

TEST ze znajomości zawodu Instruktora Fitness, EQF level 3 Group Fitness Instructor.

Egzamin teoretyczny REPs Polska

dla Instruktorów Fitness, EQF level 3 Group Fitness Instructor

TEST ze znajomości zawodu Instruktora Fitness (tzw. kompetencje miękkie)

Instruktor Zajęć Grupowych to zawód wymagający wiedzy teoretycznej, warsztatu praktycznego, a także zdolności interpersonalnych i umiejętności prowadzenia zajęć dla zróżnicowanych grup ludzi.

Test ze znajomości zawodu Instruktora Fitness służy do weryfikacji podstawowej wiedzy, niezbędnej w pracy z klientami i jest to test sprawdzający tzw. kompetencje miękkie.

Poniżej znajdziesz pytania i odpowiedzi tworzące egzamin teoretyczny REPs Polska ze znajomości zawodu Instruktora Fitness. Celowo nie podajemy, która odpowiedź jest prawidłowa.

Zapoznaj się z poniższymi pytaniami, przygotuj się do egzaminu i sprawdź swoją wiedzę.

Egzamin teoretyczny REPs Polska

dla Instruktorów Fitness, EQF level 3 Group Fitness Instructor

TEST ze znajomości zawodu Instruktora Fitness (tzw. kompetencje miękkie)

Test jest jednokrotnego wyboru

(Question): Rolą Instruktora Fitness w trakcie zajęć jest:

(A): przeprowadzić trening i zmęczyć uczestników

(B): przeprowadzić zajęcia wg swoich potrzeb i upodobań, a grupa przy okazji może też poćwiczyć

(C): przeprowadzić trening, dostosowując go do potrzeb i możliwości grupy w sposób poprawny, bezpieczny, zgodny z założeniem i w miłej atmosferze

(D): motywować grupę do możliwie najcięższej pracy, a osoby, które sobie nie radzą kierować na inne zajęcia

(Question): Prawidłowy zakres tempa muzycznego (BPM) dla rozgrzewki to:

- (A): 120-130
- (B): 148-156
- (C): 125-135
- (D): 130-140

(Question): Zadaniem Cool Down jest:

- (A): stopniowe obniżenie tętna i zmniejszenie częstotliwości oddechowej
- (B): przywrócenie rozluźnienia i elastyczności mięśni
- (C): podniesienie tętna i elastyczności mięśni
- (D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

(Question): Która z podanych zasad bezpieczeństwa na stepie jest prawdziwa:

- (A): nie zeskakujemy ze stepu
- (B): nie wchodzimy tyłem na step
- (C): cała stopa ma przylegać do stepu
- (D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

(Question): Który ze schematów przedstawia metodę dodawania „add-on”:

- (A): A , B, A+B, C, A+B+C, D, A+B+C+D
- (B): A + B, A + D
- (C): A + B, C + D
- (D): A + B + C, A + B + C + D

(Question): Trening wzmacniający to:

- (A): proces, który zmierza do rozwinięcia tych cech fizycznych i psychicznych, które pozwolą na osiągnięcie wyniku maksymalnego
- (B): trening zawierają ćwiczenia na całe ciało
- (C): trening pomagający wzmocnić, ujędrnić i wymodelować sylwetkę

(D): wszystkie odpowiedzi są poprawnie

(Question): Który rodzaj zajęć jest z kategorii BODY&MIND:

(A): ABT (Abdominal Buttocks and Thigs) – brzuch, uda, pośladki (BUP)

(B): TBC (Total Body Conditioning)

(C): FAT Burning

(D): Zdrowy kręgosłup

(Question): Ile powinna trwać rozgrzewka w zajęciach fitness?

(A): około 2 minut

(B): 6 - 10 minut

(C): około 15 minut

(D): rozgrzewka nie jest obowiązkowa

(Question): Co wchodzi w skład opisu zajęć TBC? (Total Body Conditioning)

(A): zajęcia wzmacniające i ogólnorozwojowe dla wszystkich, na każdym stopniu zaawansowania

(B): w części głównej lekcji pojawiają się elementy treningu cardio

(C): zajęcia zakończone rozciąganiem, relaksacją

(D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Jaka jest struktura zajęć fitness?

(A): Część główna, rozgrzewka, wyciszenie

(B): Rozgrzewka, część główna, wyciszenie

(C): Rozgrzewka, wyciszenie, część główna

(D): Nie ma znaczenia

(Question): W jaki sposób poprowadzisz lekcję mającą na celu poprawić elastyczność mięśni, mobilność i zakres ruchomości w stawach?

(A): w wolnym tempie, zwiększając zakresy ruchu, gibkość oraz elastyczność mięśni

- (B): z dużymi ciężarami
- (C): przy spokojnej muzyce i przygaszonym świetle
- (D): odpowiedź A i C są poprawne

(Question): Kiedy spóźnisz się na zajęcia:

- (A): udajesz, że nic się nie stało
- (B): przepraszasz i zaczynasz się tłumaczyć
- (C): przepraszasz i krótko wyjaśniasz, dlaczego się spóźniłeś/eś
- (D): mówisz, że „każdemu się może zdarzyć”

(Question): Na zajęciach grupowych klient nie radzi sobie z wykonaniem pompki. Co robisz?

- (A): nie zwracasz na niego uwagi
- (B): mówisz, żeby nie wykonywał ćwiczenia i poczekał na następne
- (C): proponujesz inną wersję/regresję ćwiczenia (np. przy ścianie lub z kolanami na podłodze)
- (D): prosisz, żeby opuścił salę

(Question): Czy wg Ciebie gdy instruktor wchodzi na zajęcia, powinien być uśmiechnięty?

- (A): nie, nie musi się uśmiechać, ważne żeby rozpoczął zajęcia punktualnie
- (B): tak, bardzo ważny jest pierwszy kontakt instruktora z grupą, aby zajęcia przebiegały w miłej atmosferze
- (C): raczej TAK
- (D): bez znaczenia

(Question): Po skończonych zajęciach:

- (A): salę z przyrządami do ćwiczeń sprząta recepcja
- (B): instruktor bierze wszystko w swoje ręce i układa rzeczy na swoje miejsce
- (C): instruktor na koniec zajęć wyznacza 1 osobę z grupy, która sprząta wszystkie przyrządy
- (D): każdy z uczestników zajęć odkłada wszystko na swoje miejsce

(Question): Przy sprawdzaniu obecności widzisz nowe osoby. Co robisz?

(A): po sprawdzeniu obecności, zaczynasz prowadzić zajęcia

(B): na koniec zajęć witasz nowe osoby

(C): na koniec zajęć pytasz nowe osoby, czy im się podobało

(D): po sprawdzeniu obecności, witasz nowe osoby, przedstawiasz się i krótko omawiasz zajęcia

(Question): Co zrobisz, jeśli osoba na zajęcia STEP przyjdzie w skarpetkach?

(A): poprosisz o wyjście z zajęć, tłumacząc, że jest to niebezpieczne

(B): pozwolisz trenować (przedstawisz ewentualną modyfikację ćwiczeń - jeśli trzeba)
Zaznaczasz, że w przyszłości obuwie sportowe jest obowiązkowe

(C): nie reagujesz, każdy ćwiczy na swoją odpowiedzialność

(D): powiesz, aby wszystkie osoby zdjęły buty

(Question): Po Twoich zajęciach podchodzi do Ciebie klient i zwraca uwagę, że inny instruktor inaczej pokazywał i objaśniał to samo ćwiczenie, które dziś Ty zastosowałaś/eś. Jak zareagujesz?

(A): wyjaśniasz, że tamten instruktor jest niedouczony i źle tłumaczył

(B): nie reagujesz, mówisz że każdy tłumaczy, jak uważa

(C): wyjaśniasz, dlaczego Ty tak zaprezentowałaś/eś i omówiłaś/eś dane ćwiczenie i nie będziesz oceniać pracy kolegi instruktora, bo Cię na tych zajęciach nie było

(D): wyjaśniasz, że Ty zdecydowanie znasz się lepiej na prowadzeniu tego typu zajęć (ćwiczeń)

(Question): Co określa parametr BPM w zajęciach fitness?

(A): ilość uderzeń serca na minutę w trakcie trwania treningu

(B): ilość bitów na minutę w muzyce fitness

(C): ilość bitów zastosowanych w choreografii

(D): czas pracy w trakcie treningu interwałowego

(Question): Z ilu części minimum powinna składać się poprawnie skonstruowana lekcja fitness i wskaż jakie to części:

(A): minimum z 2 - rozgrzewka i część główna zajęć

(B): minimum z 2 - część główna zajęć i wyciszenie

(C): minimum z 3 - rozgrzewka, część główna zajęć oraz wyciszenie

(D): minimum z 4 - pre-class instruction, rozgrzewka, część główna zajęć, wyciszenie

(Question): Na Twoje zajęcia o wysokiej intensywności lub trudności przychodzi nowa, starsza pani z widoczną nadwagą. Co robisz?

(A): nie zwracam na nią uwagi, ponieważ jest dostępny opis zajęć, każdy ćwiczy na swoją odpowiedzialność

(B): podchodzę do tej osoby i proszę o opuszczenie sali, ponieważ sobie nie poradzi na tych zajęciach

(C): podchodzę, witam się i uprzedzam, że zajęcia są bardzo ciężkie, ale przekonuję, by została i całą lekcję poświęcam uwagę tej osobie

(D): podchodzę, witam się, pytam się, czy pani jest pierwszy raz na takich zajęciach, w skrócie przedstawiam zarys lekcji i uprzedzam, że lekcja będzie intensywna. Jeśli pani decyduje się zostać, udzielam kilku wskazówek odnośnie bezpieczeństwa i w miarę swoich możliwości bez uszczerbku dla reszty grupy staram się bardziej zwracać uwagę na nową osobę.

(Question): Muzyka w zajęciach fitness:

(A): Jest bardzo ważnym elementem treningu, dobierasz ją zależnie od typu prowadzonych zajęć, dodatkowo motywuje ćwiczących

(B): Jest tłem dla ćwiczeń, nie ma dla Ciebie wielkiego znaczenia, ważne, żeby była

(C): Muzyka w zajęciach fitness nie ma większego znaczenia

(D): Właściwie zajęcia bez muzyki też mogłyby się odbywać - włączasz pierwszą playlistę, którą masz pod ręką.

(Question): Strój, w jakim przychodzisz prowadzić zajęcia:

(A): Trenujesz tak, by Tobie było wygodnie. Klienci powinni zwracać uwagę na to, co mówisz, nie na strój.

(B): Musi być dobrany do zajęć, ale raczej dopasowany, by Twoje ruchy były widoczne, a także schludny.

(C): Jest zależny wyłącznie od pory roku i Twojego nastroju.

(D): Dobór stroju instruktora jest zupełnie dowolny.

(Question): Podczas zajęć klient zaczyna się zbierać do opuszczenia sali. Jak reagujesz?

(A): Nie reagujesz. Pewnie się spieszy, a zajęcia są dla całej grupy.

(B): Pytasz przez mikrofon, czy wszystko ok.

(C): Podchodzisz, wyciszasz mikrofon, upewniasz się, że wszystko ok, potem wracasz do prowadzenia zajęć.

(D): Informujesz grupę, że nie należy wychodzić w trakcie treningu.

(Question): Instruktor przychodzi na zajęcia:

(A): dokładnie o godzinie, na którą zostały zaplanowane, aby nie tracić swojego czasu

(B): w miarę możliwości wcześniej, aby przygotować salę (przewietrzyć, sprawdzić sprzęt, zamienić kilka słów z grupą), a także zawsze dobrze przygotowany do swoich zajęć

(C): spóźniony, ważne aby był przygotowany

(D): punktualnie, czasem może być nieprzygotowany

(Question): Przychodzisz na zajęcia i okazuje się, że zapomniałeś/eś przygotowaną wcześniej muzykę:

(A): odwołujesz zajęcia - nie jesteś w stanie tak prowadzić zajęć

(B): starasz się nie panikować i poszukać jakiegoś rozwiązania, np. pytasz na recepcji, czy ktoś dysponuje muzyką do prowadzenia zajęć, szukasz odpowiedniej muzyki np. na youtube

(C): informujesz, że ćwiczymy dziś bez muzyki, a kto chce może iść na siłownię

(D): przepraszasz za zaistniałą sytuację, żegnasz się grzecznie i zapraszasz na następne zajęcia

(Question): Masz przeprowadzić zajęcia w zastępstwie za innego instruktora. Co robisz?

(A): jeśli jest możliwość pytasz się, jak prowadzi te zajęcia, jak zaawansowana jest grupa i starasz się przygotować zajęcia wg podpowiedzi instruktora, którego zastępujesz

(B): zaczynasz zajęcia punktualnie, nie zwracając uwagi na grupę, przecież jesteś na zastępstwie

(C): zjawiasz się trochę wcześniej, witasz grupę, przedstawiasz się krótko, wyjaśniając sytuację i informując o planowanych ćwiczeniach i sprzęcie do nich potrzebnym

(D): odpowiedzi A i C są poprawne.

(Question): Czy instruktor podczas prowadzenia zajęć fitness powinien stać przodem, czy tyłem do grupy?

(A): Przodem

(B): Tyłem

(C): Zależy od sytuacji i ćwiczenia. Kiedy wita się z grupą i kończy zajęcia, to zawsze przodem

(D): Jak mu wygodniej

(Question): Co zrobisz w sytuacji, kiedy podopieczna pomyliła godziny zajęć i zamiast na zajęcia wzmacniające pojawiła się na choreografii? Kompletnie sobie nie radzi i jest sfrustrowana:

(A): Nie reaguję, to klientka pomyliła zajęcia. Ważniejsza jest dla mnie większość grupy

(B): Zauważam sytuację. Podchodzę i próbuję zachęcić ją do spróbowania czegoś nowego. Pokazuję, jak może uprościć choreografię tak, żeby czuła się na tyle, na ile jest to możliwe, komfortowo. Po zajęciach podchodzę i przedstawiam dokładnie, czym charakteryzują się poszczególne formy zajęć

(C): Sugeruję, by pani opuściła zajęcia choreograficzne

(D): Zmieniam całkowicie strukturę zajęć tak, aby pani wyszła zadowolona

(Question): Widzisz, że jedna z osób ćwiczących na sali źle wykonuje przysiad (kolana uciekają do przodu, a pięty odrywają się w trakcie wykonywania przysiadu). Co robisz?

(A): nie robię nic, pewnie inaczej nie da rady zrobić przysiadu

(B): ogólnie do całej grupy kieruję wskazówki, przypominając o pozycji kolan i pięt podczas robienia przysiadu

(C): podchodzę do tej osoby i głośno przez mikrofon ją poprawiam tak, żeby wszyscy słyszeli

(D): ogólnie do całej grupy kieruję wskazówki, przypominając o pozycji kolan i pięt podczas robienia przysiadu i jeśli widzę, że ta osoba nadal ma problemy z poprawnym wykonaniem ćwiczenia, podchodzę do niej, wyłączam mikrofon i koryguje personalnie

(Question): Podczas zajęć widzę, że jedna z osób ma problem z utrzymaniem tempa wykonywania ćwiczeń i zaczyna się zniechęcać. Co robisz?

(A): krzyczę do grupy: "No dalej, co to za odpuszczanie ćwiczeń!"

(B): nie reaguję

(C): podchodzę do tej osoby, wyłączam mikrofon, pytam, co się dzieje i proponuję zmniejszenie intensywności ćwiczenia, podając jego alternatywę i chwalam za starania

(D): podchodzę do tej osoby i stojąc nad nią krzyczę: "Dasz radę, dalej, dalej, zaraz koniec, chyba nie odpuścisz?!"

(Question): Prowadzisz zajęcia choreograficzne. Większość grupy ma problemy z nauczeniem się zaplanowanej przez Ciebie sekwencji. Jaka jest Twoja reakcja?

(A): z wyrazem dezaprobaty, zadajesz pytanie, co w takim razie robią na tych zajęciach

(B): nie zniechęcasz się i dalej usiłujesz nauczyć ich swojego układu

(C): modyfikujesz choreografię do prostszych elementów lub zmniejszasz liczbę bloków

(D): zmieniasz na inny rodzaj zajęć np.: wzmacniający

(Question): Klient po zajęciach prosi Cię o udzielenie rady w związku z kontuzją, jaka mu się odnowiła i dokucza mu w trakcie uczestnictwa w Twoich zajęciach. Niestety nie masz wiedzy na ten temat. Co odpowiadasz?

(A): odpowiadasz, że nie jesteś lekarzem i nie wiesz czy może ćwiczyć z taką kontuzją

(B): odpowiadasz, że musi po prostu uważać i nie wykonywać ćwiczeń, gdy czuje ból

(C): odpowiadasz, że ćwiczy na swoją odpowiedzialność

(D): dziękujesz za zaufanie, jednak przekierowujesz klienta do specjalisty, fizjoterapeuty lub bardziej doświadczonego trenera/instruktora

(Question): Ile bitów jest w jednym bloku muzycznym (choreograficznym)?

- (A): 8
- (B): 24
- (C): 32
- (D): 40

(Question): Czy instruktor fitness przeprowadzając swoje zajęcia dba tylko o rozwój fizyczny i sprawność uczestników zajęć?

- (A): tak, to jest jego zadanie
- (B): nie, w trakcie zajęć oprócz sprawności fizycznej pracujemy nad dobrym samopoczuciem, odśrośowujemy się i spędzamy miło razem czas
- (C): tak, nie widzę innych potrzeb

(Question): Jakie tempo powinna mieć muzyka do zajęć mentalnych?

- (A): 128 – 132 BPM
- (B): 100 – 120 BPM lub mniej
- (C): nie musi być przygotowana z BPM, ale ma być relaksująca i grać w tle
- (D): odpowiedzi B i C są poprawne

(Question): W jaki szybki sposób możemy obliczyć na zajęciach maksymalną wartość częstości skurczów serca?

- (A): 220 – wiek
- (B): 222 – wiek
- (C): 220 – rok urodzenia
- (D): 222 – rok urodzenia

(Question): Jak powinien zachować się instruktor, gdy w trakcie zajęć jeden z uczestników korzysta cały czas z telefonu, przeszkadzając tym grupie i instruktorowi?

- (A): nie zwraca na sytuację uwagi, to klient traci lekcję

(B): najpierw stara się delikatnie zwrócić uwagę tej osoby, nawiązać kontakt wzrokowy, dać do zrozumienia, żeby odłożyła telefon, bo przeszkadza to w zajęciach. Jeśli to nie skutkuje, to podchodzi i bezpośrednio prosi o odłożenie telefonu lub wyjście z sali

(C): przez mikrofon mówi, żeby osoba korzystająca z telefonu wyszła z sali

(D): podchodzi do tej osoby, zabiera telefon i odkłada w bezpiecznym miejscu

(Question): Jakie główne cechy powinien posiadać instruktor zajęć grupowych?

(A): niepunktualność, subiektywizm

(B): komunikatywność, otwartość, empatię, zaangażowanie

(C): niedostępność, wysoka samoocena

(D): chaotyczność

(Question): Zachowanie instruktora podczas zajęć powinno polegać na:

(A): przeprowadzeniu swojego planu treningowego, nie zwracając uwagi na poziom sprawności grupy. Wykonanie planu jest nadrzędne

(B): prowadzenie zajęć na podstawie życzeń i upodobań uczestników grupy danego dnia, nie zważając na grafik zajęć

(C): przeprowadzenie zaplanowanego treningu, mając na uwadze modyfikację ćwiczeń, wzięwszy pod uwagę poziom sprawności uczestników,

(D): żadne z powyższych

(Question): Czy do zajęć choreograficznych (step dance, dance aerobic) muzyka powinna być dobrze sfrazowana?

(A): nie ma to znaczenia

(B): absolutnie tak

(C): zależy w jakiej części zajęć

(D): zależy od choreografii

(Question): Jaki rodzaj choreografii wybierzesz dla grupy początkującej? (np. step Basic lub Dance Basic)

(A): asymetrię

(B): symetrię

(C): asymetria z symetrią

(D): nie ma to znaczenia

(Question): W połowie zajęć (po ok. 20 minutach) dołącza spóźniona klientka. Jak reagujesz?

(A): nie robię nic, to jej decyzja, jednak poprzez mimikę pokazuję, że tak nie powinno być

(B): wypraszam z zajęć, pouczając, że to nieodpowiedzialne

(C): sugeruję opuszczenie zajęć ze względów bezpieczeństwa (rozgrzewka etc.), jednocześnie pozwalając na pozostanie, jednak na własną odpowiedzialność (po uprzednim przedstawieniu konsekwencji)

(D): pytam grupę, czy pozwala, aby pani pozostała na zajęciach

(Question): Który rodzaj zajęć jest z kategorii CARDIO?

(A): ABT (Abdominal Buttocks and Thigs) – brzuch, uda, pośladki (BUP)

(B): Pump

(C): FAT Burning

(D): HIIT Training

(Question): Który rodzaj zajęć jest z kategorii WZMACNIANIA?

(A): Body Workout

(B): stretching

(C): tabata

(D): HIIT Training

(Question): Gdzie znajdziesz instruktora zajęć grupowych z potwierdzonymi kompetencjami zawodowymi?

(A): w każdym klubie fitness

(B): w Social Mediach

(C): każdy może się nazwać Instruktorem Zajęć Grupowych, nie trzeba się nigdzie rejestrować i kończyć kursów

(D): potwierdzenie następuje poprzez rejestrację w REPs (Register for Exercise Professionals) na terenie Polski jest to REPs Polska

(Question): Jakie zachowanie instruktora w trakcie zajęć jest niedopuszczalne?

(A): brak przywitania się z grupą

(B): używanie telefonu w trakcie prowadzenia zajęć

(C): zwracanie uwagi na siebie i prowadzenie zajęć pod swoje cele

(D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Czy uważasz, że uczestnicy zajęć przychodzą na zajęcia tylko w celu pracy nad sylwetką lub sprawnością fizyczną?

(A): zdecydowanie tak, to główny powód

(B): nie, oprócz dbania o sylwetkę jest wiele innych powodów, jak poprawa samopoczucia, chęć spotkania innych ludzi, odstresowania się, spędzenia wolnego czasu aktywnie i poznanie nowych ludzi

(C): na zajęciach fitness nie ma możliwości zmiany sylwetki i nauki, jak przeprowadzić metamorfozę

(Question): Czy zajęcia typu zdrowy kręgosłup/seniorzy/kobiety w ciąży powinni prowadzić instruktorzy po specjalistycznych szkoleniach?

(A): Każdy instruktor poradzi sobie z takimi zajęciami

(B): Nie, to zajęcia jak każde inne

(C): Tak, to są zajęcia z grupami podwyższonego ryzyka i należy przejść szkolenia w konkretnym zakresie, aby uczestnicy byli bezpieczni

(Question): Czy Instruktor Fitness ponosi odpowiedzialność za zdrowie i sprawność uczestników w trakcie swoich zajęć?

(A): Nie, odpowiedzialność w całości ponosi klub fitness (pracodawca)

(B): Nie, każdy uczestnik przychodzi na swoją odpowiedzialność

(C): Tak, cała odpowiedzialność spoczywa na Instruktorze Fitness

(D): Część odpowiedzialności zdecydowanie spoczywa na Instruktorze Fitness, dlatego tak ważne jest potwierdzenie kwalifikacji instruktora. Może ponieść konsekwencje z odpowiedzialności cywilnej za wyrządzoną szkodę

(Question): Czy Instruktor Fitness powinien wykupić polisę OC trenera?

(A): Zdecydowanie tak, powinien zabezpieczyć się w razie wypadku lub urazu podopiecznego

(B): Nie

(C): Skoro nie jest obowiązkowa, to nie ma takiej potrzeby

(Question): Co sprawia, że uczestnicy wracają na zajęcia do danego instruktora?

(A): wykupiony karnet, jego cena, umiejscowienie klubu

(B): uczestnicy wracają, ponieważ instruktor uczy ich systematyki, angażuje się w przygotowanie i przebieg lekcji, dba o dobrą atmosferę, motywuje

(C): uczestnicy przychodzą na zajęcia i daną godzinę, a nie do konkretnego instruktora

(Question): Czym są „Zajęcia Fitness”?

(A): rekreacja ruchowa dla osób na każdym etapie sprawności i kondycji

(B): trening grupowy do muzyki, odpowiednio przygotowany przez Instruktora, by każda chętna osoba mogła brać w nim udział

(C): trening sportowy tylko dla osób w dobrej formie fizycznej i kondycji

(D): odpowiedź A i B jest prawidłowa

(Question): Jakimi zasadami powinien się kierować Instruktor Fitness w swojej pracy?

(A): instruktor jest dla grupy, a nie grupa dla instruktora

(B): zajęcia fitness to trening i należy motywować i „cisnąć” uczestników do granic ich możliwości

(C): bezpieczeństwo uczestników jest najważniejsze, przede wszystkim NIE SZKODZIĆ

(D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(E): odpowiedź A i C jest poprawna

(Question): Czy Instruktor Fitness powinien bez przerwy się szkolić?

(A): Tak, jednak wybierać te szkolenia, których potrzebuje i może je wcielić szybko w życie

(B): Tak, czym więcej szkoleń w krótkim okresie czasu, tym lepiej

(C): Nie, kurs instruktora fitness wystarczy

(Question): Co decyduje o frekwencji na sali w trakcie zajęć?

(A): warunki klubu, ceny, wyposażenie, miejsce. Instruktor nie jest odpowiedzialny za utrzymanie uczestników

(B): wysoka kultura osobista instruktora, sposób, w jaki prowadzi zajęcia, atmosfera

(C): umiejętności i kwalifikacje instruktora, przebyte szkolenia

(D): opieka instruktora nad uczestnikami, uśmiech, motywacja i edukacja podopiecznych

(E): odpowiedź B, C i D jest poprawna

(Question): Jaka jest funkcja rozgrzewki w zajęciach fitness?

(A): przygotowanie organizmu do wysiłku w głównej części zajęć

(B): rozgrzewka nie jest obowiązkowa

(C): prewencja urazów. Przygotowanie organizmu do wysiłku w głównej części zajęć. W trakcie rozgrzewki instruktor obserwuje grupę, by wyłapać osoby, które gorzej sobie radzą

(D): rozgrzewka nie posiada szczególnych funkcji

(Question): Czy uważasz, że nazwa poszczególnych zajęć powinna zobowiązywać do przeprowadzenia ich w określony sposób?

(A): tak, nazwa zajęć powinna informować uczestnika o tym, co będzie się na nich dziać. Powinien być opis, a przebieg zajęć powinien być zgodny lub zbliżony do opisu

(B): nie ma to znaczenia, każdy instruktor może prowadzić zajęcia, jak chce

(C): nie, nazwy są tylko umowne

(D): tak i każda lekcja danego rodzaju powinna zawsze wyglądać identycznie

(Question): CUEING czyli komunikacja instruktora z grupą, czy jest ważna?

(A): każdy instruktor musi sobie wymyśleć sposób, by się porozumiewać z grupą

(B): są określone metody komunikacji z grupą (werbalne i niewerbalne). Zadaniem Instruktora Fitness jest dotrzeć z komunikatem do jak największej liczby uczestników w jak najkrótszym czasie

(C): komunikacja z grupą nie ma większego znaczenia w trakcie zajęć fitness

(Question): Czy Instruktor Fitness powinien używać specjalistycznego języka w trakcie prowadzenia zajęć?

(A): tak, to świadczy o jego wysokich kompetencjach

(B): tak, jak ktoś nie rozumie, o czym mówi instruktor, to niech się douczy

(C): raczej nie, musimy pamiętać, że większość uczestników zajęć nie zna fachowego języka, bo nie musi i należy się komunikować prosto i zrozumiale dla każdego

(Question): Ubiór, czystość, ogólny zewnętrzny wizerunek Instruktora Fitness:

(A): ma znaczenie, ponieważ to wyraz profesjonalnego podejścia do pracy oraz szacunku do uczestników zajęć. Instruktor to wizytówka klubu

(B): nie ma znaczenia

(C): uczestnicy zajęć nie zwracają uwagi na ubiór, zapach, schludny wygląd instruktora fitness.

(Question): Jaką rolę pełni część wyciszająca zajęć?

(A): część wyciszająca nie jest obowiązkowa i nie pełni szczególnych funkcji w trakcie zajęć

(B): część wyciszająca ma za zadanie zakończyć lekcję, obniżyć tętno, zrelaksować uczestników oraz jest to czas na podziękowanie grupie za trening i zaproszenie na kolejny

(C): część wyciszająca ma uspokoić pracę serca, nie ma innych funkcji

(Question): Czy uważasz, że dla budowania relacji z grupą ma znaczenie czy i jak się witasz oraz żegnasz z grupą?

(A): nie uważam, żeby budowanie relacji miało znaczenie w pracy Instruktora Fitness

(B): oczywiście że tak, przywitanie się z grupą, a nawet poszczególnymi uczestnikami zajęć oraz pożegnanie się ma ogromny wpływ na budowanie relacji instruktor - grupa

(C): nie, nie ma znaczenia

(Question): Instruktor Fitness powinien ćwiczyć z grupą:

(A): całą lekcję

(B): co najmniej 60% czasu trwania zajęć (czasem musi skupić się na poprawie techniki ćwiczących, przejść po sali)

(C): tyle ile chce

(Question): Czy Instruktor Fitness ma obowiązek przygotować pisemnie konspekt zajęć na każdą lekcję?

(A): tak, to jego obowiązek

(B): nie, Instruktor Fitness powinien pamiętać każde ćwiczenie lub sposób ułożenia lekcji. Nie może wyjąć zapisków

(C): nie musi rozpisywać każdej lekcji, robi to wg swoich potrzeb. Powinien rozpisać trening, w którym ważna jest kolejność ćwiczeń, ich ilość, kombinacje (np. trening obwodowy, tabata itp.)

(Question): Czy angażowanie się w przeprowadzenie każdego zajęcia jest powinnością Instruktora Fitness?

(A): oczywiście, że tak. W ten sposób uczestnicy zajęć są w pełni zaopiekowani, uczą się systematyki i dobrych nawyków w zakresie aktywności fizycznej

(B): powinien się angażować w lekcje, które lubi prowadzić najbardziej

(C): powinien przeprowadzić zaplanowany trening, zaangażowanie Instruktora Fitness nie ma znaczenia

(Question): Masz przeprowadzić w zastępstwie zajęcia z kobietami w ciąży, lecz nigdy tego nie robiłaś/eś. Jak się zachowasz?

(A): odmówię poprowadzenia takich zajęć

(B): poprowadzę je, są to zajęcia jak każde inne

(C): spróbuję poprowadzić te zajęcia, ale uprzedzę, że nie mam doświadczenia. Przed zajęciami staram się dobrze do nich przygotować, popytać doświadczonych Instruktorów Fitness na co zwrócić uwagę i poczytać o zagrożeniach

(D): odpowiedź A i C są poprawne, każdy powinien sam zdecydować, czy czuje się na siłach poprowadzić zajęcia podwyższonego ryzyka

(Question): Czy jednym z zadań Instruktora Fitness jest zaopiekowanie się uczestnikami zajęć? tzn. pomoc początkującym, dywersyfikacja ćwiczeń, stosowanie technik motywacyjnych itp.

(A): zdecydowanie tak, każdy uczestnik liczy na naszą opiekę, chce się czuć z nami dobrze i bezpiecznie, chce mieć pewność, że poprawnie ćwiczy. W ten sposób budujemy relacje

(B): raczej tak, choć to zależy od instruktora, czy ma ochotę tego pilnować

(C): nie, instruktor ma za zadanie przeprowadzić konkretną lekcję. Każdy uczestnik ćwiczy i robi co chce

(D): nie, Instruktor jest odpowiedzialny jedynie za przygotowanie lekcji i jej przeprowadzenie wg założeń

(Question): Na Twoich zajęciach dochodzi do wypadku. Jeden z uczestników upada na podłogę w trakcie wykonywania ćwiczenia. Jak się zachowasz?

(A): kontynuuję zajęcia, proszę poszkodowanego o opuszczenie sali, by nie przeszkadzał reszcie grupy w treningu

(B): przerywam na chwilę zajęcia i proszę grupę, by odpoczęła, a w międzyczasie podchodzę do poszkodowanego, pytam, co go boli. Wzywam pomoc lub odprowadzam tę osobę w bezpieczne miejsce. Jeśli sytuacja na to pozwala, kontynuuję zajęcia

(C): przerywam zajęcia i informuję grupę, że kończymy trening. Siedzę z poszkodowanym do momentu, aż powie, że już sobie poradzi sam.

(D): kontynuuję zajęcia, nie zwracam uwagi na tę osobę. Każdy przychodzi na swoją odpowiedzialność

(Question): Czy Instruktor powinien brać pod uwagę komentarze lub uwagi uczestników zajęć odnośnie ich prowadzenia, używanej muzyki, zestawu ćwiczeń itp.?

(A): zdecydowanie tak, powinien jak najszybciej wcielać zmiany w swoje zajęcia, by zadowolić uczestników

(B): tak, należy wysłuchać uwag i wziąć je pod uwagę, ale w ramach rozsądku. Nie można pozwolić na to, by uczestnicy przejęli kontrolę nad zajęciami. Jednakże trzeba pamiętać, że instruktor prowadzi zajęcia dla grupy, a nie dla siebie

(C): absolutnie nie

(Question): Czy zajęcia z seniorami cechują się wyjątkowym podejściem do podopiecznych?

(A): nieszczególnie, to takie same zajęcia fitness tylko są wolniejsze

(B): tak, instruktor powinien być bardziej wyrozumiały, uważny, cierpliwy. Powinien brać pod uwagę możliwości i ograniczenia osób starszych, również w kwestii doboru muzyki, jej głośności i tempa

(C): należy zaliczyć kurs instruktora aktywności osób starszych

(Question): Czy każdy uczestnik zajęć fitness ma cel sylwetkowy i wg tego powinnaś/powinieneś układać i planować zajęcia?

(A): nie każdy ma cel sylwetkowy, ale zajęcia fitness to trening fizyczny, więc wszyscy powinni ćwiczyć jednakowo

(B): nie każdy ma cel sylwetkowy lub jakikolwiek cel. Należy przygotować zajęcia tak, aby móc wziąć pod uwagę to, że są różne możliwości podopiecznych, niektórzy przychodzą spędzić aktywnie wolny czas, spotkać się z instruktorem lub grupą bez konkretnych celów. Takich osób nie należy „cisnąć” na siłę

(C): tak, każdy uczestnik zajęć przychodzi na poszczególne zajęcia, mając konkretny cel.
Inaczej by nie przychodzili na trening

(D): tak, zajęcia fitness mają na celu kształtowanie sylwetki i każdy uczestnik bierze w nich udział z tego powodu

(Question): Czy każdy Instruktor Fitness powinien być pasjonatem aktywności fizycznej?

(A): Nie, to czy się jest pasjonatem w danym zawodzie, nie wpływa na wykonywanie swojej pracy

(B): W większości przypadków zawód Instruktora Fitness zaczyna się od pasji. Wtedy dużo łatwiej zarazić nią swoich podopiecznych. Można to zauważyć i jest to ogromnym atutem na sali fitness, jeśli widać, że instruktor jest zafascynowany tym co robi. Podopieczni szybko mu zaufają

(C): Tak, bez pasji nie ma możliwości prowadzenia zajęć fitness