

blog.
il Giornale it

26

NOV 16

Il triatleta campione di memoria

 Mi piace

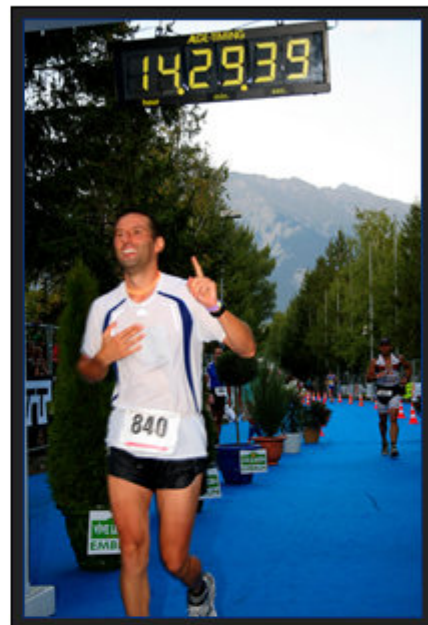
Condividi

14

 0

 Tweet

Serve testa per fare sport. Soprattutto certi sport, dove la fatica ti porta via l'anima, dove uno se lo chiede non una ma cento volta chi gliel'ha fatto fare di sudare per sei, sette, dodici ore, dove il rischio di mettere la freccia, accostare e mandare tutto e tutti al diavolo è altissimo. La testa quindi aiuta. E c'è chi la testa ce la mette. **Matteo Salvo**, ad esempio, quarantenne ingegnere meccanico che dal 2000 insegna tecniche di memoria nella scuola di apprendimento 'Mind Performance' che ha fondato a Torino. E' stato il primo italiano a vincere vinto il titolo di "International Master of Memory" ai Campionati Mondiali di Memoria, memorizzando un mazzo da 52 carte in meno di 2 minuti di tempo, altri 10 in meno di un'ora ed un numero lungo almeno 1.000 cifre sotto i 60 minuti di tempo, senza commettere errori. Salvo è un



fenomeno dell'apprendimento veloce ma va veloce anche nello sport. La sua passione è il triathlon. In 14 ore e 29 minuti è arrivato al traguardo dell'**Ironman di Embrun**, uno dei più tosti con oltre 5mila metri di dislivello ma ha corso anche l'**Ironbike**, una delle sfide più dure in mountainbike con i suoi 620 chilometri e 22mila metri di dislivello e il Tor des Geants. Insomma non è un pivello. "Praticavo sport a livello agonistico- racconta sul suo sito- ed ero costantemente indietro con i miei studi. Nonostante la determinazione, le giornate intere passate sui libri e la voglia di riuscire. Mi mancava il metodo. Facevo il confronto con lo sport e mi rendevo conto che, anche lì se non avessi avuto metodo, avrei rischiato parecchio...". E allora ci ha messo la testa. Ha pensato come migliorare i dettagli, un po' come quando ci si allena per perdere meno tempo possibile nelle zone cambio: " Nello sport l'unica cosa che conta è il tempo in cui un atleta porta a termine la gara- spiega- Nello studio invece il tempo non rientra tra i parametri di valutazione del professore. Nella mia testa l'allievo più meritevole era quello che, a parità di competenza, impiegava meno tempo ad acquisire le stesse nozioni. Invece, nell'opinione generale è l'opposto, l'allievo che ha studiato poco e preso un bel voto ha avuto semplicemente fortuna. Ho iniziato ad affrontare i miei esami esattamente come le gare: attraverso un'analisi del risultato e un'attenta ricerca delle azioni avrei potuto migliorare per avere la prestazione eccellente. Ho scoperto che, esistevano le

metodologie di apprendimento rapido che purtroppo non mi erano **mai** state insegnate a scuola. Tecniche di memoria che permettevano di immagazzinare quantità di informazioni che prima non sarei mai riuscito ad immagazzinare”. Allora la lettura si è fatta più veloce, l’apprendimento anche e i risultati non si sono fatti attendere. **Salvo** in questi giorni sta presentando “**Come leggere un libro al giorno**”, il quinto volume su questi argomenti che pubblica con **Gribaudo**. Perché leggere è una tecnica e perché per leggere bene esistono i segreti: “È come andare per funghi- spiega – Il bosco è il libro. Chi lo sa fare non cerca battendo palmo a palmo tutto il bosco, ci scorre sopra, andando a cercare i punti dove sa che ci possono essere i concetti chiave che è fondamentale riuscire a trattenere. La prima cosa da fare è capire la struttura del libro, la gerarchia delle informazioni e di ogni singolo capitolo. I punti chiave sono solitamente all’inizio o alla fine dei paragrafi. Occorre poi prestare particolare attenzione a parole che definisco ‘grilletti’, che fanno scattare immediatamente l’attenzione del lettore e gli suggeriscono che in quel punto c’è qualcosa di importante , come ‘invece’, ‘d’altronde’, ‘d’altra parte”. Oppure ‘concludendo’, ‘quindi’, ‘in sintesi’. Ed è importante andare subito a quelle parti”. Ed è come nello sport dove ogni tipo di salto, di curva, di ostacolo ha un metodo per essere affrontato e se uno si allena col metodo sbagliato rischia fermarsi prima. “Lo sport mi appassiona da sempre- racconta- Mi piace mettere in campo le mie competenze nel settore della preparazione mentale, concentrazione, motivazione e gestione dell’emotività in gare di resistenza estrema, avventure in cui mettere alla prova il mio corpo, ma soprattutto la mia mente e il mio spirito. Il metodo di allenamento cambia radicalmente i risultati e così l’ho cercato anche nello studio. Pensavo che i miei ‘non risultati’ fossero dovuti a una mia mancanza e proprio da lì è nata la svolta. Ho iniziato a cercare e ho scoperto che c’erano tante tecniche per imparare a imparare: lettura veloce, mappe mentali e campionati di queste discipline. E così ho iniziato a partecipare anche alle gare per potermi confrontare con i migliori. Mi sono avvicinato a questo tipo di studi proprio perché non riuscivo a andare avanti all’università. Avevo sostenuto solo 7 esami in 3 anni. La prima cosa è rendersi conto che non abbiamo una cattiva memoria, ma che non abbiamo metodo. Quando mi chiedono ‘come si fa a avere una memoria come la tua? Rispondo che non ho una buona memoria, ma che conosco delle tecniche per usarla per come è stata programmata per funzionare. La passione è un motore importantissimo, ma funziona ancora meglio se abbinata al metodo a scuola e nello sport...”