

2016 giovedì
17 marzoAttualità **LEGGO** 5

Focus

Sabato a Roma il campionato italiano dei cervelloni. In trenta per 10 super-prove

(C) Il Messaggero S.p.A. | ID: 00000000 | IP: 109.168.118.165

Sfida all'ultimo colpo di memoria

DOVE
Hotel NH Collection
Giustiniano di Roma

CHI
30 atleti iscritti

(primatisti da Germania,
Svezia, Norvegia e Usa)



PROVE

-  **5 minuti**
per memorizzare 100 nomi di persona
-  **2 minuti**
per ricordare la sequenza di un mazzo
da 52 carte
-  **60 minuti**
per fissare dieci mazzi di carte
-  **60 minuti**
per ripetere un numero lungo
almeno 1.000 cifre

centimetri

Intervista

a **Matteo Salvo**
Insegnante di mappe mentali

«Più uomini ai corsi
ma poi le donne
imparano meglio»

Come si memorizza
un mazzo di carte in
due minuti?

«Con le tecniche giuste. Io immagino un percorso, scelgo i punti di riferimento e su ognuno di loro collego informazioni. Così una carta è un'immagine che la mente associa a un punto specifico».

Ma come si evitano
gli errori?

«Ai miei corsi arrivano persone che vogliono migliorare le prestazioni della mente. Per farlo bisogna allenarla con specifici esercizi che attivano la memoria a lungo termine».

Uomini, donne, giovani e adulti: chi frequenta i suoi corsi?

«Sono più uomini che donne, la media è 63% e 37%. Si tratta di studenti e manager, persone abituate a fare molte cose durante la giornata. I maschi chiedono strumenti per migliorare, le donne sono più timorose, ma solo all'inizio».

(A.Cap.)

In gara gli atleti della mente

Alessio Capodrossi

Avvertenza: sembra impossibile ma non lo è. Tenere a mente sequenze di numeri e parole, date storiche, volti, nomi e cognomi internazionali, codici binari, immagini astratte. Sono alcune delle imprese firmate dagli atleti della mente, molti dei quali saranno in gara nel 4° Campionato Italiano di Memoria Open, che si terrà sabato presso l'hotel NH Collection

Giustiniano di Roma.

Trovarsi di fronte personaggi trafelati con cappelli con visiera ribassata, mega cuffie alle orecchie intente a parlar da soli o esprimere parole a caso può disorientare, anche se in realtà sono persone normalissime alle prese con specifiche tecniche di memoria. Non sono menti fuori dall'ordinario, bensì cervelli allenati capaci di raggiungere risultati sbalorditivi perché in grado

di ricordare e gestire una gran mole di informazioni e dati. Ad attenderli c'è una maratona mentale con dieci discipline da affrontare, una più complessa dell'altra perché c'è un altro fattore da rispettare: il tempo. Cinque minuti per fermare nella testa almeno cento nomi di persona, appena due per memorizzare un mazzo da 52 carte e un'ora per fissare dieci mazzi, un'altra ora per ricordare un numero

lungo almeno 1.000 cifre.

Compiti ardui di uno sport mentale celebre in Cina ed Estremo Oriente che in Italia inizia a conquistare interesse e popolarità. «Il campionato è l'occasione migliore per ampliare i nostri confini e la presenza dei mostri sacri in arrivo da Germania, Svezia, Norvegia e Usa sono utili per confrontarsi e salire di livello», spiega **Matteo Salvo**, primo e unico italiano a

conquistare il titolo di International Master of Memory ai Campionati Mondiali di Memoria del 2013 a Londra. Oltre alla gara nazionale, con la campionessa uscente Mara Brescianini ancora favorita, ci sarà uno spazio con giochi ad hoc dedicati ai bambini perché «iniziare da piccoli a saper utilizzare la memoria semplifica molti aspetti della vita, dallo studio alla spesa, dal lavoro allo sport».

riproduzione riservata ©



TORNANO I CAMPIONATI DI MEMORIA, IN GARA A ROMA TANTI ITALIANI E I MIGLIORI STRANIERI



Giovedì 17 Marzo 2016, 08:32

di **Alessio Caprodossi**

Avvertenza: sembra impossibile ma non lo è. Tenere a mente sequenze di numeri e parole, date storiche, volti, nomi e cognomi internazionali, codici binari, immagini astratte. Sono alcune delle imprese firmate dagli atleti della mente, molti dei quali saranno in gara nel 4° Campionato Italiano di Memoria Open, che si terrà sabato presso l'hotel NH Collection Giustiniano di Roma.

Trovarsi di fronte personaggi trafelati con cappelli con visiera ribassata, mega cuffie alle orecchie intente a parlar da soli o esprimere parole a caso può disorientare, anche se in realtà sono persone normalissime alle prese con specifiche tecniche di memoria. Non sono menti fuori dall'ordinario, bensì cervelli allenati capaci di raggiungere risultati sbalorditivi perché in grado di ricordare e gestire una gran mole di informazioni e dati. Ad attenderli c'è una maratona mentale con dieci discipline da affrontare, una più complessa dell'altra perché c'è un altro fattore da rispettare: il tempo.

Magazine: www.leggo.it

Data: 17 marzo 2016

Pag.2/2

Link:http://www.leggo.it/news/roma/campionato_memoria_roma-1616887.html

Cinque minuti per fermare nella testa almeno cento nomi di persona, appena due per memorizzare un mazzo da 52 carte e un'ora per fissare dieci mazzi, un'altra ora per rimembrare un numero lungo almeno 1.000 cifre. Compiti ardui di uno sport mentale celebre in Cina ed Estremo Oriente che in Italia inizia a conquistare interesse e popolarità. "Il campionato è l'occasione migliore per ampliare i nostri confini e la presenza dei mostri sacri in arrivo da Germania, Svezia, Norvegia e Usa sono utili per confrontarsi e salire di livello", spiega Matteo Salvo, primo e unico italiano a conquistare il titolo di International Master of Memory ai Campionati Mondiali di Memoria del 2013 a Londra.

Oltre alla gara nazionale, con la campionessa uscente Mara Brescianini ancora favorita, ci sarà uno spazio con giochi ad hoc dedicati ai bambini perché "iniziare da piccoli a saper utilizzare la memoria semplifica molti aspetti della vita, dallo studio alla spesa, dal lavoro allo sport".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Magazine: www.leggo.it

Data: 17 marzo 2016

Pag.1/1

Link: http://www.leggo.it/pay/a_matteo_salvo-1615602.html



A MATTEO SALVO

Giovedì 17 Marzo 2016, 00:30

Come si memorizza un mazzo di carte in due minuti? «Con le tecniche giuste. Io immagino un percorso, scelgo i punti di riferimento e su ognuno di loro collego informazioni. Così una carta è un'immagine che la mente associa a un punto specifico». Ma come si evitano gli errori? «Ai miei corsi arrivano persone che vogliono migliorare le prestazioni della mente. Per farlo bisogna allenarla con specifici esercizi che attivano la memoria a lungo termine». Uomini, donne, giovani e adulti: chi frequenta i suoi corsi? «Sono più uomini che donne,...