

# Анкета первичного интервью

## Контактная информация

Электронная почта \*

vladimir.mephi@gmail.com

ФИО \*

Сарапус Владимир Олегович

Дата рождения \*

дд.мм.гггг

02 . 06 . 1988

Рост (в см) \*

191

Вес (в кг) \*

85

Пол \*

- Женский
- Мужской

Контактный телефон \*

+79152693458

Какой канал общения Вы предпочитаете? \*

- Email
- Телефонная связь
- Переписка в мессенджерах
- Видео-связь в мессенджерах

#### Опросник по физиологической готовности

1. Диагностировали ли Вам проблемы с сердцем или высокое артериальное давление? \*

- Да
- Нет

2. Чувствуете ли вы боль в области груди в покое, во время ежедневной деятельности \* или во время выполнения физических упражнений?

Да

Нет

Другое:

.....

3. Диагностировали ли вам когда-нибудь какое-то иное хроническое заболевание? \*

Нет

Другое:

.....

4. Были ли у вас потеря равновесия, обмороки или потеря сознания из-за головокружения за последние 12 месяцев? (ответьте "Нет", если головокружение было вызвано гипервентиляцией , в том числе во время интенсивной физической активности)

Да

Нет

Другое:

.....

5. Есть ли у вас проблемы с опорно-двигательной системой (мышцами, связками, суставами, сухожилиями, костями), которые можно усугубить, повысив уровень вашей физической активности? (Ответьте "Нет", если такие проблемы были в прошлом, но не беспокоят в настоящее время и не мешают активному образу жизни) \*

- Да
- Нет
- Другое: .....

6. Говорил ли вам лечащий врач, что у вас какие-то ограничения или противопоказания \* по физическим нагрузкам?

- Нет
- Другое: .....

7. Принимаете ли вы в настоящее время лекарства от каких-то хронических заболеваний? \*

- Да
- Нет

8. Беспокоят ли вас хронические боли в каком-то регионе? \*

- Нет
- Другое: .....

9. Были ли у Вас в прошлом травмы, которые потребовали операции или которые вам \* предлагали лечить оперативным путем?

Нет

Другое:

Поговорим о целях

Чего хочу?

Подготовиться к лыжному сезону. Уменьшить вероятность травм. Увеличить силовые показатели.

Почему мне это важно ?

Потому что занятия видами спорта, которые мне нравятся, приносят больше удовольствия, когда я в хорошей форме и не получаю травм

Когда я хочу к этому прийти ?

ДД ММ ГГГГ

10 . 01 . 2023

Какие шаги нужно делать для моей цели? Описать личное представление

Систематически заниматься в зале

Возможно, что то еще хочется? \*

- Набор мышечной массы
- Уменьшение жирового компонента массы тела
- Поддержание формы
- Повышение уровня энергии и работоспособности
- Повышение физической подготовленности
- Формирование стабильных пищевых привычек
- Формирование привычки к регулярным физическим нагрузкам
- Избавление от хронических болей
- Овладение сложными двигательными навыками
- Другое: .....

Предпринимали ли Вы уже какие-то действия для достижения этой цели? Если да, то \*  
какие?

Начал заниматься фитнесом

Что может помешать прийти к цели? \*

Лень

Как я (тренер) могу помочь в достижении целей? \*

Составлением грамотной программы

Тренировочный опыт

Каков Ваш опыт тренировок с отягощениями? \*

- Опыта регулярных тренировок с отягощениями нет
- Есть опыт регулярных тренировок с отягощениями, но без тренера и/или четкого структурированного плана
- Опыт регулярных тренировок с отягощениями по структурированной программе от 6 месяцев до 2 лет
- Опыт регулярных тренировок с отягощениями по структурированной программе 2 года и более

Насколько регулярно тренируетесь в настоящее время? \*

- Последняя тренировка была более месяца назад или это будет первая тренировка
- 1-3 раза в неделю, с пропусками и нерегулярно
- 2-5 раз в неделю в течение нескольких месяцев или более

Каков Ваш текущий уровень ежедневной активности? \*

- Низкий уровень активности (офисная работа, сидячий образ жизни)
- Средний уровень активности (активный отдых, периодические тренировки, командные игры на выходных)
- Высокий уровень активности (тренировки 5+ часов в неделю, активные форматы отдыха, или тяжелый физический труд)

Спортивное прошлое: \*

- Опыта занятий спортом или соревнований нет
- Есть опыт занятий спортом в детстве с участием в соревнованиях
- Есть опыт занятий несколькими видами спорта от 2 лет и более с участием в соревнованиях

Как Вы оцениваете свой уровень тренированности? \*

- Начальный (техникой движений не владею)
- Ниже среднего (владею техникой базовых движений, но не понимаю, если допускаю ошибки, нужен контроль тренера)
- Средний (уверенно владею техникой базовых движений, для выявления и работы над слабыми местами нужен контроль тренера)
- Выше среднего (уверенно владею техникой различных движений, умею самостоятельно выявлять и корректировать слабые места)
- Продвинутый (уверенно владею необходимыми мне двигательными навыками; знаю и работаю над своими слабыми местами)

Занимались с персональным тренером? \*

- Да
- нет

Шкалирование

Насколько вы близко к своей цели? \*

Еще не начал(а)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Достигнул(а) цели

Оцените вашу мотивацию \*

Импульсивно и нестабильно

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Иду как вездеход с вечным двигателем

Как Вы оцениваете уровень стресса в жизни? \*

Я слон

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Забыл(а) что такое жизнь без стресса

Как Вы оцениваете качество сна? \*

Очень низкое

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Стабильно сплю +7 часов, ложусь до 23:00

Как Вы оцениваете качество питания? \*

Очень низкое

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Мое тело храм, я есть то, что я ем

Как оцените свою регулярность занятий? \*

Ничто не заставит меня пойти на тренировку

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ничто не заставит меня пропустить тренировку

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту.

Google