



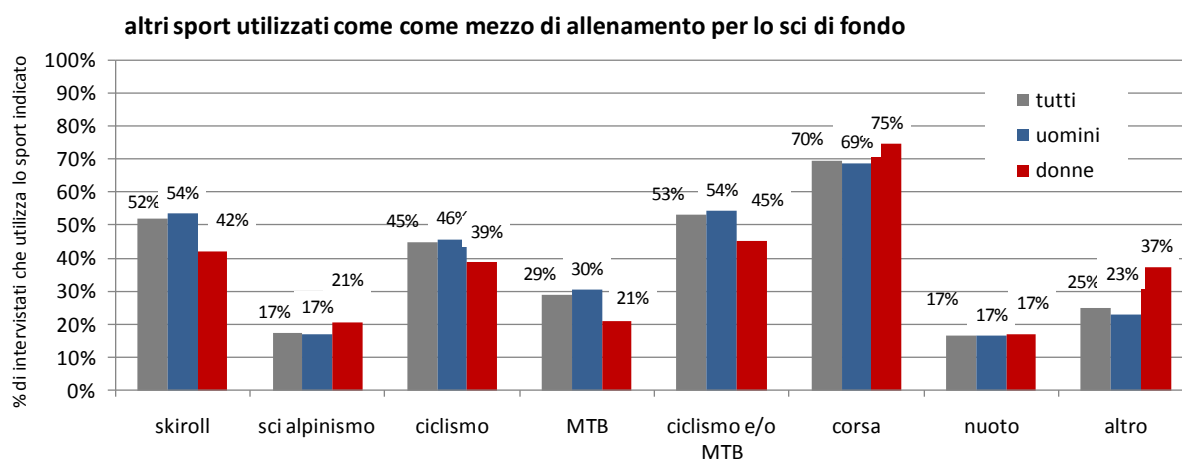
Il Progetto Marcialonga Science 2016

Un'indagine sui partecipanti

Chi sono i partecipanti di Marcialonga? Da quali nazioni provengono? Quale è la fascia di età più rappresentata? Quanto si allenano e come? Quali altri sport praticati? L'iniziativa "MARCIALONGA Science 2016" si è proposta di rispondere a queste e molte altre domande per descrivere la competizione e i suoi partecipanti. A questo scopo ricercatori del CeRiSM di Rovereto, Università di Verona, in collaborazione con il comitato organizzatore di Marcialonga, hanno chiesto a moltissimi partecipanti di compilare un questionario appositamente studiato.

La grande disponibilità dei fondisti ha permesso così di raccogliere nei giorni precedenti alla gara più di 1500 questionari. Tra questi, 1312 sono risultati compilati integralmente e appartenenti ad atleti che hanno portato a termine la gara. Gli intervistati rappresentano quindi il 23% del totale dei partecipanti., la distribuzione per nazioni e per genere è inoltre simile a quella dell'intera popolazione dei partecipanti. Le nazioni più rappresentate nella competizione sono Italia (32%), Norvegia (31%) Svezia(21%) Finlandia (4%) Russia (2). La presenza femminile si attesta sul 16.35%, ma analizzando i dati per nazione si notano percentuali di presenze femminili più alte per Norvegia (20.4%) e Svezia (19.3%) mentre le Italiane sono solamente il 12.2 % del totale dei partecipanti della nostra nazione, dato più basso in assoluto nelle nazioni più rappresentate. Un'altra nota anagrafica, l'età media delle donne è più bassa, circa 41 anni contro 45 anni dei partecipanti uomini.

Entrando un po' nel dettaglio si scopre come per gli intervistati lo sci di fondo, o comunque lo sci, è lo sport principale solamente per il 38% degli intervistati, dato che sale al 51 % se si raggruppa sci di fondo e sci. La corsa è lo sport principale per il 15% dei partecipanti, seguito poi dal ciclismo (8%). Analizzando i dati per nazione, lo sci risulta lo sport principale per il 68.3% dei finlandesi, il 57% dei norvegesi, il 50% degli svedesi il 47% degli Italiani intervistati. Le nazioni con il più alto numero di persone che praticano lo sci come sport principali sono favorite da una distanza media molto inferiore dalle piste da sci, di 20 e 25 km per finlandesi e norvegesi rispettivamente, mentre gli svedesi distano, come gli italiani , circa 70 km dalle piste per l'allenamento su neve. Il mezzo di allenamento alternativo agli sci, utilizzato per la preparazione alla Marcialonga è fatta in gran parte con la corsa, alla quale ricorrono il 75% delle donne, e in misura lievemente minore, gli uomini (65%).

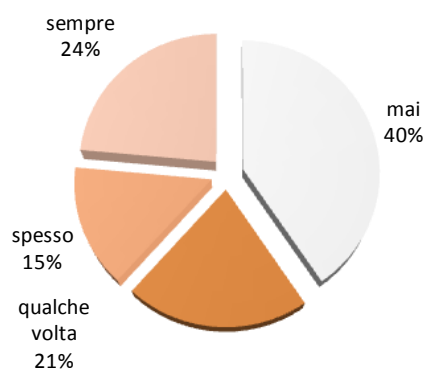


Gli skirolls sono utilizzati dal 54% degli uomini e in misura minore dalle donne, 42%. Il ciclismo, terza alternativa, è indicato come mezzo utilizzato per l'allenamento nel 46% degli uomini nel 39% delle donne, la mountain bike in specifico viene praticata dal 30% degli uomini e 21% delle donne. Gli sport delle due ruote nel loro complesso vengono utilizzati come mezzo di allenamento dal 54% degli uomini e dal 45% delle donne, in percentuali paragonabili a quelle degli skirolls. Sci alpinismo e nuoto sono usati come allenamento da poco meno del 20% degli intervistati. La percentuale di chi

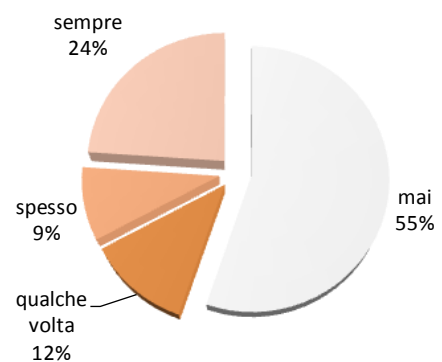
beneficia almeno saltuariamente dei consigli di un allenatore si attesta poco sopra al 30%, con un valore più elevato per le donne (42%) rispetto agli uomini (33%).

Un altro dato che fotografa la popolazione è l'utilizzo dei dispositivi tecnologici, dove si scopre che il GPS è utilizzato più frequentemente del cardiofrequenzimetro. Il primo è utilizzato almeno qualche volta nel 75% degli allenamenti, contro il 60% del cardiofrequenzimetro e nel 62% delle gare, contro il 45% di persone che usano il cardiofrequenzimetro. Un dato interessante a questo proposito, il cardiofrequenzimetro in gara sembra più usato dalle donne rispetto agli uomini.

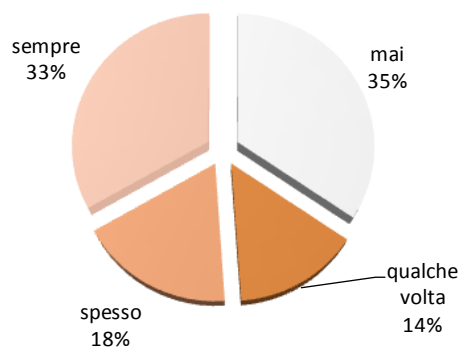
Cardio in allenamento



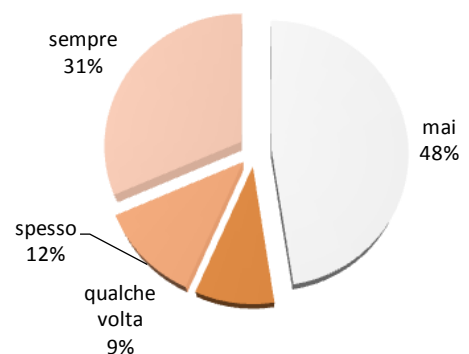
Cardio in gara



GPS in allenamento



GPS in gara



Le informazioni che possono emergere da un'attenta elaborazione dei dati raccolti sono ancora molte e l'analisi proseguirà per la valutazione delle abitudini specifiche di allenamento e delle strategie attentive e sarà oggetto di due tesi di Laurea in scienze dello sport presso l'Università di Verona.