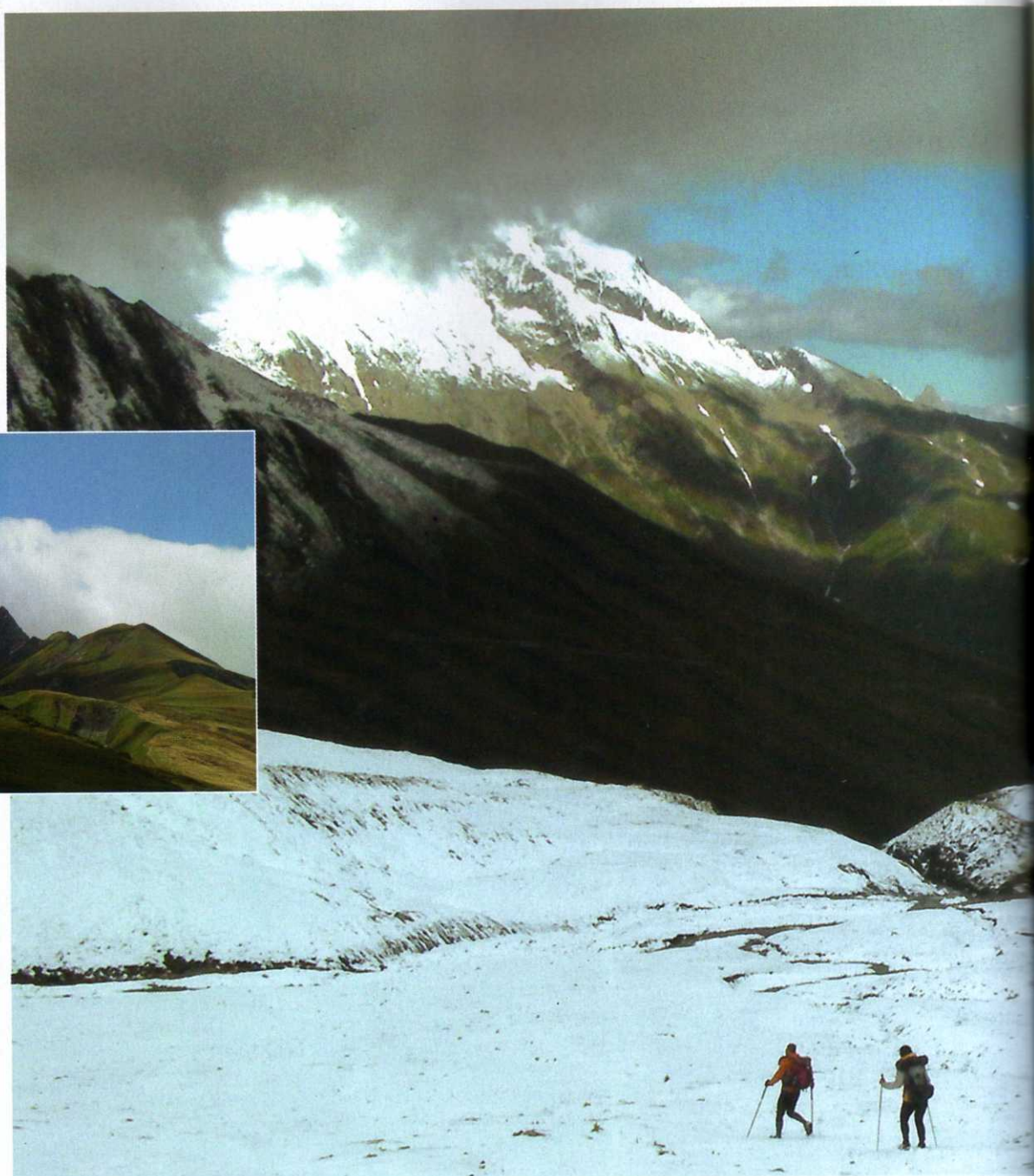
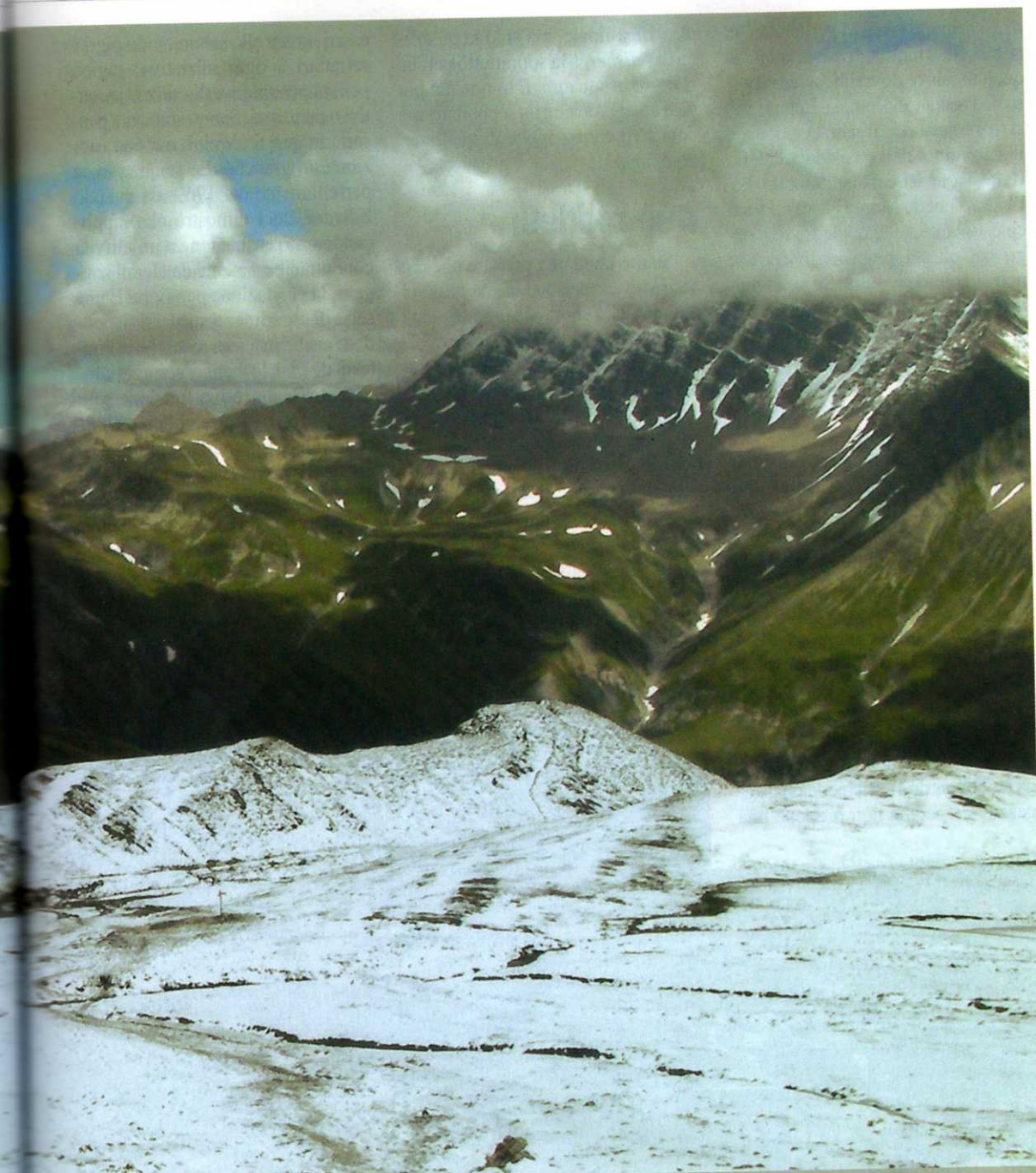




Disumana, impossibile e meravigliosa PTL

IL RACCONTO DI QUESTA PAZZESCA GARA DIVENTA UN'OTTIMA OCCASIONE PER RIFLETTERE SUI MECCANISMI DELLA MOTIVAZIONE UMANA. E FARE DUE CONTI SU QUELLO CHE SIAMO DIVENTATI. E SU COSA INVECE POTREMMO ESSERE



■ **PIETRO TRABUCCHI**
www.pietrotrabucchi.it

Incespichi perché sei accecato dal vento e la pioggia ti raggiunge ovunque attraverso abiti fradici. Vorresti scappare dal tuo stesso corpo intirizzito, dal peso dello zaino, dalla fatica che ti piega. Eppure non lo fai e vai avanti. Il sonno ti artiglia e cerca di trascinarti verso terra, ma tu lotti per resistere. Ti chiedi cosa ti fa andare avanti. Se lo facessi per sol-



di, avresti già lasciato perdere da un pezzo. Se il motivo fosse la spinta di qualcun altro, dovrebbe averti messo una pistola alla tempia. Eppure non si ferma nessuno; o quasi. Percorrendo il cammino della cosiddetta PTL (Petit Trotte à Léon, nell'ambito dell'Ultra Trail du Mont Blanc) mi sono chiesto tante volte quale fosse il segreto di questa spinta prodigiosa che non si arrende a nulla. Se si vogliono capire a fondo come funzionano le motivazioni umane, non c'è occasione migliore di questa: perché qui non ci sono ricompense materiali per chi prosegue, né punizioni per chi si ferma.

La PTL è la sorella matura e più saggia dell'Ultra Trail du Mont Blanc. Le due gare condividono poche cose: beneficiano della stessa organizzazione ed entrambe partono e arrivano a Chamonix. Ma la PTL parte alcuni giorni prima, perché è più lunga (240 km). È più impegnativa: 18.000 metri di dislivello positivi, tratti tecnici; non c'è balisaggio e dunque si viaggia in auto-orientamento; si porta sulle spalle uno zaino ben più pesante di quello dell'Utm (una tenda è obbligatoria). Richiede più saggezza: sia perché non propone una

classifica finale, ma solo la qualifica di *finisher*. Ma soprattutto perché si corre in squadra. E tu non hai più solo i tuoi problemi da sopportare, ma devi farti carico anche di quelli dei compagni.

Due modelli

Siamo abituati a pensare che ciò che motiva le persone sia esterno. Nel mondo dello sport, sia gli atleti sia i tecnici condividono inconsapevolmente due modelli di motivazione: il modello dell'asino e quello di Babbo Natale. Nel primo caso si associa l'atleta al simpatico quadrupede, vittima di un pregiudizio universale: lo si ritiene pigro, testardo, poco incline all'attività volontaria. E tutti conosciamo la ricetta del conduttore di asini. Per "attivare" la bestia bisogna ricorrere a due strumenti fondamentali: il bastone e la carota. Chi assimila i suoi simili al quadrupede ritiene gli

esseri umani allo stesso modo pigri e refrattari a ogni iniziativa: ragiona per cui per smuoverli utilizza incentivi o punizioni. Siamo abituati a pensarla in questi termini, ma non funziona un granché. La scienza lo sa perfettamente dal 1969: da quando Edward Deci dimostrò che, applicando una retribuzione a un'attività condotta liberamente da alcuni soggetti, la prestazione peggiora. E una serie di esperimenti successivi, condotti anche in tempi recenti e in contesti diversi lo hanno sempre confermato. L'incentivo funziona solo per compiti molto semplici e a breve termine. Eppure la "cultura dell'incentivo" è pervasiva nel mondo aziendale e in quello sportivo. Ma pensateci bene: se funzionasse davvero come sarebbe possibile spiegare una *débâcle* come quella della nostra Nazionale di calcio ai recenti Mondiali? Chi riceve più incentivi di quei ventitré damerini in braghe cor-



ne? Eppure è raro trovare in giro gente così poco motivata.

Guardo i miei compagni, Gabriele e Cristiano e penso agli incentivi che potrebbero muoverli. Avanziamo in solitudine attraverso colli isolati, creste, pietraie e pendii non tracciati. Sopra di noi la volta del cielo muta continuamente insieme al paesaggio: da stellata diventa sempre più luminosa con il progredire del giorno, per poi tornare all'oscurità. Non c'è nessun incentivo esterno che possa spingerli. Escludo anche l'effetto Babbo Natale: quell'idea presuntuosa della motivazione umana come un dono che qualcuno può dare a qualcun altro. Come se si potessero fare punture di *motivina*... Eppure molti tecnici sportivi, cosiddetti motivatori, psicologi dello sport e guru a vario titolo condividono questa idea assurda e boriosa. Non funziona. Non vanno avanti perché glielo dico io. E poi a me chi lo dice di andare avanti?

Consigli per l'uso

La cosiddetta PTL (Petit Trotte à Léon, nell'ambito dell'Ultra Trail du Mont Blanc) è una gara non balisata, ovvero con il percorso privo di bandierine o altri segnali che indichino le direzioni ai concorrenti. I sentieri sono "ai naturale", con la loro segnaletica escursionistica originaria (bolli, frecce, cartelli); e ci sono addirittura parti del percorso prive di sentiero o di qualsiasi segnalazione anche di tipo escursionistico (pietraie, prati, nevai). La gara è quindi in auto-orientamento, con l'aiuto fondamentale di un tracciato GPS fornito dagli organizzatori in forma di file. La gestione di questo file è il primo grosso problema che il concorrente deve affrontare: poterlo caricare sul proprio GPS e riuscire a leggerlo non è semplice e richiede delle competenze in materia che non tutti posseggono. Crediamo di fare cosa gradita a tutti i potenziali partecipanti alla gara, fornendo alcune istruzioni su come gestire la traccia fornita dall'organizzazione.

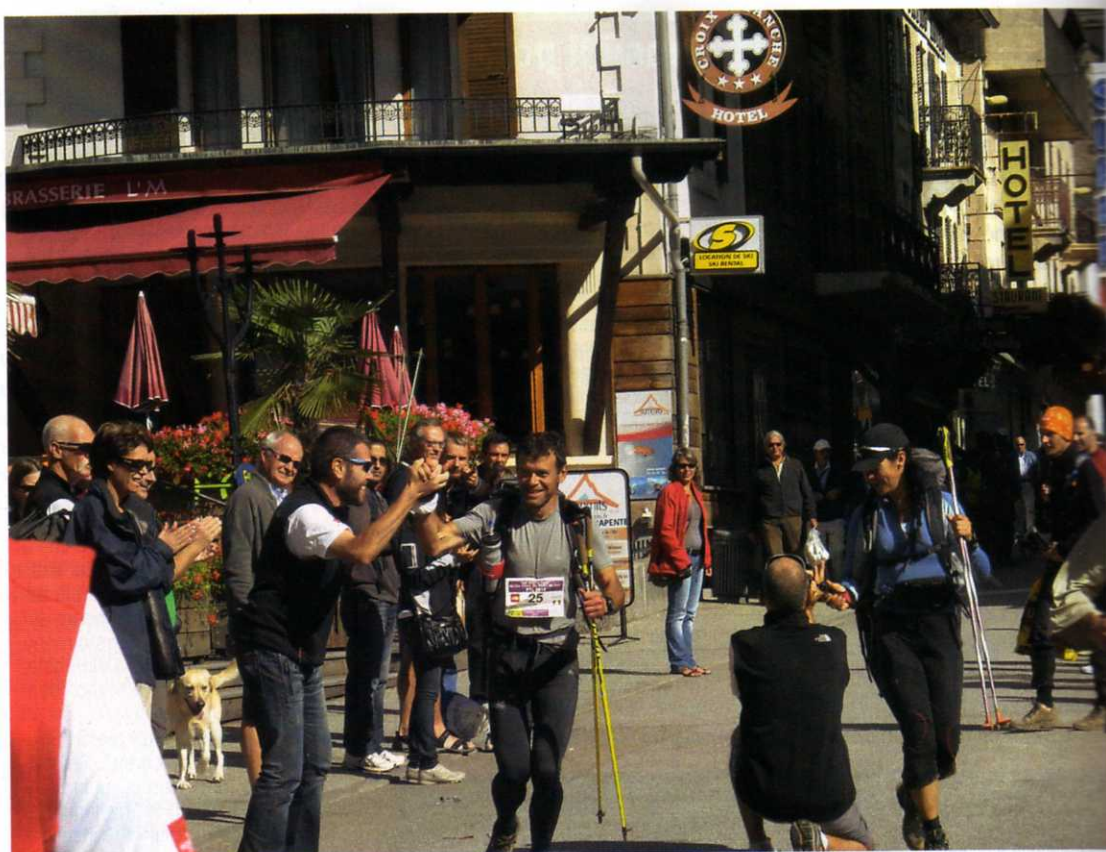
1. La traccia arriva alla squadra sotto forma di file.gpx
2. Essendo il tracciato di gara lunghissimo (240 km), il file consta in una linea composta da migliaia di punti (nel 2010 erano 5.700 punti)
3. Molti GPS non recentissimi non riescono a contenere una intera traccia così "pesante"
4. Le soluzioni a questo punto sono due:
 - a. "alleggerire la traccia", filtrandola. In questo caso si usa il software che è quasi sempre abbinato al GPS al momento dell'acquisto oppure è scaricabile da internet. Qui utilizzo l'esempio di Map Source, probabilmente il più diffuso. Usando il software aprire il file e selezionare la traccia. Poi andare sul Menù "Modifica" cliccare "Proprietà percorsi" "Filtro". Usando questo menù è possibile diminuire il numero dei punti a piacimento, fino a una dimensione compatibile con il proprio GPS. Attenzione, però: una traccia meno "densa" è anche meno precisa.
 - b. Oppure, sempre partendo dal software, aprire il file. Selezionare il menù "Strumenti" e poi "Dividi percorso". Selezionare un pezzo della traccia, quindi andando sul menù "Modifica" tagliarla. Nel menù "File" cliccare "nuovo" e incollare il tratto tagliato. Salvarlo come traccia a sé. Ripetere dividendo la traccia di partenza in tanti pezzi autonomi da caricare poi sul GPS.



Giungiamo al Pas de Planaval, colle situato a 3.010 metri tra i ghiacciai del massiccio del Rutor. La discesa avviene lungo un pendio innevato dalle pendenze vertiginose. Sei in scarpe, senza ramponi e piconi, e hai la precisa sensazione che se ti scappasse un piede scivoleresti per centinaia di metri per terminare la tua vita contro le rocce laggiù. Vorrei che uno di quei persuasori fosse qui, adesso. Nessuno potrebbe persuaderti a farlo, se non lo volessi tu stesso.

La volontà che nasce da dentro

Il terzo giorno si scatena il brutto tempo. Le altre gare sorelle della PTL (CCC, Utmb, TDS) vengono fermate. La PTL no. I concorrenti sono esperti e hanno negli zaini abbastanza materiale per far fronte all'acqua e anche all'eventuale neve. Unica ricaduta organizzativa: viene adottata una variazione nel percorso che evita alcuni tratti molto tecnici, comprensivi anche di una via ferrata.



Quindi, in fin dei conti si tratta di una piccola agevolazione, di un miglioramento della condizione, di uno *sconticino*. O, se vogliamo, è l'equivalente dell'applicazione di un piccolo incentivo, l'omaggio di una carotina per tanti poveri asini inzuppati. E qui accade un'altra cosa sorprendente a riguardo della motivazione: facilitando la prova, la motivazione cala. La gente (parecchie squadre) riferisce delusione, calo di energie: «Ma come, eravamo pronti a tirare fuori l'anima... e adesso?».

Sorprendente, non è vero? Contraddice completamente sia la teoria degli incentivi sia quella dei motivatori.

Le persone possono essere mosse da forze esterne, ma solo debolmente, per poco tempo o con uno spreco enorme di energie. Ma è quando si fa leva su quella spinta che gli psicologi chiamano "motivazione intrinseca" che la gente diventa in grado di compiere cose incredibili. La motivazione intrinseca è la spinta a ricercare gratificazioni interne all'individuo, come sentirsi capaci, competenti, in grado di controllare la realtà. Allora le sfide non diventano demotivanti, ma, al contrario,

fonte di motivazione. Favorire la crescita di questo tipo di motivazione nelle persone (invece di ricorrere ai soliti modelli abusati) richiede un cambiamento epocale. Ma rappresenterebbe l'unica strada possibile per trasformare milioni di esecutori annoiati in felici e inarrestabili protagonisti della propria vita. Anche nel mondo dello sport. Persino in quello professionistico, dove la motivazione intrinseca dovrebbe essere predominante.

Dovrebbe, ma non lo è. Mi ricordo un ritiro in Val Senales, alcuni anni fa, con gli atleti della nazionale di triathlon in piscina che aspettavano il tecnico. Sarebbero l'élite, quelli che l'auto-motivazione dovrebbero venderla a palate. Il tecnico è in ritardo per un incidente stradale sull'autostrada. Ti aspetteresti che gli atleti suppliscano al contrattempo sulla spinta della loro volontà di allenarsi, di riuscire, di arrivare. Invece niente. Stanno lì, aspettano, ne approfittano per chiacchierare. Hanno bisogno del bastone e della carota perché nessuno ha insegnato loro ad attivare l'auto-motivazione.

Durante la notte del terzo giorno Cristiano avverte dolori sempre più

forti all'addome. Non si capisce se siano coliche o un'appendicite. Il dolore è così forte che a tratti si butta per terra tenendosi il ventre, con la faccia nell'erba bagnata. Avanziamo quello che si riesce tra un attacco e l'altro, con la speranza di trovare una baita o un alpeggio dove farlo stendere all'asciutto in attesa dell'alba per poter chiamare l'elicottero.

Dopo 170 km di gara, a qualche decina di chilometri a est di Champex, a poche ore dalla Cabane de Mile troviamo l'alpeggio di La Coeur. I due pastori gentilissimi ci danno una mano e riusciamo a chiamare l'elicottero del soccorso alpino svizzero. L'elicottero non riesce a posarsi a causa delle folate di vento, ma alla fine Cristiano viene issato a bordo. Gabriela e io continuiamo: la nostra squadra è ancora in gara e ci mancano ancora 80 chilometri.

Si dice che chi sia governato da una forte auto-motivazione non venga fermato dalle difficoltà. La motivazione intrinseca è fortemente in rapporto con la resilienza individuale. Quando arriviamo al traguardo c'è lì Cristiano ad attenderci. «L'anno prossimo tornerò», ci dice. **C**