decidiate di usare, assicuratevi di dare priorità a questa connessione sopra ogni altra cosa. Prima di poter insegnare, dovete dimostrare che vi interessa farlo.

2 evitate i lunghi discorsi.

Al contrario offrite piccoli frammenti vivaci d'informazione. Grazie ai film, molti di noi crescono convinti che i grandi insegnanti e allenatori si mettono in piedi di fronte ai gruppi e offrono loro discorsi ispirati. Niente di più lontano dalla realtà. I grandi insegnanti e allenatori non si mettono di fronte, ma al fianco di chi stanno aiutando. Non offrono lunghi discorsi, forniscono informazioni utili sottoforma di piccoli vivaci frammenti.

Come allenatore della little league di baseball, sono stato abituato a dare istruzioni a un'intera squadra nello stesso tempo; per esempio, insegnare a tutti la tecnica giusta per tirare una palla radente. Dopo aver trascorso del tempo con grandi allenatori, però, ho iniziato a concentrarmi sul fornire messaggi brevi e indirizzati ogni singolo giocatore, uno alla volta. E ha funzionato molto meglio. Non solo i giocatori

apprendevano più velocemente ma il processo creava anche commissioni più forti nella comunicazione.

Quando vi state allenando, immaginate il cervello della persona che si accende, la rete dei neuroni che scintilla cercando di creare nuove connessioni. La questione non è quale messaggio importante e grande potete offrire. Piuttosto quale messaggio vivace e conciso potete dare, in quel preciso momento, che guiderà il destinatario verso giusto sforzo?

3. State alla larga dal linguaggio sdolcinato

Uno degli errori più comuni che insegnanti e allenatori commettono è utilizzare un linguaggio succinto e impreciso. Per esempio quando un allenatore della little league dice a un battitore di muovere le mani più in alto, quanto in alto dovrebbero andare? Alle spalle? Sopra la testa?

Per evitare tutto ciò, utilizzate un linguaggio concreto e specifico. Per esempio:

Muovi le mani più in alto e vago. Muovi le mani vicino all'orecchio è concreto.

Suona un po' più veloce e vago. Segui il metronomo è concreto.

Per favore lavora più a contatto con il team di vendite e vago. Per favore, fai il punto con il team di vendite per 10 minuti ogni mattina è concreto.

Tutti i buoni insegnanti seguono la stessa traccia: prova questa cosa concreta. Ora prova quest'altra cosa concreta. Ora prova a combinare in questa cosa concreta. Comunicate con numeri e sostantivi precisi - cose che si possono vedere e misurare - ed evitate gli avverbi e gli aggettivi che non dicono precisamente che cosa fare.

4. create dei segnapunti per l'apprendimento

La vita è piena di segnapunti: dati di vendita, valutazione della performance, risultati dei test, classifiche di tornei. Il problema con questi segnapunti è che non possono distorcere le priorità, indirizzandoci verso risultati a breve termine e allontanandoci dal processo di apprendimento. Tutti lo abbiamo visto accadere, nel business e nello sport. Le organizzazioni che si concentrano in maniera maniacale sul vincere oggi tendono a perdere di vista l'obiettivo più ampio: imparare e sviluppare competenze per il lungo periodo.

La soluzione è creare il proprio segnapunti. Scegliere un'unità di misura adatta all'abilità che volete sviluppare e iniziate a tenerne traccia. Utilizzate questa misura per motivare e orientare i vostri allievi.

Per esempio, ho incontrato un certo numero di grandi allenatori di calcio, basket e occhi che tengono traccia del numero di buoni passaggi che le loro squadre compiono durante una partita, e che utilizzano questo numero - non il punteggio - come la misura più accurata del successo del loro team. I giocatori ci stanno e tentano di superare loro stessi in ogni partita. Indipendentemente dal punteggio ufficiale, questo numero da loro un sistema accurato per misurare il loro vero progresso.

Tony Hisieh, uno dei fondatori del negozio on-line di scarpe Zappos, ha iniziato con il desiderio di creare il miglior team di customer service del mondo. Di solito, il segnapunti più comune per customer Service è il numero di clienti serviti per ora. Tuttavia, Per Hisieh ciò non aveva senso; non voleva semplicemente essere efficiente, voleva fare felici le persone. Quindi Zappos ha ignorato il solito sistema di misura e ha iniziato a registrare le occasioni in cui gli addetti al servizio andavano al di là dei loro compiti, offrendo meraviglia secondo il linguaggio di Zappos. Quei momenti, registrati e celebrati dall'azienda, formano il segnapunti. E sembra funzionare: in

segno di sfida una volta Hisieh ha chiamato anonimamente il servizio nel mezzo della notte e ha chiesto se poteva ordinare una pizza. Poco dopo ha ricevuto una lista con i cinque locali più vicini a lui che erano ancora aperti.

5. massimizzate gli sforzi

Gli sforzi sono l'essenza dell'apprendimento. Questo avviene quando le persone sono attente, combattono, si sforzano e migliorano. Il punto centrale di questa regola è che i buoni insegnanti, allenatori e mentori scoprono le strade per progettare ambienti che allontanano le persone dalla passività e le indirizzano verso un'azione stimolante. Ecco perché i buoni allenatori eviteranno le attività in cui i giocatori stanno in fila, aspettando il loro turno, e invece utilizzeranno un buon numero di piccoli giochi intensivi. Questa idea, però, si applica ad altre situazioni oltre allo sport.

Recentemente, il corriere United parcel service (UPS) aveva delle difficoltà con il programma per l'addestramento degli autisti. La percentuale di coloro che rimanevano in azienda era bassa; gli infortuni e le insoddisfazioni erano alte. UPS ha risposto con un nuovo programma: ha cancellato le elezioni in classe e ha creato un centro di formazione da 34 milioni di dollari che assomiglia a una piccola città, in modo che i dipendenti potessero imparare provando concretamente. I destinatari non hanno ascoltato lezioni su come guidare, caricare il furgone consegnare: lo hanno fatto per davvero. Per insegnare l'equilibrio, UPS ha cosparso di nascosto sapone sul pavimento e ha fatto in modo che le persone ci camminassero sopra portando un carico di scatole (erano assicurate a un'imbragatura, quindi non si sono fatte male). Il programma è stato un successo: percentuale di lavoratori che restano in UPS, performance e soddisfazioni sono alte.

Alcune scuole progressiste aumentano gli sforzi tramite una tecnica chiamata invertire la classe. Il termine si riferisce al cambiamento del modello tradizionale, in cui gli studenti

trascorrono il tempo in classe ascoltando una lezione che fanno il lavoro di consolidamento a casa. In una classe invertita, gli studenti fanno il contrario: ascoltano le lezioni a casa, on-line, e trascorrono il tempo in classe affrontando in modo attivo il lavoro: risolvendo problemi lottando con i concetti - in definitiva, sforzandosi - mentre l'insegnante gira per la classe, come un allenatore, e aiuta i singoli uno alla volta. In uno studio durato un anno sugli studenti di algebra di una scuola superiore californiana, la classe invertita ha totalizzato il 23% in più di successi nei test rispetto alle classi convenzionali.

In senso più ampio, essere un buon insegnante significa ragionare come designer. Domandatevi quale tipo di contesto creerà un ambiente più fruttuoso? Come si possono sostituire i momenti di passività con quelli di apprendimento attivo?

6. mirate a creare studenti indipendenti

Il vostro obiettivo a lungo termine come insegnante, allenatore mentore è aiutare i vostri allievi a migliorare tanto da non aver più bisogno di voi. Per fare questo evitate di diventare il centro dell'attenzione. Mirate invece a creare un ambiente in cui le persone possono migliorare per conto proprio. Ogni volta che è possibile, fate un passo indietro e create momenti di indipendenza. Immaginate il vostro lavoro come la creazione di un piccolo insegnante all'interno del loro cervello, una versione ridotta di voi che li guidi mentre progrediscono.

Sostenere il progresso

Dedicatevi alla ripetizione,
coltivate il coraggio e mantenete
segreti i grandi obiettivi

Sviluppare il talento È come fare un'escursione all'aperto: incontrerete sfide; vi troverete di fronte a difficoltà, punti di arresto e salite ripide, la motivazione salirà e scenderà. Per sostenere il progresso, è necessario essere flessibili in un momento e testardi quello dopo, trattare con gli ostacoli che avete immediatamente davanti e mantenere la concentrazione sull'orizzonte: in breve, dovete essere viaggiatori pieni di risorse. I consigli di questa parte intendono fornirvi alcuni strumenti per il viaggio.

Consiglio 43

Dedicatevi alla ripetizione

La ripetizione ha una cattiva fama. Tendiamo a considerarla poco intelligente e fonte di nessuna ispirazione; questa percezione, però, è un errore macroscopico. La ripetizione è la leva più potente che abbiamo per migliorare le nostre abilità, perché utilizza un meccanismo che abbiamo innato per sviluppare le connessioni tra neuroni più velocemente e in modo più accurato (si veda l'appendice).

Quando il team sei degli US Navy Seal ha organizzato nel maggio del 2011 l'incursione contro l'edificio di Osama Bin Laden in Pakistan, Si è preparato costruendone una copia esatta in scala uno a uno nel North Carolina in Nevada E

Piccolo manuale del talento

allenandosi per tre settimane. Per dozzine di volte i Seal hanno ricreato le condizioni che avrebbero potuto incontrare. Hanno utilizzato il potere delle ripetizioni per costruire i circuiti di cui avevano bisogno per il lavoro.

Un altro esempio: Moe Norman era un timido canadese che ha giocato per poco tempo nel circuito dei professionisti di golf negli anni 60/70. È stato anche, secondo l'opinione comune, il golfista più preciso della storia. Norman ha fatto buca per 17 volte con tiri singoli, assegnato tre punteggi da 59 e, secondo le parole di Tiger Woods, è stato nella storia uno dei due golfisti che possedeva il suo swing (L'altro è Ben Hogan). Probabilmente, Norman era anche un autistico che in gioventù era stato catturato dal potere della ripetizione. Dall'età di 16 anni in avanti, ha colpito da 800 a 1000 palline al giorno, cinque giorni alla settimana; i calli sulle sue mani crescevano così spessi che doveva eliminarli con un coltello. A causa delle sue difficoltà emotive, Norman ebbe dei problemi a gareggiare nei tornei; tuttavia, in una dimostrazione del 1995 tirò 15 drive (I tiri di partenza) di fila, piazzando le palline tutte nell'arco di 15 metri. Per dirla con Woods, Norman si sveglia ogni giorno e sapeva che doveva colpire bene. Ogni giorno. Fa paura quanto colpiva dritto.

Abbracciare la ripetizione significa cambiare la propria mentalità; invece di vederla come una routine, consideratela come il vostro strumento più potente. Come ha detto l'attore maestro di arti marziali Bruce Lee non temo l'uomo che ha tirato 100.000 calci una volta sola, Ma quello che ha tirato un solo calcio 100.000 volte.

Consiglio 44

Createvi una mentalità da operaio

Visti da lontano il top performer sembrano vivere una vita affascinante comoda. Se li guardate più da vicino, però, scoprirete che trascorrono gran parte della loro vita facendo pratica in modo intensivo. La loro mentalità non è quella di ritenere di avere ogni diritto e non è caratterizzata dall'arroganza; È al 100% da operai: si alzano presto la mattina e vanno a lavorare ogni giorno che gli piaccia meno.

Come ha detto il pittore e fotografo Chuk Close: l'ispirazione e per i dilettanti.

Consiglio 45

Per ogni ora di competizione fatene cinque di pratica

I giochi sono divertenti. I tornei sono eccitanti. Le gare sono emozionanti. Ma rallentano anche lo sviluppo delle abilità, per quattro ragioni:

Piccolo manuale del talento

1. La presenza di altre persone diminuisce l'appetito per i rischi, distogliendovi dal punto cruciale;
2. le partite riducono il numero delle ripetizioni di qualità;
3. la pressione della partita distorce le priorità, favorendo le scorciatoie nella tecnica;
4. le partite incoraggiano i giocatori, allenatori e genitori a valutare il successo dal tabellone segnapunti e non in base a quanto si è imparato.

Allo Spartak, il tennis club di Mosca, gli allenatori adottano obbligatoriamente una regola semplice: i giocatori giovani devono fare pratica per tre anni prima di entrare nei tornei competitivi (Si veda consiglio 10). Anche se non posso immaginare come una simile regola potrebbe essere applicato negli Stati Uniti, essa riflette la determinazione dello Spartak a costruire diritti rovesci affidabili prima di applicare la pressione distorta della competizione.

No fraintendetemi. La competizione in pubblico è una gran cosa. Da insegnamenti insostituibili riguardo al lavoro di squadra, aiuta a costruire il controllo delle emozioni ed è divertente. Però è anche, in molti casi, un modo molto inefficiente per sviluppare le abilità. Una soluzione al problema consiste nel rendere le performance pubbliche un'occasione speciale, non una routine. Un rapporto tra il tempo di pratica ed esibizione pubblica di 5 a 1 è una buona base di partenza; 10 a 1 sarebbe ancora meglio.

Consiglio 46

Non sprecate tempo tentando di spezzare le cattive abitudini, costritene di nuove

Quando si parla di cattive abitudini, molti di noi tentano di attaccare il problema a testa bassa, cercando di romperle. Ovviamente questa tattica non funziona e ci troviamo di fronte all'antica verità: le abitudini sono difficili da cambiare. La colpa è del nostro cervello: mentre è molto bravo a costruire circuiti è altrettanto inabile a smontarli. Tentate quello che volete per eliminarla, ma la cattiva abitudine è ancora lì, installata nel nostro cervello, e attende impaziente una possibilità di essere utilizzata.

La soluzione è ignorare la cattiva abitudine e dirigere le proprie energie verso un nuovo abitudine che si sovrapponga a quella vecchia. Un buon esempio di questa tecnica è offerto dal lavoro della Shyness Clinic, di Los Altos, California, che aiuta le persone cronicamente timide a migliorare le loro abilità sociali. I terapeuti di questa clinica non scavano nella storia personale del loro paziente; non tentano di aggiustare nulla. Al contrario si concentrano sulla costruzione di nuove abilità attraverso quello che chiamano un modello di fitness sociale: una serie di sessioni di allenamento semplice, intense gradualmente

che sviluppano nuovi muscoli sociali. Una delle prime sessioni per un paziente della Shyness Clinic consiste nell'andare incontro a uno sconosciuto e chiedergli che ora è. Ogni giorno le sessioni diventano più faticose: ben presto i soggetti devono chiedere l'ora a cinque strani, fare telefonate alle loro conoscenze o chiacchierare con un estraneo in un ascensore. Dopo pochi mesi, alcuni soggetti sono abbastanza allenati socialmente per l'ultima sessione: entrare in un negozio di alimentari affollato alzare un'anguria sopra la testa lasciarla cadere intenzionalmente sul pavimento, Sopportando in modo trionfante gli sguardi di dozzine di estranei. (Il personale addetto alle pulizie del negozio non è divertito quanto lo possono essere i clienti.)

Per costruire nuove abitudini, iniziate lentamente all'inizio aspettatevi di sentirvi stupidi, goffi frustrati; dopotutto le nuove connessioni non sono ancora state costruite nel vostro cervello vuole ancora seguire vecchi schemi. Costruite la nuova abitudine aumentando gradualmente la difficoltà, a poco poco. Ci vuole tempo, ma è il solo modo per far crescere un'abitudine. Per avere più informazioni su questo processo, leggete la dittatura delle abitudini di Charles Duhigg.

Consiglio 47

Per imparare meglio una cosa, insegnatela

Istintivamente, Tendiamo a separare gli studenti in gruppi basati sulle abilità sull'età: I dodicenni di là, i tredicenni dall'altra parte. Molti vivai del talento, invece usano uno spazio comune, dove gruppi di varie età vengono mischiati in modo che i partecipanti possano guardare, Insegnare e imparare uno dall'altro. Ho assistito a un allenamento di baseball sulla

Piccolo manuale del talento

Frank Courier Ballpark di Curacao un gruppo di 90 ragazzi dai 7 ai 16 anni. Ogni giocatore più anziano era accoppiato con uno più giovane egli insegnava come battere, lanciare e prendere. Ho visto questa dinamica anche in molte scuole Montessori* di successo che ho visitato, dove classi d'età diverse venivano mischiate per creare la stessa situazione: i bambini più grandi che insegnano più piccoli.

Funziona perché quando trasmettete un'abilità a qualcuno arrivate a comprenderla più profondamente. I gruppi di età mista offrono anche ai ragazzi più giovani un modello vivido da osservare (Si veda il consiglio 1) che favoriscono l'empatia nei ragazzi più grandi. Quando vedete qualcuno faticare, lo aiutate, migliorate anche la capacità di affrontare le vostre difficoltà. Il detto che non sa insegna dovrebbe essere riscritto in questo modo quelli che sanno insegnarlo sanno farlo meglio.

**Il metodo scolastico ideato da Maria Montessori enfatizza l'apprendimento collaborativo ed esplorativo. Tra gli alunni che hanno beneficiato di questo metodo vi sono i fondatori di Google Sergey Brin E Larry page, il fondatore di Wikipedia Jimmy Wales, il progettista di videogame Will Wright, il fondatore di Amazon Jeff Bezos, lo chef Julia Child e l'impresario rap sembra Sean Combs.*

Consiglio 48

Data a una nuova abilità un minimo di otto settimane

Per far crescere le nuove abilità, otto settimane sembrano essere una soglia importante. Si tratta della durata di molti programmi di allenamento di alto livello di tutto il mondo, da quello del Navy Seals destinato a forgiare il fisico, a quello della Meadwmount School of Music fino a quelli del teatro Bolshoi E degli astronauti per il programma Mercury. Uno studio recente del Massachusetts General hospital ha dimostrato che praticare la meditazione per 27 minuti al giorno crea cambiamenti duraturi nel cervello in (avete indovinato) Otto settimane.

Ovviamente, questo non significa che potrete fare progressi in qualsiasi abilità in otto settimane. Piuttosto, sottolinea due punti fondamentali: 1. la costruzione e l'affinamento dei circuiti cerebrali richiede tempo, non importa chi siete, e 2. la resilienza e il coraggio sono strumenti vitali, in particolar modo

nelle prime fasi dell'apprendimento. Non giudicate troppo presto. Provatevi anche se non vedete un miglioramento immediato. Date al vostro talento (vale a dire al vostro cervello) il tempo di cui ha bisogno per crescere.

Consiglio 49

Quando rimanete bloccati, apportate un cambiamento

Conosciamo tutti la sensazione. Cominciate con una nuova abilità, progredite velocemente per un po', Poi improvvisamente... vi bloccate. Questi si chiamano punti fermi. Ne ho trovato uno recentemente, in realtà, dopo che la nostra famiglia comprato un tavolo da ping-pong. Per alcuni mesi, migliorava ogni volta che giocavo. Poi improvvisamente i progressi si sono fermati. Per un problema perché mio figlio adolescente, che non aveva ancora raggiunto il suo punto fermo, continuava a martellarmi. Punteggi andarono dalla parità fino a 21-10 o a 21-8. che cosa era successo?

Il punto fermo viene raggiunto quando il vostro cervello raggiunge un livello in cui va in automatico; in altre parole, quando potete utilizzare un'abilità con il pilota automatico, senza pensiero conscio. Il nostro cervello adora il pilota automatico, perché in molte situazioni è abbastanza utile. Ci permette di masticare una gomma e contemporaneamente camminare o andare in bicicletta senza pensarci, liberando il cervello per i compiti più importanti. Quando si parla di sviluppare il talento, però, il pilota automatico è il nemico, perché crea dei punti fermi.

Piccolo manuale del talento

Una ricerca del Dott. K. Anders Ericsson, Professore di psicologia alla Florida State University e coautore di *the Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, dimostra che il miglior modo per superare un punto fermo è spingersi al di là di esso; cambiare il proprio metodo di pratica in modo da distruggere il pilota automatico e ricostruire un circuito migliore, più veloce. Un modo per ottenere questo risultato è accelerare le cose, obbligarsi a svolgere il compito in modo più veloce di quanto non si faccia normalmente. O potrete rallentare andando così lentamente da evidenziare errori non rilevati in precedenza. Oppure potete fare le cose in ordine contrario, rivoltare le da dentro a fuori o da sopra a sotto. Non importa che tecnica usate, fino a quando trovate un modo per spingervi fuori dal pilota automatico e trovare il vostro punto cruciale.

Nel mio caso, abbiamo scoperto che metà del nostro tavolo da ping-pong poteva essere alzata in verticale, creando un muro da allenamento. Ho iniziato a colpire il muro per pochi minuti al giorno. All'inizio mi sembrava goffo sbagliato: la palla, rimbalzando da alcune decine di centimetri più vicino di quanto fossi abituato, tornava indietro così velocemente che riusciva malapena a colpirla con la racchetta. Però mi sono abituato, adattandomi gradualmente al ritmo più veloce il gioco con mio figlio è diventato un po' più competitivo; ho persino cominciato a vincere qualche volta.

Consiglio 50

Coltivate il vostro coraggio

Il coraggio è quel mix di passione, Perseveranza e autodisciplina che ci mantiene in movimento a dispetto degli ostacoli. Non è appariscente, ed è proprio questo il punto. In un mondo in cui siamo frequentemente distratti dall'esibizione ostentata di abilità, il coraggio fa la differenza sul lungo periodo.

Recentemente una ricercatrice della University of Pennsylvania Angela Duckworth, ha misurato l'influenza del coraggio su 1200 cadetti del primo anno di West Point prima che cominciassero un brutale corso di allenamento estivo chiamato Beast Barracks (Letteralmente caserme della bestia).

Prima che cominciasse il corso, sottopose cadetti da un breve test: 17 domande che chiedevano di valutare la propria capacità di aderire agli obiettivi, di essere motivati dal fallimento e di insistere di fronte agli ostacoli. È venuto fuori che questo test - che richiedeva circa due minuti per essere completato - era straordinariamente accurato nel predire se il cadetto avrebbe avuto successo o meno, sorpassando di gran lunga il complesso set di criteri predittivi di West Point,

Comprendenti QI, risultati di test psicologici, media dei voti e attitudine fisica. Da allora, il test del coraggio è stato utilizzato per prevedere il successo scuola, nel business e molti altri contesti.

Il coraggio non è innato. Viene sviluppato, come un muscolo che questo sviluppo inizia con la consapevolezza. Per sottoporvi ai test della Duckworth cercate su un motore di ricerca Grit Survey (oppure andate direttamente a www.authentic happiness.sas.upenn.edu). Provate il test è utilizzato il punteggio come strumento per riflettere sul ruolo di questa qualità della vostra vita. Per esempio quando vi trovate di fronte a un ostacolo come reagite? Tendete a concentrarvi sugli obiettivi di lungo termine, o vi muovete di interesse interesse? Che cosa cercate sul lungo periodo? Cominciate prestare attenzione ai momenti della vostra vita in cui avete avuto coraggio e celebrateli, da soli e con gli altri.

Consiglio 51

Mantenete segreti i vostri grandi obiettivi

Anche se è naturale è molto invitante, Annunciare i propri grandi obiettivi, è molto più intelligente tenerli per se. Nel 2009, in un esperimento alla New York University, a 163 soggetti venne affidato un compito difficile da eseguire e 45 minuti per farlo. A metà dei soggetti viene chiesto di annunciare il loro obiettivo, mentre all'altra metà viene chiesto di stare zitti. I soggetti che annunciarono il loro obiettivi abbandonarono dopo un periodo medio di 33 minuti e dichiararono di essere soddisfatti del proprio lavoro. Quelli che tennero la bocca chiusa invece lavorarono per tutti 45 minuti rimasero

fortemente motivati. (In realtà quando il tempo dell'esperimento terminò vollero continuare a lavorare).

Raccontare gli altri dei propri grandi obiettivi rende in qualche modo meno probabile raggiungerli, perché crea un compromesso inconscio: ingannando il nostro cervello e facendogli di pensare di averli già raggiunti. Mantenere per noi stessi di grandi obiettivi è uno degli obiettivi più intelligenti che possiamo darci.

Consiglio 52

Pensa come un giardiniere lavora con un
carpentiere

Tutti vogliamo migliorare le nostre abilità rapidamente: Oggi se non prima. La realtà, però, è che il talento cresce lentamente. Non biasimereste una ghianda perché non è ancora un alto albero di quercia, quindi non dovrete essere irritati perché i circuiti delle vostre abilità sono in via di sviluppo. Costruiteli invece con la pratica profonda giornaliera.

Per far questo aiuta pensare come un giardiniere e lavorare con un carpentiere. Ho sentito questo moto allo Spartak. Pensate in modo paziente, senza giudizi. Lavorate diligentemente, sapendo che ogni pezzo si connette a un insieme più grande.

Glossario

Accensione: È il processo motivazionale che ha inizio quando la vostra identità si aggancia a una visione a lungo termine del vostro futuro. Mette in moto una quantità significativa di energia inconscia, di solito è caratterizzata dalla realizzazione: quello è ciò che voglio essere.

Pratica profonda. Detta anche pratica intenzionale: è la forma di apprendimento contrassegnata da 1) la volontà di lavorare al margine della vostra abilità, mirando obiettivi che sono appena al di là della vostra portata e 2) l'adozione della ripetizione attenta.

Pratica superficiale: È l'opposto della pratica profonda ed è caratterizzata dalla mancanza di intensità, dalla vaghezza degli obiettivi e dalla mancanza di volontà di sforzarsi oltre il livello di abilità acquisito. Spesso è causata dall'avversione a commettere errori; ne derivano un'acquisizione delle abilità e un apprendimento molto lenti.

Punto cruciale: È la zona al limite dell'attuale abilità, il cui apprendimento si sviluppa più rapidamente. È caratterizzata dalla frequenza degli errori, e anche dalla loro comprensione (Si veda il consiglio 13).

Regola delle 10.000 ore: È la scoperta scientifica secondo la quale tutti gli esperti mondiali in qualsiasi campo hanno trascorso un minimo di 10.000 ore praticando intensivamente le loro abilità. Sebbene questo numero sia qualche volta frainteso come una soglia magica, in realtà si tratta di una regola approssimativa che sottolinea una verità più grande: la grandezza non è innata, ma cresce attraverso la pratica profonda, non importa chi siete.

Ripetizione: È l'atto di ripetere attentamente un'azione spesso con leggere variazioni che aumentano gradualmente la difficoltà, induce l'aumento della velocità dei percorsi cerebrali e migliora la precisione.

Sforzo: È l'atto di spingervi leggermente oltre le vostre abilità correnti verso un obiettivo; provoca la formazione di nuove connessioni nel vostro cervello. Sforzarsi crea inesorabilmente degli errori, che sono i segnali stradali da utilizzare per migliorare al prossimo tentativo.

Appendice

La nuova scienza dello sviluppo del talento Un breve sguardo sulla mielina

Molte delle nuove ricerche sul talento riguardano il cervello e nello specifico una sostanza definita mielina ecco cosa volete sapere.

La mielina è un isolante (probabilmente ricordate il termine guaina mielinica Dalle lezioni di biologia). Alla funzione di coinvolgere gli assoni (I cavi di collegamento tra il neuroni) del nostro cervello esattamente come la guaina di plastica avvolge il cavo elettrico: fa in modo che il segnale sia nuova più velocemente e di vita che si disperda. Per circa un secolo, Più o meno, gli scienziati hanno considerato la mielina, con le cellule a essa associate come inerte. Dopo tutto sembrava un materiale isolante e pareva che non reagisse a nulla. Solo che i primi scienziati avevano torto. È emerso che la mielina reagisce: cresce in risposta all'attività elettrica, vale a dire alla pratica. Gli studi dimostrano che la mielina cresce in

proporzione alle ore spese nella pratica. È un sistema semplice, possiamo immaginare in questo modo: ogni volta che fate una ripetizione, il vostro cervello aggiunge un altro strato di mielina a quei particolari assoni. Più fate pratica, più strati di mielina guadagnate, più velocemente è accurato il segnale viaggia e più abilità acquisite.

Che cosa fanno i bravi atleti quando si allenano?

Domanda il Dottor George Bartzokis, professore di neurologia alla UCLA. Mandano precisi impulsi lungo gli assoni che danno il segnale di aumentare la mielina. Finiscono, dopo tutto l'allenamento, con l'ottenere un sacco di banda larga, una connessione ad alta velocità. Questo li rende differenti dal resto di noi. Ecco pochi altri aspetti che vale la pena di conoscere:

- L'azione è vitale. La mielina non cresce quando pensate di fare pratica. Cresce quando la fate per davvero, quando mandate dell'elettricità attraverso i vostri neuroni;
- la mielina si avvolge, non torna indietro. Come una macchina per ascoltare, la mie mielinizzazione avviene a senso unico. Una volta che il circuito di un'abilità è stato isolato, non si può tornare indietro (Se non attraverso anni di malattia). Ecco perché le abitudini sono dure da infrangere (si vede dal consiglio 46);
- È possibile aggiungere mielina per tutto il corso della vita. arriva con una serie di onde per tutta l'infanzia, creando periodi di apprendimento critico. Il totale netto di mielina è al culmine verso i 50 ma la macchina funziona fino a tarda età ecco perché possiamo

Piccolo manuale del talento

continuare a imparare le cose, non importa quanti anni abbiamo

gli studi hanno stabilito una connessione tra crescita della mielina e miglioramento della performance in molte abilità diverse come la lettura, il lessico, la musica e gli sport. Le ricerche sono solo agli inizi, ma riscriveranno il detto: la pratica rende perfetti. La pratica crea la mielina e la mielina rende perfetti. Per altre informazioni leggere *The talent Code*.