

## Egzamin teoretyczny ZNAJOMOŚĆ ZAWODU PERSONAL TRAINER

### Wykaz pytań do Egzaminu teoretycznego REPs Polska ze znajomości zawodu TRENER PERSONALNY ( PERSONAL TRAINER)

#### PYTANIE 1

Pomiar ciśnienia krwi jest jednym z podstawowych parametrów diagnostycznych:

#### PYTANIE 2

Zachowanie poufności w stosunku do podopiecznego w procesie zbierania informacji jest jedną z kluczowych zasad, którymi powinien kierować się każdy trener:

#### PYTANIE 3

Formułowanie celów SMART oznacza, że cele są:

#### PYTANIE 4

Dopasowanie ćwiczeń do podopiecznego z małym doświadczeniem nie jest istotne, gdyż można taką osobę szybko wszystkiego nauczyć:

#### PYTANIE 5

Określenie sprawności sercowo-naczyniowej ważne jest tylko w przypadku osób z chorobami i przebytymi urazami:

#### PYTANIE 6

Jakie są podstawowe metody zbierania informacji o podopiecznym:

#### PYTANIE 7

Monitorowanie postępów ważne jest tylko w przypadku początkujących podopiecznych. Osoby z doświadczeniem nie potrzebują monitorowania postępów:

#### PYTANIE 8

Omówienie ewentualnych zmian wprowadzanych w procesie treningowym jest istotnym elementem pracy trenera:

#### PYTANIE 9

Trener, który nie jest w stanie do końca zrozumieć i przeanalizować potrzeb i problemów podopiecznego, powinien skierować go do odpowiedniego specjalisty w danej dziedzinie, ale tylko w przypadku, gdy podopieczny skarży się na ból czy inne dolegliwości przy wykonywaniu ćwiczeń:

#### PYTANIE 10

Trener w procesie treningowym powinien modyfikować metody motywacji, jeśli poprzednie zawodzą:

PYTANIE 11

Tylko podopieczny powinien kontrolować swoją wagę:

PYTANIE 12

Dobór metody motywacji nie ma znaczenia w przypadku osób wykazujących różnice kulturowe i społeczne:

PYTANIE 13

Niektórymi z najważniejszych przeszkód w wykonywaniu ćwiczeń są brak wsparcia, strach przed obrażeniami, brak opieki nad dziećmi oraz uczucie dyskomfortu:

PYTANIE 14

Ocena konkurencji jest ważna w opracowywaniu biznes planu:

PYTANIE 15

Istotnymi elementami pracy trenerskiej oraz kreowanie jego osobistego biznesu szkoleniowego nie są : terminy spotkań, własny czas treningu oraz godziny kontaktu i bezkontaktowe:

PYTANIE 16

Cele żywieniowe uzgadniane z podopiecznymi powinny być:

PYTANIE 17

DOMS to:

PYTANIE 18

Skala RPE to:

PYTANIE 19

Oceniając rynek, na którym porusza się trener, powinien on zwrócić uwagę w szczególności na:

PYTANIE 20

Elementem generującym przychody i koszty firm prowadzących szkolenia osobiste (trenerów) pod względem ich wpływu na zysk brutto i netto jest:

PYTANIE 21

Czy trener personalny powinien podjąć się prowadzenia osoby z anoreksją?

PYTANIE 22

Czy przyszedł klient trenera personalnego, obligatoryjnie, przed rozpoczęciem współpracy powinien dostarczyć zgodę od lekarza, gdzie potwierdzony zostanie jego stan zdrowia?

PYTANIE 23

Czy klauzura RODO powinna być obligatoryjna w przypadku chęci magazynowania np. kart klienta przez trenera personalnego?

PYTANIE 24

Zaznacz niezbędne elementy, które powinien poznać trener przed rozpoczęciem programowania planu treningowego dla przyszłego klienta:

PYTANIE 25

W przypadku, kiedy klient nie jest w stanie wykonać prawidłowo ćwiczenia „Przysiad ze sztangą na karku” z powodu np. słabej mobilności – trener personalny powinien:

PYTANIE 26

Czy trener personalny jest odpowiedzialny za klienta, któremu prowadzi trening?

PYTANIE 27

Programując trening klientowi, który nigdy wcześniej nie trenował na siłowni – wykonujesz to wg zasad periodyzacji. Czy możesz pominąć fazę wprowadzającą?

PYTANIE 28

Czy trening plyometryczny może być zastosowany u sportowca przygotowującego się do zawodów skoku w dal?

PYTANIE 29

Na czym polegają gigant-serie?

PYTANIE 30

Trening negatywny polega na:

PYTANIE 31

Regularnie wykonywany trening siłowy może:

PYTANIE 32

Przeprowadzenie wywiadu/ankiety przed rozpoczęciem współpracy z klientem jest obowiązkowe?

PYTANIE 33

Co robisz w przypadku kiedy – okazuje się, że Twój klient chce gwałtownie zmienić preferencje dotyczące aktywności fizycznej na takie, w których nie masz wystarczającej wiedzy i stażu:

PYTANIE 34

Osoby, które mają siedzący tryb pracy i dawno nie podejmowały się aktywności fizycznej powinny w początkowej fazie treningów skupić się na:

PYTANIE 35

Zjawisko superkompensacji to:

PYTANIE 36

Faza podstawowa w periodyzacji oznacza:

PYTANIE 37

Do przetrenowania/przebodźcowania/przemęczenia może prowadzić:

PYTANIE 38

Prowadzenie cyklicznych konsultacji z klientem wpływa na:

PYTANIE 39

Ćwiczenia akcesoryjne to:

PYTANIE 40

Uporządkuj w kolejności od 1 do 3 (gdzie 1 oznacza pierwszą fazę a 3 ostatnią z trzech podanych):

PYTANIE 41

Czy podstawowe zadanie obsługi klienta polega na pozyskaniu i utrzymaniu klienta?

PYTANIE 42

Czy zbieranie informacji od klientów przez trenera personalnego, które dotyczą jego pracy jest dobrym sposobem na monitorowanie jego pracy?

PYTANIE 43

Celiakia to choroba autoimmunologiczna spowodowana nietolerancją glutenu?

PYTANIE 44

Zaznacz niewłaściwą odpowiedź. Dienne zapotrzebowanie kaloryczne:

PYTANIE 45

Czy trener personalny, bez wykształcenia dietetycznego powinien podjąć się skomponowania programu dietetycznego dla osoby z niedoczynnością tarczycy?

PYTANIE 46

Wiarygodna kontrola wagi u kobiet:

PYTANIE 47

Dzienna kaloryczność diety powinna być dostosowana do:

PYTANIE 48

Czy program dietetyczny powinien być dostosowany do treningu jaki wykonuje dana osoba?

PYTANIE 49

Mięsień dwugłowy ramienia jest zginaczem:

PYTANIE 50

U osób dorosłych, prawidłowy puls to około (nie bierz pod uwagę żadnych dolegliwości, udziel odpowiedzi książkowej):

PYTANIE 51

ATP (adenozynotrójfosforan) jest związkami magazynowanym.

PYTANIE 52

„Przeprost” w stawie kolanowym, podczas stania, powoduje:

PYTANIE 53

Płaszczyzna czołowa dzieli ciało człowieka na:

PYTANIE 54

Płaszczyzna strzałkowa dzieli ciało człowieka na:

PYTANIE 55

Co to są „zakwasy”?

PYTANIE 56

Podczas wykonywania ćwiczenia przez klienta dla Ciebie, jako trenera personalnego, ważne jest:

PYTANIE 57

W regulaminie trenera personalnego powinny być zawarte informacje dotyczące:

PYTANIE 58

Przed rozpoczęciem pracy jak trener personalny powinieneś/aś:

PYTANIE 59

Cena brutto to cena przed „potrąceniem” podatku.

PYTANIE 60

Cena netto to cena bez podatku VAT.

PYTANIE 61

Czy posiadanie kasy fiskalnej jest obowiązkowe w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej jako trener personalny?

PYTANIE 62

Najlepszym narzędziem marketingowym jest nagrywanie filmików podopiecznych i udostępnianie ich na kanałach social media:

PYTANIE 63

Posiadanie ubezpieczenia OC jest niezbędne do prowadzenia treningów personalnych.

PYTANIE 64

By prowadzić treningi personalne muszę mieć podpisaną umowę z klubem fitness.

PYTANIE 65

Kiedy podopieczny pojawia się pierwszy raz na treningu/siłowni, trener powinien:

PYTANIE 66

Podczas wykonywania procesu treningowego z podopiecznym, trener powinien:

PYTANIE 67

Trener personalny powinien:

PYTANIE 68

Trener personalny zbiera szereg informacji dotyczących podopiecznego. W sytuacji KIEDY, podopieczny przedstawił niepokojące wyniki Badań, trener powinien:

PYTANIE 69

Zadaniem trenera jest posiadanie podstawowej wiedzy związanej z dietetyką. Czy trener upoważniony jest do:

PYTANIE 70

Trener personalny podczas wykonywania swojej pracy powinien być dla podopiecznego wzorem do naśladowania w każdej sytuacji zawodowej:

PYTANIE 71

Praca z trenerem personalnym, to nie tylko treningi, to również zmiana całego stylu życia.

PYTANIE 72

Jeśli podopieczny wykaże niechęć i negatywne nastawienie, trener powinien:

PYTANIE 73

Trener powinien zaplanować aktywność fizyczną swojego podopiecznego, poza treningiem personalnym, w celu uzyskania lepszych efektów

PYTANIE 74

Trener powinien sporządzić umowę z klientem oraz przedstawić obowiązujący regulamin współpracy

PYTANIE 75

Trener podczas procesu zarządzania sprzedażą powinien:

PYTANIE 76

Trener powinien przeprowadzić kwestionariusz, który zawiera:

PYTANIE 77

Jakie działania podejmuje trener personalny, aby zaistnieć na rynku?

PYTANIE 78

Proces sprzedaży powinien opierać się na:

PYTANIE 79

Do obowiązków trenera personalnego na siłowni należy:

PYTANIE 80

Trener personalny powinien cechować się łatwością w nawiązywaniu kontaktów

PYTANIE 81

Trener personalny powinien cechować się:

PYTANIE 82

Trener personalny powinien kreować pozytywną atmosferę w klubie

PYTANIE 83

Obowiązkiem trenera personalnego na siłowni jest

PYTANIE 84

Który rodzaj treningu jest bardziej efektywniejszy w początkowym etapie nauki nowych umiejętności na siłowni ?

PYTANIE 85

Podczas treningu, trener zwraca uwagę na:

PYTANIE 86

Podczas treningu, trener powinien utrzymywać zróżnicowanie oraz pewną dawkę nieprzewidywalności

PYTANIE 87

Trener powinien nauczyć podopiecznego

PYTANIE 88

Przy zbyt wysokim poziomie pobudzenia, nie możliwa jest koncentracja na zadaniu.

PYTANIE 89

Przy niskim poziomie pobudzenia organizm czuje się ospały i spowolniony, tracąc koncentrację na technice wykonywania ćwiczeń

PYTANIE 90

Pogorszenie ruchów oraz wyników, spowodowane jest