

# Анкета первичного интервью

Контактная информация

Электронная почта \*

ilgrve@gmail.com

ФИО \*

Илья Тимошин

Дата рождения \*

ДД ММ ГГГГ

02 . 04 . 1987

Рост (в см) \*

179

Вес (в кг) \*

104

Пол \*

- ☐ Женский
- ☒ Мужской

Контактный телефон \*

89284592928

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: вроде раньше была опущена почка, но потом выровнялась) .....

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?

Сбросить вес .....

Почему мне это важно ?

Хочу повысить уровень жизни .....

Когда я хочу к этому прийти ?

ДД ММ ГГГГ

01 . 06 . 2023

Какие шаги нужно делать для моей цели? Описать личное представление

Действовать четко по согласованному плану .....

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? \*

Стал жрать меньше сладкого, купил абонемент).

Что может помешать прийти к цели? \*

Ничего

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

Жестко мотивировать

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 Формы