# A1 – Preparation and Execution (WellGym Project)

## 1) Domain Selection

**Dominio:** *Wellbeing and motivation in workout environments*  
**Descrizione:** Analisi del benessere fisico e mentale durante l’allenamento, con attenzione alla motivazione, alla costanza e al comfort psicologico nei diversi contesti (palestra, outdoor, casa).  
**Esclusioni:** Nutrizione clinica, riabilitazione medica e performance agonistica avanzata.  
**Obiettivo:** Comprendere i bisogni, le difficoltà e le leve motivazionali di chi pratica o desidera praticare attività fisica, per individuare aree di miglioramento prima di proporre soluzioni tecnologiche.

## 2) Interview Planning

### a) Possibili partecipanti previsti (4 Persone)

* **Immediate users (x2):** persone che si allenano regolarmente (2–5 volte a settimana).
* **Lead/extreme user (x1):** atleta amatoriale o individuo che ha ripreso dopo un lungo periodo di inattività.
* **Domain expert (x1 opzionale):** personal trainer, istruttore o gestore di palestra.

### b) Modalità e logistica

* **Contesto preferito:** in presenza (palestra, parco, casa).
* **Alternativa:** online (Meet/Zoom).
* **Durata:** 30–60 minuti.
* **Team:** 1 intervistatore + 1 osservatore/note-taker, in questo caso sono da solo e faro tutto io personalmente.
* **Materiali:** modulo di consenso, registratore audio, taccuino, smartphone per foto.

### c) Guida di domande (20 domande)

Domande semi-strutturate per stimolare narrazione e riflessione; usare follow-up? oppure richieste di esempi concreti.

Provo Adesso con un set di domande da effettuare alle persone che parteciperanno alle interviste.

1. **Puoi descrivermi la tua routine di allenamento tipica?**
   * Dove ti alleni, con che frequenza e in quali orari?
   * Come decidi cosa fare durante una sessione?
2. **Cosa ti spinge a iniziare un allenamento?**
   * Ci sono motivazioni costanti o cambiano nel tempo?
   * Quali sono i momenti in cui senti più motivazione?
3. **Quali sono invece le ragioni principali che ti portano a saltare o rimandare un allenamento?**
   * Cosa succede in quelle giornate?
   * Come ti senti quando capita?
4. **Come descriveresti l’ambiente in cui ti alleni più spesso?**
   * Ti piace? Ti mette a tuo agio?
   * Ci sono aspetti che ti infastidiscono o ti distraggono?
5. **Cosa provi prima, durante e dopo l’allenamento?**
   * Ci sono differenze tra i vari momenti?
   * Cosa ti aiuta a mantenere uno stato d’animo positivo?
6. **Quali ostacoli incontri nel mantenere costanza e regolarità?**
   * Tempo, costi, distanza, impegni, mancanza di energia o motivazione?
   * Come affronti queste difficoltà?
7. **Come ti organizzi per inserire gli allenamenti nella tua giornata?**
   * Usi un calendario, promemoria o abitudini fisse?
   * Cosa succede se un imprevisto ti fa saltare un allenamento?
8. **Quali strumenti o tecnologie utilizzi per supportare i tuoi allenamenti?**
   * App, smartwatch, schede digitali o cartacee?
   * Cosa trovi utile e cosa no?
9. **Ricevi dei feedback sulle tue prestazioni?**
   * Da chi o da cosa (allenatore, app, sensazioni personali)?
   * Che tipo di feedback ti aiuta di più e quale ti mette pressione?
10. **Ti capita di allenarti da solo o con altre persone?**
    * In che modo la presenza degli altri influisce sulla tua motivazione o concentrazione?
    * Ti piace avere un compagno di allenamento?
11. **Hai mai interrotto un programma di allenamento o lasciato una palestra?**
    * Quali fattori ti hanno portato a quella decisione?
    * Cosa avrebbe potuto farti restare?
12. **Come ti relazioni con istruttori o allenatori?**
    * Ti senti seguito nel modo giusto?
    * In quali momenti apprezzi maggiormente il loro supporto?
13. **Quanto ti senti a tuo agio nell’ambiente in cui ti alleni?**
    * Ci sono situazioni in cui ti senti osservato o a disagio?
    * Cosa migliorerebbe il tuo senso di comfort e sicurezza?
14. **Come percepisci il rapporto tra costi e benefici del tuo allenamento?**
    * L’abbonamento o le spese sostenute valgono l’esperienza che ottieni?
    * Cosa consideri un prezzo “giusto” per allenarti con soddisfazione?
15. **Quali obiettivi ti sei posto attraverso l’attività fisica?**
    * Riguardano salute, estetica, socialità o altro?
    * Come misuri i tuoi progressi?
16. **Hai mai avuto un’esperienza particolarmente positiva legata all’allenamento?**
    * Cosa ha reso quell’esperienza così piacevole o efficace?
    * Cosa vorresti replicare di quella situazione?
17. **E un’esperienza negativa o frustrante?**
    * Cosa non ha funzionato e come hai reagito?
    * Che tipo di supporto ti sarebbe stato utile in quel momento?
18. **In che modo la tecnologia potrebbe migliorare la tua esperienza di allenamento?**
    * Preferiresti più dati, più feedback umani o un sistema che si adatti a te?
    * Cosa ti aiuterebbe a mantenere la costanza?
19. **Cosa pensi dell’aspetto sociale dell’allenamento?**
    * Ti piacerebbe entrare a far parte di una community o condividere risultati con altri?
    * Oppure preferisci un approccio individuale?
20. **Se potessi cambiare una sola cosa nella tua esperienza di allenamento, quale sarebbe e perché?**
    * Come pensi che questa modifica migliorerebbe la tua motivazione o benessere?

*Nota:* per i **lead/extreme users**, aggiungere domande su gestione carichi e recupero; per i **domain experts**, indagare pattern di abbandono e strategie di fidelizzazione.

### d) Raccolta dati

* **Audio:** denominazione standard (es. A1\_Px\_data.mp3). Forse meglio sintetizzare il tutto e trascrivere le domande.
* **Note strutturate:** citazioni chiave, osservazioni comportamentali, momenti significativi.
* **Foto ambienti/artefatti:** evitare volti se non necessario.
* **Deliverable:** tabella “Piano interviste” con ID partecipante, tipo utente, luogo, data, intervistatore e stato (completato/da fare).

## 3) Interview Execution

* Condurre **almeno 4 interviste** e un’osservazione in contesto reale.
* Far firmare il **modulo di consenso** prima dell’intervista.
* Spiegare chiaramente finalità e anonimato.
* Durante l’intervista: stimolare narrazione, chiedere esempi, usare follow-up “Perché?” o “Come ti sei sentito?”.
* Dopo la sessione: trascrivere citazioni chiave e annotare insight immediati.
* Mantenere tono neutrale, senza giudizi o suggerimenti.

## Suggestions for Finding Participants

A che persone posso fare le domande? Provo a fare un elenco breve:

* **Reti personali:** amici di amici o conoscenti che frequentano palestre o fanno sport.
* **Community online:** gruppi locali di fitness, corsa o benessere su Facebook/Telegram.
* **Luoghi fisici:** palestre, parchi, centri sportivi (con consenso).
* **Incentivi:** piccolo buono caffè o pass gratuito per una lezione.
* **Varietà:** includere età, livelli e ambienti diversi (palestra, outdoor, home-gym).
* **Mini-kit:** modulo consenso, penne, smartphone, guida domande, taccuino per appunti.