

2. Definizione dei Deep User Needs

In questa sezione vengono individuati e analizzati i bisogni più profondi (deep user needs) emersi dalle interviste condotte con diversi profili di utenti della palestra: un neofita, due personal trainer e un utente esperto. L'obiettivo è comprendere le motivazioni, le difficoltà e le esigenze ricorrenti, trasformandole in bisogni di tipo verbale (attività e desideri dei vari utenti) piuttosto che in soluzioni tecniche, come scritto anche nel testo dell'assignment.

Need A – Mantenere la motivazione e la costanza quando i risultati tardano

L'utente ha bisogno di un modo per restare motivato e costante anche quando i progressi non sono immediatamente visibili.

Evidenze dalle interviste:

- Francesco: esprime frustrazione nel non vedere risultati nel primo mese, ma comprende l'importanza della costanza.
- Luca (PT): identifica la mancanza di costanza come il problema principale dei clienti.
- Vasa: racconta la frustrazione provata dopo uno stop di tre mesi e il bisogno di stimoli per ricominciare.

Motivazione del bisogno: Secondo me questo bisogno è profondo perché tocca la sfera emotiva e comportamentale. La capacità di mantenere la motivazione nel tempo è cruciale per la continuità dell'attività fisica e per il raggiungimento dei risultati.

Need B – Ricevere guida e feedback personalizzati

L'utente ha bisogno di un modo per ricevere correzioni e consigli personalizzati nel momento giusto, per eseguire gli esercizi correttamente e progredire in sicurezza.

Evidenze dalle interviste:

- Francesco: desidera un sistema che fornisca feedback video sulla postura e indicazioni passo per passo.
- Luca (PT): propone un sistema che combini dati oggettivi e feedback umano.
- Moccia (PT): sottolinea il valore dei feedback tecnici come elemento motivante e di crescita.

Motivazione del bisogno: Come emerge dalle interviste fatte il bisogno di guida è essenziale perché influisce sulla sicurezza, sull'apprendimento e sulla qualità dell'esperienza. Un feedback tempestivo aumenta la fiducia dell'utente e riduce il rischio di errori o infortuni.

Need C – Sentirsi accolti in una comunità positiva e non giudicante

L'utente ha bisogno di un modo per sentirsi parte di un ambiente che sostiene, incoraggia e non giudica, favorendo un senso di appartenenza e motivazione condivisa.

Evidenze dalle interviste:

- Francesco: racconta di aver temuto inizialmente il giudizio altrui, ma di aver poi trovato un

ambiente accogliente.

- Luca (PT): riconosce il ruolo del supporto psicologico e comunitario come fattore chiave per non abbandonare.
- Moccia (PT): descrive la palestra come una grande famiglia , sottolineando il valore del rispetto reciproco.

Need D – Vedere e comprendere i propri progressi

L'utente ha bisogno di un modo per visualizzare e comprendere i miglioramenti fisici e psicologici, così da alimentare la soddisfazione personale e la consapevolezza del proprio percorso.

Evidenze dalle interviste:

- Vasa: utilizza strumenti semplici (note e misurazioni) per tracciare i progressi e trova motivazione nel vedere risultati tangibili.
- Francesco: registra i miglioramenti tramite app e riceve motivazione dai complimenti esterni.
- Moccia (PT): evidenzia come i feedback e i progressi concreti stimolino costanza e fiducia.

Da quel che ho potuto Vedere da queste interviste la possibilità di vedere e interpretare i progressi rinforza la percezione di efficacia personale. Rendere tangibili i miglioramenti aiuta a dare significato allo sforzo e sostiene l'autostima dell'utente.

Questi quattro deep user needs rappresentano le aree fondamentali su cui costruire future soluzioni progettuali. Essi toccano la motivazione, la guida tecnica, la dimensione sociale e la consapevolezza personale. Attraverso questi elementi insieme possono definire un'esperienza di allenamento completa e sostenibile.

Il prossimo step sarà quello di fornire attraverso un brainstorming delle possibili soluzioni per ciascuno dei 4 user need che ho selezionato per queste interviste effettuate.