# **Trascrizione - ANNA MARTINA VISONE**

Intervistatrice: Qi Jessy Zhang

Intervistata: Anna Martina Visone

Appunti: Andrea Zhang

Jessy: (presentazione del progetto…) Puoi dirmi il tuo nome?

Martina: Visone Anna Martina

Jessy: Che corso fai e a che anno sei?

Martina: Ingegneria Informatica, terzo anno, al Politecnico di Milano

Jessy: Pratichi qualche sport?

Martina: Pratico sport, ma individualmente.

Jessy: Che tipo di sport?

Martina: Solitamente palestra, quindi esercizi a corpo libero. In realtà ho iniziato anche con la corsa, dato che ogni anno mi iscrivo alla PolimiRun.

Jessy: Ok. Per quanto riguarda la PolimiRun ci ritorneremo dopo. Da quanto fai sport?

Martina: Beh ormai sono già cinque anni.

Jessy: Quanto spesso?

Martina: Faccio tutti giorni, almeno mezz’ora. A volte ci sono giorni tipo il weekend a cui dedico più tempo, tipo un’ora.

Jessy: Hai detto che fai palestra, vai al Giuriati o da qualche altra parte?

Martina: No, non vado al Giuriati, ma c’è una palestra, tipo home gym, nella mia residenza. Essendo che vivo in una residenza universitaria, ci sono palestre adibite.

Jessy: E ci potete accedere gratuitamente?

Martina: Sì, ci possono accedere gratuitamente tutti gli studenti che fanno parte della residenza.

Jessy: Ok. Pratichi sport a livello agonistico?

Martina: No, a livello agonistico no.

Jessy: Quando fai sport utilizzi app o wearable, come Smart band o orologi?

Martina: Mm, solitamente cerco esercizi appositi su internet e dedico giorni specifici a parti del corpo, tipo sopra o gambe o pettorali, eccetera.

Jessy: Ok. Ritornando alle iniziative sportive del Poli, hai detto che hai partecipato alla PolimiRun, come sei venuta a sapere dell’iniziativa?

Martina: Beh perché comunque la comunicazione al Poli è molto efficiente in quanto ogni volta mandano delle e-mail, e quindi riceviamo informazioni su partecipazione e sponsorizzazione del progetto, che viene fatto ogni anno, sia in sessione invernale che estiva, se non mi sbaglio.

Jessy: Quante volte?

Martina: Solo una, al primo anno non mi sono iscritta perché avevo degli esami vicini, quindi non riuscivo ad organizzarmi con il tempo.

Jessy: Da 1 a 10 come valuti l’iscrizione a questo evento?

Martina: 10 dai, perché comunque è molto facile iscriversi e danno possibilità economiche, in quanto iscriversi nei primi periodi risulta più economico che iscriversi all’ultimo.

Jessy: Ti chiederei anche alcuni aspetti positivi o negativi di questa esperienza.

Martina: Aspetti positivi, allora, comunque socializzi e partecipano un sacco di persone, anche esterne al Poli, quindi dà una carica positiva, in quanto ti poni un obiettivo e cerchi di portarlo a termine. Inoltre, a livello mentale e fisico è un ottimo esercizio. Negativi: per quanto mi riguarda, a volte non riesco a conciliare sport e studio, e l’iniziativa si trova spesso in un periodo non agevole.

Jessy: Va bene. Grazie mille.