

## CONVINZIONI POTENZIANTI E REGOLA DELLE 10.000 ORE

Una convinzione è una sensazione di certezza rispetto a qualcosa [una situazione, un risultato, una capacità, una possibilità, un'aspirazione, un metodo di lavoro..., e qualsiasi altra cosa!].

Le convinzioni sono elaborazioni soggettive di ciò che abbiamo imparato a credere" (o a "non credere").

Sono principi a cui le nostre azioni sottostanno e agiamo come se fossero "veri". E attraverso le nostre convinzioni che ci consentiamo di ottenere i risultati desiderati o ci impediamo di farlo, in quanto sono le forze che governano capacità e comportamenti, inibendoli o sostenendoli. Possono rendere possibili alcune esperienze e impossibili altre.

Le convinzioni sono potenti motori interni che influenzano pensieri, scelte e azioni, determinando il nostro modo di fare esperienza di ciò che accade. Attraverso le nostre convinzioni filtriamo e alteriamo la realtà. Di fronte a informazioni in conflitto con esse probabilmente troveremo il modo per giustificarle e insisteremo nel ribadire "la nostra verità", fino a creare situazioni che possano provare l'esattezza della nostra convinzione (autolimitandoci o addirittura facendoci del male).

Molte convinzioni possono agire a livello inconscio e attraverso automatismi di cui non siamo consapevoli.

Le convinzioni cambiano per l'effetto dell'esperienza, a volte gradualmente e a volte bruscamente quando si verifica un evento emotivamente significativo

CIO CHE CREDI DETERMINA LE TUE SCELTE E I TUOI COMPORTAMENTI,  
IL TUO PRESENTE E IL TUO FUTURO E I PENSIERI DI CHI TI OSSERVA.

### **CONVINZIONI CARDINE PER MIGLIORARSI**

Alla base della mentalità vincente degli atleti e di tutti quelli che vogliono cercare di migliorarsi e che hanno ottenuto risultati importanti e ripetuti nel tempo, unitamente al duro lavoro sul campo e a tutti i sacrifici che sono stati disposti a fare, ci sono alcune convinzioni importanti (chiave):

- sono io a crearmi la mia realtà:
  - ogni cosa che faccio è finalizzata a uno specifico scopo:
  - se voglio capire, devo agire:
  - se non riesco a colpire il bersaglio non è colpa del bersaglio: io sono responsabile del risultato:
  - non esistono insuccessi, solo risultati
- (Feedback): ogni esperienza è un capitale:
- non ci sono situazioni immodificabili, è solo

questione di flessibilità:

- avere una possibilità di scelta è meglio che non averne:
- possiedo le risorse che mi servono oppure sono in grado di procurarmele:
- chiedere aiuto è un segno di maturità;
- **nessun risultato di eccellenza senza impegno totale.**

L'importanza di quest'ultima convinzione è chiarita da quella che è oggi nota come

### **"La Regola delle 10.000 Ore".**

Nel 1993, il Dottor K Anders Ericsson e la sua équipe condussero una ricerca finalizzata a individuare i fattori alla base delle prestazioni eccellenti: La ricerca rilevò che queste sono determinate in misura preponderante non da "abilità innate" ma dall'esercizio e dalla preparazione:

La ricerca cominciò dai violinisti dell'elitaria Accademia Musicale di Berlino. Questi furono divisi in tre gruppi in base alle loro performance: 11 primo composto da quelli che avevano raggiunto l'apice della prestazione musicale, candidati a una brillante carriera di solisti,- il secondo di livello intermedio, composto da quelli considerati "bravi"- il terzo composto da chi non 'aveva raggiunto un livello tale da poter diventare musicista e che, al massimo, avrebbe potuto aspirare all'insegnamento nelle scuole.

La classica chiave di lettura avrebbe definito i violinisti del primo gruppo "talenti" e quelli del terzo "meno dotati" La ricerca si concentrò in un'altra direzione: ricostrui le ore di esercizio intenzionale [deliberate practice] svolto negli anni precedenti dai componenti di tutti i gruppi e diede questi risultati: tutti avevano iniziato a suonare il violino alla stessa età [cinque anni] esercitandosi 23 ore la settimana ma alcuni si erano differenziati sotto questo aspetto negli anni successivi. All'età di vent'anni, I violinisti del primo gruppo avevano effettuato più di 10.000 ore di esercizio, quelli del gruppo intermedio circa 8.000, quelli del terzo circa 4.000. Ognuno dei violinisti di vertice si era deliberatamente e volontariamente dedicato a più di 10.000 ore di pratica.

Da allora sono state compiute molte ricerche sulle prestazioni d'eccellenza, in tutti i campi dell'attività umana - compreso lo Sport - e ognuna ha confermato l'intuizione di Ericsson. Le performance di vertice si fondano su un elemento comune: una quantità di impegno personale tradotto in almeno 10.000 ore di esercizio intenzionale.

Una prestazione eccellente si costruisce con un impegno straordinario, con la dedizione alla preparazione e all'allenamento, essendo disposti a fare sacrifici che non tutti sono disposti a fare.