**Interview Transcript: Participant – Federico, 28 years old, Military Personnel Returned from Mission, Currently in Recovery in Rome**

**Interviewer:** acconsenti alla registrazione ?

**Federico : si,acconsento**

**Intervistatore:** Ciao Federico, grazie per la disponibilità. Raccontami un po’ della tua situazione attuale: com'è organizzata la tua settimana e che ruolo ha l’allenamento nella tua vita?

**Federico:** Ciao! Al momento sono in convalescenza a Roma dopo un infortunio che ho avuto in missione. Mi sto riprendendo bene e nel frattempo mi alleno ogni giorno — sia per rimanere in forma che per prepararmi al rientro in servizio. L’allenamento per me non è un hobby, è parte del mio lavoro e della mia identità.

**Intervistatore:** Che tipo di allenamento segui?

**Federico:** È abbastanza strutturato: faccio forza funzionale, resistenza, mobilità. Uso una scheda simile a quella militare, con circuiti, carichi progressivi, e ogni tanto aggiungo esercizi specifici per il recupero. Cerco di simulare le condizioni fisiche che troverò quando rientro.

**Intervistatore:** Ti alleni da solo o con qualcuno?

**Federico:** Al momento da solo. E la verità è che mi manca allenarmi con qualcuno con il mio stesso ritmo e mentalità. Quando sei in caserma o in missione ti alleni sempre in gruppo, c’è spirito di squadra, ci si spinge a vicenda. Qui invece mi manca quella dimensione.

**Intervistatore:** Hai mai pensato di cercare qualcuno con cui allenarti?

**Federico:** Ci ho pensato, ma non è facile. In palestra la gente spesso ha obiettivi diversi — chi lo fa per estetica, chi va piano, chi si allena “quando capita”. Io cerco qualcuno con una certa disciplina, magari anche ex militari, sportivi o gente che prende l’allenamento sul serio.

**Intervistatore:** E se ci fosse un’app che ti permettesse di trovare persone nella tua zona con lo stesso approccio e obiettivi, ti interesserebbe?

**Federico:** Assolutamente sì. Se potessi trovare qualcuno con cui fare preparazione atletica vera, anche solo per confrontarsi o creare routine comuni, sarebbe perfetto. Mi aiuterebbe a restare motivato e ad alzare il livello.

**Intervistatore:** Preferiresti fare attività in coppia o in gruppo?

**Federico:** Entrambe vanno bene. In due si lavora bene se c’è sintonia, ma anche piccoli gruppi vanno bene — tipo training bootcamp, HIIT o funzionale, dove ci si supporta. L’importante è che sia gente che “non molla”.

**Intervistatore:** Ti interesserebbe una funzione che abbina anche in base allo stile alimentare o ad altre abitudini di vita?

**Federico:** Sì e no. Se si tratta di trovare gente che ha uno stile di vita coerente con un certo livello di disciplina, può aiutare. Ma non mi interessa sapere cosa mangia una persona, mi interessa che abbia la testa giusta per allenarsi sul serio.

**Intervistatore:** E se l’app avesse una componente di dating?

**Federico:** Non è quello che cerco. Per me l’allenamento è una cosa seria, e lo vedo più come occasione per creare legami di fiducia, amicizia e squadra. Poi se succede altro è un altro discorso, ma non sarebbe il motivo per cui scaricherei l’app.

**Intervistatore:** Chiaro. E per concludere, se potessi descrivere il tuo allenamento ideale con un partner?

**Federico:** Iniziare presto, fare un circuito tosto in palestra o all’aperto, poca chiacchiera e tanto lavoro. Poi magari un momento per scaricare o confrontarsi. Qualcuno che ti tiene il ritmo, che non si tira indietro quando c’è da spingere.

**Intervistatore:** Ottimo. Grazie mille Federico, hai dato un punto di vista molto concreto e utile.

**Federico:** Grazie a voi