# **Trascrizione - MARCO ZANZOTTERA**

Intervistatore: Leonardo Vicentini

Intervistato: Marco Zanzottera

Appunti: Qi Jessy Zhang

Leonardo: Ciao.

Marco: Ciao.

Leonardo: Iniziamo. Puoi dire il tuo nome?

Marco: Io sono Marco Zanzottera

Leonardo: Cosa studi?

Marco: Sono uno studente del Politecnico di Milano, studio Ingegneria Informatica, sto facendo la triennale, al terzo anno ora.

Leonardo: Pratichi sport?

Marco: Sì, pratico atletica, in particolare mezzo fondo. Le mie distanze principali sono i 5 mila e 10 mila metri, ma tipo dai 1500m fino ai 10km su pista, strada e campestre.

Leonardo: Ok, da quanto tempo lo pratichi?

Marco: Lo pratico da fine 2016, quindi ormai sono 6-7 anni che lo pratico in maniera continuativa. L’ho iniziato a praticare alle superiori con due giorni a settimana e adesso lo pratico per 6-7 giorni a settimana, è ormai quasi un’attività giornaliera per me.

Leonardo: Dove lo pratichi?

Marco: Lo pratico a San Giorgio su Legnano, vicino a dove abito e dove c’è la mia società, il mio allenatore e il mio gruppo di allenamento. Qualche volta mi capita soprattutto per via degli orari e delle lezioni di non poter tornare in tempo per gli allenamenti che da noi si svolgono verso le 18:30, e io sono pendolare quindi ci metto circa un’ora e mezza a tornare a casa dal Politecnico, e quindi negli anni mi è capitato anche di allenarmi al Centro Sportivo Giuriati, che mi assicura la possibilità di entrare in quanto facente parte del progetto Dual Career del Politecnico.

Leonardo: Ok, dopo arriviamo anche a quello. Ora ti chiedo rispetto al Giuriati. Da quanto tempo ci vai al Giuriati?

Marco: Ho iniziato al secondo anno, al primo anno di università non ho avuto problemi di orari con gli allenamenti. Anzi, siccome tutte le lezioni erano in streaming, i giorni in cui finivo tardi stavo a casa e seguivo le lezioni in streaming, questo mi ha permesso di avere una grande flessibilità e di organizzare il mio tempo in maniera ottimale, e magari di finire una lezione anche alle 18 e andare ad allenarmi mezz’ora. Al secondo anno non tutte le lezioni proponevano lo streaming, ma a me piace seguire le lezioni e stare al passo, altrimenti ci sarebbero le registrazioni, però rischio di accumulare e di dover fare una scorpacciata di registrazioni alla fine, cosa che a me non piace. Quindi al secondo anno, pur di seguire le lezioni, che a volte finivano alle 19, mi è capitato di allenarmi qui al Giuriati. Penso che al secondo anno ci sarò venuto 4-5 volte, durante le due ore di pausa pranzo.

Leonardo: Al Giuriati ci andavi con l’abbonamento dato dal Dual Career?

Marco: Sì, io ho semplicemente dovuto prendere l’abbonamento base, e il progetto Dual Career mi ha fornito un upgrade automatico all’abbonamento Platinum.

Leonardo: Ok. Quindi utilizzi solo la pista per allenarti?

Marco: Sì, per le attività che di solito pratico è 90% pista e restante esercizi a corpo libero, che comunque sono all’aperto.

Leonardo: Certo. Quindi non hai preso parte ad altri corsi o Masterclass?

Marco: No.

Leonardo: Hai mai avuto intenzione di prendere parte a queste attività?

Marco: Sì, mi sarebbe piaciuto, ma sempre per problemi di tempo e organizzazione non sono mai riuscito a mettere in atto queste cose. Lo stesso per la palestra, le poche volte che ci sono stato al Giuriati sono state per attività di corsa e non di potenziamento o di palestra.

Leonardo: Ok. La pista va prenotata?

Marco: Sì, va prenotata tramite la piattaforma Sport Polimi almeno un giorno in anticipo.

Leonardo: Riguardo all’iscrizione, quanto lo valuteresti da 1 a 10?

Marco: Beh, l’accesso al sito è semplice, perché bisogna fare login con le credenziali del Politecnico e una volta fatto il login il processo è abbastanza veloce: si deve scegliere cosa si vuole prenotare, che sia un campo da Padel che sia un campo calcetto o pista di atletica. Per il campo da padel se non sbaglio si viene mandati a un sito esterno, io ci sono andato qualche volta, per scopi ludici.

Leonardo: Quindi da 1 a 10?

Marco: Direi 8 per l’iscrizione. La parte di accesso al sito magari 7, perché ci sono due siti, “sport.polimi.it” e “sportpolimi.it”, penso una sia più una “vetrina”, l’altra più per le operazioni come le iscrizioni…non so bene. Quindi c’è questo rimbalzo tra i due siti, e magari si potrebbe semplificare l’accesso.

Leonardo: Certo. E la facilità di accesso, come usare la tessera e i tornelli, come la valuteresti?

Marco: Quello è molto comodo. Dopo l’iscrizione, si va al Giuriati, ti fanno una foto con la webcam oppure usano la foto che hai caricato e ti creano la tua tessera sportiva, che puoi usare per passare i tornelli, quindi alla fine è molto comodo.

Leonardo: Ok, quindi come valutazione mi hai dato un 8/7, come mai non di più?

Marco: Dico un 8 perché sarebbe molto comodo poter impostare magari qualcosa come: se uno si allenasse in maniera continuativa sa che tutti i mercoledì a quelle ore si va ad allenare, sarebbe comodo poterlo impostare direttamente, in maniera programmabile. Gli ho dato 8 perché comunque il servizio funziona bene, mancano delle funzionalità che gli permetterebbero di prendere 9 o 10.

Leonardo: Riesci a dirmi 3 cose positive e 3 negative rispetto al Giuriati? più riguardo al sistema, la parte più informatica, non tanto riguardo alle attrezzature.

Marco: Facciamo una e una magari, ci penso un attimo. Allora, sicuramente è positivo il fatto che sia possibile accedere con le credenziali del Politecnico e che non ci sia una deduplicazione degli account, quindi ridondanza di dover fare accessi con account diversi da gestire, ma si ha tutto unificato. Il contro che posso vedere in questa cosa è che non è incorporato con l’app del Politecnico e in generale (questa cosa piuttosto per la parte sportiva è in generale per l’accesso ai siti del politecnico con l’account del politecnico): spesso l’autenticazione non viene mantenuta. Ho notato per esempio che se apro Webeep dal cellulare, spesso mi chiede il login anche se ho fatto l’accesso il giorno prima. Se invece entro su Webeep passando dall’app del Polimi, non me lo chiede il login. Sarebbe bello che ci fosse questa stessa cosa anche per un rimando alla parte delle prenotazioni sportive, così non devo fare l’accesso ma vado sull’app del Poli e gli dico “sezione sportiva” e mi rimanda al sito di “sport polimi”, avendo fatto login con l’account del Politecnico. Penso sia una cosa fattibile, perché alla fine l’account che ci sta dietro è lo stesso; quindi, penso che anche il meccanismo dell’autenticazione sia sempre quello.

Leonardo: Va bene. Torniamo sugli argomenti generali: utilizzi smartwatch, wearable, fascia cardio, applicazioni sul telefono?

Marco: Io utilizzo sempre questo smartwatch, “sport” watch più che altro, che ha poche funzioni smart, tante sport: ha un rilevatore GPS e poi un rilevatore ottico per la frequenza cardiaca, anche se preferisco, quando è importante per me, monitorare anche la frequenza cardiaca utilizzando una fascia che collego via wireless. Lo utilizzo per tutti gli allenamenti, ma in realtà c’è sempre il mio allenatore che quando mi segue li prende per me e io li prendo come backup, come support in caso in cui a lui si scarica qualcosa oppure non li prende perché non mi vede nell’arrivo. Lo utilizzo come diario: una cosa molto importante per me è segnare i traguardi che raggiungo o comunque avere un diario di bordo dove posso tornare indietro di anni e andare a vedere quel lavoro che ho fatto uguale a quello di oggi e vedo tutti i tempi che ho fatto nelle varie frazioni, vedo quanto ci ho impiegato, la frequenza cardiaca, la cadenza di passo e posso confrontare le diverse attività che ho effettuato nel corso degli anni. Quindi, è molto comodo per questi aspetti. Io in gara, questa cosa può sembrare quasi strana, non lo utilizzo, soprattutto quando le gare sono in pista, lo tolgo, perché c’è il cronometro automatico in gara. Lo utilizzo invece quando faccio le gare su strada. In pista hai un cronometro anche mentre stai correndo (di fianco alla pista c’è un cronometro grande che ti mostra il tuo tempo quindi puoi calcolarti a che velocità stai andando ed è secondo me più preciso del GPS). Mentre su strada, non avendo altri riferimenti se non l’orologio. È spesso necessario che uno lo tenga su per sapere circa come sta andando, anche se capita che molte volte il mio orologio sia abbastanza fuori dal passo reale da non essere considerabile per quella prestazione: magari segna quei 10 secondi/km in più o in meno che per una macchina magari non sono troppo, però per un essere umano fanno la differenza.

Leonardo: Prima parlandomi della tua disciplina mi hai detto che è un buon 90% pista, e il restante 10%?

Marco: Allora, forse prima ho sbagliato a dire. Il 90% è corsa di cui un 40% allenamento in pista e un 50% allenamento fuori dalla pista, quindi corse lunghe, lente in strada, ma anche su sterrato per non sforzare troppo con un terreno troppo duro. E il restante 10% è tutta quella parte di potenziamento: corpo libero, andature o anche piccoli pesi come cavigliere o comunque tra i pesi del genere sempre finalizzati all’attività di corso. Questo 10% in realtà è variabile, perché magari nel periodo estivo è 11%, magari nel periodo invernale diventa un 20/30%

Leonardo: Adesso parliamo del dual career: che vantaggi ti offre il dual career?

Marco: Il dual career offre vantaggi per conciliare lo studio e lo sport. Ci sono alcuni vantaggi lato sportivo, come abbiamo detto, l’abbonamento Platinum per l’accesso al Giuriati e alle sue strutture. L’altro aspetto è quello per conciliare allo studio: la possibilità di revocare la frequenza obbligatoria se ci sono insegnamento con l’obbligo di frequenza. In caso di gare o appuntamenti importanti che coincidono con delle sessioni di esame, la possibilità di pianificare con il professore una data differente per poter affrontare la sessione e non perderla. Poi ci sono dei tutor per ogni scuola, anzi, in alcuni casi anche due tutor per scuola, e diciamo che sono un’interfaccia tra lo studente e i docenti. Questo perché magari può essere d’aiuto quando nel parlare con il docente ci siano da intraprendere delle decisioni o comunque comunicare in modo tale che richieda anche la presenza di un tutor. In questo caso io non ho mai avuto la necessità di contattare un tutor direttamente, questo perché anche sulla pagina di “sport polimi” c’è scritto che è possibile anche parlare con i professori direttamente. Io ho sempre intrapreso questa strada, cioè quando ho avuto problemi con date che andavano a coincidere con esami, ho sempre chiesto al professore con largo anticipo, magari all’inizio delle lezioni, la possibilità di poter effettuare un appello in data differente e questo mi ha aiutato appunto a non dover saltare appelli che altrimenti avrei dovuto recuperare successivamente in un periodo che comunque può avere gare e magari uno dice: se non ci fosse questa cosa, salto il primo appello e faccio il secondo. Però poi magari ti capita di essere invitato oppure compare una nuova gara molto importante alla quale vuoi partecipare, magari ti ritrovi a dover saltare anche il secondo e di dover dare l’esame al semestre successivo oppure andare a fare l’esame e perdere la gara. Invece in questo modo, c’è la possibilità di conciliare queste due cose.

Leonardo: Certo, come ti sei trovato con la registrazione al programma?

Marco: Allora, da questo vengo fresco, perché l’ho fatta due giorni fa. In pratica, bisogna mandare un form di registrazione che è un pdf da compilare elettronicamente e devo dire che mi sono trovato bene, anche perché se uno l’ha fatto l’anno precedente può andare a vedere il form vecchio e fare copia e incolla dei campi e poi modificare solo quelli relativi alle prestazioni dell’anno attuale o degli obbiettivi che si vogliono raggiungere. Poi, bisogna inviare una certificazione della propria federazione che attesti l’appartenenza a una delle categorie che sono quelle per l’ammissione al progetto, e (questo qui però è più un aspetto esterno perché non può essere controllato dal Politecnico) una volta ricevuta dalla propria federazione ho mandato questi documenti per il rinnovo, per quest’anno sto aspettando la risposta, ma gli anni scorsi nel giro comunque di due o tre giorni arrivava una risposta dove ti veniva detto che è stata accettata al primo anno, al secondo anno è stata rinnovata.

Leonardo: Quindi in generale come valuteresti, sempre da 1 a 10 il supporto del programma in sé e di quanto è facile chiedere il cambio d’appelli, quanto è facile parlare con i tutor?

Marco: Per come mi sono trovato io, anche 9, perché non ho avuto particolari difficoltà e mi è sempre stato concesso appunto quando previsto dal programma. Dico 9 perché semplicemente ho dovuto informare io il professore che esistesse questo piano. Una volta mi è capitato che un professore non conoscesse l’esistenza di questo piano e quindi gli avevo inoltrato poi io il sito del politecnico con la parte del progetto e gli avevo appunto chiesto questa cosa. Gli avevo chiesto per un appello che non avrei potuto fare altrimenti, per via dei campionati italiani, e lui mi aveva detto che lo faceva ben volentieri però siccome che mi dici che fai parte di un progetto così è giusto che mi mandi la documentazione del fatto che effettivamente ci sia questa cosa e che non te la stai inventando te. Quindi sì, è un 9 per questo, il 10 sarebbe se i professori già sapessero che ci sono degli studenti nelle loro classi che fanno parte di questo progetto. Sarebbe interessante che loro avessero la possibilità di sapere, magari non sanno chi e gli viene detto solo che ci sono degli studenti che potrebbero chiedervi questa cosa, e poi magari solo nel caso verificare che siano loro.

Leonardo: Ok, hai mai partecipato invece a iniziative sportive del Poli, per esempio i campionati studenteschi, PolimiRun, PolimiRide cose del genere?

Marco: ho partecipato alla PolimiRun del 2021/22/23.

Leonardo: Ok, come sei venuto a sapere dell’evento?

Marco: allora, le PolimiRun le avevo cercate io perché, quando mi volevo iscrivere al politecnico, ho visto le varie associazioni e i vari eventi che c’erano e sapevo che esistesse questa corsa PolimiRun. Infatti, la prima che ho fatto, che è stata quella del 2021 era una PolimiRun spring, cioè primaverile, ma era stata fatta a settembre praticamente, era stata posticipata per questioni di covid e quindi io la stavo facendo, adesso non ricordo se la stavo facendo se come matricola che non era ancora andato a fare il suo primo giorno o se avevo iniziato già da una settimana le lezioni. Comunque, la prima che ho fatto ero proprio una matricola fresca del politecnico.

Leonardo: da 1 a 10 qua invece come valuti l’iscrizione, e per quale motivo?

Marco: con la PolimiRun mi sono sempre travato bene. All’inizio i primi due anni se non sbaglio erano sempre gestiti da una piattaforma esterna Endu e la conoscevo già perché è usata molto anche per altre gare. L’ultimo anno mi sembra che la registrazione si effettuasse con un sito diverso ad hoc, ma anche lì non ci sono stati problemi con l’iscrizione, è stato tutto molto facile

Leonardo: alcuni aspetti positivi e negativi della gara, dell’esperienza in generale, anche com’è stata gestita prima e dopo

Marco: allora, in generale, tutti e tre gli anni è stata gestita molto bene e mi è sempre piaciuto il modo in cui veniva gestita. Di solito fanno partire quelli della competitiva anticipatamente e poi quelli della non competitiva. Quelli della competitiva, sì, sono tanti ma non sono troppi. Ecco, forse l’unico aspetto negativo che potrei trovare è che potrebbero organizzare la partenza della competitiva nel caso in cui i numeri sono però molto elevati, quindi in realtà se i numeri non sono troppo elevati non è necessaria: organizzarla a blocchi, un po’ come fanno nelle maratone che dicono chi ha questi tempi qua può accedere alla parte più vicina alla partenza e mettere, magari in maniera non troppo granulare, ma anche molto a spanne in ordine di tempo che uno ha già fatto in modo tale che non ci siano imbottigliamenti soprattutto perché si parte di fianco al politecnico qui di fianco nella strada parallela all’edificio 2. E la strada è praticamente da prima del marciapiede sulla destra fino a prima della ringhiera che separa dai tram, quindi è una corsia praticamente. La gara è gestita molto bene, anche quando si arriva è una festa praticamente, è molto bello ci sono un sacco di stand, poi c’è la musica. È proprio un bel evento che consigliere a tutti di fare, che sia competitivo o no.

Leonardo: c’è altro che vuoi dirci, qualcosa che magari ti è venuto in mente che non ti abbiamo chiesto.

Marco: Nono, mi sembra che abbiamo detto tutto.

Leonardo: d’accordo, va bene.