

# KWESTIONARIUSZ

Kwestionariusz dla wszystkich rozpoczynających współpracę z trenerem. Proszę, wypełnij go rzetelnie i zgodnie z prawdą, ponieważ te informacje posłużą w przygotowaniu przemyślanego i efektywnego planu treningowego.

Na ostatniej stronie znajduje się regulamin współpracy- przeczytaj go uważnie.

PŁEĆ:  kobieta  mężczyzna

IMIĘ:.....

NAZWISKO:.....

WIEK:.....

WZROST:.....

MASA CIAŁA:.....

PALĄCY:.....

E-MAIL:.....

TELEFON:.....

## CEL WSPÓŁPRACY

### 1. Jaki jest Twój cel treningowy? Zakreśl właściwe.

• **Cele związane z techniką:**

- Forhend
- Bekhend
- Wolej
- Serwis
- Inne wymień.....

• **Cele związane z taktyką:**

- Zwiększenie cierpliwości w czasie gry
- Odporność psychiczna w sytuacjach trudnych
- Inne, wymień: .....

• **Cele związane z przygotowaniem fizycznym:**

- Większa wytrzymałość i wydolność
- Inne wymień.....

• **Cele związane z meczem/ współzawodnictwem:**

- Wypracowanie mentalnego opanowania w czasie gry na punkty
- Inne, wymień: .....

### 2. Jak określił(a)byś swój stopień motywacji? Dlaczego potrzebujesz zmian?

- Bardzo wysoki
- Wysoki
- Średni
- Niski

**Dlaczego potrzebujesz zmian?**

.....

.....

## ZDROWIE

### 3. Czy doskwierają Ci obecnie jakieś dolegliwości lub choroby? Zakreśl właściwe.

- Astma lub choroby oddechowe
- Wady wzroku, jakie.....
- Cukrzyca typu I lub II
- Zabieg operacyjny w przeciągu ostatnich 12 miesięcy, jaki.....
- Choroby nerek
- Niedoczynność lub nadczynność tarczycy
- Przewlekła niewydolność żylna
- Bóle kostno-stawowe
- Bóle w klatce piersiowej
- Zwiększony poziom cholesterolu LDL
- Problemy ze snem
- Częste rozdrażnienie, stany depresyjne
- Bóle kręgosłupa w odcinku .....
- Alergie żywieniowe, wymień, na jakie produkty: .....
- Inne, wymień: .....
- ŻADNA Z WYMIENIONYCH

### 4. Jak oceniasz swoją obecną sprawność fizyczną?

- Bardzo sprawny
- Dość sprawny
- Mało sprawny
- Bardzo mało sprawny lub w ogóle nie jestem sprawny

### 5. Jak jest Twój stosunek do aktywności fizycznej?

- Lubię się ruszać
- Obojętnie
- Nie lubię się ruszać

### 6. Czy masz jakieś przeciwwskazania aktywności fizycznej (wydane przez lekarza)?

.....

### 7. Czy przyjmujesz regularnie jakieś leki lub suplementy diety? Jakże:

.....

## TRYB ŻYCIA

### 9. Jaki jest Twój obecny poziom aktywności fizycznej?

- Siedzący (brak aktywności fizycznej)
- Mało aktywny (bez treningu, dużo aktywności, np. chodzenie)
- Średnio aktywny (ćwiczenia fizyczne 2 razy w tygodniu)
- Aktywny (ćwiczenia fizyczne 3 i więcej razy w tygodniu)

### 10. Jaki jest charakter Twojej pracy?

- Umysłowy
- Lekko fizyczny
- Średnio fizyczny
- Mocno fizyczny

**11. W jakich godzinach wykonujesz pracę?**

.....  
**12. Opisz swoją dobową aktywność (czas trwania – łącznie 24 h):**

**Sen**.....

**Stanie**.....

**Chodzenie**.....

**Drobne aktywności**, np. sprzątanie, majsterkowanie, zabawa z dziećmi.....

**Siedzenie**.....

**17. Jak często możesz trenować uwzględniając aktualne możliwości czasowe? (samodzielnie lub z trenerem)**

- 2-3
- 3-4
- 5

**18. Jaką aktywność fizyczną lubisz najbardziej?**

- Tenis
- Squash
- Trening siłowy na siłowni
- Trening siłowy z własnym ciałem
- Bieganie
- Pływanie
- Jazda na rolkach/łyżwach
- Nordic Walking
- Chodzenie po górach
- Spacery
- Inne, jakie:.....

**TRENING**

**25. Jakie preferujesz godziny treningów? Podaj możliwy przedział godzinowy.**

<b>dzień tyg.</b>	<b>przedział godzinowy</b>
poniedziałek	
wtorek	
środa	
czwartek	
piątek	
sobota	

**26. Jak do mnie dotarłeś?**

- Polecenie od znajomych/rodziny
- Wyszukiwarka Google -> strona [www.tenis.mielec.pl](http://www.tenis.mielec.pl)
- Facebook
- Plakat
- Inne, podaj.....

## Regulamin współpracy z firmą Michał Tor

Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich współpracujących z trenerem.

Przez pojęcia użyte w niniejszym regulaminie rozumie się:

1. Trener – Michał Tor, ul. Solskiego 14/6, 39-300 Mielec, NIP 8171654971
2. Klient - osoba korzystająca z usług trenera.

### §1 Stan zdrowia klienta

1. Klient rozpoczynając współpracę, zobowiązany jest przejść badania okresowe i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Jeżeli podopieczny nie wykona ww. badań ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne szkody na własnym zdrowiu.
2. Klient zobowiązany jest nie ukrywać swojego prawdziwego stanu zdrowia.
3. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia podczas treningu, klient zobowiązany jest natychmiast poinformować o tym trenera.
4. Każdy wysiłek fizyczny niesie za sobą ryzyko doznania kontuzji. Trener dołoży wszelkich starań, aby zminimalizować to ryzyko. Trener nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu.

### §2 Cel współpracy

1. Przed rozpoczęciem współpracy klient zobowiązany jest jasno sprecyzować swój cel współpracy oraz odpowiedzieć zgodnie z prawdą na wszelkie pytania zadane przez trenera.
2. Klient zobowiązany dołożyć wszelkich starań, aby stosować się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zakończenia współpracy w przypadku nagminnego nierealizowania treningów oraz niestosowania się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.

### §3 Realizowanie treningów – zasady współpracy

1. Trening trwa 55 min.
2. Wpłata za treningi następuje z góry za dany miesiąc przed pierwszym spotkaniem (4 lub 8 spotkań).
3. Karnet ważny jest wyłącznie przez okres jednego miesiąca z możliwością zawieszenia na 7 dni.
4. Odwołanie treningu indywidualnego możliwe jest do 72 godzin przed zaplanowanym treningiem. Jeżeli zgłoszenie odwołania nastąpi przed tym terminem lub klient nie pojawi się w ogóle, trening uznaje się jako zrealizowany. W przypadku lekcji grupowych, nie można anulować lekcji.
5. W przypadku spóźnienia trening zostaje skrócony o czas spóźnienia.
6. Osoby trenujące oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i trenują na własne ryzyko i odpowiedzialność. Zajęcia nie są objęte ubezpieczeniem.
7. Po terminie ważności karnetu- karnet nie może być wykorzystywany. Karnet jest imienny i może być wykorzystywany tylko przez osobę na którą został wykupiony. W przypadku choroby uczestnika zajęć lub nieobecności spowodowanej wypadkiem losowym koszty za karnet nie są zwracane.
8. Oświadczam, iż nie istnieją przeciwwskazania zdrowotne do mojego uczestnictwa/ uczestnictwa mojego dziecka w zajęciach ruchowych tenisa oraz przyjmuję odpowiedzialność za ewentualne negatywne skutki zdrowotne wynikające z mojego uczestnictwa/ uczestnictwa w zajęciach przez moje dziecko.
9. Treningi odbywają się w określonych przez trenera miejscach po wcześniejszym uzgodnieniu.
10. Na treningu obowiązuje strój sportowy: obuwie sportowe, sportowa koszulka, spodnie dresowe, w przypadku niesprzyjającej aury także sportowa bluza. Podczas treningu należy zdjąć biżuterię, a w przypadku długich włosów związać je.
11. Klient może w dowolnym momencie zrezygnować z dalszej współpracy, powiadamiając o tym trenera nie później niż miesiąc przed planowanym zakończeniem współpracy. Opłata za niewykorzystany karnet nie podlega zwrotowi.

#### **§4 Postanowienia końcowe**

1. Trener ze swojej strony dołoży wszelkich starań, aby podopieczny uzyskał pożądane efekty, jednak nie gwarantuje 100% ich uzyskania.
2. Rozpoczęcie współpracy oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu. O powstałych zmianach poinformuje klienta oraz opublikuje na stronie [www.tenis.mielec.pl](http://www.tenis.mielec.pl)

*Oświadczam, że przedstawione przeze mnie informacje są zgodne z prawdą. Jestem świadom(a), że przedstawienie nieprawdy lub zatajenie ważnych informacji spowoduje brak efektów współpracy z trenerem lub będzie skutkować bardzo niewielkimi efektami. Zdaję sobie sprawę, że niestosowanie się do wskazań trenera nie przyniesie oczekiwanych przeze mnie rezultatów.*

*Akceptuję regulamin współpracy oraz oświadczam, że nie występują u mnie medyczne przeciwwskazania uniemożliwiające odbywanie treningów indywidualnych z trenerem.*

.....  
(data i podpis)

*Zgodnie z art. 13 ust. 1 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (zwane dalej: RODO) informuję, że:*

- 1) *Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest firma Michał Tor (zwany dalej „Michał Tor”) z siedzibą: ul. Solskiego 14/6 39-300 Mielec NIP: 817-165-49-71.*
- 2) *Michał Tor dysponuje Pana/Pani danymi osobowymi zawartej w niniejszej ankiecie personalnej.*
- 3) *Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne w celu świadczenia usług przez Michała Tora.*
- 4) *Pana/ Pani dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom za wyjątkiem prawnie uzasadnionych sytuacji, na żądanie uprawnionych sądów, organów instytucji.*
- 5) *Podane przez Pana/Panią dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego.*
- 6) *Pana/ Pani dane osobowe będą przechowywane przez okres trwania współpracy z Michałem Torem jak i po jej zakończeniu.*
- 7) *Z zastrzeżeniem ograniczeń wynikających z RODO i innych przepisów prawa, posiada Pan/ Pani prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych osobowych, prawo wniesienia sprzeciwu, a także prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie.*

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby realizacji usług przez firmę Michał Tor*

.....  
(data i podpis)