**Introduzione : domande di carattere generale(START)**

1. Le andrebbe di partecipare ad una intervista riguardante un progetto universitario? NO:FINE

2. (Posso chiederle) quanti anni ha?

3. Che lavoro fa?

**(1)**

1. E' mai stato un personal trainer e/o istruttore in palestra?

2. Si è mai allenato in palestra? NO:(FINE)

**(2) Atleta**

1. Per quanto tempo e con che frequenza?

2. Per che motivo vai in palestra?

3. 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

4. qualcuno le ha mai spiegato come utilizzare gli attrezzi della palestra?

5. Potresti descrivere la tua interazione con l'istruttore?

6. Avresti qualche idea su come migliorare questi metodi di comunicazione?

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

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

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

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

**(3) Personal Trainer**

1. Come fornisce i programmi di allenamento ai clienti che segue? come ti trovi? cosa miglioreresti?

3. Usi una applicazione per comunicare ai tuoi clienti gli esercizi e/o le schede? Se sì, quale? come ti trovi? cosa miglioreresti?

4. Segui i progressi fisici e prestazionali dei tuoi clienti? come li registra? come si trova?

5. Lei è solito usare un'APP per aiutarsi nel suo lavoro? come si trova? cosa migliorerebbe?

5. Come registra i progressi fisici e prestazionali? come si trova con questo metodo?

6. Come comunichi eventuali imprevisti/comunicazioni riguardo la palestra ai tuoi clienti? Come si trova?

7. Hai mai dato consigli riguardo stile di vita / alimentazione ai tuoi clienti?

**(FINE)**

Ha qualche consiglio o opinione personale che vuole condividere? Grazie mille per il suo tempo, le sue risposte sono state preziose, se ci fornisce la sua email la aggiorneremo sul risultato del nostro progetto.

**(4)**

1. Considereresti la possibilità di portare il telefono in palestra se fosse di utilità per gli allenamenti? (2.9)

**(5)**

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

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

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

**(6)**

1. Qualche motivo particolare per cui non usi un app?

**(7)**

1. In che modo dai questi consigli?

2. Perché? Non hai trovato un modo per comunicarlo ai clienti? Oppure semplicemente non hai consigli da condividere? Oppure altro?

**(NOTA: ogni volta che la risposta è tipo "da un mio amico"** chiedi

"In tal caso, qual' è la sua opinione sul ricevere consigli da un personal trainer o comunque da un esperto?"