



INCHIESTA

**Lo sport non sa  
riconoscere i campioni:  
ora la scienza ci dice  
perché**

6+ CONTENUTO PREMIUM



G+: tutte le notizie



Grandi Letture: vai alla sezione



Jordan fu tagliato ai tempi dell'high school, tanti altri immortali dello sport sono emersi in discipline che all'inizio non ne avevano pronosticato il talento. Una ricerca esplora i motivi: "Scambiamo precocità per talento e accelerazione iniziale per potenziale. I dati ci dicono che sono cose diverse e che, nel tentativo di individuare i campioni troppo presto, rischiamo di perdere quelli veri"



**Giorgio Burreddu** >  
Collaboratore

24 febbraio 2026 (modifica alle 10:10) - MILANO

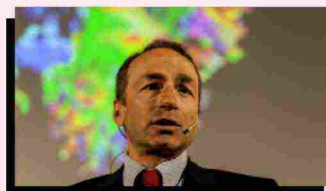
**W**ait, calma. Non è vero che lo sport non aspetta. E nemmeno che i baby fenomeni, i campioncini da banco del liceo, hanno il destino già scritto. Lo dice la scienza. In uno studio pubblicato a dicembre su *Science* e condotto da Arne Güllich, scienziato dello sport della Rptu University Kaiserslautern-Landau in Germania, è venuto fuori che i giovani prodigi, le stelle dello sport adolescenti, gli studenti delle superiori che scalano le classifiche degli scacchi o fanno scoperte scientifiche, di solito non sono le stesse persone che raggiungono l'apice in età adulta. Siamo cresciuti con l'idea che i fenomeni si riconoscano da piccoli. E fa niente se un campione lo vedi dal coraggio, quella è un'altra canzone. I dati ci dicono altro. "Mostrano che circa il 90% degli atleti che raggiungono i vertici non erano stelle da junior. Questo non significa che emergere presto sia irrilevante: rispetto alla popolazione generale, i giovani d'élite hanno probabilità molto più alte di arrivare in alto. Ma, guardando ai grandi numeri, restano una minoranza dei campioni adulti".

“

*Tutto iniziò quando l'allenatore mi tagliò. Ciò che fece fu instillare in me alcuni valori. Fu una lezione per me per scavare dentro me stesso*

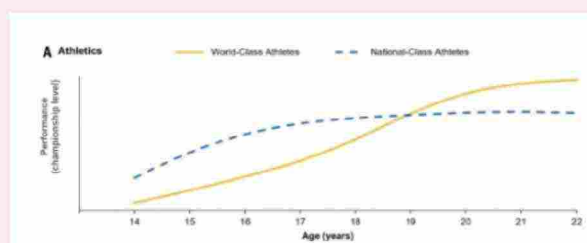
Michael Jordan

## Il Jordan 15enne che fu tagliato



Matteo Motterlini

A commentare lo studio è Matteo Motterlini, filosofo, professore di Logica e Metodo Scientifico all'Università Vita-Salute San Raffaele. Due figli, appassionato di sport (da ragazzo è stato sciatore di buon livello e oggi pedala su lunghe distanze), per sei anni Scientific Advisor di Milan Lab (era il Milan di Ancelotti), ma soprattutto attento interprete dei dati e delle sfumature che la scienza coniugata allo sport sa raccontare. Le carriere inizialmente lente, dice, "sono spesso la traiettoria tipica dei campioni". A 15 anni Michael Jordan finì per essere tagliato alla Laney High School perché non era abbastanza alto per la pallacanestro. Coach Clifton "Pop" Herring scelse al suo posto Leroy Smith. Michael non dimenticò mai quel momento. "Tutto iniziò quando l'allenatore mi tagliò. Ciò che fece fu instillare in me alcuni valori. Fu una lezione per me per scavare dentro me stesso", ha raccontato MJ. Anche l'attaccante tedesco Gerd Müller, uno dei più grandi centravanti della storia del calcio, veniva sbattuto in panchina da Tschik Cajkovski: "Cosa dovrei fare con lui? Ha le gambe di un sollevatore di pesi". Lo definì "basso e grasso". Cambierà idea. Però non è solo una questione fisica. E non regge nemmeno la retorica del lavoro: provaci ancora, un giorno questo dolore ti sarà utile.



## Il 12% che conta



No, lo studio di Güllich e del suo staff entra nelle pieghe di una delle domande più imponderabili: come nasce il talento? Spoiler: non c'è ancora una risposta. Ma i dati qualcosa ci dicono, eccome. Aggiunge Motterlini: "L'82% degli atleti di livello internazionale da junior non raggiunge lo stesso livello da senior. E il 72% degli atleti di livello internazionale da senior non era stato di livello internazionale da junior. Il primo luogo comune che si smonta è che il talento precoce predica il successo da adulto". Non è l'unico. Un secondo mito, aggiunge il docente, "è che 'prima inizi, meglio è'. Anticipare la specializzazione e aumentare precocemente la pratica in una singola disciplina accelera quasi sempre la performance iniziale, ma dice poco su quanto in alto si arriverà al picco della carriera. Quando si guardano i dati sugli atleti di livello mondiale, emerge spesso il contrario: progressioni iniziali più lente e carriere che maturano più tardi". Provare, sperimentare, sbagliare. E se i risultati non arrivano, non è il caso di disperare. Güllich, l'autore dello studio, in un'intervista riportata sul New York Times, ha spiegato che "in discipline molto diverse, con profili di abilità molto diversi e una struttura per età molto diversa in termini di età di partenza ed età di picco delle prestazioni, il modello di sviluppo dei migliori atleti al mondo è molto simile". E Dean Keith Simonton, professore emerito di psicologia all'Università della California, che non ha partecipato alla ricerca ma ha preso parte al processo di revisione paritaria, ha aggiunto che "c'è qualcosa di promettente in questo per quelli di noi che non sono stati bambini prodigio". Insomma, "spesso la tartaruga batte la lepre".

“

*Scambiamo spesso precocità biologica per talento e accelerazione iniziale per potenziale. I dati ci dicono che sono cose diverse*

Matteo Motterlini

## Famiglia, età e motivazione



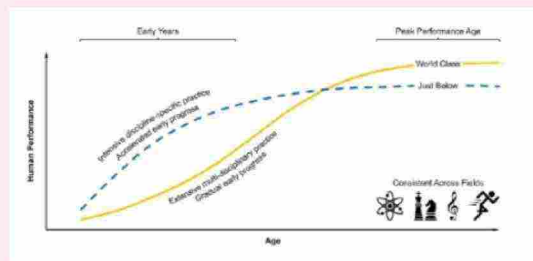
Lo sport è un sistema complesso. Richiede dedizione, costanza, volontà. La famiglia ha un peso. I sentimenti pure. E ci vuole un fisico. Bestiale o no, dipende. A distorcere ulteriormente le nostre valutazioni, va avanti Motterlini, "c'è un fattore spesso trascurato: l'età relativa. Nei settori giovanili si gareggia per anno di nascita, ma questo significa mettere a confronto ragazzi con differenze di sviluppo che possono arrivare a quasi un anno. A dodici o tredici anni è un vantaggio enorme. I nati nei primi mesi dell'anno tendono a essere più maturi fisicamente e cognitivamente, e per questo vengono selezionati più spesso, allenati di più e messi maggiormente in evidenza". Si chiama Effetto Gennaio. Secondo una ricerca della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin, in Svizzera, la differenza relativa nei maschi raggiunge l'apice poco prima dei 14 anni: dopodiché le distanze si riducono, perché i ragazzi dallo sviluppo tardivo iniziano a recuperare lo svantaggio. E a 20 anni la differenza nell'età biologica tra i ragazzi dallo sviluppo precoce e quelli dallo sviluppo tardivo è praticamente scomparsa. Un'altra ricerca del 2017 dell'università di Sydney su oltre 6mila nuotatrici e nuotatori professionisti, che avevano partecipato ai campionati nazionali dal 2000 al 2014, ha concluso che nelle classi comprese tra i 12 e i 14 anni diversi atleti mostravano vantaggi significativi associati all'età relativa. Vantaggi che però si dissipavano entro i 15-16 anni, con poche eccezioni. E verso i 17-18 anni emergevano anzi effetti inversi dell'età relativa: a ottenere risultati migliori rispetto ai coetanei erano cioè nuotatrici e nuotatori relativamente più giovani. La ricerca di Güllich fa ulteriori passi avanti. Motterlini aggiunge: "Il risultato è che scambiamo spesso precocità biologica per talento e accelerazione iniziale per potenziale. I dati ci dicono che sono cose diverse. E che, nel tentativo di individuare i campioni troppo presto, rischiamo soprattutto di perdere quelli veri".

## Più discipline, più strumenti



Sinner da bambino sugli sci

Güllich e i suoi colleghi hanno analizzato 19 set di dati esistenti che comprendono oltre 34.000 adulti di alto livello in tutto il mondo, inclusi set completi che includevano, ad esempio, tutti i vincitori del Premio Nobel per la chimica e la fisica fino al momento della pubblicazione di quei dati. Ha inoltre esaminato 66 studi su giovani prodigi e su persone appena al di sotto del livello d'élite nei rispettivi ambiti. La ricerca è stata condotta da uno scienziato dello sport, un economista dello sport e due esperti di psicologia. "In ambito sportivo sono stati esaminati i percorsi di oltre 50.000 atleti, confrontando chi eccelleva da giovane con chi ha raggiunto il massimo livello in età adulta. È proprio questo confronto, su grandi numeri e su traiettorie reali, a mostrare quanto siano fragili molti dei luoghi comuni con cui continuiamo a pensare il talento", aggiunge Motterlini. Il modello giovanile, quello di una specializzazione precoce in una singola disciplina con un avanzamento rapido, è stato a lungo una visione diffusa di come si raggiunga il massimo livello di abilità perché gli studi sull'eccellenza si sono spesso concentrati sui giovani. Tuttavia, i ricercatori non erano certi che i risultati di quegli studi potessero essere estrapolati ai migliori performer in età adulta. Hanno scoperto che non era così. Le persone che raggiungono l'apice nel proprio campo in genere praticano una varietà di discipline durante l'infanzia e progrediscono più gradualmente nel campo che diventerà poi quello principale, nell'arco di un periodo di tempo più lungo. Questi modelli si sono confermati in tutte le discipline esaminate dai ricercatori, tra cui sport, musica, scienza e scacchi. In questo Motterlini è molto chiaro: "La specializzazione precoce tende a cristallizzare vantaggi temporanei trasformandoli in etichette definitive". E ancora: "Il punto centrale, ed è qui che lo studio pubblicato su Science evita l'aneddotica, non è il singolo campione straordinario, ma il pattern che emerge dai dati. In media, i campioni olimpici hanno praticato più discipline per molti anni durante l'infanzia e l'adolescenza. La multidisciplinarietà non rallenta l'eccellenza: spesso la rende più solida, adattabile e duratura. Casi come quelli di Mathieu van der Poel o Jannik Sinner rendono questo schema di progressione visibile a tutti, ma non lo spiegano da soli. Van der Poel integra strada, ciclocross e mountain bike. E Sinner trasferisce nel tennis competenze costruite nello sci. In entrambi i casi non si tratta di 'fare tutto', ma di accumulare abilità trasferibili che si sommano nel tempo. Il messaggio è che i percorsi verso l'eccellenza raramente sono lineari e iperspecializzati fin dall'inizio. L'esplorazione iniziale amplia il margine di apprendimento, riduce i rischi di esaurimento precoce e crea le condizioni per una specializzazione più efficace quando conta davvero.



## Percorsi non lineari e l'ossessione di vincere



Nadal da bambino

In un sistema ossessionato dal vincere subito, questi dati ricordano una cosa semplice ma scomoda: non è accelerando tutto subito che si arriva più lontano. Spesso è facendo qualche deviazione sul percorso che si costruisce davvero l'eccellenza. Superstar dello sport, premi Nobel, artisti: sono tanti quelli che mostrano un percorso tanto simile quanto variegato. E come ha ricordato l'Economist, che ha ripreso la ricerca in lungo articolo, perché così tanti performer eccezionali mostrino lo stesso schema di interessi più ampi e di maturazione tardiva è difficile da spiegare. Ma i ricercatori hanno comunque provato a farlo. E alla fine hanno proposto tre sguardi. Il primo è il "search and match", un'idea derivata dall'economia del mercato del lavoro. Secondo questa teoria, avere una vasta gamma di interessi e aspettare prima di scegliere in cosa specializzarsi aumenta la probabilità di trovare il campo più adatto ai propri

talenti. Ancora l'Economist ha fatto l'esempio del giovane Rafael Nadal che prese in considerazione una carriera nel calcio prima di optare per il tennis. Lo stesso Jordan aveva una passione per il football americano e per il baseball. Come ricorda Motterlini, "se l'eccellenza emerge da percorsi lunghi, non lineari, fatti di esplorazione e di aggiustamenti successivi, allora l'errore non è un incidente di percorso: è parte integrante del processo di sviluppo. Le traiettorie dei campioni olimpici descritte dallo studio implicano fasi di stallo, passi falsi, tentativi che non funzionano. È proprio attraversando questi passaggi che alcuni atleti continuano a crescere mentre altri si fermano". Il fallimento diventa dunque un valore, "non è il segno di un limite, ma il prezzo cognitivo e motorio dell'apprendimento autentico". E ancora: "Qui entra in gioco il contesto motivazionale. La ricerca psicologica mostra che una motivazione solida e duratura si fonda su tre bisogni fondamentali: sentirsi competenti, cioè capaci di migliorare e padroneggiare ciò che si fa; sentirsi autonomi, ovvero liberi e responsabili delle proprie scelte; e sentirsi in relazione, parte di un ambiente che ti considera e sostiene. Quando famiglia, scuola, squadra o club sportivo alimentano questi tre elementi, l'atleta sviluppa una motivazione intrinseca che regge anche di fronte all'errore e alla frustrazione".

## Djokovic è l'eccezione non la regola



C'è poi quello che viene definito l'"apprendimento potenziato", l'idea che imparare sia di per sé un'abilità che può essere appresa, e che un buon modo per affinarla sia dedicarsi a molte attività diverse. Quando arriva il momento di concentrarsi su una sola di esse, una maggiore capacità di apprendere rende l'allenamento più efficace e quindi i miglioramenti più rapidi. Il terzo sguardo è l'ipotesi del rischio limitato: evitare l'ipercompetitività, almeno per un po', può impedire ai giovani di andare incontro al burnout, di disamorarsi a causa di una pratica incessante o semplicemente di annoiarsi dopo anni trascorsi a dedicarsi a un'unica attività escludendo tutto il resto. Si tratta, va avanti Motterlini, "di padronanza, di quello che in inglese si chiama mastery: il piacere profondo di migliorarsi, di affinare un gesto, di capire qualcosa in più di sé e della propria passione. È la gratificazione che nasce dalla crescita personale, non solo dal confronto con gli altri. Contare i progressi, non solo le vittorie. Quando l'atleta sente di crescere, anche un errore diventa parte del percorso; ma questo senso di padronanza e autonomia può essere facilmente frustrato: con ordini rigidi che non lasciano spazio all'iniziativa, con critiche che umiliano invece di guidare, con ricatti o minacce velate ("se sbagli non giochi più"). Tutto ciò trasforma la motivazione in obbedienza e la passione in fatica. L'impegno resta, ma si svuota di significato. Ed è spesso lì che le carriere "promettenti" si fermano, molto prima di aver espresso il loro vero potenziale". Certo ci sono casi come quello di Tiger Woods o Simone Biles, che confermano da adulti quanto mostrato da bambini. O Novak Djokovic che ha preso in mano per la prima volta una racchetta da tennis all'età di quattro anni. A dodici ha lasciato la sua Serbia per un'accademia di tennis in Germania. Ha vinto il suo primo titolo del Grande Slam (l'Australian Open del 2008) quando ne aveva venti. È diventato uno dei più grandi giocatori di tutti i tempi. Ma lo studio dimostra che c'è molto altro. "Lo stesso schema emerge fuori dallo sport: Wolfgang Amadeus Mozart è l'emblema del prodigio precoce, mentre Ludwig van Beethoven rappresenta una traiettoria più lenta, priva di segnali eclatanti all'inizio, ma capace di raggiungere nel tempo livelli straordinari. Il punto, però, non sono i nomi. La forza dello studio sta nel mostrare, su un'enorme mole di dati, che l'eccellenza raramente è il risultato di un'esplosione precoce. Più spesso nasce da condizioni che permettono di crescere nel tempo". Insomma, spiega con efficacia Motterlini, "i campioni olimpici di domani difficilmente sono i prodigi di oggi". Vale la pena crederci.

Leggi anche



Miliardi, politica, conflitti e un bimbo che non sa perdere: quanto pesa il caso Ronaldo sull'Arabia



Vergara, Insigne, Musella e gli altri: miseria e nobiltà degli scugnizzi in maglia Napoli



G+: tutte le notizie



Grandi letture: vai alla sezione