

Io qui, la prima cosa riguarda... Mi sposto Ah, fatto un minuto Va bene, inizio io Innanzitutto, mi volete parlare di voi, chi siete, cosa fate, anche dal punto di vista sportivo Ok, allora, mi chiamo Marco, sono il terzo anno ingegnere informatico al Politecnico di Milano Come sport frequento la palestra, prima più abitualmente, ora un po' meno Il ritmo medio, circa 4 -5 volte a settimana, ora 3 E mi piacciono particolarmente i pesi, calisthenics e la corsa Non c'è bisogno di parlare così, è staiato proprio grazie allo stesso Bene, sono Mario, terzo anno ingegnere informatica, anche a me piace la palestra Comunque frequento palestra, diciamo 3 volte a settimana Puoi dire uguale a me? Uguale a quello di prima Mi chiamo Luca, faccio ingegnere informatica, sono al terzo anno Faccio palestra da 5 anni, vado 5 volte a settimana e faccio cucinato 2 volte a settimana Io mi chiamo Francesco, faccio sempre ingegnere informatica E vado 3 volte a settimana in palestra e 4 volte a settimana corro Volete raccontarmi dalla vostra routine giornaliera come integrate la palestra, come la inserite nel tempo di segnale della giornata? Tutto dipende dagli orari delle lezioni, perché se le lezioni iniziano ad un'ora superiore alle 10, a volte vado la mattina dalle 8 alle 10 Oppure, come ora, la integro alla fine, prima di cena, quindi dalle 7 alle 8 e mezza

Oppure nulla, solo questo Allora dipende anche dagli impegni e dalle lezioni e dallo studio che ci sta

Quindi le tre volte a settimana e andarci anche io per esempio la sera Niente, è così Io in settimana vado in palestra dalle 7 e mezza circa alle 10 e mezza E quando vado in weekend nel pomeriggio dalle 3 alle 6 Io di solito, cioè io sono una persona molto mattiniera, quindi vado in palestra anche quando abbiamo lezioni A palestra comunque alle 7 vado in palestra, ma perché la palestra apre alle 7, se no se potessi andrei anche un po' prima

A volte quando non riesco invece avrei anche andare alle 5, tipo dopo lezione, solo che la palestra del polio è sempre strabina E quindi non è possibile allenarsi a quell'orario lì, quindi è vinto E se ti chiamavi? Marco Mi stavi eliminando perché i giorni sono passati da 5 a 3, c'è un motivo?

Più attività extracurricolari, un aumento delle ore di studio, sia di lezione che di studio richieste settimanalmente E basta,

è un cambio degli orari Quindi è un cambio degli orari, se mi senti perfollato Sì E parlando sempre di orari, potresti dirmi voi se durante le vostre giornate, in frase settimanale Avete buchi di orari dove non c'è nulla che volete fare? E circa quanto durano? Mi piacerebbe Il buco di orario? L

'unico buco di orario a cui riesco a pensare è la notte dove dovrei dormire, per il resto non ne ho L 'unico buco di orario penso sia dalle 11 a mezzanotte, che è quel tempo dove non faccio niente prima di andare a dormire Stessa cosa, l 'unico buco è dalle 11 -11 .30, mezzanotte -mezzanotte -mezza, prima di andare a letto Sì, anch'io, solo che visto che cerco di alzarmi presto e di fare tanto durante

il giorno Quell 'orario lì non lo considero neanche un buco di orario perché arrivo lì devastato, quindi non riuscirei a fare niente neanche volendo Sì, esistono delle attività sportive veloci che si possono fare nell 'arco di 20 -25 minuti e che servono a qualcosa? Stretching, sicuramente sì Oddio, un allenamento in super serie velocissimo potrebbe pure essere un minimo, però ecco non lo so Esiste anche l 'HIIT, High Intensity Interval Training, che sì, si può fare in poco tempo Utile, se non puoi fare altro sicuramente è meglio di niente Non lo so, a livello sportivo la migliore attività sarebbe non mangiare schivezze, però vabbè L 'attività richiede poco tempo Penso forse anche la corsa potrebbe essere, aggiungendo a quello che dice Marco, anche la corsa potrebbe essere un 'attività che secondo me in 30 minuti può essere pure fatta Magari ovviamente dipende anche dall 'intensità e da come ovviamente vuoi farla, bene o male

In mezz 'ora a 40 minuti sono abbastanza sicuro che qualunque tipo di attività legata alla pesistica per l 'ipertrofia possa essere svolta con buoni risultati come era stato dimostrato da Mezzner, Bodybuilder, 8 anni fa Sì, sì, beh, anche oltre come hanno detto anche le attività di pesi, comunque anche io cerco di farmi fare le schede sempre piuttosto più corte, ma un giorno in più a settimana perché avendo poco tempo tra una lezione e l 'altra, così non ho troppo tempo da stare in palestra e anche il crossfit si può fare in una mezz 'oretta, tutta la routine ma anche proprio in poco tempo, cioè il nutrizionista mi consigliava se tipo sto studiando a casa e faccio i pomodori, quindi faccio 25 minuti e 5 minuti in quei 5 minuti se fai due flessioni e due trazioni alla sbarra comunque tieni il corpo attivo e ti rilassi subito la testa per cominciare a studiare dopo Confermo quello che dice anche Francesco perché è vero Allora adesso posso fare qualche domanda sui luoghi, sui luoghi, la questione che mi sta venendo Per voi è importante che il luogo in cui praticate lo sport sia vicino a casa vostra? Sì, è molto importante, posso aggiungere una cosa prima, non è tanto l 'attività sportiva che richiede tanto tempo e quanto più lo spostamento e che ne so, prepararsi, cambiarsi, farsi la doccia e appunto ricollegandosi a questa domanda è la cosa principale Secondo me dipende dall 'organizzazione invece, cioè nel senso se ti sei organizzato, se ovviamente magari anche per i prezzi o per i costi ti conviene andare in una parte rispetto a un 'altra e riesci un po' a organizzarti alla fine proprio rischio di andare magari dove costa di meno rispetto a dove costa di più soltanto perché magari, cioè, mi riesco a organizzare anziché magari essere 10 minuti a casa mia e 30 minuti più lontano cioè non lo posso sopportare, un compromesso, un compromesso esatto. Io ritengo che la vicinanza al luogo in cui ci si arranda non è fondamentale soprattutto a lungo andare però sicuramente per un neofita o comunque qualcuno che vuole approcciarsi al mondo dell 'allenamento in questo senso è caldamente consigliato. Penso che la prossima volta si farà anche di questo. Sì, confermo quanto detto, cioè ci sta a fare il compromesso che è quello che faccio anch 'io, è importante che la palestra sia vicina a dove sono in quel momento nel senso che se vado a lavorare o la palestra è vicina al lavoro anche se è distante da casa comunque basta che sia vicina al lavoro allora però deve essere vicino a dove

sono la maggior parte del tempo perché così anche se ho come dicevamo prima 45 minuti riesco ad andare a allenarmi subito e tornare al lavoro per dire. Invece per quanto riguarda la trasparenza delle palestre o comunque i luoghi dove vi allenate ritenete che i servizi vengono comunicati in modo chiaro, celere oppure anche altre cose come i prezzi quando siete andati a iscrivervi se erano tutti chiari oppure magari siete andati lì senza che ci fosse un prezzo e poi in realtà era più alto di quello che vi era realmente descritto? Allora per la mia esperienza alla palestra del Poli i prezzi erano chiari perché erano scritti sul sito e ovviamente ti vengono detti e sono esattamente quelli ci può essere un po' di ambiguità quando si tratta di ISEE se uno non conosce la propria fascia ma insomma per ottenere degli sconti però ecco il prezzo massimo sicuramente è chiaro l'ISEE si può controllare un nostro dovere per quanto riguarda i servizi almeno la palestra del Poli no perché molto spesso mi sono trovato un cartello un pezzo di carta con sopra scritto questi giorni dalle 9 alle 12 ci sono i bambini e gli elementari che corrono nel parco e tu non ti puoi allenare lì e me lo sono trovato diciamo andandoci il giorno stesso quindi ecco i servizi non sono stati chiariti prima. Allora sono d'accordo con quello che stavo appena detto cioè nel senso per il Poli perlomeno i servizi cioè i prezzi sono stati spiegati e quindi non c'è stato problema su questo mentre i servizi appunto sono stati spiegati e quindi non c'è stato problema su questo a volte è anche difficile praticare la corsa se ci sono appunto questi allenamenti dei bambini che stanno lì mentre invece per altre palestre che non siano il Poli per esempio ho avuto esperienze dove i prezzi effettivamente non erano molto chiari e quindi sono magari andato lì in palestra a cercare di trattare un pochino il prezzo e a cercare qualche offertina che non ti dicono però niente su questo cioè su quello di prima sono d'accordo. Per quanto riguarda la mia esperienza quasi tutte le informazioni relative alla palestra vengono comunicate con sufficiente anticipo appunto salvo la questione dei prezzi che ti viene spiegata in presenza se si parla con le receptionist ma non c'è scritto né sul sito né da nessun'altra parte. Sì anch'io come è stato detto al Poli ho avuto sempre esperienze positive a parte che riguarda i prezzi i servizi a parte come dicevano quando la pista è chiusa non c'è un posto dove viene scritto sul sito per esempio così ma è solo scritto in palestra quindi tu arrivi e lo scopri. Invece per esempio mi ero informato anche per andare alla Fit Active che è una palestra più commerciale e lì invece era molto poco chiaro cosa ti offrivano c'era la lezione con il trainer però non c'era la scheda poi potevi andare però in realtà ti dicevano 200 euro però poi c'erano 80 euro di iscrizione quindi era molto poco chiaro. Aggiungo un'altra cosa ho anche cercato diciamo alternative per cambiare tipologia di sport e quindi ho cercato su internet informazioni su altre palestre e ne specifico non tanto sale pesi ma per varie arti marziali e in quel caso invece non c'è per niente nessuna indicazione del costo tu anzi devi comunicare che arriverai o chiedere comunque un appuntamento o lì in palestra o mandando delle mail o chiamando insomma comunque ti devi sforzare tu e devi essere catturato dal fatto che devi incontrarti con qualcuno parlare con qualcuno prima di poter sapere i prezzi e insomma questo non è sicuramente mi ha

distolto dall 'opzione di frequentare un posto del genere perché se non so le cose io non lo faccio neanche. Mi stai mettendo per esempio le domande tu infatti la prossima è immaginate che dovete fare un nuovo sport non sapete nulla come vi approcciate al nuovo sport trovare il luogo in cui farlo e se ritenete che le informazioni che si trovano sul web siano adeguate oppure ritenete che dovete andare comunque al posto per vedere se effettivamente quello che è scritto è vero. Io cerco su internet in base alla mia necessità o chiedo a GPT quali sono le palestre nella mia zona più vicina che mi convengono in base anche a tutti i dati che lui ha raccolto sulla mia routine cerco sul sito appunto molto spesso a parte quella del poli o palestre commerciali dove in realtà ci sono abbonamenti annuali con alcune trappole ovviamente anche a parte quello sui siti non ho mai trovato informazioni sui prezzi soprattutto per le arti marziali e questo mi ha fatto desistere anche solo dal pensare di scrivermi perché non ho tempo neanche di andare lì per sentirmi dire che costa troppo quindi ho trovato difficoltà sì e le ho trovate frustranti le esperienze e non le ripeterò. Mi farò consigliare da amici che già sanno i prezzi al massimo.

Allora se dovessi scegliere un nuovo sport ovviamente mi informerei prima su internet anche se purtroppo ho fatto molte ricerche anche per cercare nuovi sport o comunque altre cose che volevo fare e ho notato che internet non era così tanto magari fornito quanto mi sarei aspettato e quindi molto spesso quello che andava fatto era andare proprio nel posto chiamare un numero cercare appunto di chiedere appunto a persone che conosco e come funzionava appunto il servizio e magari per cercare informazioni su internet. Per me è meglio perché non mi è sembrato così tanto fornito. Io mi sono interfacciato al mondo del sport da combattimento ad aprire quindi questo problema l 'ho dovuto affrontare. Ho cercato prima in base alla vicinanza poi cercando le due palestre che ho ritenuto più valide ho trovato informazioni sul sito sui costi e sugli orari quindi per la mia esperienza non ho avuto particolari problemi. Se devo poi effettivamente decidere di andare in una palestra o nell 'altra preferisco fare la prova nella palestra per vedere che tipo di mente c 'è. Sì anch 'io mi porto la mia esperienza perché ho sempre fatto karate quando ero a casa. Quando sono trasferito a Milano ho provato a informarmi solo che tante volte quando non si parla di calcio o di sport così famosi le palestre sono tutte palestre singole non sono palestre commerciali o seguite che hanno tanto una presenza sui social quindi non si trova quasi niente riguardo a prezzi o roba su internet quindi tutte le volte ho dovuto trovare la palestra o andarci o telefonare e farmi dire i prezzi e farmi dire le cose. Adesso qui una domanda apposta per te perché tu hai detto che corri anche in pista. Non solo in pista anzi la maggior parte delle volte non in pista. Tu ritieni che variare il luogo in cui corri renda meno pesante fare lo sport? Sì sì infatti di solito quando vado a correre la mattina presto che non c 'è tanta gente vado verso il centro perché così passo per il Duomo passo per il Castello sono posti più belli e mi corro anche meglio anche perché per concentrarsi bene su come corri specie di fare qualche lavoro e non fare fondo lungo in cui corri per 20 km non tengo mai

la musica e le cuffiette perché così sto più concentrato anche perché mi sembra che se corro senza musica alla fine mi sono più concentrato. Quindi sono più rilassato tranquillo quindi andare in posti diversi cambia e cambia anche in base al lavoro che devo fare. Ieri dovevo fare corsa ritmo gare quindi dovevo correre forte quindi mi sono andato verso l'idroscalo nella pista ciclabile dove è dritta senza macchine so che lì posso correre senza tanto stare attento a persone, macchine, casini mentre dipende dalle attività che devo fare però sicuramente. Adesso passiamo un attimo alla parte sociale. Vi siete mai trovati in ambienti che non erano che non vi facevano ritenere che foste benvenuti dove non vi sentivate al vostro agio? Non particolarmente no.

Se si parla di palestre no, non particolarmente. Magari in sport più specifici quando magari vi erano meno persone oppure un corso specifico sì però se parliamo delle palestre no comunque. Generalmente no salvo gli ingressi che ho fatto alla Virgin, ne ho fatti un paio e mi è sembrato che lo staff non fosse particolarmente vicino la trentera quanto nella mia palestra per esempio. A me è capitato in una situazione tanto particolare una volta abbiamo fatto un'uscita di lavoro con i miei colleghi di Decathlon in una palestra a fare una lezione di box e lì eravamo palesemente rompendo le scatole chi si allenava seriamente e non è stato tanto bello però c'era una situazione particolare che capisco. Allora quanto spesso vi capita che magari dovete giocare a pallavolo oppure a calcetto e notate che ad esempio vi manca il quinto e poi state cercando disparatamente di trovarlo? Questo sabato non si è fatto niente perché mancano due persone giusto a pallavolo ed è una cosa che va avanti da due mesi che non troviamo gente siamo un gruppo di amici ma non tutti mai si riescono a organizzare per essere nello stesso giorno e un problema ulteriore oltre a questo è trovare un campo adatto perché se vogliamo fare pallavolo e dobbiamo essere tra i 10 e i 12 ho anticipato la domanda forse però la cosa è che non si trova a Milano un campo con una disposizione decente cioè con una disponibilità decente. Sì, sicuramente per prenotarlo e poter... Precotto e all'esterno. Stessa cosa perché sono nel gruppo di amici suo. Precotto e all'esterno c'è un campo da pallavolo. Sì, si colina il pacco. Non mi è mai capitato. Neanche a me in realtà perché non faccio mai pallavolo o calcetto o sport così però se ci fosse qualcosa per trovare qualcuno con cui andare a correre sarebbe comodo. Mi faccio il tavolo forte questo domani. Esatto. Innanzitutto sareste disposti ad allenarvi con gli sconosciuti a giocare con gli sconosciuti a squadre con avversarie di cui non conoscete nessuno? Sì. Sì, assolutamente. Anzi è un bel modo per fare amicizia secondo me. Non lo so, dipende. E mi è successo però dai sì, abbastanza. Ritenete che debbano essere al vostro stesso livello? Sì. Sì. All'esterno sì. Assolutamente se no non è fattibile. C'è qualche... Ok, tu la motivazione immagino perché... La parte che... Sono in settenetto passo. Correndo è palese però ma anche giocando a calcio così immagino comunque se uno è tanto più scarso cioè per quanto comunque si vada lì per divertirsi eccetera diventano sbilanciate le cose. Per voi invece come mai dovresti essere... Lo so perché tante volte sono stato quello più scarso.

Perché poi si creano situazioni di frustrazione dove i più bravi comunque vorrebbero diciamo sfruttare le loro capacità per giocare meglio. Comunque sentirsi sfidati o comunque ingaggiati dalla competizione e magari non succede perché appunto che ne so una battuta risulta inadeguata e loro si vedono impossibilitati a fare niente in un'azione quindi cioè succedono queste cose dove si può creare frustrazione sia dal punto di vista di chi è più bravo sia di chi è meno bravo perché appunto non lo so si sente di troppo, si sente di dar fastidio. Succede.

Sì diciamo la stessa cosa cioè secondo me dipende anche dalla competitività che una persona vuole mettere nel gioco cioè nello sport che vuole fare nel senso se uno per esempio vuole giocare a calcio però in modo casuale senza essere troppo competitivo alla fine avere differenze di abilità non credo che importi mentre invece magari se uno vuole giocare più in ambito più competitivo allora la credo sia fondamentale. Io mi riferisco alla palestra se mi riferisco a qualcuno che ha appena iniziato o comunque ha molta poca esperienza generalmente c'è una diversa manca. Una diversità a livello di intensità e di motivazione per allenarsi che porta a un distacco delle due persone dal punto di vista emotivo nell'allenarsi cioè non c'è alcun motivo che quelle due persone stiano facendo io e l'altra persona facciamo queste attività in quello stesso momento. L'ultima domanda cosa ne pensi di una sorta di servizio? Immaginate che stai facendo uno sport che prima inizia a annoiare dopo inizia un nuovo sport una sorta di servizio che praticamente vi seleziona gli sport disponibili in zona e voi pagate 20 -30 euro per per praticamente accedere un giorno ad ognuno di questi luoghi che ospita questo sport in modo che potete valutare qual è quello che vi piace di più. Non ho capito. E come dire pago 30 euro per fare un giorno solo con uno sport. Immaginate che ci stanno 6 sport intorno a casa tua c'è un tot che si paga dipende da quante sport sono vicine e quante tu vuoi effettivamente selezioni e lui praticamente ti offre dei biglietti per un solo giorno e voi volete andare in quel luogo a provare quel tipo di sport o comunque quel luogo. Cosa ne pensate? Secondo me è un po' poco funzionale perché nella maggior parte degli sport o comunque delle palestre in cui si va alla gratuita. Sì però dico non esiste cioè io non intendo solamente le palestre ma palestre, sport di combattimento mi è capitato anche quando ho provato a giocare alla basket agli elementari suppongo che ci sia anche quello di pallavolo e calcio a questo punto la giornata di prova per la persona quindi pagare cioè pagheresti quel prezzo per il servizio che ti cerca e poi alla fine nei luoghi andresti gratis. Non so proprio che nei luoghi ci fosse la gratuita perché a me in palestra mi hanno detto paghi la cosa giornaliera. Non c'è la gratuita? No. Dipende da quale palestra perché in alcune c'è in altre no. Dipende da... Ovviamente qui il conto di radia è che non ci vediamo solamente a palestre magari anche a fare un giorno con un allenatore di pallavolo un giorno... Se 20 -30 euro è un prezzo decreto a due o tre o magari a una settimana è una cosa che... E più che altro è riferito un giorno posto X un giorno posto Y e tu paghi questi qui non è che paghi tu paghi le entrate, gli ingressi... Sì, sì, sì, però gli ingressi non devono essere singoli ingressi devono essere almeno a settimana

forse perché appunto a singoli ingressi esiste tendenzialmente la prova gratuita.

Io non ho capito, cioè non ho ben capito il prezzo. Allora, c'hai praticamente immagina questo sito questo qualcosa dove ti dici senti voglio cambiare spot o magari voglio provare un nuovo spot. Gli dai la tua posizione e gli dici guarda c'è questo qui per golf, questo qui per l'avvolgo, questo qui per fare palestra, calcio, roba varia e praticamente a patto che luoghi non abbiano la prova gratuita perché adesso qui in Sardegna la promozione è gratuita poi gente ti dice, ti fanno una sorta di pacchetto e dici tu puoi provare un giorno questo con un personal trainer, un altro giorno questo con un personal trainer, un altro giorno con questo personal trainer in modo che tu possa valutare qual è lo spot più adeguato. Cioè tu dici provi con questo pacchetto vicino a te, provi tutti gli sport che ci sono e poi magari tu lo puoi valutare. Sì. Secondo me è vantaggioso ampliare l'intervallo da una a più tipo sempre per la settimana anche per fare in medesima della persona in una ipotetica routine in cui inserisce quello spot nella sua vita. Cioè più che altro non dovresti intervallare troppo eccessivi perché se no dopo non conviene. Cioè non funziona perché dopo perdi l'esperienza degli sport che sei. 20 -30 euro per un giorno è eccessivo forse come anche questo. Beh è un pezzo che ho dettato. Sì, per una settimana diventa 20 euro il gioco. Secondo me è già più fattibile. Secondo me è un'idea interessante però ovviamente credo che... Aspetta mi sono scordato quello che devo dire. Allora vai. Allora potrebbe essere una cosa interessante come diceva la persona prima di me luca scusami, non mi ricordo. Potrebbe essere interessante come diceva luca se il prezzo fosse proporzionato all'offerta nel senso che magari una settimana a nuoto no scusami, un mese a nuoto costa 100 euro ho 4 settimane quindi una settimana costa un quarto, 25 euro ok e ti faccio pagare un quarto della settimana che di solito non è un'opzione che si fa a nuoto o in altri sport quindi che ne so pago una parte per avere solo un po' del... solo una settimana di prova insomma o anche un po' meno insomma deve essere un prezzo minore o uguale a un quarto della settimana quota mensile se si parla di una settimana oppure potrebbe essere interessante anche un servizio che in qualche modo sotto qualche processo di pagamento per quello che mi stavi dicendo prima a cui mi hai fatto pensare prima trovi altre persone con cui completare la propria squadra ad esempio cioè in base al livello di bravura non so. Ti ricordi? Sì stavo dicendo secondo me è molto interessante più che altro va valutata anche un pochino meglio secondo me l'idea perché secondo me è bella la roba che ti toglie la frustrazione nel senso di dover cercare magari lo sport perché magari può essere costante dire devo provare tutti gli sport possibili per poi trovarne uno mentre invece magari puoi vedere mettere una scelta di sport che ti interessano provarli e poi capire magari quello che può piacerti di più ovviamente ora con la roba di 20 -30 euro mi ha un attimo un po' colpito perché secondo me è un po' da... era indicativo immagino però cioè comunque mi deve secondo me molto interessante e credo che possa svilupparsi molto bene. Allora io ho avuto qualche idea nel senso che secondo me detta così è una roba che anche se usassi scaricherei la provo cioè scarico faccio la

prossima settimana poi la cancello e ciao quindi non ha tanto senso piuttosto o sarebbe bello se avessi una persona reale che mi segue nella mia prova di vari sport e che mi dice guarda secondo me tu sei andato bene quando hai fatto calcio meglio della media quindi magari prova a investire sul calcio oppure a pallavolo invece ti manca un po' la coordinazione che serve quindi ok che magari hai perso allenarti però magari prova qualcosa altro quindi una sorta di posto dove tu provi e magari questo non solo è collegato con te ma è collegato anche con il luogo in cui provi e magari la persona che ti segue invia un feedback di come ti sei comportato poi viene elaborato a livello... Sì esatto o un feedback dal posto all'app oppure direttamente tu metti dei feedback nell'applicazione e valuta oppure sempre valutando il fatto di dire faccio delle prove gratuite nei posti sarebbe bello una roba tipo The Fork però per gli sport quindi che ti dice magari ok qua costa in palestra costerebbe 100 euro al mese e andarci tutti i giorni perché però in palestra a mezzogiorno magari non c'è nessuno mentre alle 5 sta pieno di gente quindi se tu potessi fare una settimana di prova andandoci solo alle 11 dove c'è poca gente e quindi tu sia converti un po' di flusso nella palestra negli orari in cui normalmente non c'è gente e in cambio tu paghi meno sarebbe super comodo

e magari potrebbe piacere.