

ANKIETA INFORMACYJNA



Cześć, nazywam się Dominik Kopczyński i bardzo Ci dziękuję, że korzystasz z moich usług. **Nasza współpraca bez wątpienia będzie owocna** i dotychczas do setek osób, którym w sposób indywidualny pomogłem wprowadzić zdrowe zmiany w życiu. Pozwól, że w kilku słowach opowiem Ci kim jestem, aby mieć pewność, że jestem odpowiednim wyborem do pomocy w realizacji Twoich celów.

1

KIM JEST DOMINIK KOPCZYŃSKI?

Jestem absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku na kierunku Wychowanie Fizyczne, a moją specjalizacją był trener personalny. W 2012 roku zacząłem pracę jako trener personalny w Gdańsku, pomagając osobom początkującym rozpocząć swoją przygodę z treningiem siłowym.

W 2015r. przeniostem się do Elbląga, gdzie kontynuowałem pracę jako trener oraz postanowiłem założyć klub sportów walki, który dzisiaj jest znany pod nazwą Infinity Fight Elbląg. **Podczas mojej nieprzerwanej kariery zawodowej stale się szkole oraz buduje doświadczenie, które przekłada się na wyniki moich podopiecznych.** Aktualnie pracuję z osobami początkującymi oraz bardziej zaawansowanymi, a także sportowcami, którym pomagam poprawić wyniki sportowe w dyscyplinach kierunkowych.



OPLATA I POCZĄTEK WSPÓŁPRACY

Plan treningowy oraz diety realizuję po uzupełnieniu ankiety oraz dokonaniu opłaty za wybraną usługę. Bardzo proszę o załączenie potwierdzenia przelewu wraz z uzupełnioną ankietą. Dane do przelewu:

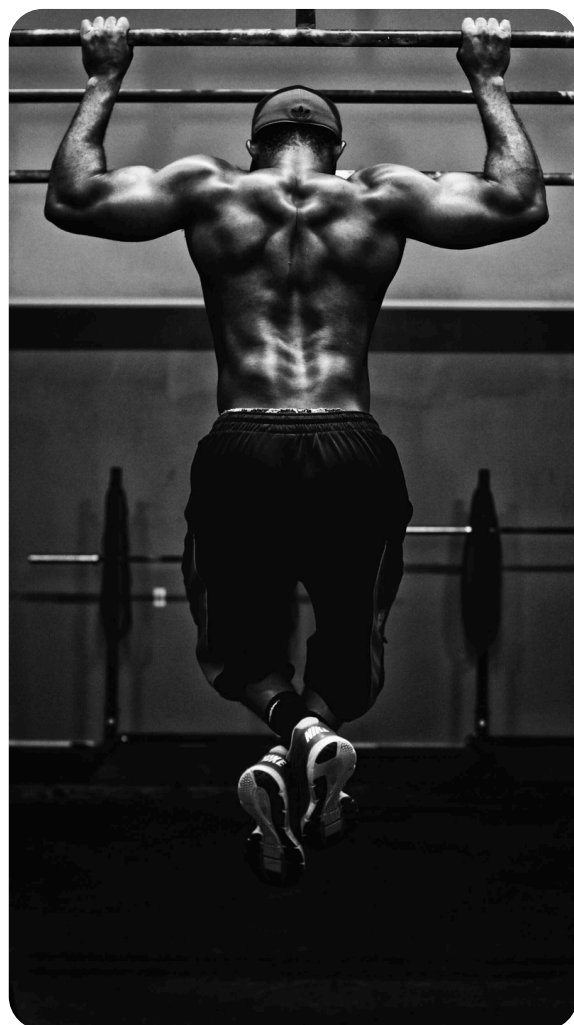
Wychowanie Sport Rekreacja Dominik Kopczyński
Numer konta: 44 1160 2202 0000 0005 0451 2338
Tytuł: Opłata za usługę.

2

ZASADY NASZEJ WSPÓŁPRACY

Abyśmy mogli wspólnie realizować Twoje cele, musimy jasno określić sobie zasady naszej współpracy. Ze względu na korespondencyjny charakter naszych działań oczekuję, że zaangażowanie będzie na tym samym poziomie po obu stronach. Liczę na szczerość i nie lubię owijania w bawetnę – gramy w otwarte karty. **Uzupełniona przez Ciebie ankieta musi być zgodna z prawdą.**

Odpowiedz proszę na pytania możliwie obszernie – każda informacja jest ważna. Raportowanie swoich działań i wyników również musi być zgodne z prawdą – nie wybielaj się i nie zaniżaj liczb. Każdy ma chwilę zwątpienia, więc każdemu się może to zdarzyć, jednak muszę wiedzieć o wszystkim, abyśmy szli w odpowiednim kierunku. Na raporty czekam do poniedziałku, a we wtorek będę na nie odpowiadać – może to być tylko potwierdzenie przyjęcia lub konkretny komentarz do danego tygodnia, jeżeli coś idzie nie tak, jak powinno.



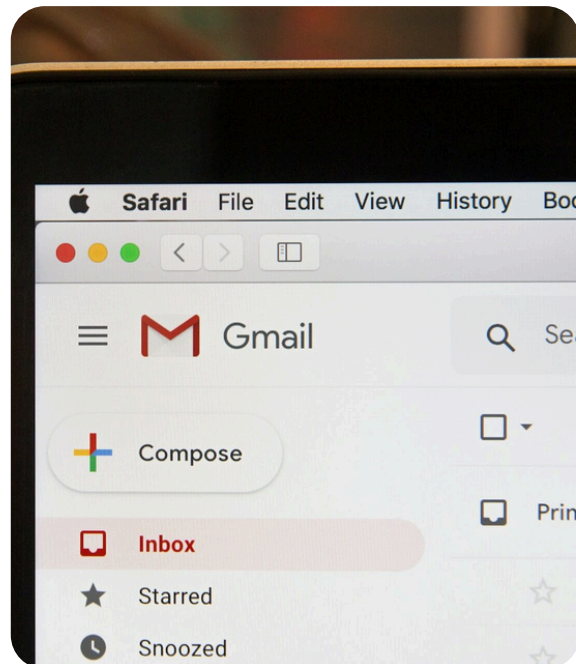
JAK UZUPEŁNIĆ ANKIETĘ?

Pobrana przez Ciebie ankieta jest w formie PDF, w związku z czym nie masz możliwości nanieść na nią swoich zmian. Wystarczy, że w mailu z odpowiedziami napiszesz odpowiedni numer pytania, a za nim odpowiedź na konkretne pytanie. Moja ogromna prośba – **zadbaj o formę zapisu odpowiedzi, abym bez problemu mógł je odpowiednio zrozumieć.** Mam na myśli interpunkcję oraz formę zapisu.

3

KONTAKT ZE MNĄ

Preferuję kontakt mailowy, przez Instagrama lub Messenger, ponieważ nie zawsze mam możliwość rozmawiać przez telefon, co nie oznacza, że nie warto próbować – **730 960 964. Pracuję w godzinach 8:00 do 16:00** i w tych godzinach odpowiadam na wszelkie pytania związane z naszą współpracą. Wyjątkiem są sytuacje, gdy w komentarzu do raportu zaplanuję nasz kontakt w innej godzinie. **W weekendy oraz dni świąteczne jestem nieosiągalny.** Oczywiście w sytuacjach niespodziewanych, tj, choroba Twoja lub bliskich, nagły wyjazd czy cokolwiek innego, czego się nie spodziewamy – postaram się Ci pomóc.



MOJA PROŚBA ODNOŚNIE MARKETINGU

Będę wdzięczny za jakąkolwiek formę polecenia **mojej osoby, gdy nadarzy się ku temu sensowna i naturalna okazja.** Nie liczę i nie chcę pompowania mojego nazwiska na siłę, jednak czasem nasi znajomi szukają pomocy i wówczas będę wdzięczny za wzmiankę o mnie. Jednocześnie będę wdzięczny za jakąkolwiek formę aktywności na moich mediach społecznościowych – drobny komentarz, polubienie czy udostępnienie posta będzie dla mnie krokiem w dotarciu do większego grona odbiorców. Zachęcam również do chwalenia się swoją drogą do zmian w swoim zdrowiu i sylwetce, tj. filmiki z treningów, zdjęcia z porównaniem czy prezentację posiłków, w których mnie oznaczysz.

Mój profil na Instagramie: domivan92.

4

SZYBIE INFO DLA CIEBIE

- Tuszcz w pożywieniu nie jest tłuszczem podskórnym.
- Ty ustalasz ilość posiłków w diecie.
- Nie ma czegoś takiego jak nie jedzenie po którejś godzinie.
- Każdy produkt spożywany w nadmiarze "tuczy".
- Nie każde owoce są mile widziane w diecie.
- Jeden dzień bez diety nie zaprzepaści Twojego celu.
- Nie ma czegoś takiego jak miejscowe spalanie tłuszczu.
- Pot nie oznacza, że chudniemy, tylko że wydalamy wodę z organizmu.
- Nie ma diet oraz treningów uniwersalnych.
- Badania krwi są ważne podczas układania diety.
- Nie, nie powinieneś wprowadzać swoich zmian w diecie od specjalisty.
- Węglowodany na noc nie "tuczają".
- Tak, dieta jest ważna i nie, nie musi być droga i nudna.
- Nie potrzebujesz suplementów na start.
- Nie zmieniaj co chwilę planu działania.
- Białko (suplement) nie jest na masę.



KODY RABATOWE

W ramach naszej współpracy możesz skorzystać z moich kodów rabatowych, które mogą się przydać:

ECO&FIT – kod: **domivan92** – daje Ci 15% rabatu na szeroką gamę suplementów.

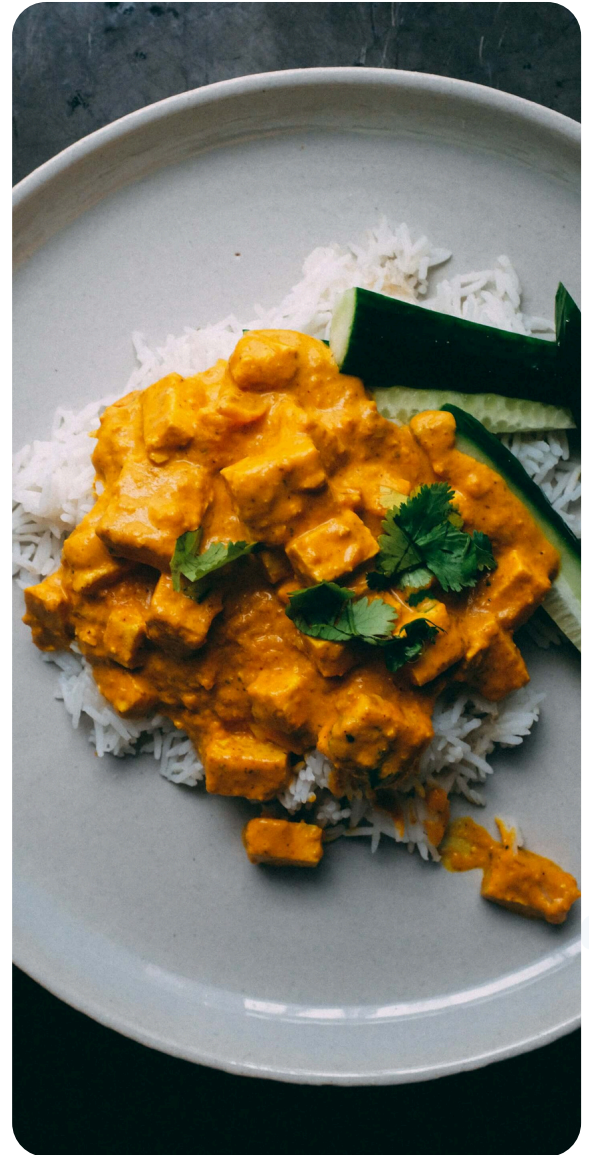
JUICEDUP! - kod: **domivan92** – 15% rabatu na przedtreningówkę bez kofeiny.

INFINITYGEAR – kod: **domivan92** – 7% rabatu na cały asortyment.

5

PIERWSZE KROKI

- Kup wagę kuchenną – może być najtańsza i powinna ważyć od 5g.
- Zorganizuj wagę łazienkową z podziatką elektroniczną.
- Po otrzymaniu swojego planu zaplanuj odpowiednio zakupy – nie wprowadzam trudno dostępnych produktów.
- Pozbądź się słodyczy – wyrzuć, rozdaj albo odpowiednio schowaj – nie chcemy, aby pokusa była w zasięgu ręki.
- Kup słodzik w tabletkach lub erytrytol. Sprawdź, który będzie Ci bardziej odpowiadać, ponieważ smakują inaczej niż cukier.
- Zaopatr się w ulubione przyprawy, ponieważ w tej kwestii będziesz mieć zawsze dowolność, w związku z czym przyprawiasz posiłki wedle swojego smaku.
- Przygotuj sobie pojemniki na pożywienie oraz szejker, abyśmy mogli bez problemu przygotować posiłki do pracy lub szkoły.
- Odpowiednio wprowadź zmiany w swoim trybie dnia, aby znaleźć odpowiednią ilość czasu na przygotowanie posiłków.



ANKIETA

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Cel:

Waga:

Wzrost:

Bardzo proszę o rzetelne podejście do ankiety i udzielenie maksymalnie obszernych odpowiedzi, pomoże nam to na wstępne poznanie Twoich potrzeb i stylu życia.

INFORMACJE PODSTAWOWE

1. Czy posiadasz doświadczenie w sporcie? Jeżeli tak, to co uprawiałaś, jak długo, jakieś osiągnięcia?
2. Czy trenowałaś/eś dotychczas na siłowni? Jeżeli tak, to jak wyglądał trening, ile razy w tygodniu, co Cię zniechęcało, a co Ci się najbardziej podobało?
3. Pracowałaś/eś już wcześniej z trenerem? Opisz mi Waszą współpracę oraz jej plusy i minusy (bez nazwisk).
4. Jak wygląda w skrócie Twój dzień - opisz proszę ostatni dzień roboczy.
5. Czy posiadasz jakieś kontuzje lub doświadczyłaś kontuzji, które mocno rzutują aktualnie na Twój tryb życia?
6. Jaki jest Twój stan zdrowia? Choroby, leki, suplementy, uczulenia, nietolerancje?
7. Czy posiadasz jakieś aktualne badania krwi? Jeżeli tak, to poproszę o załączenie ich przy odsyłaniu ankiety. Bardzo proszę o usunięcie danych osobowych (imię nazwisko, adres, pesel).
8. Czy jest coś, co powinienem wiedzieć na tym etapie?

7



INFORMACJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

9. W jakiej formie wykonujesz pracę?
10. Oszacuj mi proszę lub policz ile kroków dziennie wykonujesz.
11. Czy uprawiasz aktualnie jakiś sport? Jeżeli tak, to jaki?
12. Ile razy w tygodniu trenujesz?
13. Preferujesz trening na siłowni czy w domu? Jeżeli w domu, to jaki sprzęt posiadasz?
14. Jak wygląda Twój trening? Przedstaw mi swój plan treningowy lub jego zarys.
15. Czy uważasz, że trenujesz intensywnie?
16. Ile razy w tygodniu jesteś w stanie wygospodarować czasu na trening, w jakie dni i w jakich godzinach?
17. Czy wygospodarujesz czas na trening cardio w inne dni?
18. Czy jest coś, co powinienem wiedzieć na tym etapie?
19. Jak wyglądał Twój dotychczasowy plan treningowy? (jeżeli masz w pliku, to go załącz)
20. Jakie są Twoje ciężary robocze w w podstawowych bojach (zapisz wedle wzoru)?

Przysiad: *ciężar x powtórzenia*

Martwy ciąg: j/w

Wyciskanie na ławce poziomej: j/w

Wyciskanie żołnierskie: j/w

Podciąganie na drążku: ilość powtórzeń.

Pompki na poręczach: j/w

21. Jakie są Twoje rekordy?

Przysiad:

Wyciskanie na ławce poziomej:

Martwy ciąg:

Wyciskanie żołnierskie:

Podciąganie na drążku:

Pompki na poręczach:

8



INFORMACJE DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA

22. Czy masz jakieś doświadczenia z dietą?
23. Opisz mi proszę co jadłaś/eś wczoraj.
24. Ile posiłków dziennie byś preferował(a)?
25. Czy jest coś, czego na pewno byś nie zjadł(a)?
26. Jak wygląda Twoja praca? Ilość godzin w ciągu dnia, czy masz wolne weekendy, jak z przerwami na jedzenie, jak wygląda tryb pracy?
27. Czy masz jakieś uczulenia pokarmowe?
28. Jak wygląda sprawa stolicy, ciągnie Cię do nich?
29. Czy podjadasz między posiłkami albo czy łapie Cię głód przed snem?
30. Powtórzę się, ile razy możesz na spokojnie zjeść w pracy?
31. Pijesz kawę? Stodzisz? Mleko?
32. Czy posiadasz w domu blender?
33. Czy jest coś, co powinienem wiedzieć na tym etapie?

INFORMACJE KOŃCOWE

34. Czego ode mnie oczekujesz?
35. Z jakiego źródła się o mnie dowiedziiałaś/eś?
36. Czy jest coś, co powinienem wiedzieć na tym etapie?

Tabela wymiarów do zapisywania sukcesów

Data								
Waga								
Szyja								
Klatka piersiowa								
Brzuch								
Biodra								
Biceps								
Przedramię								
Udo								
Łydka								

10

NOTKI PRAWNE

- **Uzupełniając raport proszę o wysłanie zdjęć w dobrej jakości oraz dobrym świetle, najlepiej na tym samym tle - przód, tył oraz profil w białym tle.**
- **Bardzo proszę o terminowość w raportowaniu:** raporty przysyłamy do poniedziałku do końca dnia. Bardzo proszę o notowanie sobie wagi oraz poszczególnych wymiarów wedle przykładu z tabeli - może być w notesie zapisane ręcznie.
- Nie odpowiadam za brak efektów, lub skutki uboczne źle stosowanych wytycznych.
- Wszelkie materiały (treści, teksty, ilustracje, zdjęcia itp.) przedstawione w tym planie oraz w obrębie naszej współpracy są objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631).
- Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez pisemnej zgody autora (czyli mnie) jest zabronione pod groźbą sankcji prawnych. Zabrania się umieszczania materiałów lub ich części pochodzących ode mnie na jakimkolwiek serwisie internetowym lub serwerze, niezależnie od celu.
- **Administratorem danych osobowych przesyłanych przy użyciu powyższego formularza będzie Wychowanie Sport Rekreacja Dominik Kopczyński** z siedzibą w Elblągu, ul. Płk. Dąbka 121/10, 82-300 Elbląg, e-mail: kontakt@trenujmy24.pl. Powyższe dane osobowe są zbierane wyłącznie w celu świadczenia usług online. Administrator nie przewiduje ich udostępniania jakimkolwiek odbiorcom. Mają Państwo prawo dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania. Informujemy Państwa, że podanie powyższych danych jest dobrowolne.