

## PRESS RELEASE

Page 1/5

### **80 MILIONI DI AMANTI DELLA CORSA EUROPEI RIVELANO I MOTIVI PER CUI CORRONO**

***'Italiani ambiziosi' che sfruttano i benefici anti-stress della corsa***

Il mondo della corsa sta vivendo una 'seconda ondata', con circa il 36% degli europei tra i 15 e i 65 anni che prendono gusto a correre sulle strade, nei parchi, nei boschi e nelle palestre. Come si è arrivati a questo nuovo boom in Italia e nel resto d'Europa? Perché corriamo?

Quest'anno, per festeggiare il suo 60° anniversario, ASICS ha portato la sua esperienza nel mondo della corsa ad un altro livello, conducendo un'indagine senza precedenti nella mente di chi pratica la corsa. Nell'indagine 'Motivi per correre', eseguita dal Research Institute Synovate, ASICS ha chiesto a oltre 3.500 persone di sette paesi europei\* di rivelare ciò che le spinge a correre, realizzando il più grande studio del suo genere nella storia.

#### **Dal corpo alla mente**

Un fatto significativo che viene fuori in ogni paese è che l'attitudine verso la corsa è del tipo 'prima il corpo, poi la mente'. I vantaggi fisici della corsa superano di gran lunga i benefici mentali quando si tratta di cominciare: le questioni di salute come la forma fisica (per il 54% dei corridori) e la perdita di peso (per il 40%) risultano essere i due motivi principali per cui gli europei si danno alla corsa. Mano a mano che il tempo passa, però, l'ago della bilancia si sposta dal corpo alla mente non appena i corridori scoprono la gratificazione che la corsa offre loro a livello mentale, con il 34% che dichiara di farlo per piacere e il 35% per combattere lo stress.

## PRESS RELEASE

Page 2/5

In media, gli europei mirano a perdere 6,1 kg con la corsa, ma gli olandesi si pongono un obiettivo addirittura superiore con 9,5 kg. Per quanto riguarda il correre in compagnia, i britannici sono i più numerosi a correre con i loro bambini nei passeggini, mentre gli italiani sono i più numerosi ad essere membri di club di corsa (13%) perché amano soprattutto correre in compagnia. Alla domanda “cosa vi passa per la mente mentre correte”, gli spagnoli dichiarano di osservare attentamente gli altri che corrono, mentre i francesi si concentrano sul loro respiro, l'andatura e il ritmo; i britannici si preoccupano delle loro finanze e dell'attuale crisi finanziaria, mentre i belgi non pensano a nulla.

### **Corriamo come siamo**

Esplorando a fondo la mente di chi pratica la corsa, l'indagine 'Motivi per correre' promossa da ASICS rivela alcuni risultati intriganti. Le scoperte variano dal generale consenso su determinati aspetti (come la ragione che spinge le persone a dedicarsi alla corsa) a fattori che mutano in misura considerevole da una nazione all'altra (come la motivazione che le spinge a continuare, l'atteggiamento verso la prevenzione di lesioni e danni fisici e la preferenza per determinati luoghi). Queste differenze sono riconducibili al fatto che il profilo psicologico di chi pratica la corsa assomiglia moltissimo alla disposizione generalmente attribuita alla sua nazione. Ad esempio i tedeschi, grandi lavoratori, sono diligenti nella corsa e non amano mollare, mentre i francesi, *joie-de-vivre*, corrono principalmente per divertimento. Le qualità degli olandesi, gente con i piedi per terra, si mostrano nel fatto che non sono preoccupati da nulla mentre corrono, all'opposto dei passionali spagnoli che si irritano facilmente.

### **L'italiano rispetto agli altri europei**

Rispetto al solo 22% dei Paesi Bassi, il 48% degli italiani, definiti 'corridori ambiziosi', pensa che correre è parte integrante della vita, e che il piacere dello sport è più importante dei benefici per la salute. Gli italiani, noti per essere

## PRESS RELEASE

Page 3/5

socievoli, sono la nazione in cui la probabilità che si corra in compagnia è più elevata (con l'81%), e in cui il 13% è membro di un club di corsa. Sono molto competitivi, difficilmente saltano l'allenamento e detengono il secondo posto per la presenza di atleti seri (coloro che corrono più di quattro volte a settimana). L'ambizione è spesso accompagnata dallo stress, quindi non c'è da meravigliarsi che gli italiani apprezzino l'aspetto 'anti-stress' della corsa e che per il 29% (rispetto al 17% dei tedeschi) esso sia il motivo principale per cui si sono avvicinati alla corsa. La loro determinazione li porterà, però, a non astenersi dalla corsa per un leggero dolore: ne consegue che saranno più suscettibili di subire danni fisici anche se si impegnano al massimo per evitarlo.

### **Le meraviglie della corsa**

Era dai tempi del primo boom dei primi anni Settanta, quando le persone scoprirono nella corsa un mezzo affidabile per mantenersi in salute, che il mondo della corsa non vedeva una tale impressionante *escalation*. Si sono viste progressivamente sempre più persone correre nei parchi, sulle strade e nelle palestre. Il numero di iscritti alle maratone è salito improvvisamente (con un totale di 494 maratone nella sola Europa) e il numero di donne che si dedicano allo sport è aumentato considerevolmente (il 33% delle donne europee ha iniziato negli ultimi 12 mesi): questi sono solo alcuni dei segnali di un fenomeno che è stato definito come la 'seconda ondata'. Le proporzioni del più recente boom sono accentuate dal fatto che un terzo delle persone che attualmente praticano la corsa ha iniziato l'anno scorso e che i numeri sono in crescita costante, con un totale degli europei coinvolti che supera gli 80 milioni.

*\* NB: le nazioni che hanno partecipato sono Gran Bretagna, Francia, Italia, Spagna, Paesi Bassi, Belgio e Germania, e i risultati sono rappresentativi degli 80 milioni di persone che praticano la corsa in questi paesi europei.*

## PRESS RELEASE

Page 4/5

-fine-

Per ulteriori dettagli, informazioni e dati riguardo al sondaggio Reason to Run("Ragioni per correre" ), siete pregati di consultare [www.everythingaboutrunning.asics.eu](http://www.everythingaboutrunning.asics.eu)

### **Anima Sana In Corpore Sano (mente sana in corpo sano)**

Nel 1949 il fondatore della ASICS, Kihachiro Onitsuka, stabilì a Kobe, in Giappone, la sede della sua azienda specializzata nella fabbricazione di scarpe da ginnastica. L'impulso centrale che muoveva Onitsuka era la convinzione che l'esercizio fisico conduce allo sviluppo di un corpo più sano e che un corpo sano è la culla di uno spirito sano. Niente riassume meglio il suo pensiero della corsa, in cui corpo e mente devono lavorare in costante accordo. Sin dal suo lancio sul mercato, ASICS è diventata un'autorità nel campo della corsa, grazie alle continue indagini sul comportamento del corpo di chi corre. Per festeggiare il suo 60° compleanno (un evento estremamente significativo per i giapponesi), ASICS ha deciso di attuare il suo impegno verso l'innovazione nel campo della corsa ad un altro livello e di diventare l'autorità anche di un altro campo: quello della mente di chi pratica la corsa.