



**Politecnico
di Torino**

Corso di Laurea Magistrale in Design Sistemico

A.A. 2020/2021

Tesi di Laurea Magistrale

Basket e Social Distancing

Interaction Design e User Experience per una nuova modalità di praticare sport.

Candidato

Edoardo Molina

Relatore

Andrea Di Salvo

Co-relatore

Francesco Provenzano

Abstract

Nel 2020 lo sport si trova ad affrontare una crisi senza precedenti dovuta al lockdown. Come affrontano la situazione gli appassionati e i praticanti? Quali esigenze nascono quando lo sport stesso viene limitato? Quanto incide sul benessere emotivo? La tesi ragiona sui diversi aspetti della pratica prendendo in analisi la Pallacanestro e propone, attraverso un progetto di IxD e UX, soluzioni alternative al fine di valorizzarne i principi. Il percorso sarà suddiviso in fasi distinte. La prima consisterà in un lavoro di ricerca per individuare attraverso sondaggi e User Research esigenze e necessità degli utenti finali per definire successivamente le User Persona. Successivamente sarà possibile procedere con lo sviluppo delle soluzioni, delle prime idee progettuali e la loro prototipazione. Infine, si effettueranno alcuni test di usabilità per validare e raffinare l'interazione con l'utenza. La tesi invita a: considerare le opportunità che il distanziamento sociale offre in ambito sportivo; ragionare sui valori essenziali di uno sport; proporre spunti progettuali. Si tratta di un approccio che non intende sostituire la pratica comune ma valorizzarla in modo divergente.

Indice

Abstract	02	5. User Research	03
Introduzione	02	5.1. Fasi dell'analisi	03
FASE DI SCENARIO	02	5.2. Desk Research	03
1. Basket italiano e internazionale	02	5.3. Conoscere l'utente	03
1.1. Il Basket in Europa: uno sport in crisi	02	5.4. Analisi dei risultati	03
1.2. La situazione con il COVID-19	02	5.5. User Personas	02
1.3. Prospettive per il futuro	02	FASE DI PROGETTO	02
1.4. Differenze tra Europa e USA	02	6. Opportunità e idee	02
2. Distanziamento Sociale	02	6.1. Problematiche generali	02
2.1. La Pandemia del 2020	02	6.2. Limiti del Distanziamento	02
2.2. Restrizioni e Quarantena	02	6.3. Principi e valori del basket	02
2.4. Ricadute nella società	02	6.4. Sfide Progettuali	02
2.3. Conseguenze psicologiche	02	7. Definizione del Concept	02
2.4. Diseguaglianze Sociali	02	7.1. Ricerca dell'idea	02
3. Sport e Quarantena	02	7.2. Scelta definitiva	02
3.1. Sport per il benessere	02	7.3. Contenuti e Sitemap	02
3.2. Iniziative sportive durante la quarantena	02	8. Il viaggio dell'utente	02
4. Modalità di sport in quarantena	02	8.1. Obiettivi da raggiungere	02
4.1. Il Digital a servizio dello sport	02	8.2. Journey map	02
4.2. Nike Training Club	02	9. Interfacce intuitive	02
4.3. Adidas Training by Runtastic	02	9.1. Wireframing	02
4.4. Sworkit Personal Trainer	02	9.2. Scelte stilistiche	02
4.5. Freeletics	02	Conclusioni	02
4.6. Sfida Fitness 30 giorni	02	Referenze	
4.7. FitOn	02	Ringraziamenti	02
4.8. Asana Rebel: Yoga e Fitness	02		
4.9. Activity Tracker	02		
4.10. 7 minutes workout	02		
4.11. SWEAT	02		
4.12. MyFitnessPal	03		
4.13. Analisi dei Competitors	02		

Introduzione

L'inattesa pandemia del 2020 ha avuto, tra le tante conseguenze, quella di limitare la socialità interpersonale. I governanti di tutto il Mondo si sono fatti carico dell'importante onere di attuare misure restrittive che hanno modificato per sempre i rapporti umani.

Le ripercussioni psicologiche sono state le più evidenti dal momento che gli individui hanno perduto la possibilità di interagire direttamente tra loro stessi al di fuori dell'ambiente domestico.

La tesi vuole analizzare gli aspetti legati allo stato d'animo, ai sentimenti e alle passioni delle persone nell'ultimo "annus horribilis" concentrandosi sulla limitazione della pratica sportiva, partendo dalla Pallacanestro, proponendosi di ragionare su nuove modalità di sport come alternative, colmando così il vuoto dovuto al distanziamento sociale.

Si è partiti da un'immagine generale dello sport in questione, isolando poi i valori e i principi che lo caratterizzano, così da ricomporre gli stessi sotto un'immagine diversa rispettando i limiti dell'ambiente fisico.

L'elaborato si compone di nove capitoli. Nella prima parte i capitoli uno, due e tre sono dedicati al lavoro di ricerca ed esplorazione del contesto, il quarto capitolo analizza e osserva diverse esperienze digitali che hanno permesso di praticare sport durante il lockdown, suggerendo un benchmark finale che sviluppa una ricerca più approfondita, mentre il quinto capitolo è dedicato alla ricerca mirata sugli utenti per definire le User Personas. La seconda parte descrive i passaggi e le fasi del progetto che hanno permesso di creare un prototipo digitale da proporre.

La tesi si conclude con le considerazioni finali, l'elenco delle fonti e le risorse utilizzate in fase di ricerca e progettazione.

FASE DI SCENARIO

01

Basket italiano e internazionale

“Siamo tutti fermi, è arrivato il momento di pensare ad una nuova era anche nello sport. Se ci sono meno risorse a disposizione bisogna investire di più sulle persone per creare un progetto di movimento a lunga scadenza”.

Luigi Datome

1.1 Il Basket in Europa: uno sport in crisi

“Decadente, malato, praticamente in crisi”. Queste sono le parole utilizzate dal giornalista Gianluca Luceri nei confronti della Pallacanestro italiana in un articolo pubblicato su Televideo.rai.it. Luceri la definisce la fotografia del secondo sport più praticato della penisola, quello sport che in un paese in cui prevale da sempre il calcio, ufficialmente e popolarmente, ha sempre saputo ritagliarsi spazi di grande dignità ma che da parecchi anni sta affrontando un periodo di forte crisi.

“Senza un Italbasket competitiva a far da traino, non ci sono né futuro né prospettive. Ed è proprio da qui che bisogna ripartire per trovare un po' di luce in fondo al tunnel nel quale il nostro

basket si è infilato”.

Giornalisti e giocatori italiani di successo esprimono una loro interpretazione alla situazione e le faccende che hanno caratterizzato l'ascesa dello sport della palla spicchi in Italia.

Le motivazioni che hanno portato la pallacanestro ad affrontare questa crisi sono molteplici, un effetto valanga iniziato diversi anni fa con le molteplici liti tra federazione e lega, dove la questione “giocatore italiano vs giocatore straniero” ha raggiunto conflitti di interesse troppo elevati da tollerare.

Da questa lotta all'ultimo sangue ne consegue la questione dei prezzi dei giocatori, solito discorso che

si affronta nei sistemi della maggior parte delle discipline soprattutto quelle di squadra. Il problema però diventa evidente e preoccupante quando l'economia dello stato e il sistema stesso del basket italiano sono in crisi economica, cosa può succedere? un notevole abbassamento del budget disponibile per le spese societarie che il giocatore “Gigi” Datome¹ (conosciuto nel mondo con questo soprannome) dichiara che “ha portato alla presenza di stranieri dal basso costo e quindi con poca qualità, che hanno fatto abbassare il livello del campionato” ha sottolineato. E' un problema di cultura: il movimento deve

individuare i giovani su cui investire e i giovani devono trovare una devozione verso la pallacanestro, dedicandole la loro vita”.

TimeOut, Fabio Tranquillo

“*Stringere i denti oggi, per sorridere domani*” è il motto che ricorda il noto giornalista italiano Fabio Tranquillo parlando della battaglia che deve affrontare la Pallacanestro italiana in questi anni, una frase semplice che racchiude gli sforzi della battaglia di Dino Meneghin, presidente della Federbasket ed ex giocatore storico della lega italiana ricordato per il suo carisma e determinazione.

Nel suo libro, Tranquillo, analizza il problema attuale ricordando che il pensiero fisso

¹ - Luigi Datome: cestista italiano, che gioca nel ruolo di ala piccola nell'Olimpia Milano e nella nazionale italiana di pallacanestro.

e costante del sistema sportivo cestistico nazionale deve essere uno solo: "ritrovare ad ogni costo un posto tra le prime otto d'Europa, una soglia che attualmente vediamo a malapena col binocolo" per questo c'è bisogno di ripartire. Bisogna rimettere mano ai vivai, lavorare duro sulla base e sporcarsi di nuovo le mani coi giovani. Questi ultimi, sono stati lasciati soli,

"abbandonati in campi in cui cresce solo ortica" e hanno perso il senso dell'insegnamento. Il telecronista denuncia il poco lavoro duro, la superficialità del sistema che non approfondisce la questione, rimane una lotta di interessi che niente fa

se non far perdere valore ai nostri ragazzi. Speriamo nelle epiche imprese degli italiani in NBA, ma cosa succederà una volta che torneranno in patria? cosa succederebbe se dovessero sparire dalla zona americana? "rischiamo di prendere ancora bastonate a destra e a manca. Perché gli italiani d'Italia, i pochi che restano in un campionato esageratamente multietnico, sono buoni ma non grandi giocatori".

Un altro fronte da risolvere è la passione dei giovani, la quale è schiacciata dal mondo degli affari che propongono progetti poco produttivi e che fanno distrarre l'attenzione, in più se si aggiunge, ricorda il telecronista autore del

libro, la mancanza di visibilità schiacciata dal calcio e la depressione economica è inevitabile riconoscere una grossa crisi generale.

Giocatore a livello mondiale, capitano della nazionale italiana di basket e ala del Fenerbahce, Datone, in un'intervista su canale 9, esprime idee simili a quelle di Tranquillo, considerando la pallacanestro italiana come un circolo vizioso in cui ci sono problemi diversi su vari fronti come quello politico, burocratico, economico o sulla situazione degli stranieri.

"C'è un problema di strutture, che sono una questione di politica e di burocrazia. Sicuramente siamo indietro rispetto all'Europa. Troppi

stranieri? La verità sta nel mezzo: l'abbassamento dei budget ha portato alla presenza di stranieri dal basso costo e quindi con poca qualità, che hanno fatto abbassare il livello del campionato. Gli italiani devono avere la possibilità di giocare e devono avere regole che li tutelino, ma serve anche più talento da parte degli allenatori e dei dirigenti per capire chi sono i giocatori su cui puntare e come farli crescere. E infine, anche alcuni ragazzi devono dimostrare più fame, non accontentarsi. E' un problema di cultura: il movimento deve individuare i giovani su cui investire e i giovani devono trovare una devozione verso la pallacanestro, dedicando a lei la loro vita".

Come si può notare le crepe sono evidenti , c'è una visione offuscata, bisogna ripartire, da dove? I problemi si intravedono ma la strada è ancora lunga.

C'è necessità di azzerare tutto, ripensare al sistema giovanile, stimolare la passione, la voglia di lavorare sodo con la scuola come alleato; c'è bisogno di una crescita anche tecnologica, gli strumenti e le strutture esistenti non sono più sufficienti, quindi reinvestire sui supporti tecnici, fisici e psicologici. Il cestista italiano aggiunge che serve partire ma con la consapevolezza che i risultati si vedranno fra diversi anni, 3 o 5 o dopo, quindi un altro fattore importante è stringere i denti e resistere.



Copertina del libro "time-out" di Fabio Twwranquillo

1.2 La situazione con il COVID-19

Tutto il mondo di fronte al virus letale SARS-COV-2 si è trovato indifeso, debole e vulnerabile, lento nel frenare la proliferazione dei contagi. Laboratori di ricerca e ospedali, divennero i luoghi simbolo della battaglia per vincere la pandemia. Regole sanitarie, divieti e distanziamenti sociali cambiano e continuano a cambiare la vita quotidiana della popolazione mondiale..

Le grandi società cestistiche internazionali, come l'NBA, nel momento della crisi pandemica, hanno cercato di salvare i propri interessi economici, come i contratti con gli sponsor, utilizzando diversi sistemi per non perdere denaro e pagare penali.

Il mondo della pallacanestro italiana purtroppo non è paragonabile a quello statunitense, soprattutto a livello economico, quindi la Fip, nella pandemia, ha deciso di conseguenza di far concludere in anticipo tutti i campionati.

Per non far propagare il Covid 19, l'NBA, aveva proposto una "campana di vetro sociale" proibita agli spettatori e a tutti coloro che non erano addetti al sistema, in questo modo proseguirono il campionato con partite blindate. In Italia, una situazione simile non fu considerata perché i costi erano troppo alti rispetto agli interessi economici.

In uno scenario di crisi pandemica, anche la

quotidianità degli sportivi (gli allenamenti, le partite, le riunioni preparatorie) è stata stravolta creando tante incognite come considerò il dottor Paolo Patta, medico chirurgo specializzato in Medicina dello Sport, già responsabile nazionale della Commissione Sanitaria Antidoping della FIP tra il 1988 e il 2004:

"Quel che è certo è che cambieranno in modo permanente le procedure a livello di screening. Immagino per esempio una visita spirometrica più completa rispetto a prima, nel rispetto sia degli interessi dell'atleta che di quelli dei medici. Le squadre professionistiche sono composte da atleti di diverse parti del mondo,

ognuno arriva con un quadro clinico derivante dagli studi batteriologici del suo paese, non sufficiente a garantire una tranquilla integrazione coi compagni di squadra".

Numeri e dati

Economicamente la fermata dei campionati, secondo diversi studi ha portato una perdita di 40 milioni di euro su un fatturato di 110 milioni di euro (dati della società di consulenza Deloitte)

Il 60% del budget stagionale della pallacanestro è coperto da sponsorizzazioni, seguiti da biglietteria (35%) e i diritti televisivi (5%). Nell'ultimo triennio è stata notata una sorprendente crescita economica: 2017-2018: +49% - 2018-2019: +40% mentre

nel 2019-2020: +3% (una percentuale, quest'ultima, più bassa a causa della sospensione).

In Italia gli appassionati del canestro sono circa 17.1 milioni di cui 12 milioni sulla LBA -Prima divisione" (Nielsen Sort)

Gli spettatori medi a partita sono stati 4.273 (+7.23%), mentre la Coppa Italia e la SuperCoppa (entrambi eventi a marchio "LBA") hanno totalizzato rispettivamente 32mila e 9mila presenze.

Audience in crescita
Interessante osservare i dati dell'audience. dal report di Nielsen " La Serie A ha raggiunto 6.041.000 contatti (+22%) su Rai + Eurosport 2 + Eurosport Player. i

viewers di Coppa Italia (1.081.000/+30% rispetto appena ad un anno fa), su Rai, Eurosport 2, Eurosport Player e SuperCoppa (126.292/+38%)" e i dati dei social network in aumento per il basket : Instagram: 103mila (+28%); Facebook 100mila (+12%) e su Twitter: 50.800 (+7%), con un engagement rate pari al 2,67% su Instagram e allo 0,31% su Facebook. Con 2.251.023 di impressions nel "LBA Best Week" e un engagement rate² su Instagram pari al 3.45% (+30%)."

2 - Tasso di coinvolgimento: una metrica utilizzata per misurare il livello di coinvolgimento generato dai contenuti creati o da una campagna di marca, quindi il tasso di coinvolgimento si riferisce al livello di interazione con i follower generato dai contenuti creati da un utente.

Le prossime stagioni sportive cestistiche , con la ripresa dei campionati, permetteranno alle società, di visualizzare meglio la propria "salute" ma è improbabile il raggiungimento dei fatturati pre pandemia

Previsioni preoccupanti

Tutte le società sportive italiane, come quelle di pallacanestro sono preoccupate per il post-pandemia soprattutto per le situazioni economiche che si evidenzieranno. Infatti , non è certo che tutte gli sponsor rinnovino i contratti. Inoltre, le squadre, più deboli economicamente potranno chiedere di retrocedere in una serie inferiore e viceversa per le più solide.

Difficoltà economiche , crepe nel sistema sportivo già esistenti prima del Covid, pongono il basket in questo periodo ad una riflessione: come poter ripartire e con quali strumenti?

"Un nuovo basket? Servono idee vere, concretezza, capire come rendere la situazione più sostenibile in questo momento. Siamo tutti fermi, è arrivato il momento di pensare ad una nuova era anche nello sport. Se ci sono meno risorse a disposizione bisogna investire di più sulle persone

3 - Gianni Petrucci: Giovanni Petrucci nato a Roma il 19 luglio 1945, è un dirigente sportivo italiano. È stato presidente del CONI dal 28 gennaio 1999 al 14 gennaio 2013. Dal 12 gennaio 2013 è Presidente della Federazione Italiana Pallacanestro, incarico già ricoperto dal 14 marzo 1992 al 27 gennaio 1999.

per creare un progetto di movimento a lunga scadenza". Parole di Luigi Dadone, in una intervista (canale9) e continua affermando:

"Come il coronavirus ha attaccato con più violenza le persone con patologie pregresse e le economie che avevano problemi oggettivi, così la crisi economica colpirà di più i settori e le squadre che già presentavano difficoltà. Lo sport non sarà più lo stesso, il basket non è il calcio: bisogna gettare ora le basi per vedere tra cinque anni i frutti".

Quindi il virus ha fatto emergere criticità presenti

4 - Covidbasket: Termine usato per definire così la situazione problematica del basket italiano dovuta alla pandemia.

già da molto tempo. Anche Gianni Petrucci³, ex presidente del CONI e ora Presidente della Federazione Italiana Pallacanestro, afferma, in varie interviste, che è interesse della Lega Basket appianare tutti i contrasti tra le società ancor più gravi del virus in questo momento.

Anche le parole del giornalista sportivo Daniele Dallerà sono significative e incitano a trovare nuovi scenari.

Il «covidbasket⁴» va affrontato, domato, non basta la mascherina, la terapia deve essere d'urto, magari dolorosa, fa niente, se dopo si scopre la gioia della rinascita.

Taglio degli stipendi, non solo di giocatori e allenatori, anche quello dei dirigenti, ingolosire

tv, giornali e social, portare il basket alla gente se la gente non può andare al basket. È proprio dai momenti di crisi profonda che si può risalire: ma occorre lavorare, non litigare.



immagine tratta da www.foodspring.it

1.3 Prospettive per il futuro

Nella Manovra di ripresa post pandemia lo Stato Italiano, nonostante gli scarsi investimenti precedenti, punta molto sulla "Digitalizzazione degli interi comparti sociali della Nazione cioè una Trasformazione Digitale": un insieme di cambiamenti tecnologici, culturali, organizzativi, sociali, creativi e manageriali, associati con le applicazioni di tecnologia digitale".

Come tanti settori anche la LBA sulla digitalizzazione è rimasta un po' indietro, anche a causa delle scarse risorse fornite dallo Stato tuttavia la tecnologia ha già portato dei cambiamenti nel mondo della palla a spicchi, e con i giusti aiuti potrà portare nuove soluzioni innovative e nuove linee economiche.

Attualmente, la digitalizzazione, sta cambiando i rapporti con tifosi, le società e gli atleti grazie ad una comunicazione interattiva e non più solo in una sola direzione, ed alcuni progetti hanno permesso di crescere in tal senso.

Ad esempio nel 2017 la LBA, dopo fasi alterne di accordi con la RAI e SKY, ha siglato un accordo per i diritti televisivi con il network Eurosport. In questo modo ogni appassionato sportivo, con un modico abbonamento può seguire, sulla piattaforma "Eurosport Player" molte partite (240): di regular season e i playoff della Serie A, la Super Coppa Italiana, la Coppa Italia e le 4 competizioni europee (EuroLega, EuroCup, ChampionsLeague e EuroCup). Inoltre tutti gli iscritti tra

cui i tecnici e i giocatori hanno accesso al portale per consultare gli highlights delle squadre avversarie.

Il secondo aspetto è l'introduzione e il perfezionamento del sito internet. Anche il sito www.legabasket.it, di avere tutte le notizie relative sui vari campionati, le classifiche, il calendario, le statistiche delle squadre e dei giocatori, la storia e i link utili.

Da poco tempo è diventato di fondamentale importanza l'uso dei network da parte dei clubs e della Lega, in particolare con Instagram, diffondono con velocità tutte le notizie, le attività del "mondo basket".

Una piccola rivoluzione digitale sta avvenendo nel movimento

cestistico italiano ed è di auspicio per il futuro per poter migliorare. Molto ancora si dovrà fare ma si sono gettate basi per nuovi progetti concreti

1.4 Differenze tra Europa e USA

Come mai ancora oggi esiste una profonda differenza tra NBA e Eurolega, nonostante la pallacanestro Europea abbia partecipato alla formazione eccellente di molti grandi cestisti e abbia apportato validi cambiamenti nella cultura basket?

In Europa lo sport del calcio domina emotivamente, culturalmente, socialmente e soprattutto economicamente e lascia uno spazio piccolo a tutti gli altri sport.

Le leghe e le società calcistiche europee sono " imprese " che richiedono risorse enormi finanziarie anche per tutto ciò che ruota intorno a loro e lasciano poco spazio ad investire nella pallacanestro.

Il basket ha sempre avuto più possibilità di crescita negli

Stati Uniti perchè ci sono quattro sport ufficiali nazionali (baseball, hockey, football e basket) e tutti sono seguiti con grande partecipazione , mentre in Europa e soprattutto in Italia lo sport del calcio monopolizza le risorse, le attenzioni e aspettative dei tifosi.

Stati Uniti: la culla del basket moderno

La qualità dei giocatori, o meglio il livello di talento rappresenta un'altra differenza sostanziale tra basket europeo e nord americano, il quale è stato da sempre inseguito dal primo. Dopo essere stato per la prima volta in un college di Springfield nel 1891, circa 60 anni dopo giunse anche in Europa e, da quel momento in poi, negli anni, si è sempre manifestata una competizione tra le due realtà

che, anche se per certi aspetti sembrerebbe squilibrata, poiché il basket americano è nettamente superiore a quello europeo, rappresenta comunque la competizione più accesa, essendo, la variante europea, comunque il secondo miglior campionato cestistico al mondo. La differenza abissale dipende molto dagli investimenti, il denaro che circola in NBA e superiore a qualsiasi somma di denaro che circola negli altri campionati cestistici nel mondo, ed è l'unica a possedere la capacità di attrarre o respingere i talenti un certo calibro.

Da sempre , costantemente i due continenti si scambiano i giocatori ma in questo scambio ci sono delle diseguaglianze : l'Europa cede i giocatori più bravi mentre gli Usa concedono

cestisti di livello inferiore e meno talentuosi. Questa discrepanza influisce sull'attenzione mediatica e sulla valutazione dei giocatori. Nell'Eurolega i giocatori talentuosi non potendo raggiungere i livelli economici e di successo dei calciatori della serie A, sognano e sperano di poter giocare con squadre dell'NBA e viceversa, alcuni cestisti americani di valore medio sperano di far carriera nelle migliori squadre europee.

"Come il Nord America è la patria del basket, l'Europa è quella del calcio."

La competizione infinita della NBA
Tutti gli sport americano incoraggiano alla competizione a tutti i livelli e questo genera molto interesse del pubblico.

Anche le squadre al fondo delle classifiche avranno l'opportunità di crescere in breve tempo, se riusciranno, in sede di draft, ad ingaggiare i giocatori migliori.

NBA e Eurolega

Da decenni, queste due organizzazioni si sono sfidate in più competizioni, la prima delle quali vide i campioni della NBA, Washington Bullets e i Maccabi "Elite" Tel Aviv scontrarsi nel 1978. Vinsero gli israeliani. Da allora le squadre dell'NBA hanno dominato le competizioni, evidenziando l'abisso che c'è tra le due leghe. Sembra che il divario si stia chiudendo: negli ultimi 8 incontri tra le due leghe gli europei ne hanno vinti tre. Oppure, come dicono alcuni osservatori sportivi, le squadre dell'NBA hanno considerato

quegli incontri come allenamenti

Ragioni per sperare

Nuove risorse, investimenti, contratti milionari, una maggiore esposizione mediatica fanno che in Eurolega si possa arginare l'esodo dei giocatori europei talentuosi verso gli Stati Uniti. Questi fattori hanno rafforzato l'Eurolega che sta intravedendo un futuro migliore. Attualmente è seguita da 213 paesi del mondo e milioni di persone ogni settimana guardano le partite, soprattutto in Cina. Anche oltreoceano le partite europee vengono trasmesse grazie ai canali NBA TV. In tutta Europa stanno aumentando i fans dell'Eurolega perché affascinati dal gioco e l'atmosfera che si creano, a volte, sono migliori di tanti

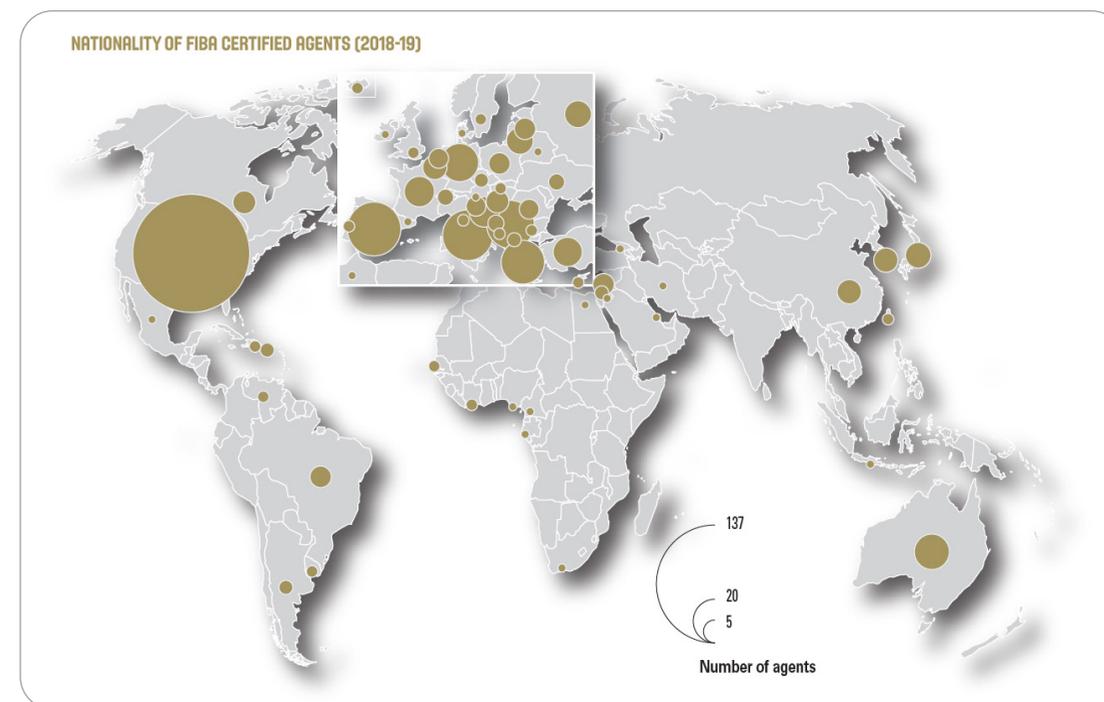


Grafico preso da "International Basketball Migration Report"

02

Distanziamento Sociale

“L’impatto più grosso è che ci viene chiesto un radicale cambiamento dello stile di vita quotidiano, paradossalmente si intende di non di fare più cose, come la società moderna ci ha abituati a fare, generando il cosiddetto stress per le tante cose da fare”.

Gianluca Castelnuovo

2.1 La Pandemia del 2020

Alla fine dell'anno 2019 il Ministero della Salute Cinese ufficialmente comunicò che nella città di Wuhan nel Hubei si era riscontrato un focolaio di casi di una rara forma di polmonite. Si suppose che fosse stato il contatto gli umani con animali vivi (pipistrelli) presenti in un mercato.

In seguito il 9 gennaio 2020, il China CDC (il Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie della Cina) identificò una nuova forma di virus il 2019-nCoV e confermò la trasmissione inter-umana.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel febbraio 2020 confermò la presenza della malattia respiratoria causata dal 2019-nCoV chiamata COVID-19 (Corona Virus Disease).

Dalla classificazione ufficiale del Gruppo di Studio sul Coronavirus (CSG) del Comitato internazionale per la tassonomia dei virus (International Committee on Taxonomy of Viruses) :
 " SARS-CoV-2 il virus chiamato dalle autorità sanitarie internazionali 2019-nCoV è responsabile dei casi di COVID-19 (Corona Virus Disease).viene classificato ufficialmente e associato alla famiglia dei Coronaviridae e sulla base della filogenesi, della tassonomia e della pratica consolidata, questo virus è legato con il coronavirus che causa la sindrome respiratoria acuta grave (SARS-CoVs, Severe acute respiratory syndrome coronaviruses) classificandolo, infatti, come Severe acute respiratory syndrome

coronavirus 2 (SARS-CoV-2)."

Le valutazioni dell'OMS

OMS , l'11 marzo dichiarò ufficialmente che nel mondo era presente una pandemia causata dall'infezione causata da SARS-CoV-2
 Il 30 gennaio 2020, il Direttore generale dell'OMS dichiarò il focolaio internazionale da SARS-CoV-2 stava diventando un'emergenza di sanità pubblica di rilevanza internazionale (Public Health Emergency of International Concern - PHEIC), come sancito nel Regolamento sanitario internazionale (International Health Regulations, IHR, 2005).

Per "emergenza di sanità pubblica di rilevanza internazionale, un evento straordinario che può costituire

una minaccia sanitaria per altri Stati membri attraverso la diffusione di una malattia e richiedere potenzialmente una risposta coordinata a livello internazionale".

OMS , l'11 marzo dichiarò ufficialmente che nel mondo era presente una pandemia causata dall'infezione causata da SARS-CoV-2.

Evento grave, improvviso, insolito e inaspettato che avrebbe avuto ricadute sulla salute pubblica mondiale oltre il confine nazionale dello Stato colpito; e quindi bisognava prevedere un'azione internazionale immediata. Ancora oggi il Comitato di emergenza del Regolamento Sanitario Internazionale sull'epidemia di COVID-19 (COVID-19 IHR Emergency Committee) si riunisce

regolarmente.

Il caso italiano e le prime restrizioni

In Italia il virus compare a fine gennaio 2020 a causa dei risultati di positività al virus di due turisti cinesi a Roma.

Dopo una settimana un terzo caso si riscontra a Codogno, cittadina lombarda, un uomo italiano tornato in Italia e proveniente proprio dalla città di Wuhan, in Cina, necessita di un ricovero in ospedale. Da qui la diffusione immediata in tutte le regioni d'Italia. Dal 31 gennaio il Governo italiano sospende tutti i voli verso e provenienti dalla Cina: è viene dichiarato lo Stato di Emergenza.

Il presidente del Consiglio Giuseppe Conte dal 8 marzo 2020 attraverso dei Decreti cominciò a mettere

in . la quarantena a tutta la Lombardia e altre 14 province settentrionali, e il giorno successivo la estese in tutta l'Italia, bloccando oltre 60 milioni di persone.

L'11 marzo 2020 furono vietate la maggior parte delle attività commerciali ad eccezione di supermercati e farmacie. Il 21 marzo invece, il governo chiuse tutte le attività e le industrie non essenziali e fu limitata la circolazione delle persone.

Nel mese di maggio molte restrizioni furono allentate e dal 3 giugno fu ripristinata la libertà di movimento nonostante le preoccupazioni e l'invito alla cautela degli scienziati. Infatti nell'ottobre 2020 ebbe una seconda ondata di pandemia che costrinse il Governo a reintrodurre altre restrizioni sociali.

Dai dati governativi si osserva al 24 maggio 2021 che:

“l'Italia ha 461.448 casi attivi, uno dei più alti al mondo. Complessivamente, ci sono stati 3.949.517 casi confermati e 119.021 decessi (un tasso di 1.973 decessi per milione di abitanti) mentre ci sono stati 3.369.048 recuperi o licenziamenti e testati circa 25.115.000 persone.”

Tuttavia si pensa che questi dati siano sottostimati visto il limitato numero dei test effettuati e secondo ISTAT (Istituto Nazionale di Statistica) a maggio 2020 i morti sarebbero stati 11 mila in più rispetto a quella ufficiale. L'ISTAT, in un secondo rapporto, ha confermato i dati e nel marzo 2021 l'Istat ha pubblicato un nuovo rapporto

in cui rileva

“una mortalità in eccesso di 108.000 decessi nel 2020, rispetto alla media del quinquennio precedente.”

Il 2020 è diventato l'anno con il maggior numero di morti dal 1945 quando l'Italia combatteva nella seconda guerra mondiale.



Piazza San Marco vuota alle 12:00, immagine presa da rollingstone.it

2.2 Restrizioni e Quarantena

Per capire meglio ciò che siamo ancora vivendo ma soprattutto ciò che abbiamo dovuto affrontare durante le precedenti quarantene nelle "zone rosse" è importante comprendere il concetto di "Distanziamento Sociale"

Il Termine vuol significare un insieme di azioni e misure di natura non farmacologica volte a rallentare o fermare la diffusione di una malattia contagiosa. Cioè stare distanti per diminuire la trasmissione della malattia infettiva e di conseguenza evitare le probabilità di contatto di persone portatrici dell'infezione con individui sani.

L'Accademia delle Crusca, definisce bene il significato del termine:

"... per attuare il

distanziamento sociale in ambito epidemiologico si intenda non solo il mantenere la distanza di sicurezza interpersonale ... ma anche evitare gli assembramenti o di uscire di casa se non per motivi di lavoro o di necessità;.. distanziamento sociale 'distanza fisica tra le persone' (variabile da uno a due metri) da mantenere per evitare il contagio."

L'Istituto Superiore di Sanità sancisce che "in presenza di altre persone, deve essere mantenuta una distanza di almeno un metro e deve essere assolutamente evitato ogni contatto diretto (compresi strette di mano, baci e abbracci)".

Di conseguenza Il Ministero della salute avvertì di "mantenere 1 metro di

distanza dalla persona malata o teoricamente positiva al virus ma sintomatica.

ISS, nella guida per il contact tracing dei casi, pronuncia:

"Si ritiene che la trasmissione da persona a persona avvenga principalmente attraverso l'inalazione di goccioline respiratorie emesse nell'aria quando una persona infetta tossisce, starnutisce o parla. Poiché le goccioline di solito cadono entro pochi metri, la probabilità di trasmissione diminuisce se le persone rimangono ad almeno 2 metri di distanza l'una dall'altra".

Dal lontano marzo 2020 abbiamo imparato, attraverso ISS che "l'infezione può essere trasmessa tramite aerosol, goccioline disperse nell'aria

tramite colpi di tosse o starnuti, contatti fisici diretti compresi i rapporti sessuali, contatti fisici indiretti, per esempio il contatto con una superficie contaminata o per vie aeree."

Considerando definizioni e avvertenze per contenere il dilagare della pandemia, si sono varate diverse misure governative attuate sui riscontri del passato, ovvero quando l'umanità dovette affrontare altre terribili malattie contagiose.

Eccone alcune:

*"chiusura delle scuole
chiusura di luoghi di lavoro",
soprattutto per imprese e servizi "non essenziali",
introduzione di strumenti di telelavoro e lavoro agile
isolamento, quarantena
istituzione di cordoni sanitari*

2.3 Ricadute nella società

sequestro protettivo, cancellazione dei raduni di massa quali eventi sportivi, proiezioni cinematografiche e spettacoli musicali, diminuzione nella frequenza o sospensione totale del trasporto pubblico, chiusura di strutture ricreative (ad esempio piscine, palestre e cinema), adozione di misure di "autoprotezione", come la limitazione dei contatti di persona a favore di attività telefoniche o online, riduzione dei viaggi non necessari, sostituzione della stretta di mano come saluto, con l'utilizzo alternativo del gomito o dei piedi starnutire all'interno del gomito,"

Cambiamenti della vita quotidiana straordinari dovuti hanno modificato i comportamenti sociali delle persone costrette ad isolarsi. Tali cambiamenti sono stati osservati e studiati dall'Osservatorio "Mutamenti sociali in atto-Covid19" (Msa-Covid19) : progetto dell'Istituto di ricerche sulla popolazione e le politiche sociali del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Irpps) realizzato in collaborazione con l'Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia (INGV) e la Fondazione Movimento Bambino onlus. L'Osservatorio attraverso un sondaggio ha studiato gli effetti psicologici e sociali imposti per arginare la diffusione del virus. Il sondaggio ha evidenziato informazioni(periodo Marzo-Maggio 2020): sulla

condizione abitativa, relazionale e lavorativa, analizzando nello specifico le attività quotidiane, l'uso di internet e l'iperconnessione, la violenza domestica, la fiducia sistemica e gli stati psicologici. E' emerso che :
 "Il 73,1% dei rispondenti ha avuto in quel momento un partner, con cui convive per il 56,7%, a fronte del 13% di persone che abitano sole. Circa la metà degli intervistati viveva con almeno 2 o 3 persone. Il 49,3% impiegato a tempo pieno e per il 24,9% dei soggetti l'attività lavorativa fu sospesa
 Tra i rimanenti lavoratori, il 23,4% operava in smart working e il 10,8% si recava sul posto di lavoro ".
 Da questi dati è emerso la grande incertezza per il futuro di buona parte della

popolazione:

Dal rapporto dell'Osservatorio si evidenzia anche il disagio connesso con l'assenza dell'interazione sociale, l'aumento di stati depressivi, disturbi di tipo alimentare e legati all'abuso del digitale e dell'alcool. Inoltre sui minori, il distanziamento sta producendo un disagio dovuto al distacco da amici e nonni (rispettivamente 64,5% e 47,5%) e un rilevante abuso di internet a scopo di gioco e comunicazione (rispettivamente 33,5% e 19,2%).

2.4 Conseguenze psicologiche

Una delle diverse restrizioni che il governo ha importato su tutto il territorio nazionale, riguarda gli spostamenti delle persone e il distanziamento sociale, ovvero limitare in modo assoluto i contatti con altri individui che non fanno parte del nucleo familiare, tenendosi quindi, lontani almeno un metro di distanza dagli altri essere umani.

È la prima volta che nella storia della Repubblica italiana viene adottata una misura simile, che avrà grosse conseguenze non solo sull'economia del Paese, ma soprattutto sulla vita sociale dei cittadini italiani.

Si tratta di cambiamenti destabilizzanti che si allontanano dalla normalità che ha comportato diversi effetti sulla salute mentale di numerosi individui. In particolare, che

cosa dicono gli scienziati a riguardo?

“L’impatto più grosso è che ci viene chiesto un radicale cambiamento dello stile di vita quotidiano, paradossalmente si intende di non fare più cose, come la società moderna ci ha abituati a fare, generando il cosiddetto stress per le tante cose da fare”, ma di non fare, di “restare a casa”,

Ha spiegato a Pagella Politica Gianluca Castelnuovo, professore ordinario di Psicologia clinica all’Università Cattolica di Milano.

Tutto questo può avere delle conseguenze di tipo psicologico per le persone, a cominciare dal nostro rapporto con la paura.

“In questo contesto di incertezza e di preoccupazione, la paura può essere funzionale, perché si può trasformare in attivazione e maggiore attenzione, per esempio per rispettare i protocolli di igiene, come lavarsi le mani e indossare i dispositivi di protezione individuale”

ha chiarito Castelnuovo.

“I problemi possono però verificarsi in quelle persone che hanno maggiori difficoltà a gestire l’ansia, in cui questo stato può diventare disfunzionale”.

Il 26 febbraio 2020, la rinomata rivista scientifica The Lancet ha pubblicato uno studio, realizzato da sette ricercatori del Dipartimento di psicologia medica dell’università

britannica King’s College di Londra, dedicato proprio agli impatti psicologici della quarantena da coronavirus, suggerendo alcuni accorgimenti da prendere.

Gli scienziati, seguendo le indicazioni dell’organizzazione mondiale della sanità (Oms) hanno condotto uno studio, un esperimento,

Grazie alle indicazioni dell’organizzazione mondiale OMS, gli scienziati hanno proposto un esperimento che avrebbe richiesto tempi più lunghi, una ricerca della letteratura scientifica in materia di quarantena per trarre conclusioni applicabili alla pandemia COVID-19.

Complessivamente, i ricercatori hanno trovato sul tema 3.166

pubblicazioni scientifiche, da cui hanno selezionato oltre 20 studi, condotti in dieci Paesi diversi – dalla Cina al Canada, passando per la Liberia e il Senegal – e dedicati alle misure di quarantena messe in campo dal 2003 in poi per contrastare la diffusione di malattie come la Sars, l’Ebola o l’influenza pandemica H1N1. Queste ricerche, affermato i ricercatori di The Lancet, hanno lo scopo di trarre conclusioni utili per capire e ridurre l’impatto psicologico del distanziamento sociale, della quarantena e di tutte le altre restrizioni.

Un’ulteriore ricerca risalente al 2004 mostra come 338 persone di uno staff medico, in Taiwan, una volta sottoposti ad una quarantena durante l’epidemia della Sars, hanno dimostrato

fin da subito dei disturbi acuti da stress e una propensione a vivere stati di ansia e insonnia nei giorni successivi alla fine dell’isolamento.

Ancora, un altro studio del 2009, relativo nuovamente all’epidemia Sars, ha mostrato come 500 dipendenti di un ospedale, in Cina, abbiano mostrato stati di stress e ansia dovuti alla quarantena a cui hanno dovuto sottoporsi.

“Gli studi riportano in generale sintomi psicologici come disturbi emotivi, depressione, stress, disturbi dell’umore, irritabilità, insonnia e segnali di stress post-traumatico”

Riportano i ricercatori del King’s College.

“Un rischio nel futuro prossimo

è che passata questa crisi potremmo trovarci molti casi di burnout tra il personale che era in prima linea nel contrastare l’emergenza coronavirus”, ha evidenziato Castelnuovo.

Alcuni ricercatori però affermano che si sa ancora poco sugli impatti psicologici e fisici che i periodi come quelli delle quarantene e del distanziamento sociale posso portare effetti indesiderati sui bambini

Le fasce invece più a rischio, come sottolineano i Centers for disease control and prevention statunitensi (Cdc), sono gli anziani, i malati cronici e che soffrono di disturbi mentali.

Altri dati evidenziano come, durante le quarantene, si rafforzano degli stimoli esterni

chiamati Stressor. I più diffusi sono la durata della quarantena per esempio, la paura di essere contagiati, la noia, la frustrazione e l’essere privi di beni necessari, non solo beni di tipo alimentare o per la salute ma anche immateriali come quelli dell’informazione.

“La mancanza di chiarezza, in particolare sui diversi livelli di rischio, ha portato i partecipanti allo studio a temere il peggio”, scrivono gli studiosi del King’s College, commentando una ricerca pubblicata nel 2017 e relativa all’epidemia di Ebola in Africa occidentale, scoppiata tra il 2014 e il 2016.

Inoltre esistono fattori che possono rendere più difficile anche la ripresa, una volta finita la quarantena. In particolar

modo, gli studiosi sono attenti a quantificare le perdite economiche comparando i diversi momenti. Risulta evidente quindi che chi ha livelli di reddito maggiori può permettersi maggior supporto psicologico durante e dopo i periodi di quarantena.

“In questi casi è fondamentale strutturare la giornata, dividere i tempi e gli spazi in base a schemi e ritmi, assicurando in particolare i bambini”, ha sottolineato Castelnuovo.

“Questo periodo di semi-isolamento è troppo lungo per essere lasciato al caso, serve organizzazione del proprio tempo, con ampi margini dedicati non a semplici passatempi, ma alle proprie passioni personali e ai propri talenti”.

2.5 Diseguaglianze Sociali

I dati Istat confermano che con il Coronavirus sono aumentate le disuguaglianze sociali. I dati inoltre affermano che le persone più colpite dall'emergenza sono state quelle più vulnerabili, con istruzione meno elevata, povere e disoccupate. I giovani, è stato visto, che hanno ancora meno probabilità di accedere ad una classe sociale superiore a quella in cui sono nati.

“L'epidemia ha colpito maggiormente le persone più vulnerabili, acuendo al contempo le significative disuguaglianze che affliggono il nostro Paese, come testimoniano le differenziali sociali riscontrabili nell'eccesso di mortalità causato dal Covid-19. Sono infatti le persone con titolo di studio più basso a sperimentare livelli

di mortalità più elevati”, rileva l'Istat nel rapporto annuale 2020.

“Nel marzo 2020 e, in particolare, nelle aree ad alta diffusione dell'epidemia, oltre a un generalizzato aumento della mortalità totale, si osservano maggiori incrementi dei tassi di mortalità, in termini tanto di variazione assoluta quanto relativa, nelle fasce di popolazione più svantaggiate, quelle che già sperimentavano, anche prima della epidemia, i livelli di mortalità più elevati. Uno scarso livello di istruzione, povertà, disoccupazione e lavori precari influiscono negativamente sulla salute e sono correlati al rischio di insorgenza di molte malattie (ad esempio quelle cardiovascolari, il diabete, le malattie croniche delle basse

vie respiratorie e alcuni tumori), che potrebbero aumentare il rischio di contrarre il covid e il relativo rischio di morte”. riporta l'Istat nel rapporto annuale 2020.

L'istituzione spiega inoltre che “le persone con un basso livello di istruzione presentano un livello di mortalità sempre più elevato” e di fatto l'epidemia “ha dunque acuito le diseguaglianze preesistenti, con un maggiore impatto sulle persone con basso titolo di studio, non necessariamente anziane”.

Particolare attenzione è da porre per quanto riguarda il caso delle donne tra 35-64 anni meno istruite, per cui si osserva un aumento del 28% del 'RM' rispetto alle altre”, quindi del rapporto standardizzato

di mortalità il quale misura l'eccesso di morte tra le persone meno istruite rispetto a quelle con un'educazione e formazione superiore.

Queste differenze, afferma nuovamente l'istat “possono essere imputate a un rischio più elevato di contrarre l'infezione o a una maggiore vulnerabilità preesistente della popolazione con condizioni socioeconomiche più sfavorevoli”. Le condizioni svantaggiose spingono le persone con più difficoltà a condizioni limitative, o appunto sfavorevoli; basti pensare che, coloro che non possono permettersi un appartamento ampio e sono costretti ad accontentarsi di spazi piccoli, spesso sovraffollati, non possono mantenere le distanze consigliate, oppure alcuni

condizioni lavorative non contemplano lo smart-working, così da proteggere i lavoratori dall'eventuale contagio. Per esempio le professioni sanitarie o occupazioni che non posso offrire l'opportunità di lavorare da casa come i lavori in agricoltura, vendita al dettaglio e nella grande distribuzione, trasporto pubblico, servizi di pulizia, assistenza e cura dei bambini e anziani.

Deve essere anche considerato che la popolazione con un livello d'istruzione più basso, più comunemente, hanno maggiore probabilità di sottostare a condizioni lavorative meno stabili, risultando quindi dei fattori stressogeni che attaccano la positività e che la pandemia li ha esasperati, contribuendo, in parte, all'aumento di mortalità

anche non direttamente attribuibile al covid-19. Infatti è noto come condizioni di stress, ansia, depressione possono indebolire il sistema immunitario, aumentare la suscettibilità a malattie e probabilità di adottare comportamenti che potrebbero mettere a rischio la propria salute.

Condizioni di povertà inoltre, conclude l'istat, possono aumentare le esposizioni al virus e contemporaneamente diminuire la capacità del sistema immunitario di combattere e, dove vi è la presenza di malattie croniche come diabete e malattie cardiovascolari nella popolazione con condizione socio-economiche più vantaggiose ha permesso un aumento di diseguaglianze

legate all'infezione. La pandemia ha quindi aumentato la differenza tra classi sociali di diverso livello. La classe sociale a cui si appartiene dalla nascita influisce ancora notevolmente per quanto riguarda le opportunità di ciascuno. Sempre dai dati Istat, emerge che "per la generazione più giovane è anche diminuita la probabilità di ascesa sociale".

03

Sport e Quarantena

“l’attività motoria migliora l’autostima e le relazioni sociali. Infatti l’esercizio fisico apporta benefici al nostro corpo, migliora il nostro fisico e anche la nostra pelle appare più tonica. Questo permette che le persone si sentirebbero meglio con se stesse e si apprezzassero di più”.

3.1 Sport per il benessere

Da tempo, è noto come lo sport abbia un impatto positivo sulla nostra salute mentale, oltre che sul nostro fisico. Infatti raggiungere obiettivi come il completare esercizi sportivi, rilassarsi e staccare dalla routine quotidiana e dagli eventuali problemi, allontana lo stress, regala alla nostra mente riposo e di conseguenza buon umore.

Molteplici studi dimostrano che attività di tipo aerobico, come bicicletta e corsa, sono in grado di aumentare le abilità cognitive, proteggono la salute mentale e il sistema nervoso. Inoltre è stato osservato come allenarsi regolarmente ferma la perdita di neuroni collegata all'età e contrasta di conseguenza l'invecchiamento.

Quando facciamo attività

sportiva viene rilasciata serotonina, conosciuta meglio come il neurotrasmettitore del buon umore, ovvero un effetto di benessere che avvolge l'intero l'organismo, infatti l'aumento della propria resistenza fisica e sviluppare la resilienza è positivo anche sul piano mentale. Uno studio su 1,2 milioni di persone ha dimostrato che la pratica sportiva è capace di ridurre le giornate di scarso benessere mentale del 43%, costituite da stress, forme depressive e problematiche emotive.

Un ulteriore aspetto chiave per favorire il benessere dall'attività motorie è di svolgerla insieme ad altre persone, in gruppo, come gli sport di squadra o che prevedono altre persone vicine.

I benefici per la mente e

la qualità della vita sono molteplici, ad esempio praticare sport favorisce il rilascio di endorfine e aumenta la felicità. L'esercizio fisico rilascia endorfine, sostanze chimiche naturali prodotte dal nostro organismo il quale crea una sensazione di benessere e felicità generale.

Di conseguenza, grazie a queste caratteristiche, uno stato d'animo positivo aiuta a prevenire problemi come depressione, ansia e diversi altrettanti malesseri psicologici che possono abbatterci e renderci la vita difficile. Un altro aspetto importante che è emerso da diversi studi afferma che chi fa sport rende meglio al lavoro, aumenta la produttività e non solo. Si può notare come diverse aziende aprono palestre

all'interno dei loro edifici, come l'esempio della Virgin a Milano. La maggior parte delle persone ritiene che fare sport in orari lavorativi genera benefici sia per i dipendenti che per i datori di lavoro, migliora la produttività, la concentrazione, crea spirito di gruppo e fa calare le assenze per malattia.

Secondo un'indagine condotta da Randstad Workmonitor, il numero di italiani che dedica attenzione ad uno stile di vita sano anche sul lavoro sono in crescita:

circa il 78% dice di ottenere prestazioni migliori quando svolge esercizio fisico
Il 74% degli invece dichiara di preferire usare le scale invece dell'ascensore
56 % degli intervistati afferma di praticare attività sportiva con

i colleghi di lavoro
51 % richiede cibo salutare
alla mensa aziendale o nei
distributori.

Un altro dato importante
è quello dei ricercatori
dell'Istituto di biologia
Cellulare e Neurobiologia di
Roma i quali hanno dimostrato
come l'esercizio fisico aerobico
sia capace di aiutare il cervello,
per esempio un'ora di corsa
regala automaticamente
circa sette ore di nuova
energia e concentrazione.
Hanno dimostrato che
correre rallenterebbe
l'invecchiamento cerebrale
infatti si stimolerebbero i così
chiamati "Nerve growth factor"
e aiuterebbe nel miglioramento
delle capacità mnemoniche,
oltre al rafforzamento del
cuore.

Lo sport quindi, oltre ad essere
positivo per il corpo risulta
essere anche un momento di
allontanamento dello stress
quotidiano, così come una
crescita della consapevolezza
del proprio equilibrio psico-
fisico. Più maggiormente si
svolge attività fisica e meno
assenze lavorative per malattia
ci sarebbero così come
più produttività, maggiore
engagement, più creatività,
meno stress e ansia, migliora
l'umore e l'energia, riduce i
problemi legati a malattie del
cuore e neurologiche e aiuta il
"team building".

Un altro risvolto importante
dell'attività motoria è che
migliora l'autostima e le
relazioni sociali. Infatti
l'esercizio fisico apporta
benefici al nostro corpo,
migliora il nostro fisico e anche

la nostra pelle appare più
tonica. Questo permette che le
persone si sentirebbero meglio
con se stesse e si apprezzassero
di più; Così anche la propria
autostima ne trae beneficio
e, di conseguenza, anche le
relazioni sociali.

Questi studi confermano
inoltre che l'attività fisica
aiuta a prevenire le malattie
degenerative e cardiovascolari.
Si afferma infatti che facendo
sport in un'età compresa tra i
35 e i 45 anni, si contribuirebbe
all'aumento della produzione
di reazioni chimiche nel
cervello, che prevengono la
degenerazione e l'ossidazione
dei neuroni dell'ippocampo
celebrare. In questo modo
è possibile che lo sviluppo
cognitivo continui e che la
vecchiaia sia più piacevole.
Inoltre, migliorando la nostra

salute cardiovascolare si
eviterebbero le malattie
cardiache associate.

L'attività motoria in più genera
benefici per la memoria,
infatti l'aumento delle cellule
nell'ippocampo permette
anche una maggiore facilità
di apprendimento e permette
di memorizzare nuove
informazioni.

Infine come conferma
Istituto di Biologia Cellulare
e Neurobiologia di Roma,
l'esercizio fisico aumenta
produttività ed energia e
mantiene attivi, un'informazione
importante poiché più energia
nel corpo rendere le persone
più pronte ad affrontare le
giornate e i problemi che
normalmente la gente deve
affrontare.

3.3 Iniziative sportive durante la quarantena

Il distanziamento sociale ha costretto le persone a limitare i propri movimenti all'interno della propria abitazione, con qualche eccezione, a seconda del periodo, in cui è possibile muoversi nei dintorni del proprio isolato. Tra le tante attività che sono state proibite, quella sportiva non ha riservato un atteggiamento diverso. Basti pensare che le palestre e qualsiasi modalità di sport è stata bloccata.

Una tipologia di attività quindi può consistere nella passeggiata sotto casa, oppure nel jogging o bicicletta, solamente in spazi aperti, con l'attenzione a mantenere il distanziamento di almeno un metro tra le persone e la mascherina sempre indossata. Queste misure rendono quasi del tutto inevitabile

la sedentarietà e l'inattività motoria.

Quali soluzioni sono proposte in merito?

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), valide anche in tempi normali, prevedono di dedicare all'attività motoria almeno 20 minuti al giorno per mantenere uno stile di vita sano e corretto.

Viene espresso anche che uno stile di vita attivo grazie alla giusta attenzione nei confronti dell'attività sportiva è positivo anche perché comporta diversi benefici al nostro organismo. ad esempio:

Favorisce l'aumento delle difese immunitarie e di conseguenza diminuisce le probabilità di contrarre malattie

o virus.

Riduce lo stress e l'ansia, che durante un periodo simile non sono concetti scontati
Migliora la qualità del sonno e di conseguenza il nostro benessere psico-fisico.

Durante il periodo di quarantena le possibilità di attività fisica sono state tra le più svariate tra queste, infatti, è stato sfruttato il piccolo spazio per attività come:

- Ginnastica a corpo libero
- Salto della corda
- Corsa sul posto
- Addominali
- Flessioni sulle braccia
- Squat
- Yoga e Pilates
- Ballare
- Stretching
- Allenamento con lo step (o con gli scalini di casa)

- Allenamento con l'ausilio di oggetti (sedia, bottigliette di plastica, muro)
- Allenamento con l'ausilio di macchinari (cyclette, panca, attrezzi)

04

Modalità di sport in casa

“Con la crescita esponenziale del settore digitale, dovuta anche al lockdown che ne ha comportato un utilizzo maggiore, le opportunità e le alternative valide per praticare sport durante il periodo di restrizioni sono aumentate.”

4.1 Il Digitale a servizio dello sport

La maggior parte delle pratiche sportive, in particolar modo quelle in cui sono necessarie più persone per praticarlo, come gli sport di squadra, spesso richiedono la presenza di campi appositi o spazi molto ampi per muoversi in libertà. La capacità dell'essere umano di adattarsi gli ha permesso di escogitare le idee più creative per simulare alcune specifiche pratiche sportive. Basti pensare i ragazzi ai parchi dei quartieri che, grazie a quattro zaini e un pallone riescono ad organizzare una divertente partita di calcio, oppure un semplice bidone o un cestino posizionati ad una certa distanza fanno immaginare un canestro di Pallacanestro.

Durante la quarantena però gli spazi e le distanze sono limitate, non si può correre

oppure saltare con libertà e gli oggetti delicati delle diverse stanze potrebbero rompersi, inoltre i vicini potrebbero non essere contenti, quindi le possibilità di praticare sport sono poche o quasi nulle.

L'attività fisica è da sempre un hobby molto importante per tante persone, negli ultimi anni soprattutto e per questo la richiesta è aumentata a dismisura.

Con la crescita esponenziale del settore digitale, spinta anche grazie al lockdown che ha costretto un utilizzo maggiore, anche le opportunità e le alternative valide per praticare sport durante il periodo di restrizioni sono aumentate.

Numerose applicazioni mobile e pagine social, offrono una

moltitudine di programmi simili a schede di personal trainer che permettono di praticare attività fisica anche con 10 mq a disposizione.

Questi esempi hanno un grosso potenziale riguardo alla Interaction Design e la User Experience, quindi è stato deciso di svolgere una ricerca con l'obiettivo di osservare queste applicazioni mobile in modo da fornire un'immagine generale da cui trarre ispirazioni per eventuali proposte progettuali.

4.2 Nike Training Club

Il famoso brand di calzature e articoli sportivi propone un'applicazione mobile interessante e ricca di funzionalità. Con un design è semplice e chiaro e di facile utilizzo, l'app è composta da circa 180 esercizi di ogni genere che propongono attività fisica di ogni genere come lo yoga e lo stretching o la semplice corsa.

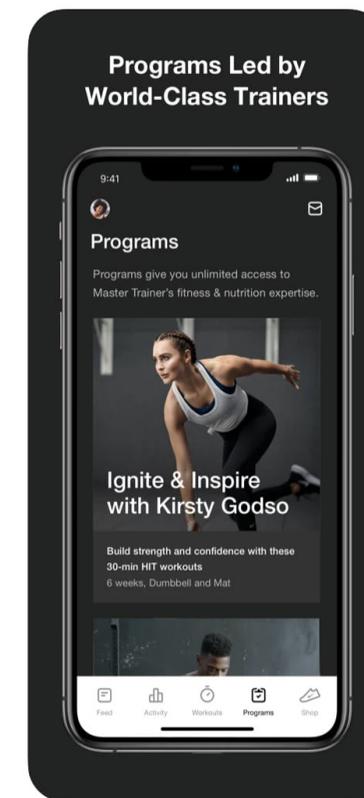
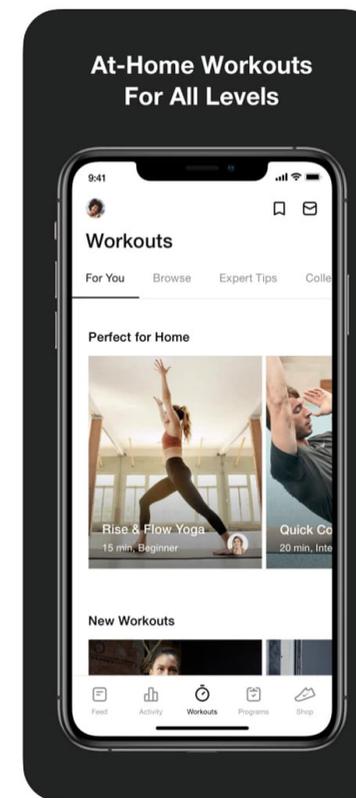
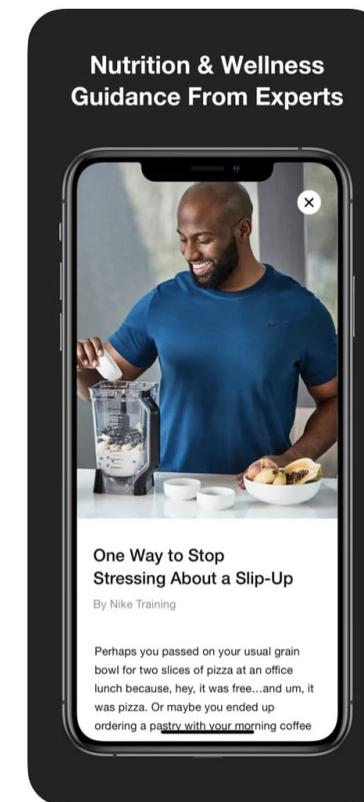
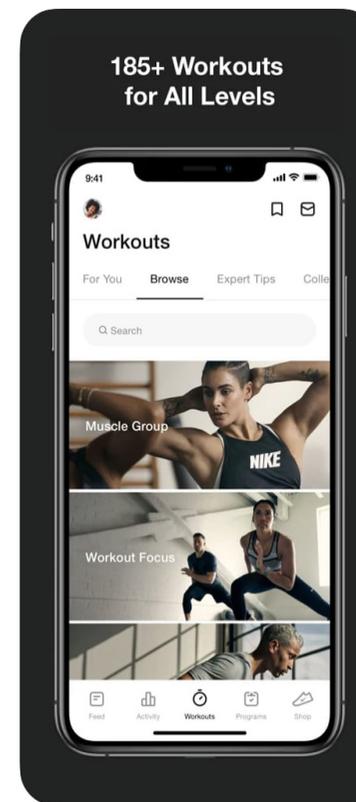
Gli allenamenti possono essere scelti sulla base di diversi livelli e a seconda delle possibilità e preferenze, infatti si può decidere se creare un allenamento con o senza attrezzatura, facile da eseguire, di media difficoltà o molto impegnativo.

L'app permette anche di creare veri e propri programmi di allenamento da svolgere all'interno di uno o più mesi, personalizzabili e con la possibilità di concentrare il focus

sulla tipologia di allenamento che si preferisce; per esempio si può eseguire un programma di mobilità delle articolazioni, o di resistenza, oppure di forza muscolare.

Un'ulteriore particolarità è la presenza di vere e proprie masterclass in cui sportivi esperti propongono esercizi e offrono i loro riscontri.

Elemento importante è anche la possibilità di raggiungere degli obiettivi grazie al superamento delle sfide proposte dall'applicazione. Al raggiungimento di questi obiettivi, Nike regala uno stemma, questa caratteristica incentiva la determinazione nello svolgimento e permette di far vivere un'esperienza di gaming all'utente sportivo.



4.3 Adidas Training by Runtastic

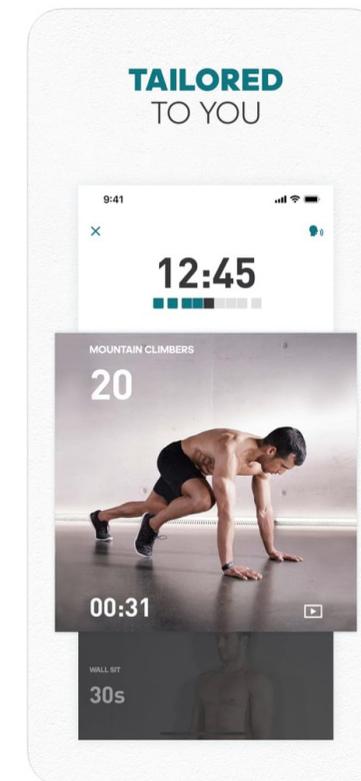
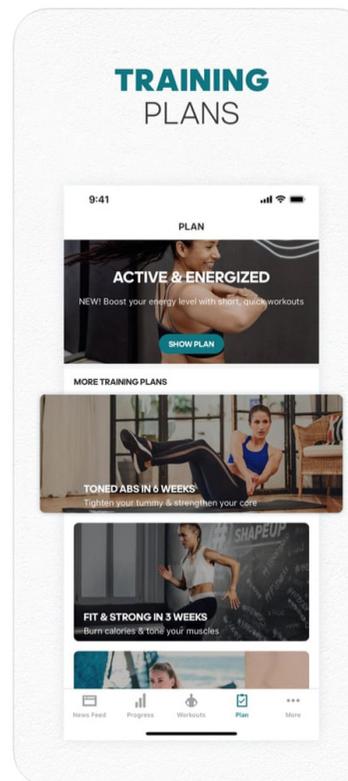
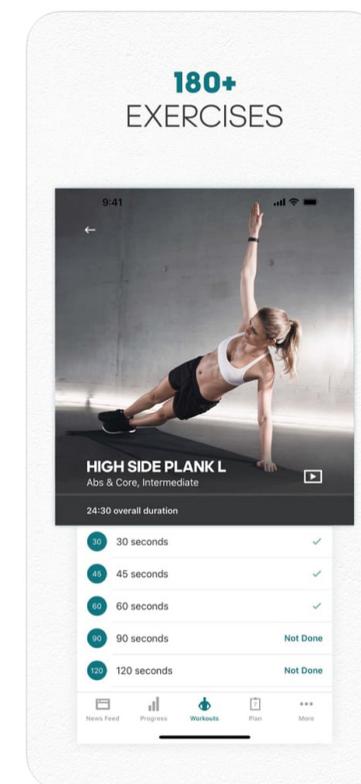
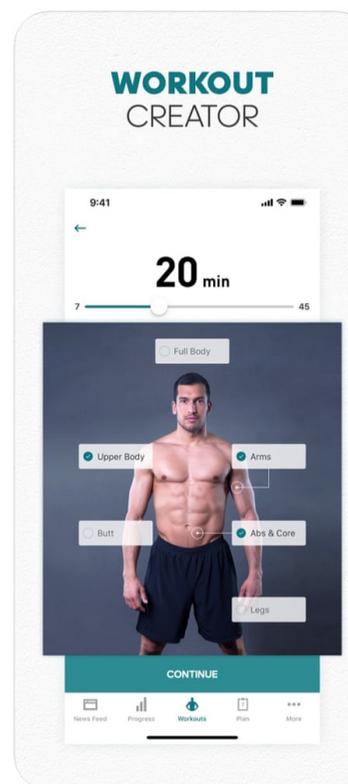
Un secondo brand conosciuto a livello mondiale e storico per i suoi successi commerciali, propone un applicazione mobile di fitness.

Con immagini grandi e ben definite, il prodotto digitale offre la possibilità creare il proprio workout e il tempo all'interno del quale si preferirebbe svolgere; funzione molto utile per chi ha poco tempo da dedicare all'attività fisica.

Inoltre è possibile scegliere su quali parti del corpo concentrarsi ad esempio se si volesse aumentare la massa muscolare nella parte alta del corpo, che comprende quindi spalle, petto e schiena, oppure se si volesse migliorare la resistenza addominale. Inoltre è possibile scegliere

un allenamento completo che faccia attivare tutti i muscoli del corpo.

Un secondo aspetto che differenzia l'app di Adidas è la presenza della sezione social, ovvero una vera e propria bacheca nella quale è possibile aprire articoli dedicati alla cultura dello sport per esempio "come migliorare la postura" oppure "consigli per rendere i piegamenti più efficaci".



Immagini prese dal sito appstore

4.4 Sworkit Personal Trainer

La proposta di Sworkit Personal Trainer vuole essere l'alternativa giusta per chi ha poco tempo durante la giornata oppure ha possibilità limitate dovute ai propri orari improponibili.

Propone una serie di video con esercizi adatti a tutti i livelli di esperienza e con tante discipline diverse, dallo yoga allo stretching, dall'aerobica alla pesistica. Inoltre è possibile scegliere gli allenamenti a seconda del fisico che si vuole ottenere, ad esempio serie di esercizi che ti permettono di diventare più "snello" oppure più "atletico" o ancor più "forte".

Una caratteristica interessante è l'interfaccia che il sistema presenta quando l'utente svolge l'esercizio infatti, a

differenza di altre applicazioni, vengono evitate le immagini che potrebbero creare confusione durante le esercizio mentre viene dato maggiore spazio al cronometro, il quale in quel preciso momento assume un'importanza maggiore rispetto altre informazioni.

Gli allenamenti sono tutti a corpo libero e non prevedono attrezzi. È possibile allenare diverse parti del corpo come quella superiore, quella inferiore, tronco, addominali, glutei, schiena gambe focalizzandosi su esercizi di tipo cardio, di potenziamento, yoga, stretching, pilates.

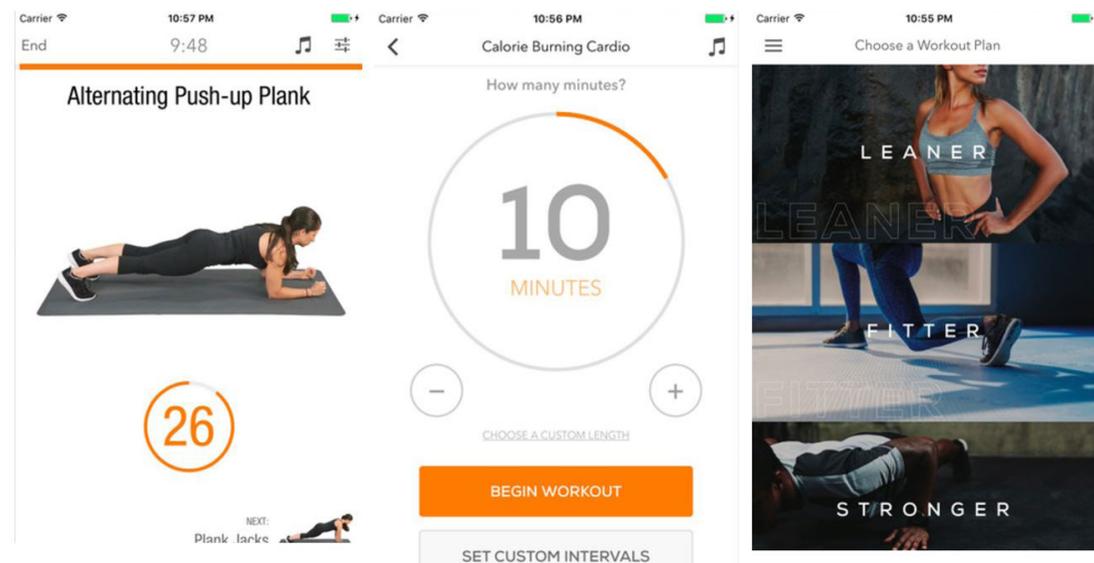


Immagine presa da sito H2S Media

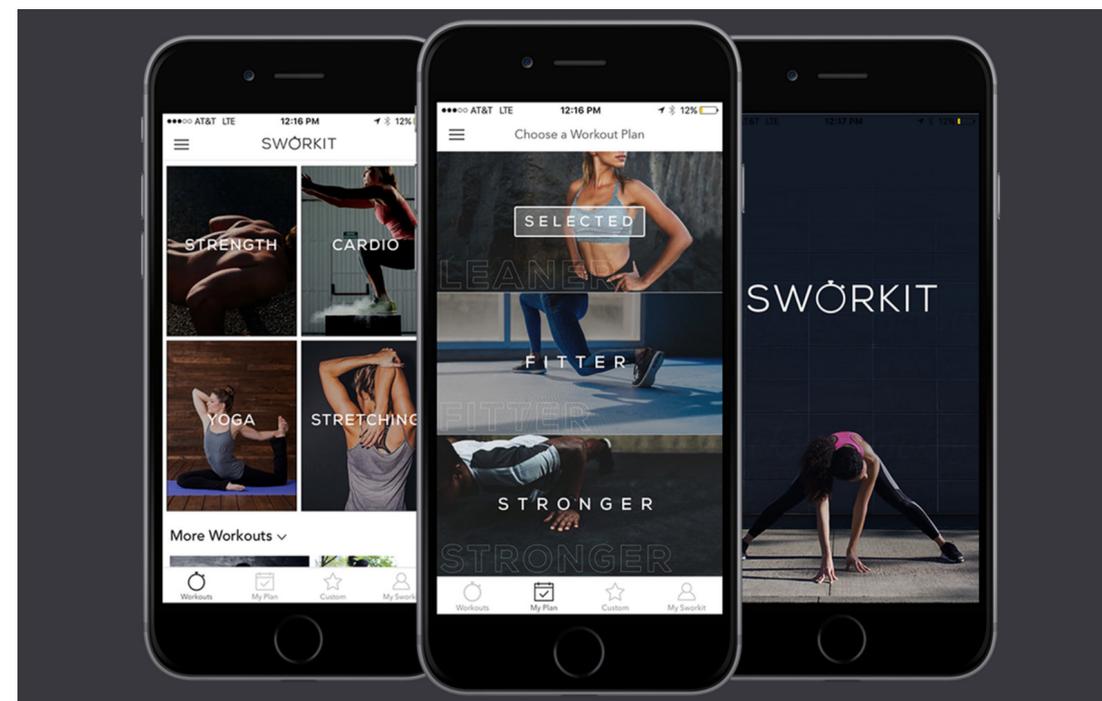


Immagine presa da sito Tatler Hong Kong

4.5 Freeletics

Esercizi semplice e veloci per raggiungere risultati in maniera rapida sono gli aspetti che Freeletics pone al centro della sua filosofia di sport "domestico".

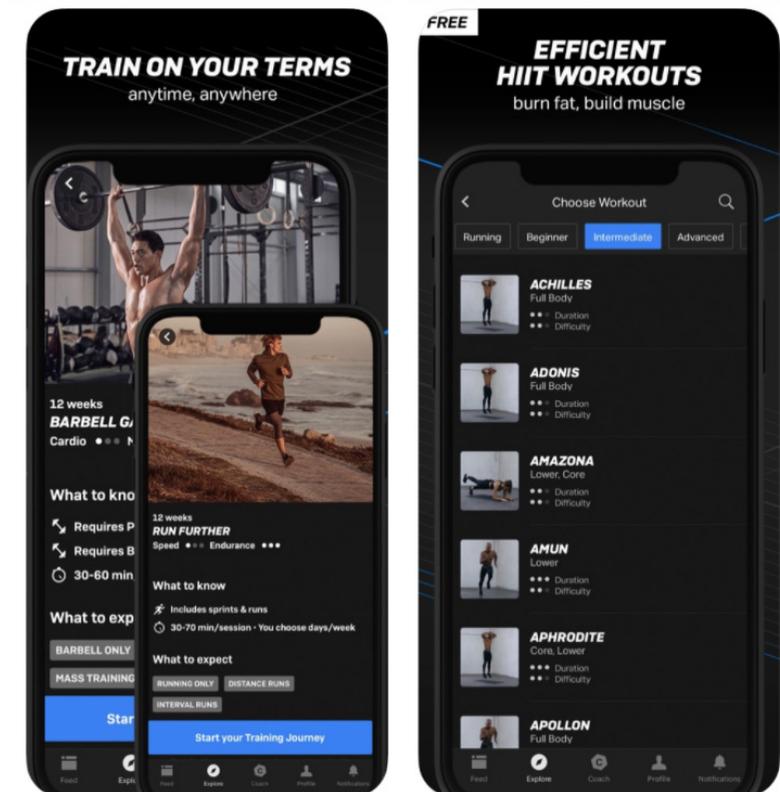
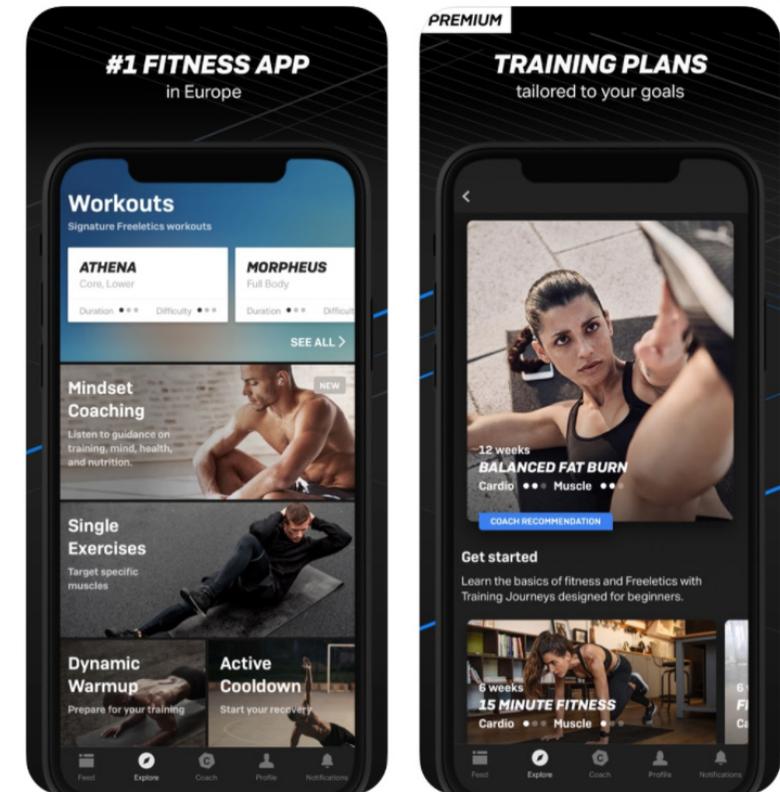
Tramite un design dinamico ed energico la piattaforma utilizza un linguaggio visivo molto espressivo e diretto, enfatizzato ulteriormente dal copy, che sprona l'utente ad iniziare in modo immediato i workout che propone per vedere in poco tempo notevoli risultati sul proprio fisico.

La versione gratuita dell'app permette l'accesso a 22 workout a corpo libero, 27 esercizi, 5 esercizi di riscaldamento e defaticamento, 20 sessioni audio, alla possibilità di tracciare sprint e corse, alle statistiche, ai

luoghi d'allenamento e a una Community con milioni di utenti.

La versione a pagamento invece, presenta numerosi vantaggi come il Training Journey, oppure il Training&Nutrition.

Freeletics si concentra anche su esercizi volti a migliorare il benessere mentale, con sessioni specifiche per rilassarsi o aumentare la concentrazione e la determinazione.



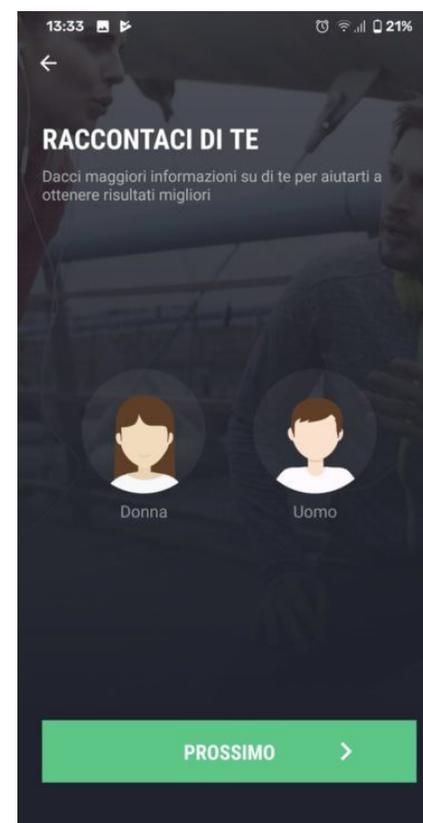
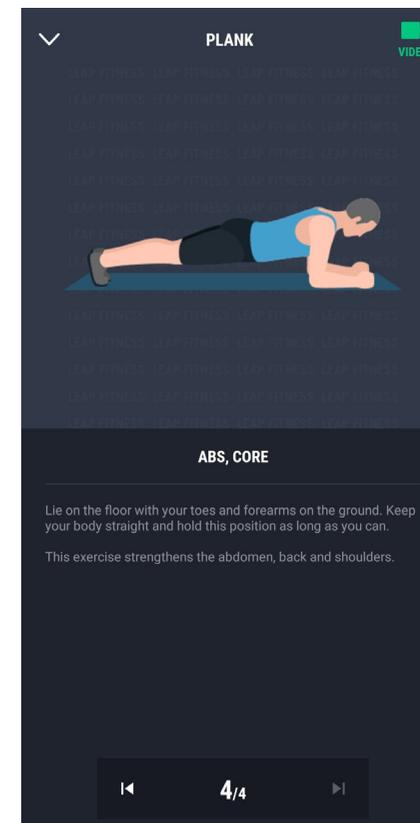
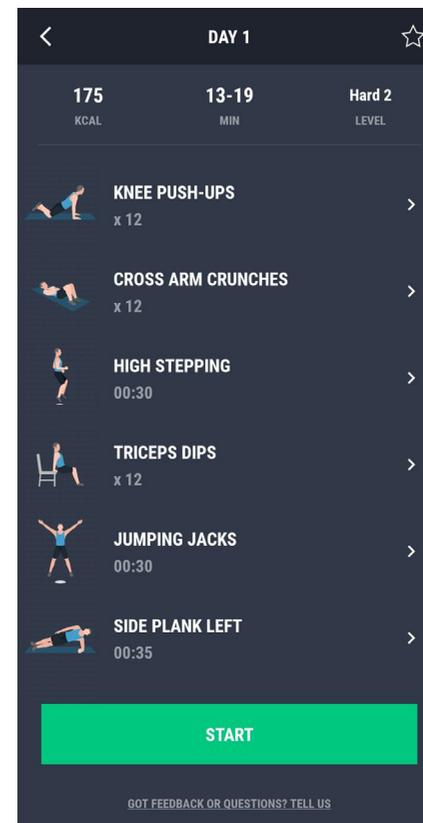
4.6 Sfida Fitness 30 giorni

L'idea di perdere peso può essere decisamente molto stressante e complicata da raggiungere. Molte persone non trovano motivazione nello svolgere sport, o si sentono inadatte a iniziare un programma di allenamenti volti a perdere peso, oppure un altro problema potrebbe essere dovuto dalla lunghezza delle tempistiche necessarie per raggiungere un determinato obiettivo.

“Sfida Fitness 30 giorni” , grazie al suo nome insolito, vuole stimolare le persone a svolgere attività fisica proponendo infatti una sfida come una sorta di scommessa.

Tramite interfacce semplici e intuitive la piattaforma offre oltre 400 allenamenti di ogni genere da eseguire a seconda

della difficoltà preferibile. Nella sezione “sfide” è possibile trovare allenamenti per tutto il corpo come addome, glutei, braccia o gambe. Inoltre è possibile condividere i risultati con i propri amici.



4.7 FitOn

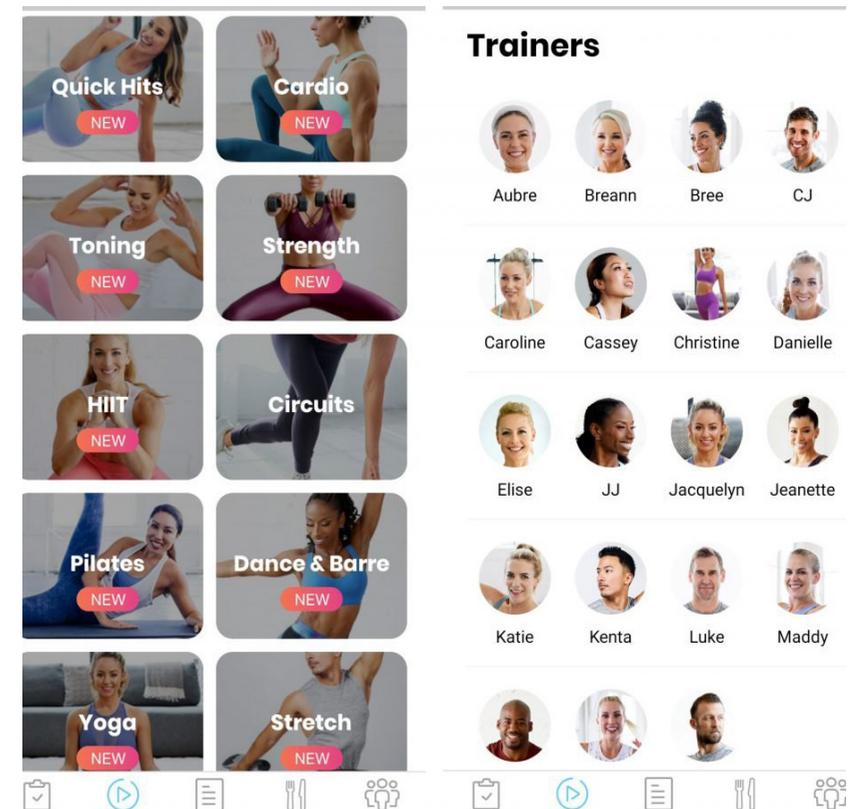
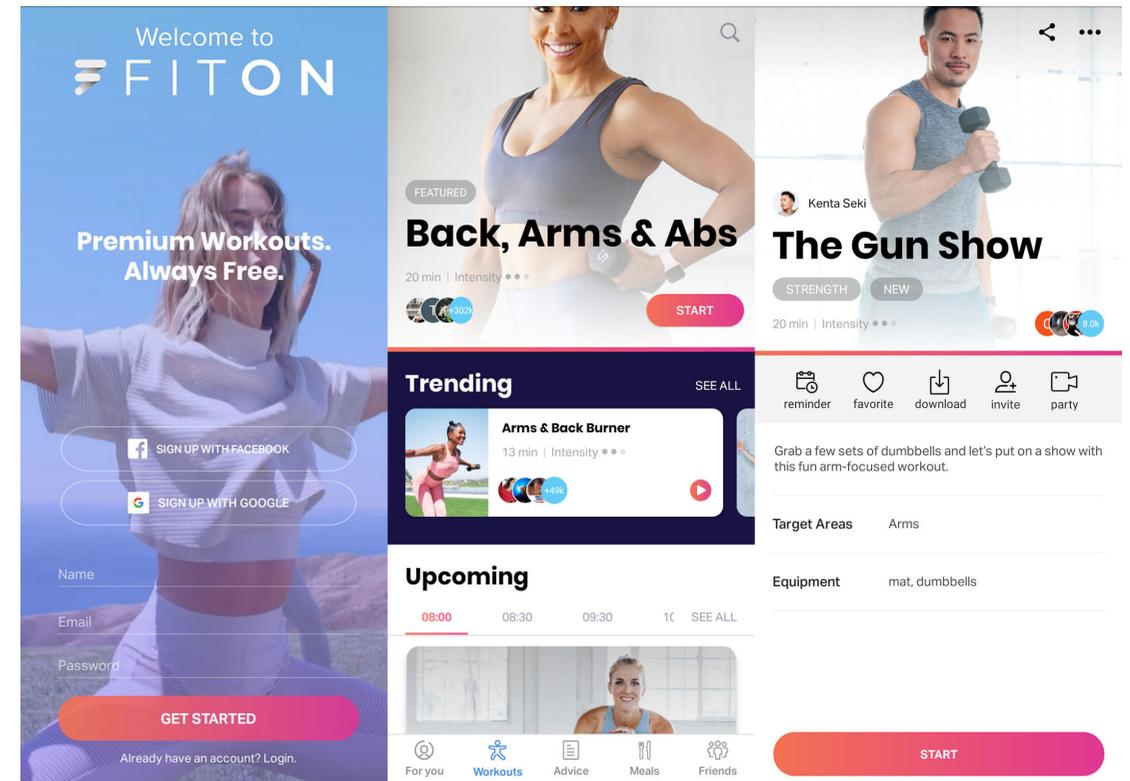
Praticare attività sportiva può essere molto stimolante e piacevole da generare sensazioni positive molto forti, ma ancora più stimolante è praticare sport sapendo che gli istruttori sono gli stessi che allenano le celebrità. Fiton infatti pone il suo punto di forza nei programmi proposti da allenatori conosciuti ed esperti.

Nasce come piattaforma, ora è disponibile anche da mobile e presenta una grafica dinamica ed energica, i volti che sono raffigurati esprimono per la maggiorparte sensazioni positive.

Fontata nel 2019 dall'ex dirigente FitBit Lindsay Cook. La piattaforma trasmette in live streaming più di 10 lezioni al giorno e vanta un catalogo di selezioni su richiesta, tra cui

yoga, allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT), circuiti, boxe, pilates, danza, sbarra, meditazione e stretching.

Sono disponibili allenamenti per principianti ed esperti e inoltre, è possibile allenarsi con amici online.



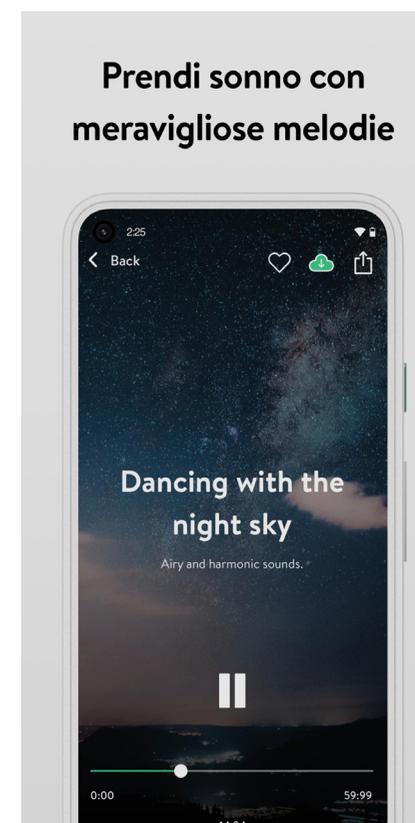
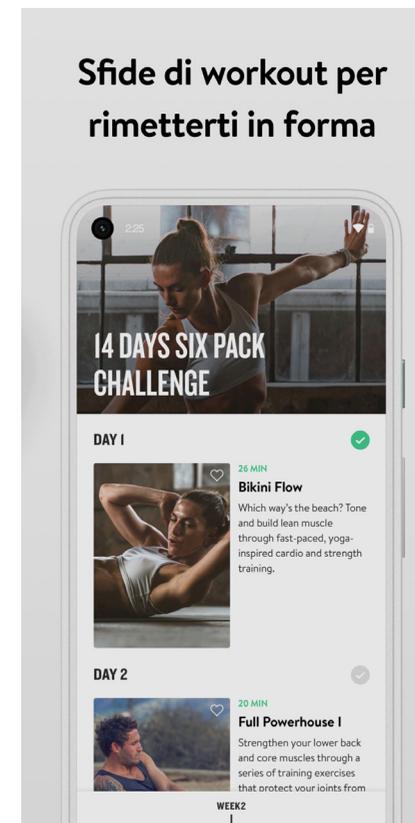
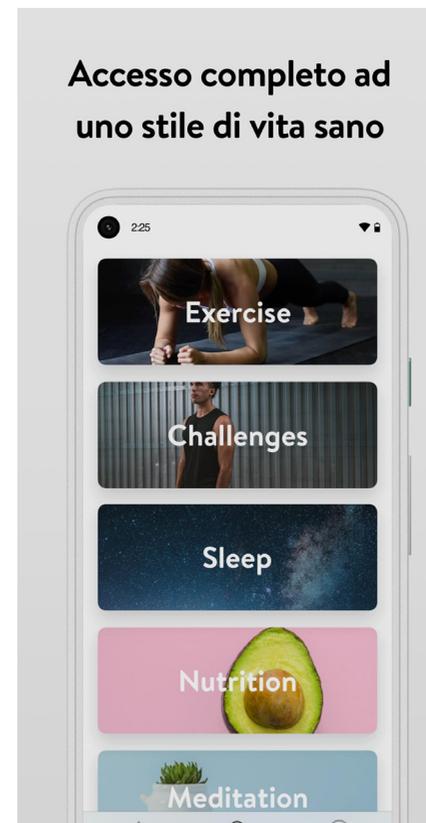
4.8 Asana Rebel: Yoga e Fitness

Definita come una delle migliori app di yoga Asana Rebel propone allenamenti creati da esperti per allanarsi da casa risparmiando tempo al posto di spendere minuti preziosi nel tragitto per andare o tornare dalla palestra.

La piattaforma si concentra sulla salute mentale, aspetto fondamentale della pratica dello yoga ma non solo, vuole contemporaneamente proporre diversi esercizi per migliorare il sonno e il respirare, dedicando delle sezioni alla meditazione la quale, può avere diversi focus o obiettivi.

Quest'app è gratuita, ma mette a disposizione soltanto un limitato numero di esercizi: per un suo utilizzo illimitato, è necessaria la sottoscrizione di un abbonamento.

Un altro aspetto importante è la sezione "nutrizione" la quale vuole fornire gli strumenti giusti e ideali per migliorare ulteriormente l'alimentazione.



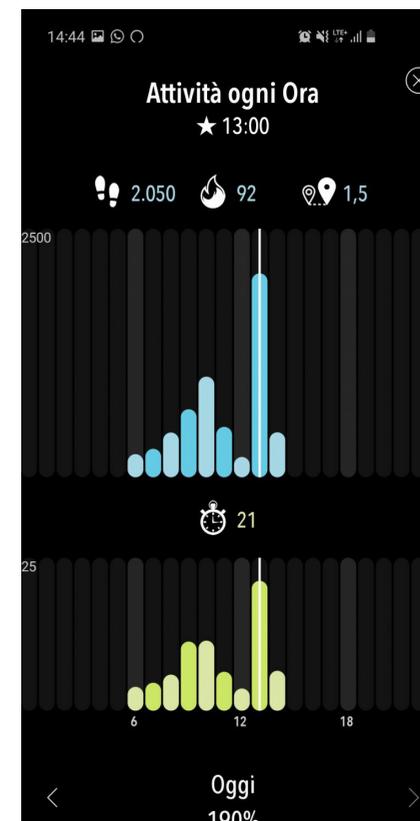
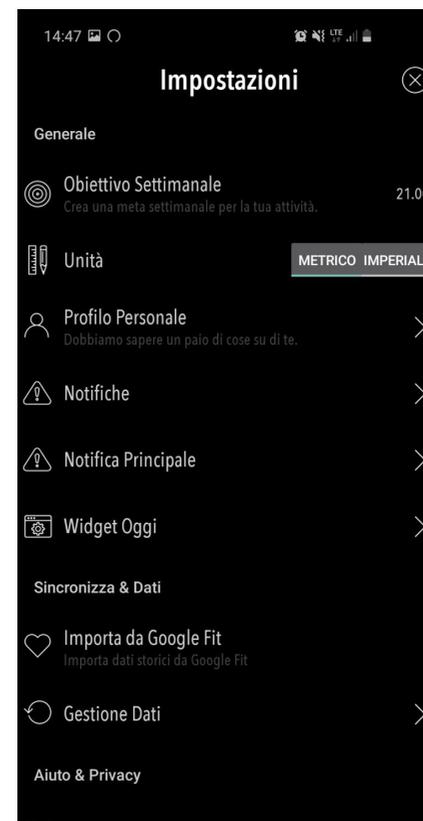
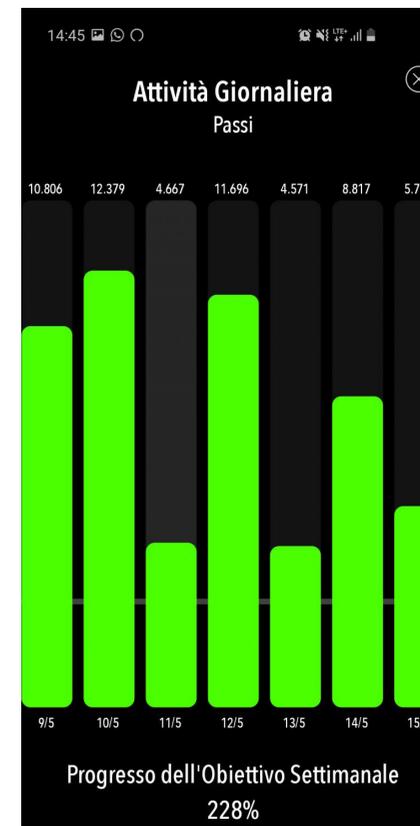
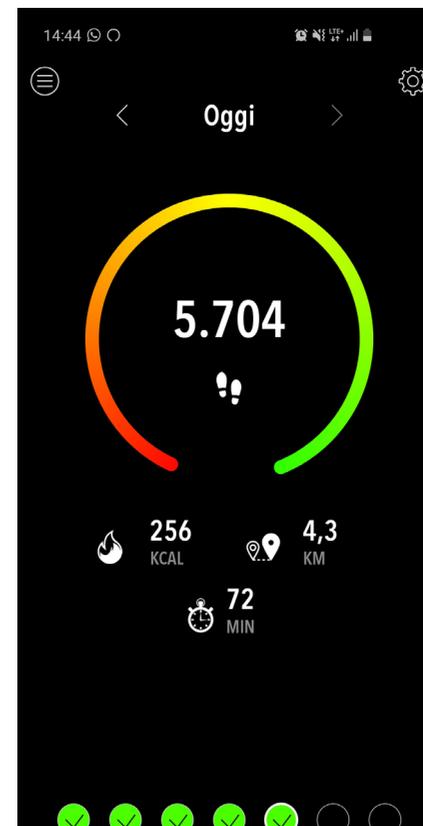
4.9 ActivityTracker

Grazie al sensore di movimento, questa particolare app, traccia tutte le attività svolte nell'arco della giornata e fornisce continuamente notifiche sui progressi in termini di passi, distanza, consumo calorico giornaliero attivo, tempo attivo e rampe di scale salite.

La piattaforma si concentra sul tracciare i movimenti senza l'uso di particolari dispositivi ed evitando di scaricare la batteria del telefono, infatti propone un'alternativa ai soliti programmi di allenamento consociuti. Una modalità di allenamento innovativa e creativa che riprende le funzionalità di tracciamento degli smartphone attuali ma con numerose possibilità in più.

La grafica dell'applicazione si focalizza quindi sulla

rappresentazione dei dati che definiscono l'andamento dell'attività motoria, i quali possono essere scaricati in diversi formati.



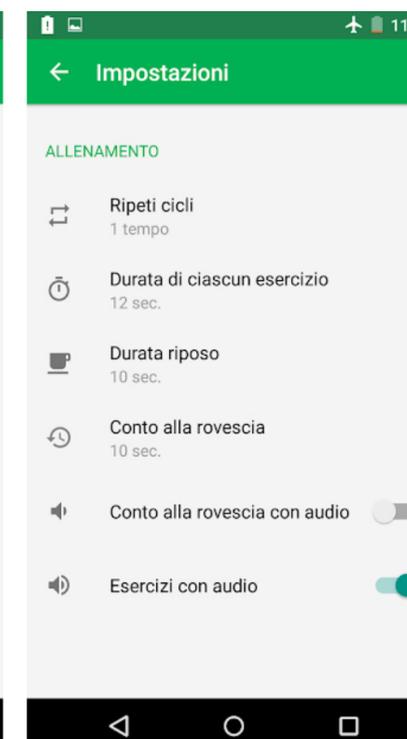
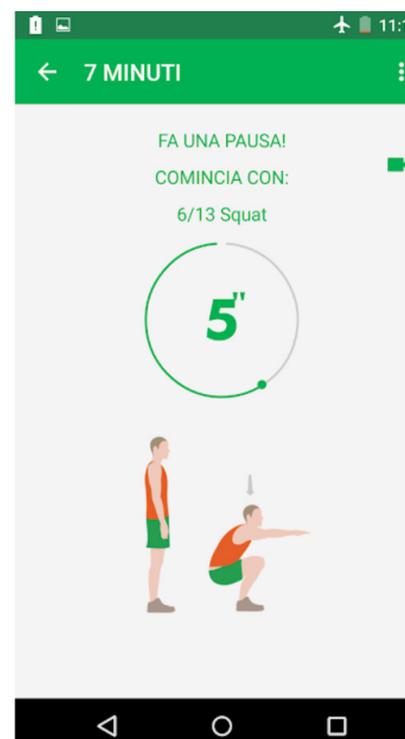
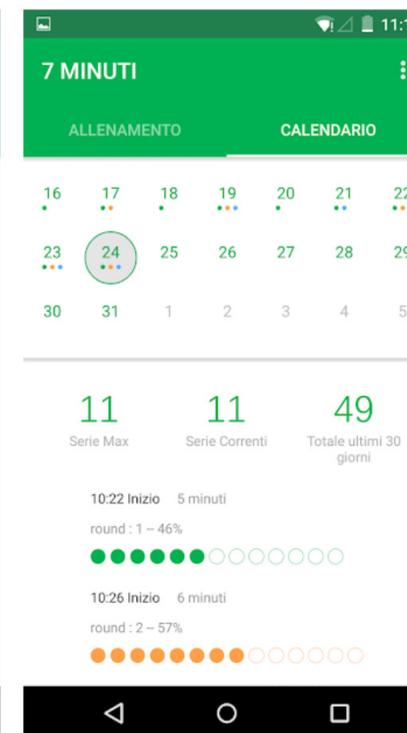
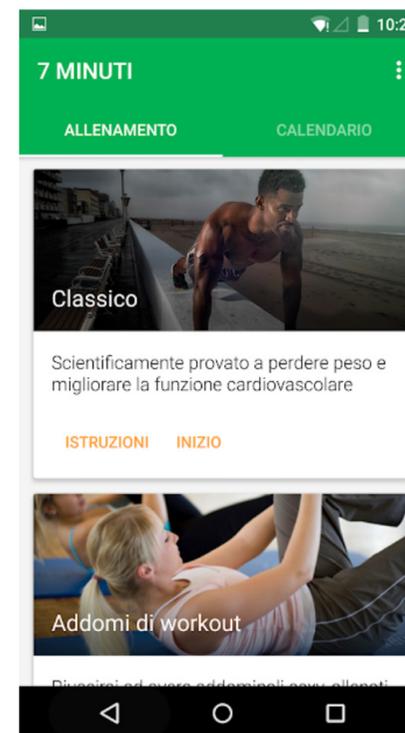
4.10 Seven minutes workout

“7 minutes workout” è un prodotto sviluppato dalla Human Performance Institute e consiste in un programma di allenamenti da svolgere 3 volte a settimana, per questo motivo ha riscontrato un notevole successo. Si può trovare sia su piattaforme social come youtube e sotto forma di app. “7 minute workout” propone programmi di allenamenti brevi ma intensi per aumentare la frequenza cardiaca aiutando il corpo a bruciare grassi e carboidrati. L’alta intensità del movimento stimola la produzione di un particolare ormone chiamato GH o meglio somatropina, il quale favorisce lo sviluppo del nostro organismo.

L’obiettivo dell’app è quello di proporre esercizi semplici e veloci da svolgere all’interno

7 minuti di allenamento che, ripetuti con costanza e regolarità possono essere molto efficaci per raggiungere risultati molto interessanti.

La grafica è semplice e intuitiva, veloce da utilizzare, quindi perfetta per chi ha a disposizione brevi momenti per esercitarsi.



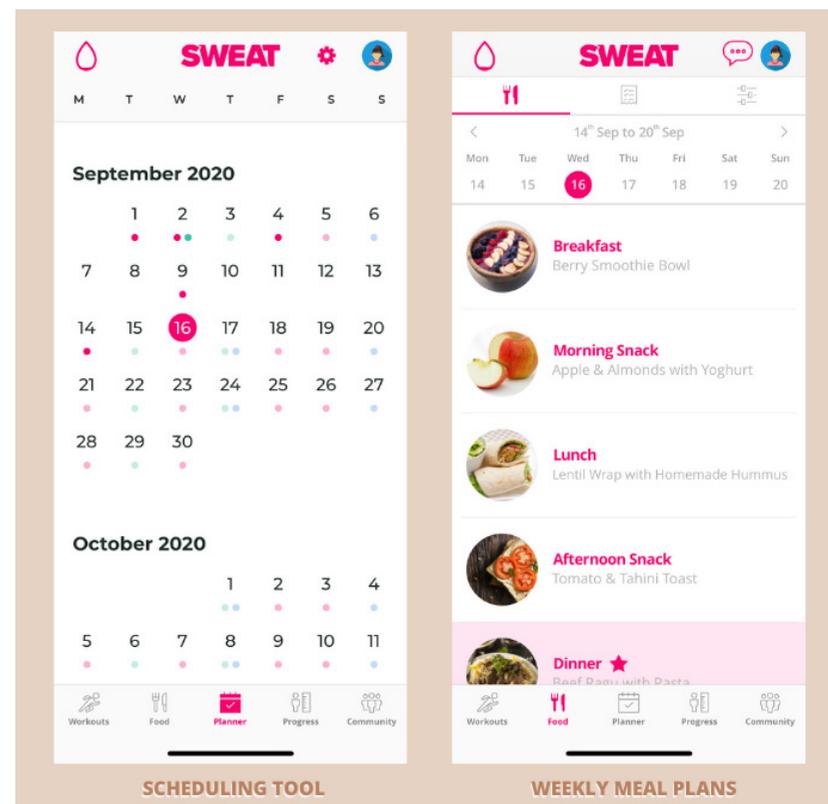
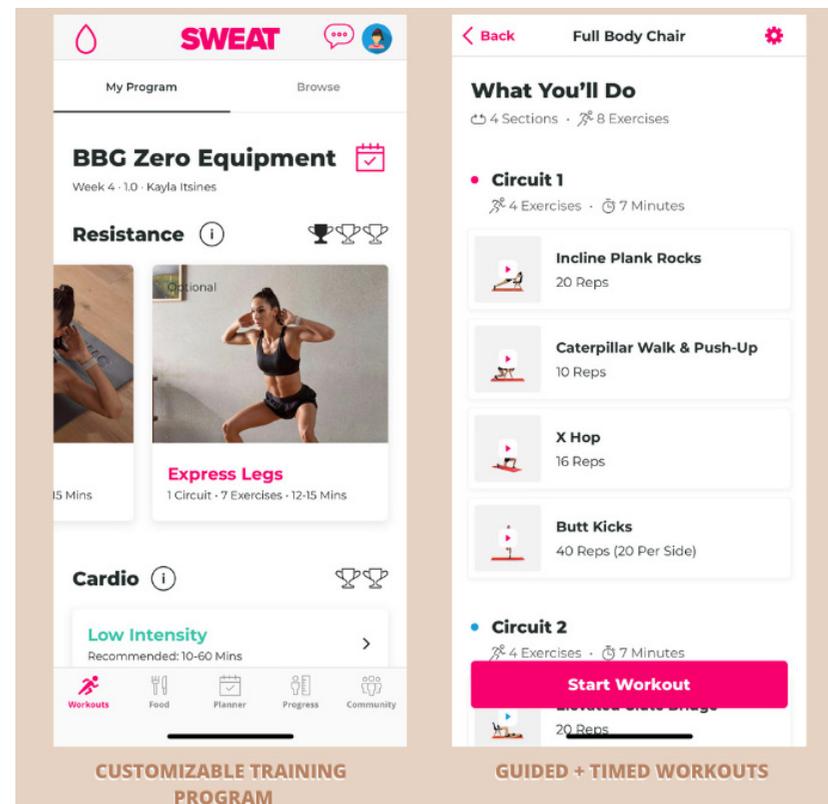
4.11 SWEAT

Conosciuta anche come “Swet with Kayla app” si tratta di un prodotto digitale lanciato dalla trainer Kayla Itsines e dal suo fidanzato Tobi Pearce.

Gli obiettivi proposti dall'applicazione si concentrano maggiormente sul perdere peso, rimettersi in forma, aumentare la forza muscolare oppure incrementare il peso corporeo aggiungendo massa magra.

L'applicazione mobile propone diverse tipologie di programmi o programmi come alternative alle solite schede sportive della palestra. due tra i più conosciuti ci sono il programma BBG con Kayla Itsines, ovvero un allenamento a casa a corpo libero che ha reso famosa Kayla Itsines nel mondo. oppure “BBG Stronger con Kayla

Itsines” la versione della BBG di Kayla Itsines ma con gli attrezzi in palestra per scolpire maggiormente i muscoli e tonificare.



4.12 MyFitnessPal

Diversi brand conosciuti in tutto il mondo propongono la propria app per mantenersi in forma tramite numerosi programmi di allenamento e funzionalità interessanti. MyFitnessPal è la più famosa App di Under Armour per misurare le calorie, permettendo a noi podisti di tenere sotto controllo le calorie ingerite e consumate. Si propone come strumento per smettere con le cattive abitudini per iniziare con quelle sane.

A differenza di altre applicazioni, il brand offre il sito che permette di gestire e controllare il proprio diario di bordo in modo più comodo.

La comunicazione tra i sistemi è bidirezionale quindi aprendo MyFitnessPal è possibile notare in un primo

momento il consumo di calorie dovuto alle attività registrate e contemporaneamente i conteggi delle calorie apportate dal cibo che l'utente si è annotato sul diario in MyFitnessPal.

Questo permette di decidere dove consultare i dati in base anche al motivo per il quale è deciso di registrarli, da un lato sono presenti i dettagli delle attività sportive con informazioni utili come tempo di contatto e bilanciamento e la quantità di calorie assunte mentre dall'altro sono è possibile osservare le specifiche sul tipo di alimenti con consigli sulla qualità come "assumi meno grassi" e il semplice numero che indica le calorie bruciate.

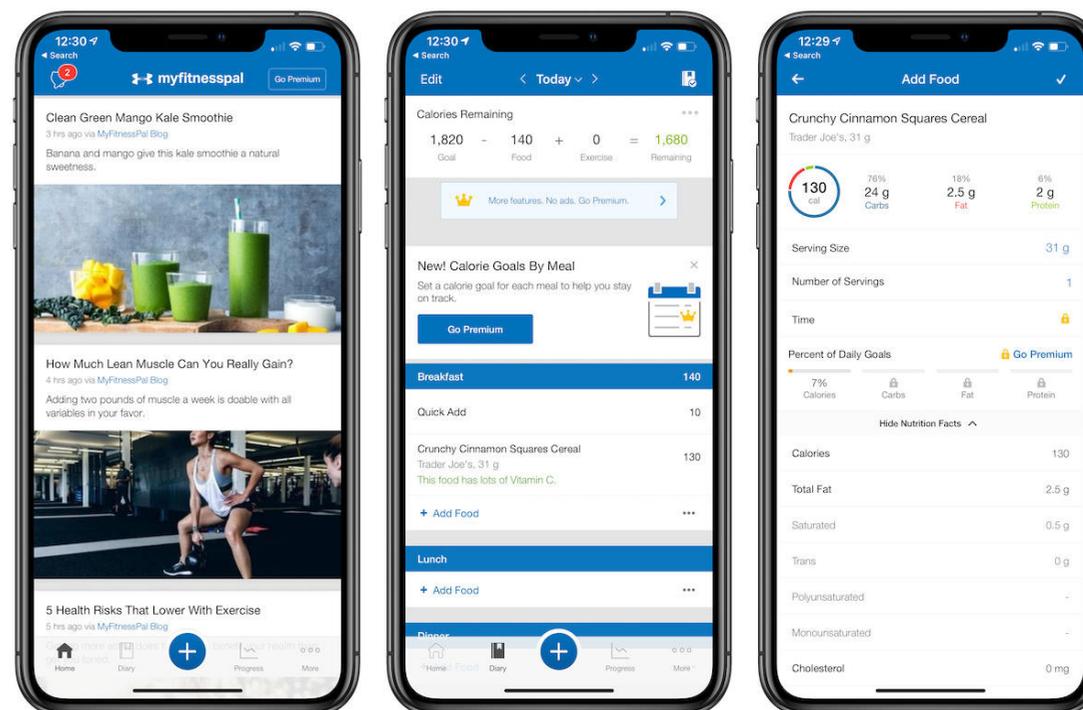
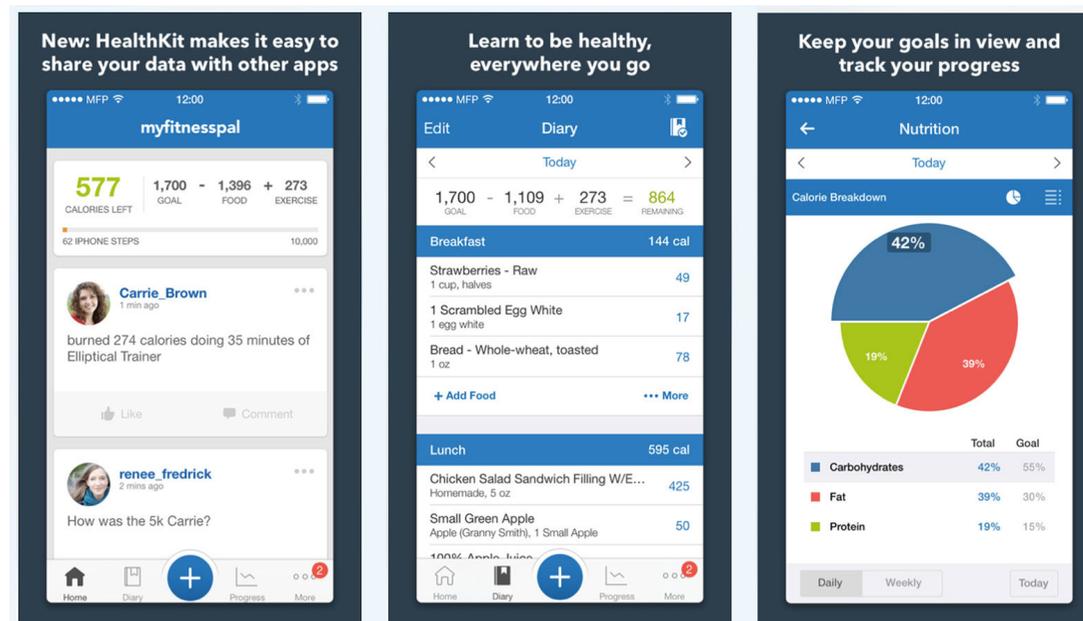


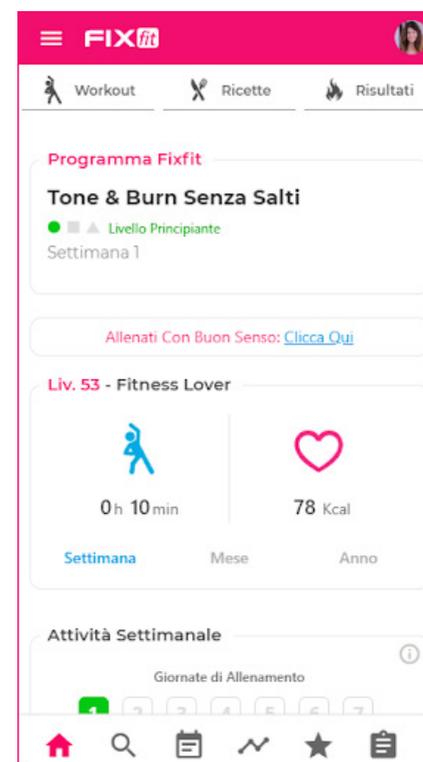
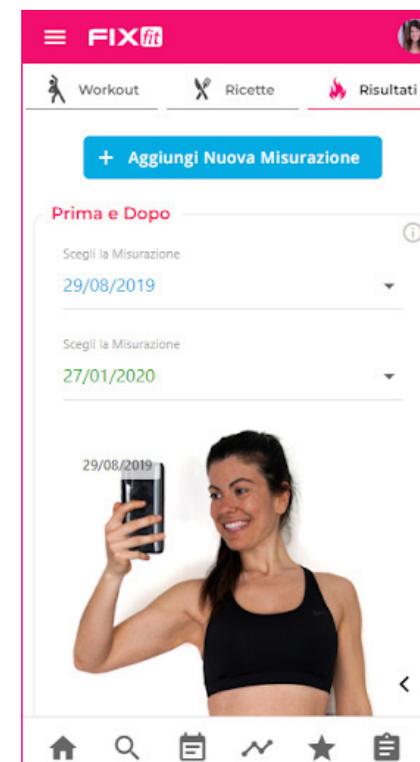
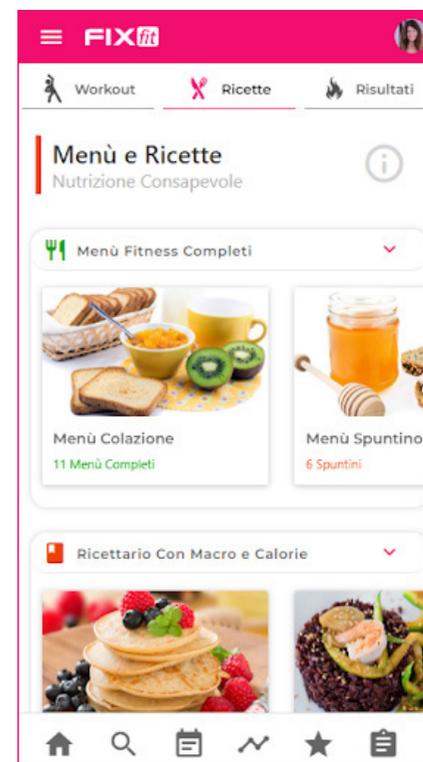
Immagine prese da Tamashi.eu

4.13 Fixfit- Fitness Lifestyle

Iniziativa fondata in Italia ha permesso 207.000 iscrizioni e circa 1000 video. Si trova anche su YouTube che permette infiniti tutorial di esercizi specifici per ogni parte del corpo. Per principianti o esperti di fitness, l'app è rivolta a tutti coloro vogliono ritrovare un benessere nella quotidianità, migliorare la propria forma fisica o, più semplicemente, trovare del tempo per se stessi.

L'app si presenta come un diario personale gratuito che fornisce tutti gli strumenti per restare in forma e tramite il quale è possibile organizzare il proprio piano di allenamento e registrare i progressi personali. Cuore pulsante di Fixfit è la possibilità di allenarsi secondo gli obiettivi che ci si pongono, secondo la propria preparazione ed il tempo

che si ha a disposizione. La versione gratuita permette di accedere a più di 600 singoli allenamenti, alle statistiche e di compilare il proprio calendario fitness. Esiste poi una versione Premium a pagamento che offre maggiori contenuti.



4.15 Analisi dei Competitor

Le modalità per svolgere attività sportiva in casa sono molteplici come si è potuto osservare. Una ricerca generale delle opportunità che offre il mondo digitale è stato utile per orientarsi e stabilire una strada da seguire per raggiungere gli obiettivi prefissati inizialmente del progetto.

Un'ulteriore analisi è necessaria per osservare alcune di queste realtà in maniera più approfondita e constatare dei caratteri comuni o differenti tra loro, così da prendere spunto e stabilire quali sono gli aspetti da cui trarre vantaggio. L'analisi dei competitor, risulta quindi indispensabile per capire come si stanno comportando gli avversari sul mercato, rispetto al raggiungimento di quello specifico obiettivo, e definire punti di forza e debolezza.

Un modo per *imparare dai migliori* così da stabilire le prime linee guida necessarie al raggiungimento degli obiettivi.

Una prima parte di questa fase è stato stabilire alcune parole chiave che guidassero l'analisi e permettessero di concentrare l'attenzione su aspetti ritenuti più importanti. Partendo quindi dagli obiettivi posti inizialmente le parole chiave prese in considerazione sono:

- socialità
- sport di squadra
- intrattenimento
- competizione
- lettura di gioco
- strategia

Successivamente si è ragionato su quali competitor fossero ideali da analizzare. Per questo tre prodotti hanno

attirato l'attenzione più di tutti:

- Nike Training Club
- Adidas Training by Runtastic
- Sworkit Personal trainer

Successivamente alla ricerca cosiddetta *Desk Research* si è potuto procedere con l'analisi, per questo sono stati raccolti gli elementi principali e successivamente svolto un benchmark con l'obiettivo di valutare i diversi aspetti e ragionare sui punti di forza e debolezza dei competitor, in modo da prendere spunto e poter stabilire le linee guida necessarie per il proseguimento del progetto.

Conclusione

Indipendentemente dalla valutazione maggiore, la quale pone l'app di Nike al primo posto, l'analisi ha

potuto confermare quelli che erano degli aspetti riconosciuti precedentemente e ha permesso di ragionare su nuove soluzioni utili ai fini del progetto di tesi, partendo quindi dai loro punti deboli, e proponendo quindi delle soluzioni interessanti o rimodellare i punti forti per renderli adatti a raggiungere gli obiettivi del progetto. Per esempio l'idea di favorire il concetto di squadra, l'idea partecipazione di una storia da parte dell'utente oppure l'esistenza di una sezione a quiz per concetti teorici di uno sport non solo fisico come il basket.

Competitors	Socialità	Sport in squadra	Competizione
	 <p>Sezione community/social</p>	 <p>allenamenti da fare con due persone</p>	 <p>storico dei risultati, condivisione sui social e community</p>
	 <p>possibilità di condivisione dei risultati su social.</p>	 <p>immagini e video che propongono lo svolgimento in due</p>	 <p>versione gaming con obiettivi da raggiungere con sfide proposte</p>
	 <p>possibilità di condivisione su social ma con limitazioni.</p>	 <p>Nessun elemento che propone sport in squadra</p>	 <p>assenza di elementi per competizione</p>
<p>Conclusioni</p> <p>Aspetti comuni: I competitors presentano degli comuni nelle strutture delle interfacce e nelle immagini proposte, raffiguranti per la maggior parte persone impegnate a fare sport.</p> <p>Aspetti differenti: adidas si concentra maggiormente sulla community e la sezione che riprende le strutture dei blog o dei social, aspetto molto interessante che presenta del potenziale, nike invece pone l'attenzione sul concetto di gaming per stimolare la determinazione a raggiungere gli obiettivi.</p>			

Letture di gioco	Punti Forti	Punti Deboli
 <p>no sezioni che propongono sport a livello teorico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - varietà dei contenuti - sezione social - articoli da leggere 	<ul style="list-style-type: none"> - solo allenamenti individuali - mancanza di sport di squadra
 <p>no sezioni che propongono sport a livello teorico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sezione gaming dei risultati - varietà dei contenuti 	<ul style="list-style-type: none"> - mancanza di sport di squadra - poca attenzione a promuovere socialità
 <p>no sezioni che propongono sport a livello teorico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - struttura dell'interfaccia - semplicità 	<ul style="list-style-type: none"> - poca socialità - mancanza di sport di squadra
<p>I competitor che hanno riscontrato maggiore interesse sono Adidas e Nike i quali hanno entrambi ottenuto un punteggio di 11, anche se presentano punti forti differenti</p>		

05

User Research

“..L'attenzione è quindi rivolta verso un collettivo di persone abituate a particolari impegni che il loro sport preferito richiede o la possibilità di sfogarsi grazie alla pratica dello stesso..”

5.1 Fasi dell'analisi

Dopo aver analizzato il contesto risulta necessario capire chi potrebbero essere gli utilizzatori finali del progetto. Per questo risulta necessaria la User Research che ha l'obiettivo di scoprire i caratteri principali e stabilire un primo contatto con gli utenti. Per prima cosa è stata definita la macro categoria, per indirizzare la ricerca in maniera più mirata e concentrarsi su utenza bene definita, considerata l'ideale per un progetto che sposa le due tematiche principali dello scenario il Basket e il Social Distancing. Questa determinata fase di ricerca vuole scoprire le particolarità del periodo, cosa lo ha caratterizzato così tanto per gli utenti cercando di non soffermarsi solo su aspetti superficiali e più evidenti ma soprattutto su aspetti psicologici più profondi.

L'attenzione è quindi rivolta verso un collettivo di persone abituate a particolari impegni che il loro sport preferito richiede o la possibilità di sfogarsi grazie alla pratica dello stesso; una volta che questo viene a mancare, o è impossibile praticarlo poiché non è possibile uscire di casa cosa succede? Non sono problematiche evidenti ma sono sfumature che si presentano nella quotidianità delle persone e che può provocare diversi stress in aggiunta ai problemi psicologici più evidenti come: stress, ansia del futuro, insicurezza, ecc.

L'obiettivo in questa fase del progetto è quindi di scoprire queste necessità ed esigenze che si presentano alla nostra utenza e sfruttare queste mancanze come punto

di partenza per l'ipotesi di un progetto che possa ragionare su questi aspetti e proporre delle alternative che rispecchiano gli stessi principi e valori di questo determinato sport.

La User Research è stata svolta quindi in quattro fasi distinte: ricerca da scrivania, Questionario (sfruttata anche come sostituzione della fase di Interviste dirette poiché la situazione non permetteva di incontrare persone dal vivo), analisi e commenti dei dati, definizione delle User Personas.

5.2 Desk Research

Il primo step di questa parte esplorativa ha l'obiettivo di capire in base ad una ricerca generale su internet quali sono le caratteristiche generali e quali sono i problemi più superficiali, sfruttando l'analisi di test o questionari proposti precedentemente ad un bacino d'utenza diverso da quello interessato per il progetto di tesi.

Il risultato è stato scoprire che molti aspetti psicologici sono spesso sottovalutati che possono generare un sentimento di disagio profondo, quindi invisibile, capace di portare a problemi più gravi come depressione, ansia sociale, stress, paura del futuro.

Grazie a questa ricerca è stato possibile inoltre individuare le fasce d'età più colpite o

che presentassero maggiori problemi di questo tipo. Infatti le persone tra i 18 e 30 anni hanno subito, in modo differente, più problemi a livello sociale e psicologico, poiché si tratta di anni di cambiamento e coinvolgimento emotivo.

5.3 Conoscere l'utente

Individuati e osservati i diversi aspetti durante la fase di User Research generale è sorta la necessità ed esigenza di scoprire caratteristiche più profonde per conoscere direttamente meglio la maggior parte degli utenti a cui è rivolto il progetto e raccogliere le informazioni necessarie per la definizione delle User Personas.

Quindi dopo aver definito la macro categoria di Utenza, persone comprese tra i 18 e 30 anni, appassionata di basket, è stato proposto un questionario con domande mirate riguardanti il loro stile di vita, le loro abitudini, le loro preoccupazioni e motivazioni.

Le domande proposte si suddividono in 3 tre diverse categorie:

1) Dati generali, in cui vengono chieste domande sulla loro vita, sulle loro abitudini, quali dispositivi tecnologici utilizzano di più e quali brand sono soliti usare.

Altre domande sono proposte per scoprire il loro genere, la loro età, il loro titolo di studio, e la loro professione, in modo da scoprire il loro background culturale.

2) Info riguardo la quarantena, così da scoprire che rapporto hanno avuto nei confronti del distanziamento sociale, della pandemia, e capire le loro considerazioni e opinioni e, soprattutto, scoprire quali sono state le maggiori preoccupazioni, frustrazioni, mancanze più frequenti o più dure da sopportare in un tale periodo.

Inoltre le domande appartenenti a questa categoria hanno permesso di scoprire direttamente le sensazioni peggiori e migliori del periodo, un'informazione quindi studiata solo in maniera superficiale e non in maniera diretta nella fase di User Research.

3) Rapporto con il Basket. Si parla continuamente di appassionati di basket, che sanno giocare, che hanno giocato in passato o che lo praticano tuttora ma qual è il loro rapporto con questo sport? qual è la tipologia di utente maggiore, o più frequente, quale campionato generalmente essi seguono di più? due tipologie di campionato (Europeo o Nba) possono presentare differenze abissali per quanto riguarda gli orari delle partite, l'influenza

dei giocatori, la mentalità, i giocatori più seguiti.

Per l'elaborazione del questionario è stato utilizzato il programma apposito di Google, ovvero Google Forms, considerato ideale per questo genere di lavori e che presenta funzionalità capaci di velocizzare la raccolta di informazioni proponendo in maniera istantanea dei grafici accurati.

Tale strumento facilita anche la diffusione del modulo dando la possibilità di generare un link di condivisione il quale è possibile inviare sfruttando i canali social principali.

Grazie a questa possibilità è stato necessario semplicemente contattare diversi allenatori del territorio di torino, piemonte

e toscana i quali, una volta ricevuto il link di condivisione, hanno sfruttato i gruppi social delle loro squadre e amici invitandoli a rispondere alle domande.

In questo è stato possibile ricevere informazioni da diversi punti di vista non solo giocatori praticanti ma anche appassionati non praticanti, poiché sono stati coinvolti anche amici e parenti.

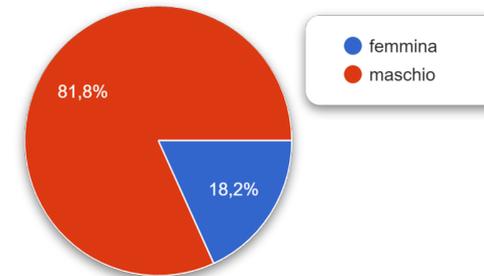
5.4 Analisi dei risultati

Una volta ricevuti i dati dalla maggior parte degli utenti è stato possibile quindi analizzare i dati osservando i grafici generati automaticamente dal programma.

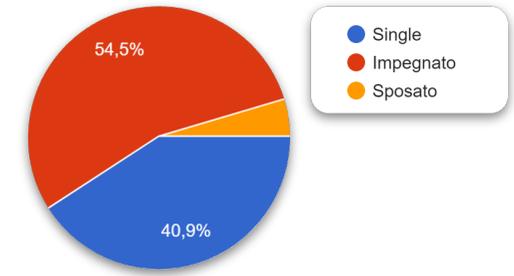
Le risposte ottenute sono state percepite sulla base di poco più di 100 risposte complessive tra cui 11 sono si sono offerti come tester per un eventuale test del progetto finale. Le informazioni danno la possibilità di evidenziare che si tratta di di utenza per la maggior parte maschile, la maggior parte con partner e praticanti dello sport per hobby. Un'altra maggioranza netta si vede nell'età quindi si tratta di un'utenza per lo più giovane. Per quanto riguarda la domanda relativa all'ambito di studio o lavorativo le risposte mostrano maggioranze diverse

tra loro quindi nell'ambito dell'ingegneria (informatica e tecnologie) e nello sport e benessere. Inoltre grazie alle domande relative alla personalità e gli interessi è stato possibile individuare come la musica e lo sport siano quelli principali. I grafici relativi alle motivazioni comuni alle sensazioni peggiori le strategie comuni mostrano come i punti critici dei dividendi affrontano durante quarantena Quindi non fare sport e non vedere gli amici compagni è stato il motivo di disagio per la maggior parte mentre noi ha lo stress è l'ansia del futuro sono state le principali sensazioni negative non indifferente è andato dell'insonnia comunque tanti hanno trovato delle soluzioni utili per ritrovare queste criticità Come fare come fare comunque Sport trovare

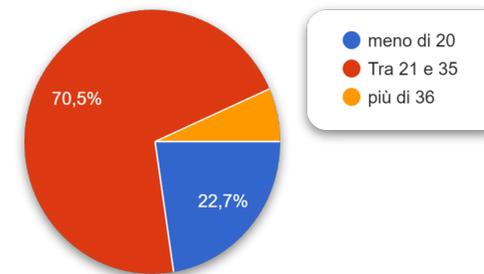
Genere



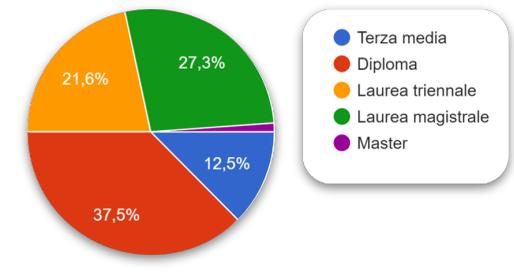
Status



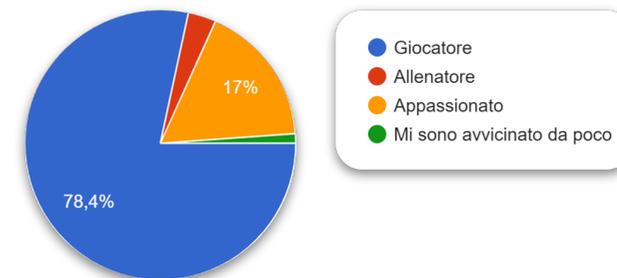
Età



Titolo di studi



Legame con il basket



qualcosa che facesse svagare la mente.

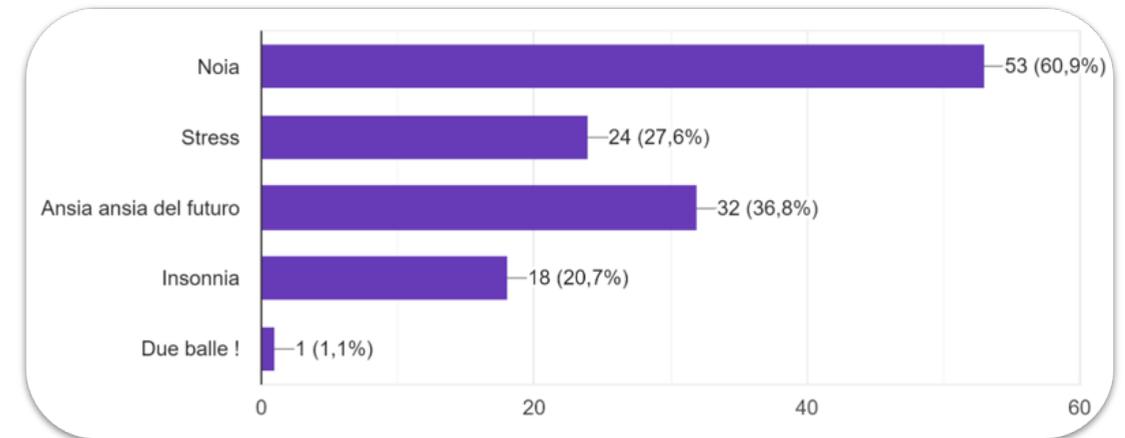
Uno dei dati più interessanti è stato quello relativo alla domanda "Quali aspetti positivi ti vengono in mente di questo periodo?". Il risultato ha fatto notare come la risposta "ho avuto più tempo per me" è stata quella più gettonata, seguita successivamente dalle risposte "lavorare da casa" avere un momento di "relax" e il poter "alimentare una passione".

Nel modulo si è trovato spazio anche per domande che richiedevano risposte aperte, una in particolare è stata fatta per capire che tipo di atteggiamento è stato adottato nei confronti della quarantena. Le risposte hanno fornito tre tipologie di atteggiamenti. quello più comunque è stato

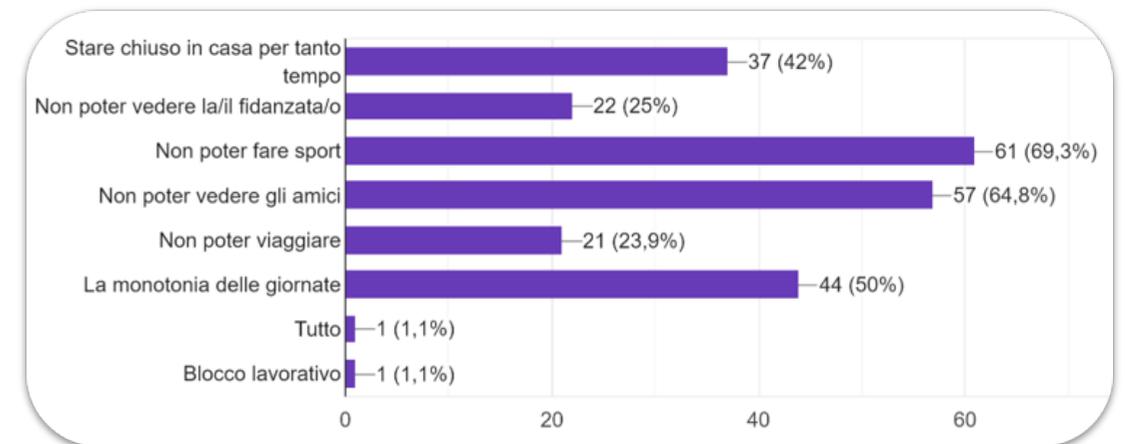
il comportamento definito "paziente e positivo" che non vuol dire trovare felicità nel periodo ma più semplicemente un modo di affrontare la situazione cercando di sfruttare il momento per aspetti della quotidianità che normalmente non venivano presi in considerazione; il secondo più comune, leggermente meno del primo, è stato un mood decisamente più negativo e pessimistico con frasi tipo "fa tutto schifo" oppure "non ne usciremo mai" e altre.

Il terzo modo che è stato adottato dagli utenti è stato chiamato "critici sulla gestione" questa parte di utenza può essere più o meno ottimistica relativamente nei confronti del periodo ma in più esprime critiche maggiormente nei confronti della politica italiana di quel momento.

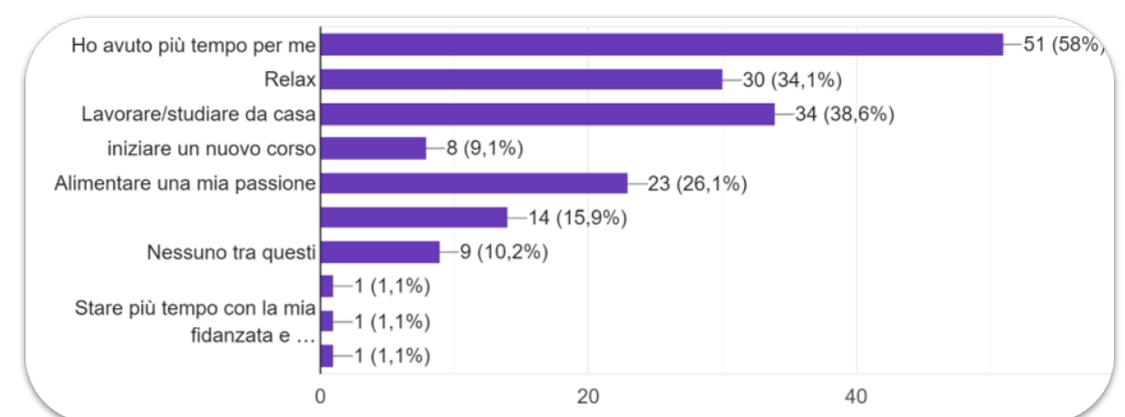
Sensazioni peggiori



Motivazioni comuni



Aspetti positivi



Sono state formulate domande anche sulle abitudini dell'utenza riguardo l'uso delle tecnologie digitali, risultando che la maggior parte rimane connessa dalle 3 alle 12 ore. I dispositivi usati sono telefono e computer portatile. Le principali motivazioni che portano a connettersi sono per svago principalmente e per lavoro. Mentre Le piattaforme più comuni sono Google (per lavoro) e Netflix (per svago), confermando un dato visto in precedenza che evidenzia l'abitudine a guardare serie tv e film. Tra i social più frequenti Instagram e Facebook sono i principali e Tiktok per la generazione più giovane. Importante è aver individuato inoltre quali aspetti dello sport sono mancati maggiormente, infatti a quasi tutti è dispiaciuto il non poter allenarsi con i

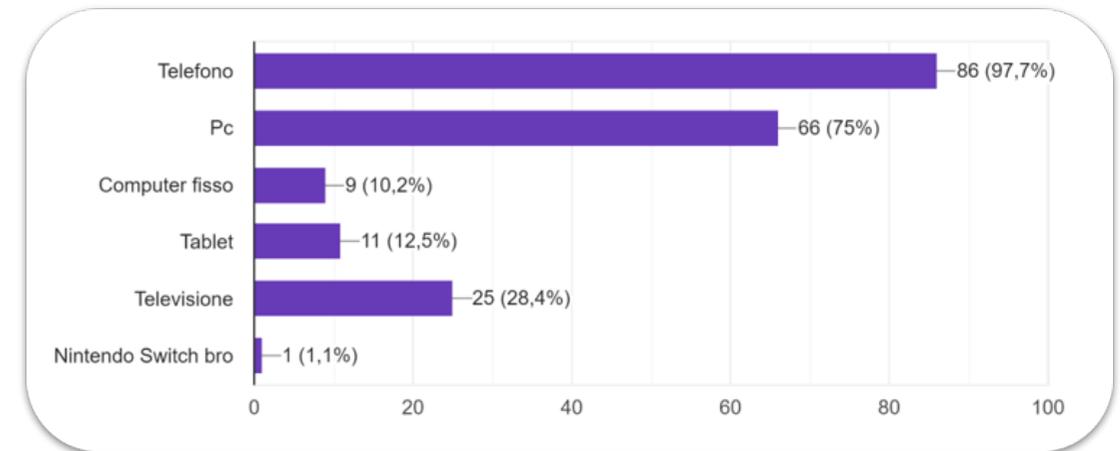
compagni di squadra, momento utile per sfogarsi e pensare ad altro. Possiamo notare quanto fosse importante il contatto con gli amici e avere degli impegni costanti settimanalmente. Basso è il dato riguardo l'abitudine di vedere le partite al palazzetto (un vuoto probabilmente colmato dalle piattaforme online per vedere le partite).

Dopo un'attenta analisi, la macro-categoria degli utenti interessati al basket è stato possibile suddividerli in 3 diverse categorie che rappresentano diverse caratteristiche generali per cui si differenziano tra loro.

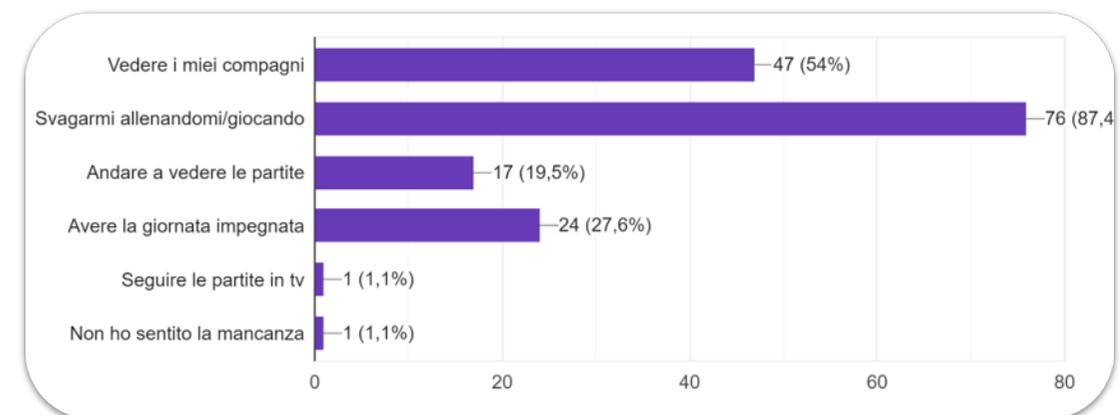
Giocatori Professionisti

La prima categoria è rappresentata da persone che non sono solo appassionati ma lo praticano anche per lavoro,

Tecnologie più utilizzate



Mancanze maggiori



anche se per alcuni di questi non è un lavoro rappresenta comunque la priorità nella loro vita. Sono ragazzi e ragazze che hanno abitudini e necessità particolari, per cui vivono in funzione degli impegni della loro squadra e la cerchia di amici è rappresentata per la maggior parte dai compagni di squadra; hanno orari precisi e la forma fisica rappresenta una questione importante per le loro prestazioni in allenamento e partita. Il rapporto che hanno loro nei confronti della pallacanestro è sicuramente di devozione ma allo stesso tempo, nei momenti liberi, non hanno un particolare bisogno di allenarsi se non per particolari momenti dell'anno o occasioni speciali. Importante per loro è anche la salute mentale, o meglio il benessere, poiché in alcuni momenti di stress o ansia

le loro prestazioni potrebbero abbassarsi.

Giocatori Amatoriali/dilettanti

Questa è una delle due principali categorie. Rispecchia persone che hanno un legame più stretto con questo sport poiché la loro passione li porta a praticarlo quasi quanto i professionisti ma è uno sforzo volontario dovuto al fatto che non traggono guadagno con lo sport. Quindi la loro non è una priorità, ma lo sport rappresenta una parte importante della loro vita. La forma fisica è comunque molto importante perché anche se con meno pressioni devono comunque poter dare il massimo in allenamento e in partita. La cerchia di amici è rappresentata dalla squadra ma anche da amici esterni, specialmente se questi

giocatori si trovano nel loro paese/città in cui sono cresciuti.

Semplici Appassionati

Questa categoria di persone rappresenta quei ragazzi e ragazze che sono legati al basket per esperienze passate o perché sono ex-giocatori o ancora perché si sono avvicinati ultimamente e non sono mai riusciti a praticarlo. Questi hanno completamente diverse priorità, probabilmente hanno un lavoro o studiano per i loro esami, hanno impegni che non gli permettono di svolgere attività fisica oppure sporadicamente. La loro forma fisica non è tanto importante come coloro che lo praticano direttamente, in più hanno orari flessibili, parlando di attività fisica, ma quando riescono vanno a giocare ai campetti del quartiere.

5.5 User Personas

L'analisi della User research ha permesso di osservare in modo più approfondito gli utenti che utilizzeranno il prodotto, quindi possiamo avere un'immagine generale con caratteristiche specifiche.

Per avere una visione più dettagliata però è stato necessario stabilire chi sono le User Personas principali, definire quindi dei personaggi fittizi con una determinata personalità, abitudini, esigenze e necessità che rappresentano tutte le caratteristiche particolari dei nostri utenti, così da riuscire ad empatizzare con essi e progettare "per loro".



"sono così sfortunato che si potrà uscire quando avrò la sessione esami"

Davide

Cestista Professionista

PROFESSIONISTA

Bio

Davide si è trasferito da poco, conosce solo squadra, li ha già incontrati parecchie volte nei campionati passati. È arrivato con la ragazza. Vorrebbe conoscere un po' meglio Torino, non vede l'ora di partecipare a qualche evento e fare un po' di shopping nel tempo libero. Prima delle partite ripete il suo rito, un po' per portare fortuna, un po' per concentrarsi, non l'ha mai capito. se il campo è libero andrebbe a farsi due tiri volentieri.

Bisogni

- Stabilire un programma settimanale
- Spazio a casa per allenarsi
- tenere traccia delle proprie prestazioni in partita
- Calendario aggiornato degli impegni lavorativi

Obiettivi

- Mantenere le comunicazioni di allenamenti/partite/eventi a portata di mano
- organizzare allenamenti anche a distanza
- migliorare le sue prestazioni

Problemi

- dover utilizzare troppo lo schermo
- non tutta la squadra lo usa
- dispositivo non adatto

Opportunità e Idee

- social per condividere allenamenti e risultati raggiunti, reel personali
- programma allenamenti fisici/scheda palestra, esercizi fisioterapici
- notifiche degli impegni organizzati
- sessioni di mindfulness

Generali

Età: 30
 Status: Impegnato
 Luogo: Torino

Personalità



Brand



"Nella vita l'importante è non è solo partecipare"

Luca

Studente di Economia

SPORTIVO APPASSIONATO

Bio

Luca è un ragazzo deciso e sicuro di sé, ha giocato tanti anni a basket quando studiava al liceo, adesso vuole semplicemente tenersi in forma ma quando capita gli piace farsi due tiri ai campetti. Non ha un gruppo di amici in particolare ma ha molti legami, molti sono ragazzi che giocavano con lui o sono stati suoi avversari, questi li incontra al suo campetto vicino a casa.

Bisogni

1. informare gli amici quando va a giocare
2. sapere quando c'è qualcuno al campetto
3. essere sicuro che non piova e della temperatura
4. condividere news ed eventi con i compagni

Obiettivi

1. mantenere il contatto con la gente che conosce al campetto
2. fortificare il legame che ha con gli amici che giocano a basket
3. approfondire la cultura e passione del basket

Problemi

1. avere uno strumento aggiuntivo per fare qualcosa di semplice
2. ricevere informazioni sbagliate
3. non avere nulla di aggiuntivo rispetto whatsapp

Opportunità e Idee

- Possibilità di creare la propria "squadra"
- organizzare partite/sfide con altre squadre
- poter condividere media su altri social contemporaneamente

Generali

Età: 22
 Status: Single
 Luogo: Torino

Personalità



Brand



"ci sono poche cose che rendono felici, e quelle sono le più semplici"

Francesca

Personal Trainer

GIOCATRICE AMATORIALE

Bio

Francesca non sa stare ferma, anche se il suo lavoro le richiede pazienza con le relazioni dei clienti, è una persona competitiva che vuole dare il meglio di sé. La quarantena è stata pesante mentalmente accorgendosi quanto le mancava il contatto con le compagne di squadra, ridere, svagarsi scherzare..

Bisogni

1. Trovare in modo facile e veloce i contenuti che cerca
2. condividere gli allenamenti con amici stretti
3. avere un programma prestabilito e ben definito da seguire

Obiettivi

1. Mantenersi in forma
2. Riuscire ad allenarsi con compagni e amiche anche da casa
3. svagarsi da sola o con amici

Problemi

1. sistema lento e complicato per avere le informazioni in modo rapido
2. lista allenamenti limitata e insufficiente

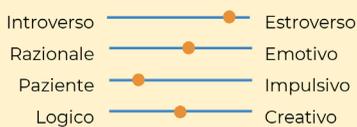
Opportunità e Idee

- sezione con priorità dei contenuti personalizzabile
- possibilità di chiamata facile e veloce
- collegamento con calendario del telefono (apple o google) per eventi ec
- sezioni di mental health e consigli di cibo sano.

Generali

Età: 30
 Status: Impegnata
 Luogo: Torino

Personalità



Brand



"la cosa più importante è la birra dopo allenamento"

Team Basket

Squadra amatoriale

Bio

Team Basket è una squadra di almeno 10 persone, questa cambia ogni anno anche se con poche differenze dall'anno precedente. Giocano regolarmente ogni weekend, a volte c'è qualche partita infrasettimanale o qualche cambiamento di programma all'ultimo minuto.

Bisogni

- comunicazioni veloci nel gruppo e avere la certezza che tutti abbiano letto
- tabelle del programma delle partite, o degli allenamenti
- risultati degli Scout di ogni partita.
- stabilire allenamenti a distanza durante periodi di necessità

Obiettivi

- migliorare l'organizzazione nella squadra per evitare errori di comunicazione
- avere uno spazio privato con progressi, dati, di ogni giocatore

Problemi

- troppo complicato da usare
- nessuna qualità aggiunta nell'organizzazione già efficace in sé.

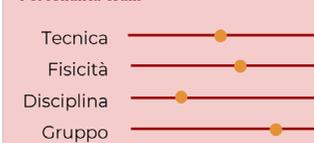
Opportunità e Idee

- interfaccia semplice ed intuitiva
- possibilità di fissare comunicazioni importanti
- spunte di lettura messaggio
- spazio di progressi dei giocatori
- spazio per comunicazioni di allenamenti a distanza

Generali

Giocatori: 10
 età media: 32
 Luogo: Torino

Personalità team



FASE DI PROGETTO

06

Opportunità e Idee

“Le domande invitano a ragionare in modo approfondito sui valori e principi della pallacanestro così da immaginare un’alternativa valida.”

6.1 Problematiche Generali

La fase di scenario ha permesso di osservare in maniera approfondita il contesto in cui il progetto troverà il suo spazio, e ogni passaggio all'interno di questa fase è stato necessario per definire sempre di più la strada da percorrere.

La ricerca inerente al mondo della pallacanestro ha permesso di scoprire i valori e i principi che lo caratterizzano e lo differenziano; la ricerca basata sul periodo della quarantena e della pandemia COVID-19 ha fatto emergere le problematiche generali, sia quelle più evidenti che quelle più nascoste, come gli effetti psicologici negativi nelle persone; l'analisi dei competitor ha permesso di osservare più in modo approfondito le alternative già esistenti sul mercato digitali che sono state utili in questo momento di difficoltà; la User Research ha aiuta-

to a dare una visione più specifica dell'utenza a cui si rivolge il progetto anche per mezzo di questionari in cui è stato possibile ricevere informazioni preziose per la definizione delle User Personas, le quali saranno utili per tutto il progetto poiché sarà possibile enfatizzare con loro stesse e fissare a mente la personalità, per quanto fittizia, di ognuno.

Com'è stato accennato nel capitolo precedente la fase di ricerca ha permesso di ragionare sulle sfide principali che il contesto propone. Si tratta di sfide che offrono la possibilità di stabilire le prime linee guida della progettazione e che permetterebbero di definire una strada precisa da percorrere: Come risolvere il vuoto provocato dal distanziamento sociale nei giocatori e appassionati di

basket?

come promuovere uno sport di squadra all'interno delle mura di casa?

come favorire il senso del gruppo non potendo incontrare nessuno al di fuori del proprio nucleo familiare?

Quale alternativa sarebbe ideale per simulare lo sport del basket all'interno della propria abitazione?

Le domande invitano a ragionare in modo approfondito sui valori e principi della pallacanestro così da immaginare un'alternativa che rispecchi tali principi.

Queste sfide evidenziano dei limiti molto evidenti dovuti alla natura dello sport in questione poiché ha sempre richiesto spazi grandi con strutture come il canestro molto alte non adatte ad un ambiente domestico.

6.2 Limiti del Distanziamento

Le sfide emerse dalla fase di scenario fanno riflettere su nuove alternative di sport e soprattutto evidenziano i primi limiti sostanziali che il luogo fisico dell'abitazione ci costringe:

#1 - Luogo fisico

Il basket è sempre stato uno sport praticato in spazi ampi, come palestre scolastiche o palazzetti sportivi, se non addirittura in parchi aventi campi appositi per la pratica della pallacanestro. La maggior parte degli utenti vive in appartamenti quindi non ha accesso diretto a giardini condominiali, in più le mura delle stanze sarebbe un ulteriore limite.

La collaborazione tra giocatori La pallacanestro nasce e si è sviluppata come sport da praticare in squadra, con almeno 5, in alcune versioni anche 3, componenti per squadra. Il distanziamento sociale quindi offre un ulteriore limite per lo svolgimento dello sport in casa

#2 - Movimento fisico

Una delle caratteristiche che rimane impresse nella mente delle persone che si avvicinano al basket per la prima volta è la capacità dei giocatori professionisti di compiere evoluzioni spettacolari in aria grazie ai salti che riescono a fare in movimento.

Azioni incredibili che "sfidano la forza di gravità" come direbbero i telecronisti italiani, sono possibili solo in spazi ampi con rincorse lunghe.

La pratica della pallacanestro all'interno delle mura di casa limiterebbe (in parte) i movimenti specifici della pallacanestro.

#3 - Utilizzo del pallone

La palla di pallacanestro, oltre ad essere leggermente pesante, è stata creata appositamente per poter palleggiare su una superficie orizzontale come un piano. Il rumore generato dai palleggi è riconoscibile anche a distanza, quindi l'ambiente domestico risulterebbe nuovamente un limite per lo svolgimento della pallacanestro.

6.3 Principi e valori del Basket

Le prime caratteristiche che vengono in mente quando si parla di basket sono le solite legate al movimento, al palleggio, al salto, alla forma fisica e ai tiri lontani, quindi aspetti che lo caratterizzano e lo differenziano dagli altri. MA esistono altri valori che lo rendono uno sport speciale e unico per tanti appassionati?

Il progetto richiede quindi di osservare il basket più nel profondo, raggiungendo l'anima dello sport per osservare gli elementi che lo costituiscono e isolarli dagli altri. A tale scopo è stato effettuato, sfruttando anche le informazioni ottenute nella fase di User Research e Questionari, un lavoro di brainstorming che ragionasse e proponesse gli aspetti che giungevano alla mente. tra questi sono emersi i

seguenti concetti:

- Competizione
- Senso del gruppo
- Sport
- Crescita personale
- Partecipazione
- Svago
- Devozione

Questi aspetti diversi tra loro daranno la possibilità di ragionare sulle alternative e proporre diverse sfide progettuali, le quali aiuteranno la definizione di diversi concept ragionati per risolvere le tematiche emerse dalla user research.

6.2 Sfide progettuali

Le alternative per una possibile sostituzione della pratica sportiva devono essere quindi ricercate in proposte di diversa natura al movimento stesso, o meglio per come viene conosciuto il basket. Ragionando quindi su aspetti salienti della cultura stessa dello sport sono state proposte 5 diverse sfide progettuali emerse dai valori della pratica cestistica. L'obiettivo di fondo di questa fase è proporre delle domande (sfide) anche se impossibili da realizzare in un primo momento e proporre delle soluzioni, anche bizzarre, che si avvicinano il più possibile alla realizzazione. Ogni domanda presenta una "radice" utilizzata come input e definita con le parole " come sarebbe possibile.." e di seguito le domande emerse.

- ... rendere più interattive le pause di una partita di basket?
- ... evolvere la cultura delle figurine da collezione e rendere più strategico e competitivo il gioco?
- ... di partecipazione virtuale in cui si ripercorre la carriera di un personaggio immaginario sfruttando il proprio salotto?
- ... ricreare il concetto di competizione secondo abilità cestistiche sfruttando la propria stanza?

le risposte a tali domande/ sfide risulteranno come fonte d'ispirazione per la definizione di diversi concept. Infatti per rispondere alla prima domanda sono state proposte due diverse soluzioni: Organizzare un quiz show, ovvero un evento a quiz in occasione di determinate

partite, oppure, ragionando sul fatto che le partite nba sono ricche di pause, spesso molto lunghe è stato proposto anche di sfruttare questi break delle partite per giochi in società, fisici o digitali.

In risposta alla seconda domanda sono state proposte nuovamente due soluzioni. La prima prevede delle interfacce di un album digitale, mentre la seconda proporrebbe di stabilire delle competizioni in base a giocatori ottenuti dalle figurine digitali.

Per la terza sfida è stato proposto come soluzione un'alternativa che fosse capace di unire sport e narrazione dentro un unico prodotto digitale.

Ultima sfida proposta presenta

come risposta di Ragionare sulla struttura dei campionati ed esercizi individuali basati sui principi del basket (rapidità, strategia, controllo palla.. ecc).

07

Definizione del Concept

"I quattro concept vogliono quindi abbracciare tutti i valori e i principi e contemporaneamente proporre una soluzione agli aspetti psicologici negativi dovuti al lockdown e al vuoto dello sport che non si può più praticare per un determinato periodo."

7.1 Ricerca dell'idea

Trovare delle alternative realizzabili alla pratica della pallacanestro per colmare il vuoto provocato dal lockdown è un processo che ha richiesto diversi passaggi.

La User Research in primo ha permesso di individuare le mancanze che ogni persona ha provato durante il periodo, con le proprie esigenze e necessità. Successivamente, spostando l'attenzione verso la Pallacanestro e "distruggendola" così da isolare gli elementi essenziali di esso come parti distaccate, ha permesso di allontanarsi dall'immagine comune del basket per generare nuove idee e sfide progettuali.

Partendo dai valori e i principi della pallacanestro è stato possibile procedere con il progetto definendo quello che

sarebbe stato il concept.

La difficoltà che è stata riscontrata dal primo momento consiste nel generare delle idee innovative e creative che rispettassero tutti i limiti dell'ambiente domestico.

Partendo dalla proposta di sfide progettuali, sono stati definiti quattro diversi story-concept che potessero rispettare gli obiettivi prefissati, sfruttando anche gli aspetti culturali della pallacanestro.

La definizione di quattro diverse idee ha permesso il passaggio ad un ulteriore momento di valutazione, utile per poter effettuare una scelta consapevole e ragionata.

Questa scelta si è basata sui risultati di una breve Desk

Research che ha avuto lo scopo di individuare se ci fossero state progetti già esistenti e per trarre ispirazione e ragionare sui possibili sviluppi.

I quattro concept vogliono quindi abbracciare tutti i valori e i principi e contemporaneamente proporre una una soluzione agli aspetti psicologici negativi dovuti al lockdown e al vuoto dello sport che non si può più praticare per un determinato periodo.

#1 - Quiz Show Basket

Competizioni a quiz o prove di abilità da svolgere durante le pause delle partite di basket, in cui è possibile partecipare individualmente o in gruppo. Il primo concept nasce in risposta alla prima sfida proposta "Come sarebbe possibile rendere più interattive

le pause di una partita di basket?"

Si tratta di un'idea che evolverebbe il modo di guardare le partite di basket e proporrebbe attività sfruttando le pause delle partite nba, o europee, eventi sotto forma di quiz, che spingerebbero a guardare le partite con più partecipazione e con un occhio più attento, così anche da imparare le dinamiche del basket in modo più approfondito.

#2 - NBA Home Carrier

Esperienza digitale che simula l'intera carriera di un cestista (sconosciuto) in cui per proseguire con la storia è richiesto il superamento di specifiche prove da svolgere a casa propria. Il concept NBA Home Carrier nasce dalla domanda "Come

sarebbe possibile un gioco di partecipazione virtuale in cui si ripercorre la carriera di un personaggio sfruttando il proprio salotto?" Quali possibilità avrebbe un gioco di partecipazione simile? come risolverebbe i limiti elencati nel capitolo precedente? Si sfrutterebbe alcune modalità di allenamento individuale sul posto, richiedendo quindi di raggiungere degli obiettivi, anche in squadra porterebbe l'utente a partecipare con determinazione, mentre il concetto di storia favorirebbe l'idea di competizione.

#3 - Figurine 4.0

Album di figurine digitale per collezionare giocatori i quali, una volta formata una squadra, vengono "convocati" dai partecipanti stessi per gareggiare gare di fanta-basket

L'idea delle figurine 4.0 sfrutterebbe la passione che gli appassionati hanno proponendo una versione di album digitale, con figurine visualizzate con realtà aumentata, disponibile sugli smartphone, inoltre per favorire il concetto di competizione e di gruppo, è proposta una sorta di "fantabasket" con le figurine digitali ottenute, così da giocare attivamente con amici.

#4 - Olimpiadi di basket

Campionato virtuale in cui gli individui di ogni squadra sono tenuti a gareggiare superando sfide (fisiche, tecniche, ecc) proposte dalla piattaforma. L'ultimo concept, propone una versione simile al secondo (NBA Home Carrier), quindi una modalità di competizione da svolgere all'interno della propria abitazione sfruttando

i principi di allenamenti individuali come, allenamenti atletici, controllo palla, tiro sul posto, resistenza. Verrebbe richiesto di superare degli obiettivi e, facendo parte di una squadra, si favorirebbe il senso dei gruppi, spingendo i compagni a scambiarsi consigli su come superare le prove.

Quattro story-concept svolgono il ruolo di elemento di svolta per immaginare infinite nuove idee creative e innovative.

7.2 Basket Home Carrier

Le idee possibili da proporre come soluzione alle sfide progettuali possono essere infinite, con una buona progettazione e i passaggi giusti la fantasia può dare grossi risultati.

Stilate quattro possibilità, si presenta il momento di scegliere una delle alternative e convogliare le energie per strutturare un'idea più complessa e arrivare alla definizione finale del progetto, quindi proporre un prodotto (digitale o fisico) per favorire un'idea meglio definita e più concreta.

La possibilità di interagire con le partite di basket e sfruttare il momento delle pause con dei quiz o test è interessante ma presenta delle limitazioni. Infatti le partite di campionato americano sono difficili da

seguire per via dell'orario. Nonostante un grosso numero di persone parteciperebbe, il problema dell'orario potrebbe impedire ad altrettanti appassionati di non partecipare.

La cultura di figurine è molto diffusa e fa parte dell'infanzia di quasi tutti i bambini, soprattutto sportivi, ma l'idea di proporre una versione moderna costringerebbe ancora di più gli utenti a utilizzare lo smartphone, un fattore quindi che andrebbe contro gli obiettivi prefissati. Inoltre non sarebbe favorita l'attività fisica.

Il quarto e il secondo concept sono molto simili, infatti entrambi prevedono di svolgere l'attività fisica in casa e favorire la competizione tra diversi giocatori e partecipanti.

Tra le due idee però è stato considerato più stimolante il secondo ovvero "NBA Home Carrier" poiché oltre a favorire l'attività fisica, trasporta l'utente all'interno di una storia immaginaria con sfide e prove da superare.

Una combinazione tra storia e sport, che ha l'obiettivo di diffondere la cultura del basket e permettere di approfondire le proprie competenze, oltre a valorizzare i principi dello sport.

Poiché il basket è costituito anche da letture di gioco, schemi di attacco e difesa o concetti teorici da ricordare è stato pensato di unire il Primo concept (Quiz Show BASKET) con il secondo (NBA Home Carrier) così da sfruttare i due potenziali e unirli in un'unica idea: *Basket Home Carrier*

Un servizio digitale capace di far vivere all'utente una storia la quale gli permette di vivere situazioni e scenari differenti a seconda dei risultati ottenuti alle prove, vere e proprie sfide in cui è richiesto di svolgere al meglio degli esercizi tipici degli allenamenti individuali della pallacanestro. Le sfide possono essere anche teoriche, proponendo dei quiz o test inerenti alle partite di basket di qualsiasi campionato.

7.3 Contenuti e Site-Map

Una parte fondamentale della progettazione di un'esperienza utente consiste nel definire una struttura dei contenuti del progetto, conosciuta come Site-map o User Flow.

Al fine di svolgere in modo corretto il passaggio e non dimenticare i contenuti fondamentali sono stati per prima cosa proposti i titoli dei contenuti considerati essenziali e messi per iscritto:

- La Storia
- Allenamenti
- Quiz
- Profilo

Queste voci appena elencate fanno parte delle categorie principali della navigazione delle interfacce, a loro volta sono state sviluppate e arricchite di contenuti al loro interno.

L'elemento fondamentale dell'esperienza e nucleo dell'idea del concept, la storia prevede un percorso prestabilito in cui l'utente parteciperà con le sfide e seguendo la storia.

La struttura pensata permette 5 livelli di difficoltà in cui, in base alla valutazione media che il nostro utente ottiene, verrà trasportato all'interno di uno dei livelli proposti.

Per dare un senso di variabilità nella narrazione e aumentare il senso di casualità nella mente dell'utente è stato deciso che ogni livello rappresenta uno scenario differente, che rispecchia, verosimilmente il livello in cui è stato trasportato. La ragione di questa scelta è basata sulla volontà di conferire un senso di incertezza di quello che potrà succedere

successivamente, e che ogni scenario possiede un obiettivo differente, che rispecchia le possibilità e capacità di ogni utente, proprio come la vita reale.

La storia è suddivisa in 8 step, che rappresentano le sfide che l'utente dovrà svolgere per andare avanti nella storia.



08

Il Viaggio Dell'utente

“Una parte fondamentale della fase della progettazione prevede la definizione dell’esperienza che l’utente dovrà svolgere. Come stabiliscono i numerosi testi inerenti alla progettazione di esperienze, soprattutto quelle digitali, un passaggio fondamentale consiste nella definizione “ dell’esperienza in cui si considerano le fasi di un ipotetico utilizzo dell’utente immaginando quali pensieri, azioni, sentimenti, touchpoint entrerebbero in gioco durante l’attività : La Customer Journey.”

8.1 Obiettivi da raggiungere

La Site-map di un sito o applicazione mobile (o altre diverse esperienze digitali) assume un'importanza fondamentale al fine della costruzione del prodotto, poichè pone le basi per un ulteriore passaggio, utile a definire in maniera approfondita i momenti di utilizzo delle interfacce da parte dell'utente: la Customer Journey.

Un passaggio che combina la narrazione con la visualizzazione per permettere al progettista di costruire un'esperienza dettagliata analizzando numerosi elementi che influenzerebbero l'esperienza.

Prima di incominciare a ricostruire il viaggio dell'utente però è opportuno definire quali potrebbero essere gli obiettivi

che si vuole raggiungere con il prodotto digitale.

- creare un'esperienza partecipativa
- stabilire un ciclo chiuso
- favorire la socialità tra i compagni/amici

Si tratta di linee guida che hanno lo scopo di ricordare quali devono essere i risultati finali.

8.2 Journey Map

La Customer Journey è uno degli strumenti più potenti per definire un'esperienza corretta e ideale per gli utenti, come viene infatti affermato nel libro "Manuale di sopravvivenza per UX designer. Guida pratica alla progettazione" di Matteo Di Pascale.

L'elaborazione della Journey Map è stata suddivisa in 3 passaggi.

In primo luogo è stata scelta una User Persona come "protagonista" del viaggio per la quale è stato definito lo scenario ipotetico in cui utilizzerebbe il prodotto.

Successivamente sono state definite le fasi in cui si svolgerebbe l'esperienza. Sono 7 che partono da un momento di pre-utilizzo, nel quale l'utente

non interagisce con il prodotto ma ne viene semplicemente a conoscenza, a un momento di post-utilizzo.

Per ogni fase si analizzano diversi aspetti come le azioni dell'utente che dovrebbe svolgere, i possibili pensieri e i sentimenti (positivo, negativo o neutro), gli obiettivi ed infine, elementi fondamentali di ogni fase del progetto, i problemi che potrebbero rendere l'esperienza meno piacevole o che potrebbero compromettere le sensazioni dell'utente.



Luca
Sportivo Appassionato
Curioso

Descrizione
Fasi di utilizzo dell'applicazione dal primo all'ultimo. Da valutare come esperienza che si può ripetere nel tempo.

Fasi	Informazione e ricerca I	Download II	Registrazione III
Azioni	Luca sta sfogliando i social durante il suo "momento social" e nota un post interessante	Luca ha letto le info e decide di scaricarla per provarla	Luca apre l'app per provarla e inizia il processo di registrazione
Pensiero	Hei! ma cos'è questo post? di che app si tratta?	sembra una cosa nuova, proviamola	solita registrazione che noia
Obiettivi	Raccogliere più informazioni per capire meglio	Scaricare per provare l'app in questione	Registrarsi senza problemi e senza ripetere passaggi
Problemi	- non trovare abbastanza informazioni - non trovare il nome - dover fare tutto da solo (aprire google, scrivere parole chiave, controllare la fonte giusta, ecc.)	- spazio insufficiente nel telefono - posticipare il download per mancanza di tempo	- troppi passaggi - troppe domande - errori incomprensibili
Idee	- Nome facile da scrivere e ricordare, - link di accesso in ogni social, (link in bio, tag, ecc) - landing page con info, scopo dell'app, e link al download	- messaggio con consigli per alleggerire la memoria se necessario - possibilità di creare un promemoria per il download	- onboarding semplice - anticipare l'errore con messaggi o istruzioni come compilare la registrazione

Obiettivi:
- esperienza partecipativa
- creare un ciclo chiuso
- favorire la socialità con amici/compagni

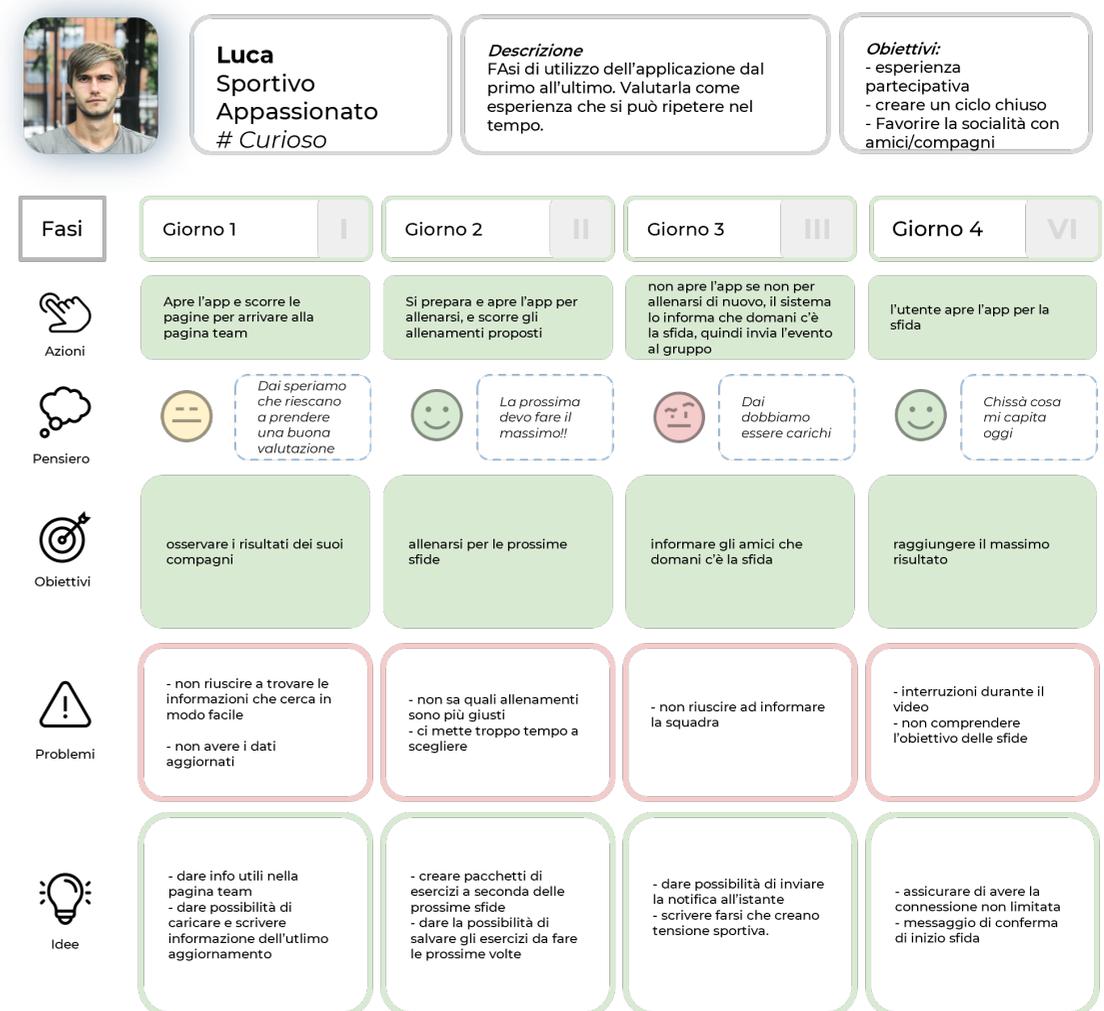
Primo Utilizzo VI	Utilizzo regolare IV	Non utilizzo V	Fine Utilizzo VI
Luca si è registrato e inizia ad usare l'app per provarla	apre l'app, si sistema e cerca l'allenamento giusto	attende il giorno della partita, o il momento dell'allenamento,	Non ha più bisogno dell'app, non la usa più da un po' e ha bisogno di spazio sul telefono. Elimina l'app dal telefono
"Dove mi trovo? come funziona? ha qualcosa di diverso?"	"dai sta volta devo fare meglio di prima"	che allenamento dovevo fare?	é stato bello ma non mi serve più ora
Capire come funziona l'app velocemente	allenarsi come gli altri giorni	Compiere l'azione nel modo più semplice possibile e più veloce, ottenere quello che cerca all'istante	- Liberare spazio - eliminare in modo veloce, senza perdere i dati e risultati raggiunti
- Interfaccia incomprensibile - sistema complicato - troppe interazioni	- problemi di connessione - problemi di audio - dimenticarsi dell'allenamento	- metterci troppo tempo per trovare quello di cui ha bisogno - difficoltà a caricare la pagina	- troppe richieste prima di eliminarla del tutto - impossibilità di salvare risultati raggiunti
- Microcopy intuitivo - evidenziare graficamente gli aspetti diversi - onboarding e altri articoli utili proposto nella sezione "bacheca"	- interazione vocale facile - interfaccia facile, minimale - copy rassicurante se ha problemi di connessione o di audio - spiegarli in punti quale potrebbe essere il problema e offrirgli un link per approfondire.	- Menu come home dell'app - strumento di ricerca delle funzioni - animazione nel momento di attesa/informazioni/news	- informare che siamo dispiaciuti - informarlo che si può usare anche senza essere giocatore regolare - chiedere di tenere i risultati salvati

La seconda fase della definizione della Journey Map consiste nell'analizzare in modo più approfondito una delle fasi proposte precedentemente.

Questo passaggio parte dalla volontà di conferire all'esperienza un senso di attesa e pressione che caratterizza le settimane dei giocatori, quindi è stato deciso di proporre la sfida da superare ogni 4 giorni, all'interno dei quali l'utente è spinto, grazie a varie notifiche e copy ingaggianti, ad allenarsi per migliorare e prepararsi alla prossima sfida.

Per questo motivo la fase nominata "utilizzo regolare" è stata ulteriormente divisa in 4 sotto-fasi che rispecchiano i giorni in cui si svolgerebbe il normale utilizzo, tre giorni

di attesa (o di allenamenti) e uno di sfida, ovvero di prova valutata importante per il proseguimento della storia.



09

Interfacce intuitive

“La creazione delle interfacce di un prodotto digitale avviene per mezzo di diversi passaggi che aiutano il progettista ad avvicinarsi sempre di più alla definizione dell’idea finale. Questi passaggi possono considerarsi come l’evoluzione delle interfacce partendo da un disegno molto semplice ed essenziale (Wireframe) ad uno molto più definito e completo (User Interface).”

9.2 Wireframing

Per la creazione delle interfacce si è partiti da semplici schizzi su carta e penna e successivamente disegnati digitalmente in cui si è potuto valutare la funzionalità e le interazioni che avrebbero permesso l'utente di muoversi attraverso le diverse pagine dell'app.

L'obiettivo è quello di creare un'interfaccia semplice ed intuitiva che rispetti i principi dell'usabilità proposti da Jakob Nielsen, le famose Euristiche.

La navigazione è favorita dalla Tap-bar che riprende le sezioni principali della site-map quindi:

- La mia storia
- Allenamenti
- Quiz
- Profilo

Per rendere più funzionali le interfacce è stato deciso di utilizzare CTA (call to action) facili da notare e da digitare quindi, larghe quasi quanto lo schermo dello smartphone.

Particolare importanza viene data all'interfaccia in cui l'utente dovrebbe interagire durante lo svolgimento delle prove fisiche. Per questo motivo, prendendo ispirazione da alcune strutture osservate durante la ricerca dei casi studio.

Diverse piattaforme infatti propongono un'interazione semplice ed intuitiva, con pulsanti molto grandi da facilitare il digitamento sullo schermo. Una scelta simile inoltre permetterebbe su utilizzo minore dello schermo durante l'attività motoria che

potrebbe creare confusione.

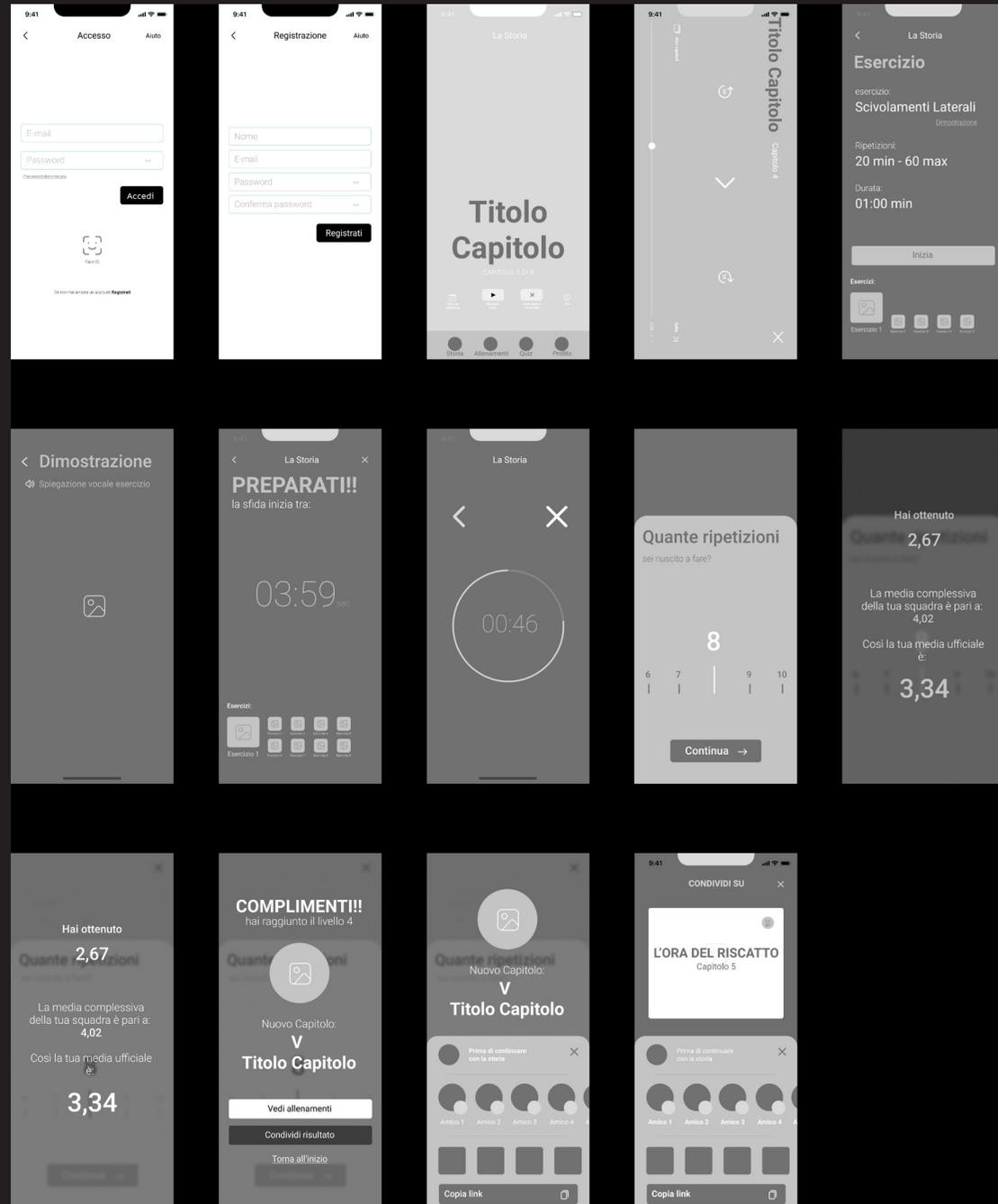
Ancora per lo stesso motivo i wireframes prevedono delle interazioni vocali, grazie alle quali non è necessario l'utilizzo dello schermo in particolari momenti.

La parte teorica vuole essere una simulazione di giochi a quiz, quindi sono previsti degli elenchi di scelta delle partite, per i quali è preferibile che l'utente li svolga dopo o durante una partita di basket.

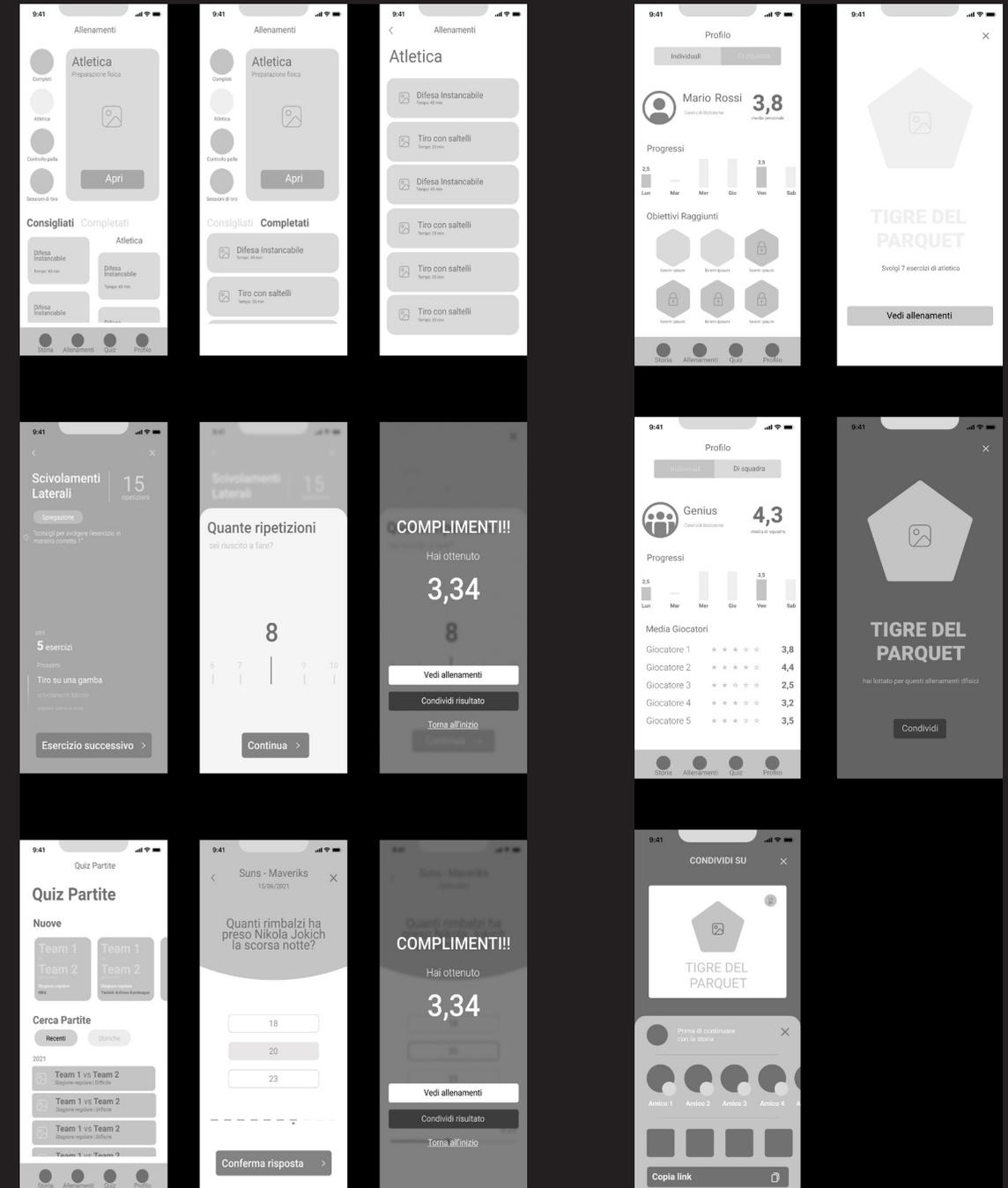
Ogni sezione presenta, fatta eccezione per quella dedicata al profilo, presenta delle sfide le quali si concludono con una visualizzazione semplice in cui viene mostrato il punteggio ottenuto. Successivamente a questo passaggio è il ciclo si riapre offrendo all'utente la

possibilità di condividere il risultato, incominciare di nuovo o spostarsi in un'altra sezione.

La Storia



Allenamenti, Quiz | Profilo



9.3 User Interface e scelte stilistiche

Prendendo spunto dall'analisi dei competitors, grazie la quale è stato possibile osservare i tone-of-voice delle diverse applicazioni sportive e avendo precedentemente disegnato lo scheletro delle interfacce si è potuto procedere con la ricerca stilistica.

In primo luogo è stato necessario elaborare una moodboard, ricca di informazioni che permettesse di stabilire una strada per orientarsi su quali obiettivi stilistici si volesse raggiungere.

Per la Palette colori è stato deciso di utilizzare 4 colori che riprendessero lo stile *Retrowave* un trend molto diffuso ultimamente e che rispecchia lo stile del nuovo film "Space Jam 2" che tutti gli appassionati aspettano con ansia.

Questo colore è stato scelto per lo sfondo, per seguire lo stile del "Dark Mode" quindi per permettere all'utente di focalizzare meglio l'attenzione sui contenuti delle interfacce e quindi permettergli di risparmiare tempo (anche se in modo impercettibile) ma allo stesso tempo scelto come alternativa al nero



#131428
Blu scuro

Questo colore è stato scelto per lo sfondo, per seguire lo stile del "Dark Mode" quindi per permettere all'utente di focalizzare meglio l'attenzione sui contenuti delle interfacce e quindi permettergli di risparmiare tempo (anche se in modo impercettibile) ma allo stesso tempo scelto come alternativa al nero



#fbb91c
Giallo scuro

Il giallo, in contrasto con il blu scuro, è utilizzato maggiormente per i testi più importanti, quindi più grossi e per le CTA più importanti, la scelta si basa sulla volontà di

riprendere il colore del palone da basket, ritenuto però troppo scuro da non creare il giusto contrasto con lo sfondo scelto.



#c1225e
Rosso-Viola

Abbinato al viola o blu scuri questo colore è ricorrente negli stili di *Retrowave* o *New-Retrowave*; è usato in questo caso come nei testi e CTA secondari



#cc9ec9
Lilla

Anche il lilla, è utilizzato spesso negli stili *Retrowave*, in questo progetto viene utilizzato nel progetto per alcuni dettagli.

Stile del Copy

per quanto riguarda la scrittura, e quindi il linguaggio da utilizzare si è scelto di parlare all'utente come un amico, quindi con un tono amichevole soprattutto nella sezione della storia, una parte particolare e importante dell'esperienza digitale.

Per i font sono stati scelti due appartenenti dalla famiglia dei San-Serif per dare un tono deciso.

Per i titoli e CTA è stato scelto *Roboto*, a cui gli utenti sono abituati a trovare scorrendo le pagine di Google, e per i testi più lunghi un font più leggibile per la lettura e leggermente più arrotondato, quindi il *Sansation*

Roboto

Regular | **Bold** | Light

Sansation

Regular | **Bold** | *Italic*

Forme e Rappresentazioni

Per le rappresentazioni e immagini si optato per fotografie reali, e non illustrazioni, poichè si vuole dare l'impressione di socializzare con persone reali, decisione scelta come piccolo rimedio alla solitudine dovuta al distanziamento sociale.

Le forme e gli angoli sono leggermente smussate per alleggerire la tensione dello sport e del dinamismo che si vuole raggiungere con i colori.

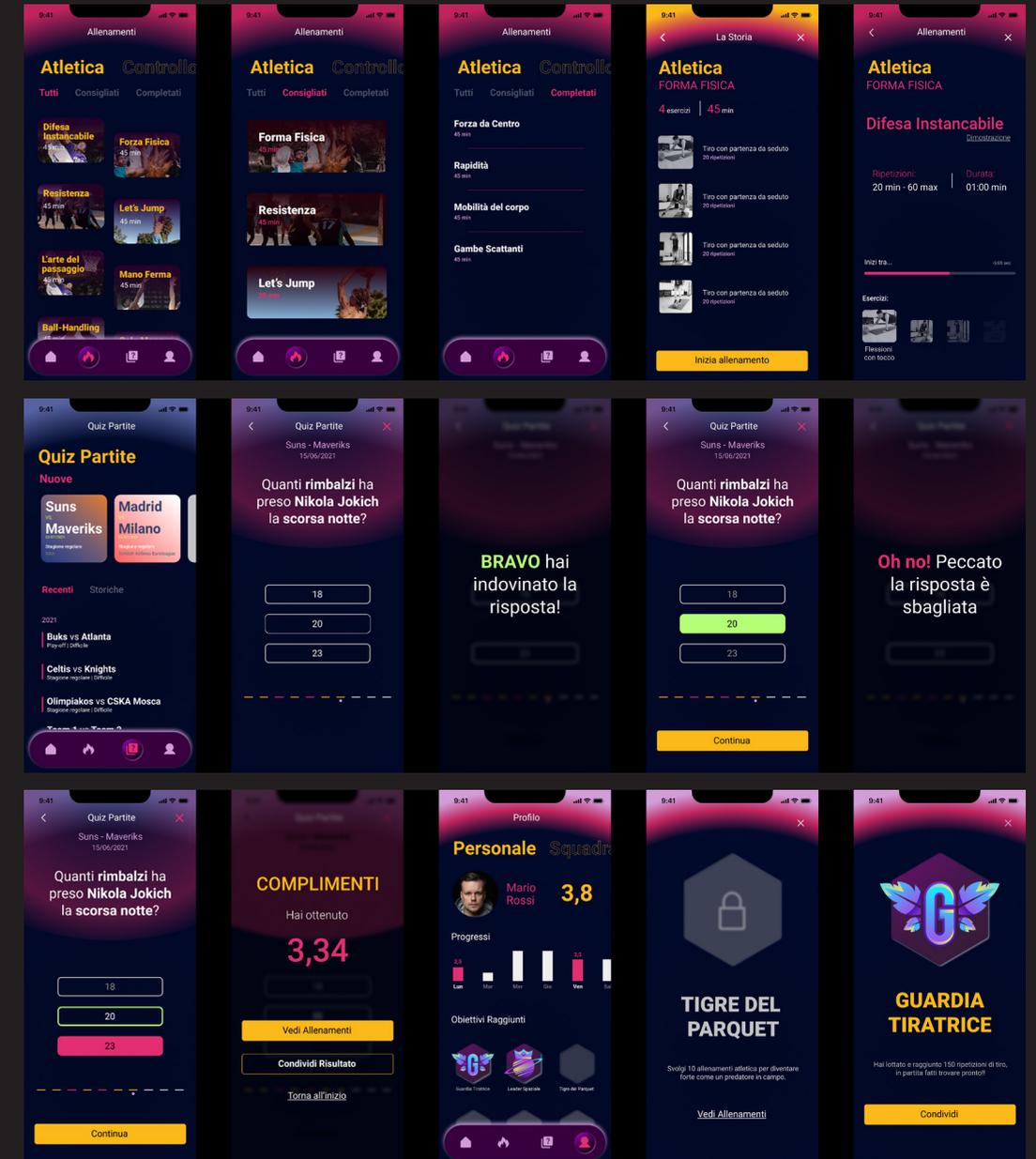
Dettagli aggiuntivi

Un'eccezione è stata fatta per le illustrazioni dei traguardi raggiunti che, per conferire uno stipe più da *Gaming* sono proposte delle illustrazioni che riprendono il titolo dello stemma ottenuto.

La Storia



Allenamenti, Quiz, Profilo



Conclusioni

La proposta di un'alternativa sportiva si è rivelata interessante e stimolante. Sono state riscontrate però diverse difficoltà nel corso della progettazione. In primo luogo il periodo non ha permesso di organizzare delle interviste dirette con gli utenti presi in analisi, così il legame con gli utenti ha incontrato un primo limite. Secondariamente la Pallacanestro ha numerose caratteristiche che necessitano uno spazio più ampio come un campo, i compagni di squadra, un'altezza per il canestro, un pallone rimbalzante e inevitabilmente rumoroso. Con pazienza e costanza è stato possibile ragionare sugli aspetti più intrinseci e profondi per proporre un'alternativa possibilmente valida per gli utenti: il lavoro di decostruzione si è rivelato l'elemento chiave per sbloccare numerose idee e opportunità.

Gli strumenti della User Experience e dell'Interaction Design hanno così permesso di raggiungere gli obiettivi che inizialmente apparivano impossibili da realizzare.

Referenze

BIBLIOGRAFIA

Flavio Tranquillo (2019). Time Out. Add editore.

Matteo Di Pascale. (2019). Manuale Di Sopravvivenza Per Ux Designer. Hoepli.

Don Norman. (2019). La Caffettiera del Masochista. Giunti.

Jacopo Pasquini, Simone Giomi. (2014). Web usability. Guida completa alla user experience e all'usabilità per comunicare e vendere online. Hoepli

Steve Krug. (2013). Don't Make Me Think, Revisited: A Common Sense Approach to Web Usability (3rd Edition) (Voices That Matter). Goodreads Author.

Roberta Tassi. (2019). #Service designer. Il progettista alle prese con sistemi complessi. Franco Angeli.

Marc Stickdorn, Markus Edgar Hormess Adam Lawrence, Jakob Schneider. (2018).

This Is Service Design Doing: Using Research and Customer Journey Maps to Create Successful Services. O'Reilly.

Jenifer Tidwell, Charles Brewer, Aynne Valencia. (2020). Designing Interfaces: Patterns for Effective Interaction Design 3rd Edition. O'Reilly.

Gjoko Muratovski. (2016). Research for Designers: A Guide to Methods and Practice. Sage.

Mario Arceri, Valerio Bianchini. (2013). La leggenda del Basket. Bruno & Castoldi.

Marco Dolcinelli. (2019). La vita è un tiro da tre punti. Nativi Digitali.

Christian Giordano. (2010). Lost Souls: Storie e miti del basket di strada. Bradipo Libri.

SITOGRAFIA

Corsa e sport, Pallacanestro (basket) <https://www.albanesi.it/sport/pallacanestro-basket.htm>

Overtime: storie a spicchi, Andrea Cassini, Time Out: Ripensare il basket italiano doposiena, <https://www.overtimebasket.com/2019/08/06/time-out-ripensare-il-basket-italiano-dopo-siena/>

Federazione nazionale Pallacanestro, wikipedia,

https://it.wikipedia.org/wiki/Nazionale_di_pallacanestro_dell'Italia

Datome individua un problema del basket italiano, Sportal (2020), <https://www.sportal.it/basket/datome-individua-un-problema-del-basket-italiano.html>

Perché l'Eurolega non è mai stata allo stesso livello dell'NBA, 888sport, <https://www.888sport.it/blog/basket/perche-leurolega-non-e-mai-stata-allo-stesso-livello-dellnba>

L'impatto del digital sulla pallacanestro italiana, Buzz sport, 2019, <https://www.buzzsports.it/limpatto-del-digital-sulla-pallacanestro-italiana/>

Corporate Finance Institute, What is the Engagement Rate?, <https://>

corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/ecommerce-saas/engagement-rate/

Esercizi di ball handling senza palleggio, anche per i più piccoli, (202) ADP vigna pia <https://www.vignapia.com/4752/non-fermiamoci-esercizi-per-mantenere-condizioni-atletiche-nel-basket-giovanile/>

Elite Lab basket, Basket in Quarantena: un esercizio al giorno con Coach Barberini <https://elitebasketlab.com/2020/03/10/basket-in-quarantena-un-esercizio-al-giorno-con-coach-barberini/>

Gianluca Bortolomai, 13 aprile 202, Il basket ai tempi del Coronavirus, zai.net <https://www.zai.net/articoli/sport/17818334/Il-basket-ai-tempi-del-Coronavirus>

Daniele Dallera, (n.d.) Il basket tra Covid e liti: la Lega è sull'orlo del burrone e manca l'unità https://www.corriere.it/sport/21_gennaio_24/basket-covid-liti-lega-sull-orlo-burrone-manca-l-unita-fff32db2-5e77-11eb-9d4d-6cce1a220c09.shtml

wikipedia (2020) digital transformation, https://it.wikipedia.org/wiki/Digital_transformation

Ornella Punzo, Antonino Bella, (2021), Tutto sulla pandemia di SARS-CoV-2 <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2>

Alice Mazza, (2020), Le conseguenze del Covid-19. I rischi nello sviluppo del disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Mindwork <https://blog.mindwork.it/le-conseguenze-del-covid-19-i-rischi-nello-sviluppo-del-disturbo-da-stress-post-traumatico-ptsd/>

AGI Agenzia Italia, (2020), Gli impatti psicologici della quarantena e come prevenirli <https://www.agi.it/fact-checking/news/2020-03-17/coronavirus-quarantena-effetti-psicologici-7585742/>

Puntosicuro, (2020), L'impatto psicologico della pandemia da Covid19: tra paura e vulnerabilità, <https://www.puntosicuro.it/sicurezza-sul-lavoro-C-1/coronavirus-covid19-C-131/l-impatto-psicologico-della-pandemia-da-covid19-tra-paura-vulnerabilita-AR-20051/>

Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, (2020), Covid-19 e stress da isolamento: i risultati dell'inchiesta nazionale sul disagio psicologico durante la quarantena, <https://www.marionegri.it/magazine/covid-19-sondaggio>

Osservatorio Globalizzazione, (2020) L'impatto del Covid sulle disuguaglianze e i giovani, Agoravox.it, <https://www.agoravox.it/L-impatto-del-Covid-sulle.html>

Angelo Franchitto, (2020) NOISPORTLa pallacanestro come sport e salute per i giovani, [cassino.italiani.it https://cassino.italiani.it/pallacanestro/](https://cassino.italiani.it/pallacanestro/)

KC Clardy, (2020) My Fitness Pal: A UX Case Study, KC Clardy <https://medium.com/>

Lauren Breedlove, (2020), Download These Apps, Head to the Gym, and Own Your Workout, Popsugar, https://www.popsugar.co.uk/fitness/Best-Fitness-Apps-Gym-47118695?utm_medium=redirect&utm_campaign=US:IT&utm_source=www.google.com

Christina Stiehl, (2020) The Digital Workout Apps and Platforms That Got Our Editors Sweating at Home in 2020, Popsugar, https://www.popsugar.co.uk/fitness/popsugar-editor-best-digital-workout-platforms-48087740?utm_medium=redirect&utm_campaign=US:IT&utm_source=www.google.com

Sabrina Commis, (2020), Come cambia lo sport in pandemia: ecco le tendenze del 2021, Gazzetta dello Sport, <https://www.gazzetta.it/fitness/allenamento/01-02-2021/covid-19-come-cambia-sport-tendenze-2021-4003361323.shtml>

ALTRE REFERENZE

Duke University. (2021) Prevalence, severity and distribution of depression and anxiety symptoms using observational data collected before and nine months into the COVID-19 pandemic.

Consiglio Nazionale delle ricerche. (2020). Osservatorio MSA-COVID19.

CIES Sport Observatory. (2019). International Basketball Migration Report.

Basketcoachnet. (2017). Basket Coach: intervista a Sergio Scariolo. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3JsyCv3FLyg>

LaGiornataTipo. (2019). Intervista ad Ettore Messina sul campo degli Spurs. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ni7M7fOzreo>

Marco Montemagno. (2020). 4 chiacchiere con Flavio Tranquillo. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wHZRmfvdym>

basketcoachnet. (2017). Tavcar Docet: scuola vs sport. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3824TRAuIa8>

LBA. (2018). Il basket raccontato attraverso gli occhi dei bambini. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=uQqNGJHyzck>

Ringraziamenti

Per questo progetto vorrei ringraziare in particolar modo i miei professori Andrea Di Salvo e Francesco Provenzano, i loro consigli sono stati preziosi durante tutto il percorso permettendomi di migliorare le mie competenze e qualità.

Un ringraziamento è rivolto verso i miei genitori, mia sorella Roberta e suo marito Alessandro, supporto psicologico e morale che mi hanno aiutato durante le numerose esperienze della mia carriera universitaria.

Un grazie speciale è per Giulia, il suo punto di vista e il suo senso critico mi hanno accompagnato e guidato nelle mie scelte.

Ringrazio i miei amici, quelli a me più cari, perchè il confronto costante con loro mi ha permesso di sviluppare un occhio critico delle situazioni e quindi di ragionare anche sotto punti di vista diversi.

Infine voglio ringraziare gli amici dell'università: condividere il percorso universitario con loro mi ha permesso di migliorarmi come persona e come designer.

