



La musica in snowboard

di Luca Ramelli

Locarno, 30 agosto 2012

Sommario

Introduzione	<i>p. 3</i>
Ascoltare musica sulle piste da sci	<i>p. 4</i>
Migliorare la prestazione grazie alla musica	<i>p. 5</i>
Dispositivi audio e tendenze	<i>p. 7</i>
Riepilogo	<i>p. 8</i>
Conclusione	<i>p. 9</i>
Bibliografia	<i>p. 10</i>
Sondaggio	<i>p. 11</i>
Tabelle e grafici dei risultati del sondaggio	<i>p. 13</i>
Dichiarazione d'onore	<i>p. 19</i>

Introduzione

Fin da quando avevo anche solo pochi mesi di vita mio padre mi ha sempre portato in montagna in mezzo alla neve e mia madre mi ha introdotto al mondo della musica cantandomi canzoni, facendomi ascoltare dischi e iscrivendomi a lezioni di pianoforte.

Stare sulla neve e ascoltare o talvolta pure comporre musica sono le mie due principali passioni, è dunque per le seguenti ragioni che questo lavoro scritto ho scelto il tema dell'ascolto della musica mentre si va in snowboard. Alcuni potrebbero chiedersi "ma è davvero necessario?". Ebbene fino a qualche anno fa si sarebbe potuto considerarla come una cosa assurda e inappropriata, mentre oggi per molti utenti delle piste da sci è diventata una normale routine. L'iPod e le cuffiette sono veramente ovunque e sono arrivati anche in montagna. Lavorando come maestro sono molto attento a tutto quello che capita attorno a me e m'interessa molto alle novità e all'evoluzione degli sport da neve e i rispettivi materiali utilizzati in essi. Un punto decisivo per la scelta del tema è stata proprio la mancanza di direttive e di regolamenti ufficiali riguardo all'utilizzo di dispositivi audio sulle piste da sci da parte di associazioni sciistiche ed enti di prevenzione. Come già accennato prima, l'ascolto di musica in cuffiette mentre ci si trova sulla neve, era una cosa impensabile ai tempi di walkman a cassette o dei lettori cd portatili. Mentre ora, con i formati audio digitali (mp3,...), è possibile portarsi appresso la musica ovunque in un piccolo rettangolo di plastica o metallo. Viviamo in un mondo sempre di più dominato da tecnologia e apparecchi elettronici che consideriamo ormai un aiuto essenziale per svolgere molte attività della vita di tutti i giorni. Siamo dunque strumentalizzati e talvolta schiavi delle macchine, al punto da assomigliare a personaggi di racconti di fantascienza narrati già un paio di decenni fa. Basti pensare alla telefonia mobile che oggi ci permette di comunicare a distanza e avere accesso alle infinite informazioni d'internet. Sistemi di viva voce nelle automobili, cuffiette e dispositivi "Bluetooth" fanno sì che possiamo addirittura parlare al telefono a mani libere come se fossimo faccia a faccia con la persona con la quale vogliamo comunicare. Il telefonino moderno, oltre a fornire accesso alla rete internet, è utilizzato anche come apparecchio fotografico, agenda e molto altro ancora. Siamo così dipendenti da questi confort elettronici che anche per fare attività sportive ci portiamo appresso aggeggi che misurano pulsazioni, passi, tempo, percorso, senza dimenticare la musica e gli auricolari. Quanta gente s'incontra in giro per strada che corre con iPod e cuffiette? Non è un segreto che la musica aiuti mentalmente e fisicamente nella prestazione sportiva dell'atleta e, dalla mia esperienza personale, ascoltare una traccia abbastanza ritmata piuttosto che una più lenta ha influsso sulla velocità della corsa, ma su questo tornerò più in avanti.

Per argomentare questo tema, e a causa della mancanza di letteratura e informazioni ufficiali a riguardo, ho svolto un sondaggio su un campione di 100 persone attive nella pratica dello snowboard: 82% maschi e 18% femmine. Di età tra i 13 e i 49 anni, comprende snowboarders di livello amatoriale (51%), agonistico (32%) e professionista

(17%). L'esperienza sulla tavola varia dai 3 ai 24 anni per una media di 13-14 anni. Grazie anche alla mia esperienza personale, le amicizie e le conoscenze nel mondo dello snowboard freestyle, ho cercato di raggruppare un appropriato numero di individui per rappresentare una valida e realistica visione dell'attuale situazione percettibile quando ci si trova in aree sciistiche e snowpark. Lo scopo del mio lavoro non è quello di prendere posizione riguardo all'uso della musica quando ci si trova sulla tavola, ma bensì quello di presentare i risultati ottenuti dal mio sondaggio per approfondire il tema della sicurezza nell'ascolto di musica sulle piste e l'aiuto della musica per migliorare la prestazione personale durante una discesa di allenamento o gara in uno snowpark.

Ascoltare musica sulle piste da sci

Sono poche le persone che nella loro vita non ascoltano musica. Dall'impianto stereo di casa alla radio dell'automobile oppure, più frequentemente, attraverso iPod o lettori mp3 portatili, ognuno si fa accompagnare da melodie e canzoni che spesso aiutano anche solo moralmente ad andare avanti con le attività giornaliere. Ora più di prima anche nelle stazioni sciistiche s'incontrano sciatori e snowboarders che ascoltano musica attraverso cuffiette. Quasi due terzi (65%) del campione da me analizzato afferma di ascoltar musica anche quando si trova sulla neve. In genere molti ascoltano musica quando sciano da soli o mentre risalgono in cabine o gondole dove non hanno nessuno con cui comunicare o discutere. La maggioranza ha la musica in cuffia quando si trova in piste semi vuote dove c'è meno pericolo di scontro o quando si trova in snowpark dove il flusso di persone che passa sulle strutture e ostacoli è già controllato dalle regole SKUS e quelle degli impianti. Da qualche anno, tutte le giacche prodotte da molte marche di abbigliamento tecnico invernale hanno una tasca apposita per telefono o iPod con buchi e ganci per far passare cavi e cuffiette. Nei negozi si trovano caschi e berrette con auricolari e cuffie già integrate con tanto di cavo e telecomandi. Alcune marche producono addirittura giacche con l'audio incorporato nel cappuccio e il telecomando sulla manica. L'utilizzo di musica in cuffia è diventato quasi normale per tutti. C'è comunque un problema di sicurezza e dell'uso appropriato della musica, considerando che impianti sempre più moderni e veloci portano un maggior numero di sciatori e snowboarder sulle piste. L'80% degli snowboarders è consapevole del fatto che ascoltar musica scendendo sulle piste può aumentare il rischio d'incidenti, mentre il restante 20% ignora o non considera troppo pericoloso l'ascolto di musica in cuffiette.

L'udito è fondamentale per l'equilibrio dell'essere umano. Ci rende consapevoli di dove siamo e anche a occhi chiusi spesso riusciamo a orientarci semplicemente ascoltando i rumori che sentiamo attorno a noi. In una disciplina come lo snowboard, l'equilibrio è indispensabile per restare in piedi. Ascoltare musica mentre ci si trova sulla tavola può influire sulle nostre percezioni sensoriali, ad esempio non sentire il rumore della neve mentre si curva o si frena diminuisce la nostra sicurezza. Tutto dipende anche dal volume

al quale si ascolta la musica, si può tenerlo medio/basso in modo di avere la musica solo come leggero sottofondo, come fa la metà del campione esaminato (53%), oppure tenerlo a un livello più alto quasi da isolarsi dall'ambiente circostante.

In alcune stazioni, dove ci sono aree attrezzate per la pratica del freestyle, vengono già installate anche casse e impianti audio che propongono una musica di sottofondo, come quando si arriva in una terrazza di un ristorante o come capita addirittura di sentire in alcune cabine moderne. In genere gli amanti della tavola se ascoltano musica preferiscono sentire la loro, quella che più gli piace e li stimola. Nelle piste demarcate e negli snowpark, due terzi degli snowboarders (67%) ascolta musica, mentre quando si affrontano delle discese fuori pista si scende a poco più di un terzo (37%). Questa diminuzione lascia supporre dunque che lo snowboarder presti maggior attenzione in situazioni di freeride, dove bisogna essere più attenti a quello che accade attorno e quindi anche molto più presenti con l'udito, importante per avvertire segnali naturali di distacco di valanghe o di altri compagni che scendono sullo stesso percorso.

Migliorare la prestazione grazie alla musica

“Il suono è onda di energia” (Brugnoli, 2005: p. 50). Nel mondo dello snowboard l'emozione o l'adrenalina che si prova durante un'evoluzione su un salto o in una curva in neve fresca è spesso associata a determinate tracce o canzoni che hanno fatto da colonna sonora a video e documentari di questo sport. Spesso le più recenti produzioni video dettano, ai più fanatici della tavola, quale sarà la musica di tendenza dell'inverno. Bisogna comunque ricordare che non si può classificare un genere musicale specifico come il più adatto a chi fa snowboard, “poiché le suggestioni che provengono da una melodia dipendono dallo stato emotivo e dai gusti musicali di chi ascolta” (Brugnoli, 2005: p. 50). Poco meno della metà dei riders intervistati (46%) ascolta vari generi musicali senza preferenze particolari, mentre un quarto (26%) ritiene che la musica hip hop o rap stimola di più lo stile e la prestazione personale, seguito dal rock (19%) e dalla musica elettronica (7%).

Come ricorda Paola Brugnoli (2005), già negli anni Cinquanta Fraisse e Raoul Mousson misero in evidenza i diversi effetti dell'emozione musicale sulla motricità, il sistema neurovegetativo e la corteccia cerebrale. Roland Benenson, medico, psichiatra, musicista e musicista terapeuta, pubblicò molti lavori scientifici che evidenziano gli effetti biologici del suono e della musica nello sport:

1. il ritmo musicale accresce o diminuisce l'energia muscolare;
2. la respirazione accelera o diminuisce in base al ritmo (è utile quindi per l'attivazione muscolare o il rilassamento nello sport);
3. si registra un effetto notevole ma variabile sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la funzione endocrina;

4. diminuisce l'impatto degli stimoli sensoriali afferenti (il che può produrre una maggiore concentrazione nell'atleta);
5. si tende a ridurre o a ritardare la fatica e, di conseguenza, si accresce la resistenza muscolare;
6. si registra un aumento dell'attività volontaria e dell'estensione dei riflessi muscolari;
7. si possono provocare mutamenti nel metabolismo e nella biosintesi dei diversi processi enzimatici;
8. aumenta il metabolismo, quindi aumenta il processo di attivazione e concentrazione fisico-psichica nello sport;
9. si può facilitare o attivare l'attenzione.

La grande maggioranza degli snowboarders intervistati nel mio sondaggio (84%) crede che la musica aiuti e stimoli la prestazione personale durante lo svolgimento di una run di slopestyle, in uno snowpark o in un half pipe. Più della metà (53%) lo considera un elemento di ausilio per aumentare motivazione ed energia. Alcuni, soprattutto atleti di livello professionale, ascoltano musica mentre si trovano sugli impianti di risalita o prima di una competizione come conforto per la concentrazione e per alleviare lo stress e le ansie. In importanti competizioni come può essere quella dei Giochi Olimpici, quando gli atleti si preparano per la loro run nella disciplina half pipe, possiamo vedere anche in televisione che spesso scelgono sul loro iPod la canzone giusta che li accompagnerà durante la loro discesa. Nonostante possano chiedere che gli sia trasmessa una traccia specifica sull'impianto installato da parte al pipe, i riders preferiscono avere il suono in cuffia in modo da non distrarsi con il rumore creato dal pubblico ed essere maggiormente focalizzati sul loro compito.

La musica dunque, secondo il genere ascoltato, può agire sia da stimolante per i muscoli che da rilassante per il dopo sport (Francesco Russo, *“La musica, un doping naturale”*). In altre discipline sportive, come la maratona o il triathlon, le federazioni hanno vietato l'uso di auricolari, iPod e strumenti portatili in grado di riprodurre musica. Il motivo era principalmente di sicurezza, ma è stato poi ammesso che la vera ragione era quella di non dare “un vantaggio competitivo” a coloro che correvano con le cuffiette alle orecchie. *“I Rolling Stones come gli steroidi anabolizzanti”* scrive Mario Calabresi in un articolo su www.repubblica.it. L'uso della musica viene perciò vietato perché tramite stimolazione mentale può amplificare involontariamente la prestazione dell'atleta con un aumento di adrenalina fuori dal normale. Calabresi nel suo articolo *“La musica è come un doping”* conclude accennando il pugile Archie Moore che negli anni cinquanta era campione del mondo di pesi massimi e si allenava chiedendo al sassofonista Lucky Thompson di suonare a bordo ring. Al giorno d'oggi risulta molto difficile proibire apparecchi per la riproduzione

di musica, viste le loro microscopiche dimensioni e auricolari facilmente nascondibili da berrette, fascette e caschi.

Dispositivi audio e tendenze

Proprio la dimensione degli apparecchi usati è stato un punto che ho trattato nel mio sondaggio, poiché per far sport la maggior parte degli atleti preferisce avere addosso il minor peso possibile. Una buona metà del campione intervistato (52%) preferisce l'uso di iPod Nano e iPod Shuffle per l'ascolto della musica sulle piste. Molti scelgono quindi apparecchi di minime dimensioni piuttosto che i telefoni "touch screen" moderni. D'altra parte, questi ultimi sono molto utilizzati da chi preferisce avere tutto in uno e sempre con sé: telefono, musica, foto e internet. Due quinti (39%) delle persone intervistate usano le cuffiette anche per rispondere al telefono, cosa che personalmente faccio anch'io e ritengo molto comoda quando mi trovo sulla neve. Innanzitutto non bisogna necessariamente togliersi guanti ed estrarre il telefono dalla tasca, ma basta premere il bottoncino sulle auricolari o cuffie. Inoltre, se si risponde mentre si sale in seggiovia o sci-lift non si rischia di far cadere il telefono, evitando di perderlo o di cercarlo a lungo in mezzo alla neve col rischio di non più trovarlo o ritrovarlo non funzionante. Sta comunque allo snowboarder avere il buon senso di rispondere quando si è fermi a bordo pista o in un luogo sicuro dove non si mette in pericolo né se stessi né gli altri utenti delle piste.

Gli attuali telefoni a schermo tattile non si usano solo e semplicemente per telefonare e ascoltare musica, ma si possono persino utilizzare con varie applicazioni scaricabili da internet e diversi "online stores". La SUVA (assicurazione di prevenzione e riabilitazione) ha creato un'applicazione per la prevenzione d'incidenti, dalla quale si possono vedere esempi di riscaldamenti da fare prima di cominciare l'attività sulla neve. Quest'applicazione, "Slope Track", permette pure di conoscere la situazione d'innnevamento degli impianti delle stazioni sciistiche svizzere. Grazie al sensore GPS presente negli iPhones e Smartphones l'App della SUVA può essere usata anche per rilevare la posizione precisa per il richiamo di soccorsi e possiede addirittura un'opzione che misura la velocità di discesa, il dislivello e traccia il percorso svolto su una mappa. In molte stazioni sciistiche l'App "Slope Tracks" è pubblicizzata su cartelloni e striscioni alle partenze degli impianti. Come quest'applicazione ne esistono molte altre con funzioni simili. Per questo, una domanda del sondaggio mirava a determinare quanti degli utenti moderni delle piste da sci fanno uso di queste applicazioni. Considerando che quasi la metà (48%) va in snowboard portandosi appresso un iPhone o smartphone, un quarto (26%) delle cento persone da me scelte afferma di aver già scaricato e usato una di queste Apps. La percentuale di utenti delle piste che invece scarica e usa applicazioni utili per la conoscenza di condizioni d'innnevamento o pericolo di valanghe aumenta a quasi due quinti (37%). Lo sciatore moderno sceglie la propria destinazione sciistica anche basandosi sulle informazioni che queste Apps forniscono, ad esempio il numero degli impianti in funzione, i centimetri di neve caduta

nelle ultime 24 ore e i bollettini valanghe, senza dimenticare bussole e inclinometri utili soprattutto per discese fuori pista e varianti d'escursioni.

Riepilogo

Dal mio sondaggio e dalle analisi dei risultati si può dedurre che l'utilizzo della tecnologia e degli apparecchi elettronici anche in montagna è in aumento ed è parte ormai integrata nell'approccio alle attività sportive invernali. Da un lato c'è l'elemento di svago o intrattenimento come può essere l'ascolto della musica durante la pratica dello snowboard, dall'altro ci sono gli impieghi che i telefoni "touch screen" possono fornire grazie ad applicazioni varie o al semplice rispondere al telefono e poter parlare a mani libere attraverso l'uso di cuffiette o auricolari.

Conclusione

La realizzazione di questo lavoro attraverso il sondaggio, svolto in gran parte telefonicamente, mi è servita per avere uno scambio di opinioni con persone, che come me, sono appassionate di snowboard. Molti tra gli intervistati erano interessati al tema che ho scelto e si sono mostrati curiosi di sapere che cosa avrei poi steso durante l'analisi dei dati ottenuti. A mio modo di vedere, questo lavoro rimane una leggera riflessione sul tema dell'ascolto di musica e l'uso di iPod, iPhone e altri telefoni moderni mentre si pratica lo snowboard. Nonostante musica e cuffiette sono utilizzate molto, non solo dagli appassionati della tavola, ma anche tra sciatori, per il mio lavoro ho tenuto in considerazione solo snowboarders che avessero almeno un minimo di esperienza nella pratica del freestyle. Per concludere questo lavoro posso affermare che ascoltare musica quando ci si trova sulla tavola rimane una cosa molto personale senza che vi siano rilevanti differenze tra snowboarders di sesso, età e livello diverso. Come già detto in introduzione, l'obiettivo non era quello di dare un giudizio, positivo o negativo, sull'uso di apparecchi tecnologici sulle piste da sci, ma bensì di rendere un quadro generale dell'attuale situazione. Infatti, giungere ad un verdetto finale, come ad esempio vietare l'uso di auricolari sulle piste da sci, sarebbe impossibile vista l'eterogeneità delle opinioni a riguardo e dell'utilizzo che se ne può fare. Personalmente credo quindi che la via sulla quale bisognerebbe puntare sia quella della sensibilizzazione. Sensibilizzare gli utenti delle piste ad usufruire dei vantaggi che gli apparecchi portatili possono offrire (Apps sull'innevamento, bollettino valanghe, GPS, ecc.), ma anche a quali sono i rischi ai quali allo stesso tempo questi apparecchi ci possono esporre, soprattutto se usati per ascoltare musica a volume troppo elevato. La mia aspettativa è che questa tesi possa essere uno spunto e un aiuto per uno studio più approfondito su questo tema in quanto si tratta di una problematica molto attuale ed in continua espansione.

Bibliografia

M. Paola Brugnoli (2005): *Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica*. Milano: Red Edizioni

Mario Calabresi (2007): "La musica è come un doping", *www.repubblica.it*
<http://www.repubblica.it/2007/11/sezioni/esteri/maratona-newyork/maratona-newyork/maratona-newyork.html> (ultima data di accesso 30.08.2012)

Francesco Russo (2011): "La musica, il doping naturale", *www.iovalgo.com*
<http://www.iovalgo.com/la-musica-il-doping-naturale-6305.html> (ultima data di accesso 30.08.2012)

Foto copertina:

<http://www.kstreetwear.com/2010/01/aerial7-x-yes-snowboards-headphones/> (ultima data di accesso 30.08.2012)

Sondaggio

Questo formulario serve come base per un sondaggio che mi aiuterà a chiarire e completare il mio lavoro di tesi sul tema “ascoltare la musica in cuffiette sulle piste e negli snowpark”.

Sei libero di rifiutarti di rispondere alle domande che ritieni troppo personali. Le informazioni che estrarrò da questo sondaggio saranno considerate solo nel globale del campione di persone che ho scelto e non sulla singola persona.

Vi prego di rispondere onestamente e di ritornarmi il formulario completo all'indirizzo luchino@ticino.com

1. Nome (facoltativo): _____

2. Età: _____

3. Anni sulla tavola: _____

4. Livello:
___ Amatoriale
___ Agonista
___ Professionista

5. Ascolti musica?

___ SI
___ NO

6. Ascolti musica quando vai in snow?

___ SI
___ NO

7. Ascolti musica anche quando sei fuori pista?

___ SI
___ NO

8. Pensi sia pericoloso andare in snowboard ascoltando musica?

___ SI
___ UN PO'
___ NON SAPREI
___ NON DOVREBBE
___ NO

9. Che musica ascolti preferibilmente (puoi mettere più risposte)?

- Tutti i generi
- Rock
- Hip Hop/Rap
- Reggae
- Elettronica

10. Se ascolti musica quando vai in snow a che livello tieni il volume da 1 (basso) a 10 (alto)?

11. Ritieni che la musica aiuta nella prestazione personale quando sei in uno snowpark, in un pipe o stai facendo una run di fuoripista?

- SI
- NO

12. In una scala da 1 a 10 (considerando 1 poco e 10 molto) quanto influsso ha la musica sulla tua prestazione?

13. Con che tipo di dispositivo audio ascolti la musica quando vai in snowboard?

- iPod Nano
- iPod Shuffle
- iPhone/iPod Touch
- Altro smartphone
- Altro lettore mp3

Se possiedi un iPhone o Smartphone...

14. Quando sei sulla neve rispondi e parli al telefono (tramite cuffiette)?

- SI
- NO

15. Hai già scaricato e utilizzato l'applicazione della SUVA "Slope Track" o altre applicazioni che misurano la velocità utilizzando il sensore GPS?

- SI
- NO

16. Usi altre applicazioni per sapere l'innevamento o il pericolo di valanghe (tipo "White Risk" o "SwissSnow" o "iSki Swiss")?

- SI
- NO

Sondaggio: tabelle e grafici dei risultati

Le tabelle e i grafici a seguire sono stati creati con l'ausilio del software di data mining e analisi statistica dei dati SPSS (Statistical Package for Social Science).

Sesso

	Percentuale	Percentuale cumulata
Maschio	82.0	82.0
Femmina	18.0	100.0
Totale	100.0	

Età (media)

	Minimo	Massimo	Media
Età	13	49	27.25

Anni sullo snowboard (media)

	Minimo	Massimo	Media
Anni in snow	3	24	13.61

Livello

	Percentuale	Percentuale cumulata
Amatoriale	51.0	51.0
Agonista	32.0	83.0
Professionista	17.0	100.0
Totale	100.0	

Ascolti musica (nella vita privata)?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	98.0	98.0
No	2.0	100.0
Totale	100.0	

Ascolti musica quando vai in snowboard?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	65.0	65.0
No	35.0	100.0
Totale	100.0	

Ascolti musica quando sei fuori pista?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	37.0	37.0
No	63.0	100.0
Totale	100.0	

Pensi sia pericoloso snowboardare con la musica?

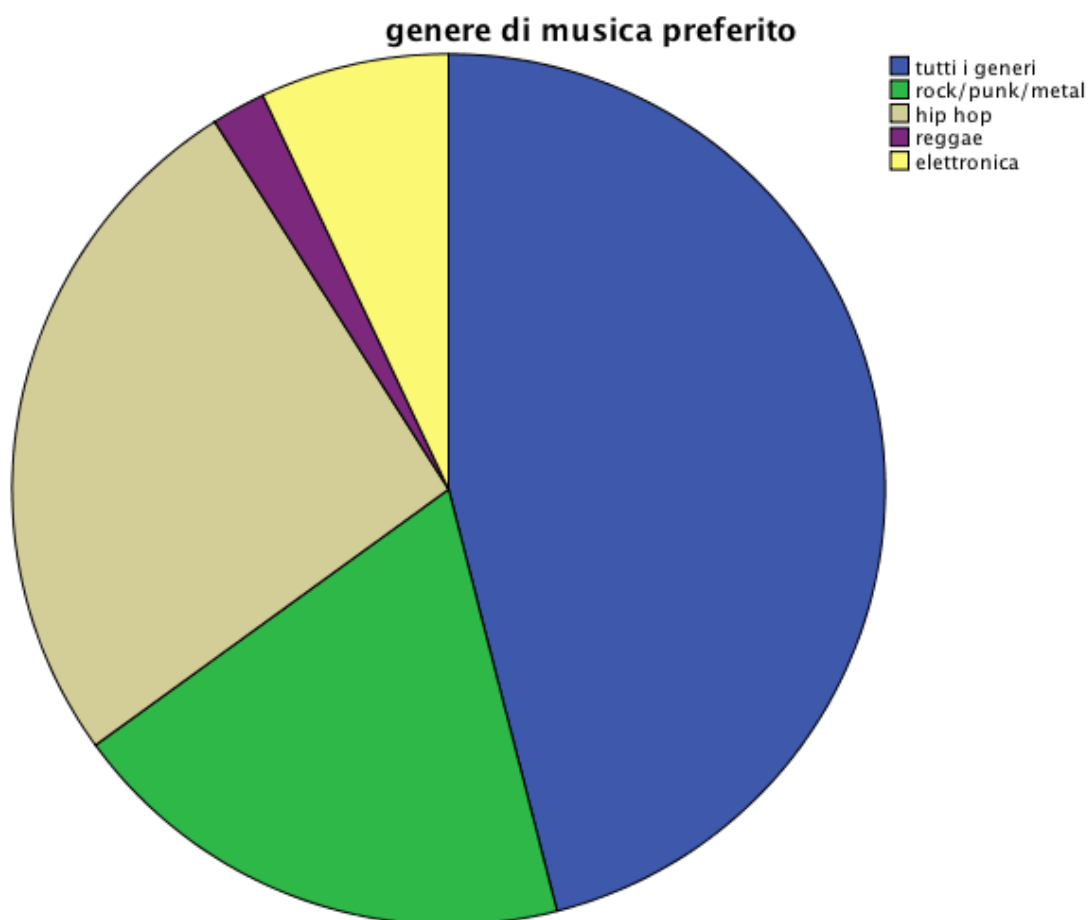
	Frequenza	Percentuale	Percentuale cumulata
Si (1)	22	22.0	22.0
Un po' (2)	59	59.0	81.0
Non so (3)	1	1.0	82.0
Non dovrebbe (4)	9	9.0	91.0
No (5)	9	9.0	100.0
Totale	100	100.0	

Pericolo (media)

	Minimo	Massimo	Media
Pensi sia pericoloso?	1	5	2.24

Che genere di musica ti stimola maggiormente quando vai in snowboard?

	Frequenza	Percentuale	Percentuale cumulata
Tutti i generi	46	46.0	46.0
Rock / Punk / Metal	19	19.0	65.0
Hip Hop / Rap	26	26.0	91.0
Reggae	2	2.0	93.0
Elettronica	7	7.0	100.0
Totale	100	100.0	

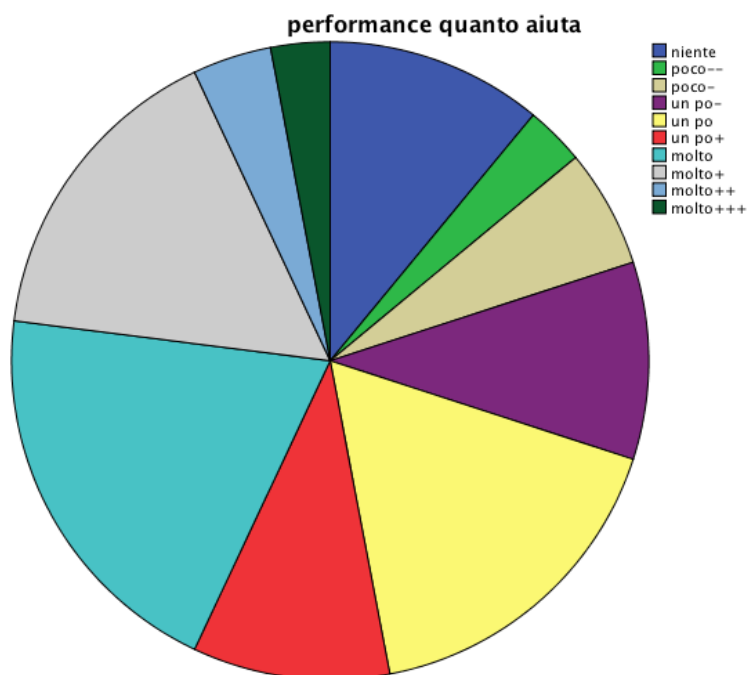


La musica aiuta nella prestazione personale?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	84.0	84.0
No	16.0	100.0
Totale	100.0	

Quanto influsso ha la musica nella prestazione personale?

	Frequenza	Percentuale	Percentuale cumulata
Niente	11	11.0	11.0
Poco - -	3	3.0	14.0
Poco -	6	6.0	20.0
Un po' -	10	10.0	30.0
Un po'	17	17.0	47.0
Un po' +	10	10.0	57.0
Molto	20	20.0	77.0
Molto +	16	16.0	93.0
Molto + +	4	4.0	97.0
Molto + + +	3	3.0	100.0
Totale	100	100.0	



Volume

	Percentuale	Percentuale cumulata
Minimo	6.0	6.0
Basso -	7.0	13.0
Basso	8.0	21.0
Medio -	9.0	30.0
Medio	23.0	53.0
Medio +	14.0	67.0
Alto	14.0	81.0
Alto +	9.0	90.0
Alto + +	2.0	92.0
Massimo	8.0	100.0
Totale	100.0	

Volume (media)

	Minimo	Massimo	Media
Volume	1	10	5.47

Con che dispositivo audio ascolti musica mentre vai in snowboard?

	Frequenza	Percentuale	Percentuale cumulata
iPod Nano	25	25.0	25.0
iPod Shuffle	27	27.0	52.0
iPhone / iPod Touch	44	44.0	96.0
Altro smartphone	4	4.0	100.0
Totale	100	100.0	

Parli al telefono attraverso cuffiette mentre sei in snowboard?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	39.0	39.0
No	61.0	100.0
Totale	100.0	

Hai già usato Apps che misurano la velocità (es. SUVA SlopeTrack)?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	26.0	26.0
No	74.0	100.0
Totale	100.0	

Hai già usato Apps per sapere l'innevamento e il pericolo valanghe?

	Percentuale	Percentuale cumulata
Si	37.0	37.0
No	63.0	100.0
Totale	100.0	

Dichiarazione sull'onore

“Dichiaro di avere redatto il presente lavoro scritto individuale autonomamente e impiegato esclusivamente le fonti e i supporti citati nella bibliografia. I riferimenti, diretti o indiretti, alle fonti e ai supporti elencati nella bibliografia sono indicati nel testo sotto forma di citazioni. Il lavoro scritto individuale non è ancora stato pubblicato.”

Firma: _____

Luogo e data: _____