
Domande in comune

Le andrebbe di partecipare ad una intervista riguardante un progetto universitario?

Potrebbe dirmi quanti anni ha?

Che lavoro fa?

Si è mai allenato in palestra?

Domande all'atleta

Per quanto tempo e con che frequenza?

Per che motivo va in palestra?

Qualcuno le forniva i piani di allenamento o le diceva quali esercizi e attrezzi usare? Come le forniva i piani di allenamento? Come si trovava?

Qualcuno le ha mai spiegato come utilizzare gli attrezzi della palestra?

Potresti descrivere la tua interazione con l'istruttore?

Avresti qualche idea su come migliorare questi metodi di comunicazione?

Lei possiede uno Smartphone? Te lo porti in palestra? c'è campo?

Usi qualche applicazione per aiutarti con le tue attività in palestra? Come ti trovi? Cosa miglioreresti in questa app?

Il tuo istruttore come seguiva i tuoi progressi prestazionali o fisici? Vedi i tuoi progressi? Come ti trovi con questo metodo?

Il tuo personal trainer ti ha mai dato consigli sul tuo stile di vita? Ti sembrano utili?

Considereresti la possibilità di portare il telefono in palestra se fosse di utilità per gli allenamenti?

Hai mai sentito la necessità di avere delle istruzioni da parte di un esperto o anche solo un consiglio su come procedere negli allenamenti?

Hai mai sentito la necessità di registrare/vedere i tuoi progressi ?

Hai mai sentito la necessità di ricevere consigli per seguire uno stile di vita sano o per la tua dieta?