

Oficjalny Dokument Wyjaśniający Zasady Zaliczenia Międzynarodowego Testu Kompetencji Zawodowych dla Trenerów Personalnych – EQF Level 4

1. Cel Egzaminu

Egzamin teoretyczny REPs Polska dla Trenerów Personalnych na poziomie EQF 4 ma na celu **weryfikację wiedzy teoretycznej oraz umiejętności miękkich**, które są niezbędne do skutecznego wykonywania zawodu trenera personalnego. Egzamin obejmuje kluczowe aspekty pracy trenera, takie jak znajomość anatomii człowieka, zasady treningu fizycznego, techniki motywacyjne oraz umiejętności interpersonalne.

2. Zakres Egzaminu

Egzamin składa się z pytań jednokrotnego wyboru i obejmuje szeroki zakres zagadnień związanych z pracą trenera personalnego, w tym:

- Trening fizyczny: Zasady planowania, prowadzenia i modyfikowania programów treningowych dostosowanych do potrzeb klientów.
- Techniki motywacyjne: Umiejętność motywowania klientów do pracy nad sobą oraz wspierania ich w osiągnięciu zamierzonych celów.
- Komunikacja interpersonalna: Skuteczna komunikacja z klientami, rozwiązywanie konfliktów oraz budowanie relacji opartej na zaufaniu i zrozumieniu.

3. Struktura Egzaminu

Egzamin teoretyczny składa się z **72 pytań wybranych losowo z bazy zawierającej ponad 200 pytań**. Pytania te mają na celu sprawdzenie zarówno wiedzy merytorycznej, jak i umiejętności miękkich trenera personalnego.

- Rodzaj pytań: Pytania jednokrotnego wyboru (tylko jedna odpowiedź jest poprawna).
- Liczba pytań: 72 pytania.
- Czas trwania: Czas na odpowiedź jest ograniczony, co wymaga nie tylko znajomości materiału, ale również umiejętności szybkiego podejmowania decyzji.

4. Kryteria Zaliczenia

Aby zaliczyć egzamin, należy uzyskać co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi, co oznacza, że minimum 54 z 72 pytań musi zostać rozwiązanych poprawnie. Egzamin ten jest międzynarodowym standardem, który potwierdza zdolność trenera personalnego do pracy zgodnie z najwyższymi europejskimi normami zawodowymi.

5. Przygotowanie do Egzaminu

Przed przystąpieniem do egzaminu zaleca się gruntowne przygotowanie, obejmujące zarówno aspekty teoretyczne, jak i praktyczne. Powtórzenie materiału dotyczącego anatomii, zasad treningu, technik motywacyjnych oraz komunikacji interpersonalnej jest kluczowe do osiągnięcia sukcesu.

6. Rekomendacje

Dla efektywnego przygotowania do egzaminu sugerujemy:

- Przeglądanie dostępnych materiałów edukacyjnych związanych z treningiem fizycznym i komunikacją.
- Udział w kursach doszkalających, które mogą pomóc w ugruntowaniu wiedzy.
- Regularne ćwiczenia z przykładowymi pytaniami testowymi, aby przyzwyczyać się do formy egzaminu.

7. Podsumowanie

Egzamin teoretyczny REPs Polska dla Trenerów Personalnych na poziomie EQF 4 to ważny krok w karierze każdego trenera, który pozwala na potwierdzenie kwalifikacji zgodnie z międzynarodowymi standardami. Sukces w tym egzaminie wymaga nie tylko wiedzy, ale także umiejętności jej praktycznego zastosowania.

Kontakt: W razie pytań dotyczących egzaminu lub procesu akredytacyjnego, prosimy o kontakt z REPs Polska pod adresem: kontakt@repspolska.pl.

PYTANIA WRAZ Z ODPOWIEDZIAMI

Stosowanie bezpiecznych praktyk w pracy trenera personalnego oznacza:

- Stawianie zawsze na pierwszym miejscu zdrowia i bezpieczeństwa swojego podopiecznego
- Pewność, że stosowany trening jest adekwatny do posiadanej wiedzy i kwalifikacji trenera
- Pewność, że działania trenera są adekwatne do potrzeb klienta i wykonywane są w bezpieczny i kontrolowany sposób
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**

Wyjaśnienie: Wszystkie te odpowiedzi są poprawne, ponieważ każda z wymienionych zasad jest kluczowa dla zapewnienia bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego. Trener musi dbać o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznego, stosować metody treningowe zgodne z własnymi kwalifikacjami oraz dostosowywać swoje działania do indywidualnych potrzeb klienta, aby minimalizować ryzyko kontuzji.

Trener personalny może wyrazić zgodę na stosowanie przez podopiecznego zakazanych środków farmakologicznych zwiększających wydajność:

- Prawda
- **Fałsz**

Wyjaśnienie: Fałsz jest poprawną odpowiedzią, ponieważ trener personalny nie ma prawa wyrażać zgody na stosowanie przez podopiecznego zakazanych środków farmakologicznych. Takie działania są nieetyczne, niezgodne z prawem i narażają zdrowie klienta. Trener ma obowiązek promować zdrowe i legalne metody zwiększania wydajności.

Trener personalny:

- Zachowuje przejrzystość wszystkich form komunikacji z podopiecznym poprzez uczciwość i dokładność
- Unika nieporozumień i konfliktów z podopiecznym
- Zawsze upewnia się, że kontakt fizyczny podczas wykonywania ćwiczeń jest właściwy i odbywa się za pełną zgodą podopiecznego
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**

Wyjaśnienie: Wszystkie odpowiedzi są poprawne, ponieważ dobry trener personalny musi dbać o przejrzystość komunikacji, unikać konfliktów poprzez jasne zasady współpracy oraz zawsze uzyskiwać zgodę na jakikolwiek kontakt fizyczny podczas treningów. Te zasady zapewniają zaufanie i bezpieczeństwo w relacji z klientem.

Zgodnie z prawem trener nie musi prosić o zgodę na pokazanie w swoich social mediach wizerunku podopiecznego, gdy twarz podopiecznego zostanie zakryta lub zamazana ale zgodnie z zasadami kodeksu etyki, każdorazowo o nią prosi

- **Prawda**
- Fałsz

Wyjaśnienie: Z prawnego punktu widzenia, jeśli wizerunek osoby jest zamazany lub zakryty w taki sposób, że nie można jej zidentyfikować, zgoda nie jest konieczna. Jednak zgodnie z kodeksem etyki zawodowej, trener powinien każdorazowo prosić o zgodę, aby zachować pełen profesjonalizm i szacunek wobec klienta.

Zgodnie z kodeksem etyki i w celu zachowania profesjonalizmu trener powinien prosić o zgodę na pokazanie w swoich social mediach wizerunku podopiecznego, nawet gdy twarz podopiecznego zostanie zakryta lub zamazana

- **Prawda**
- Falsz

Wyjaśnienie: Kodeks etyki i zasady profesjonalizmu nakazują trenerowi uzyskanie zgody na publikację wizerunku podopiecznego, nawet gdy jest on zamazany lub zakryty. Jest to wyraz szacunku dla prywatności klienta oraz dbania o dobrą relację zawodową.

Cechy dobrego trenera personalnego to:

- Indywidualne podejście do podopiecznego oraz słowność
- Kultura osobista i empatia
- Zaangażowanie w poszukiwaniu rozwiązań oraz cierpliwość
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione cechy są kluczowe dla dobrego trenera personalnego. Indywidualne podejście, kultura osobista, empatia, zaangażowanie oraz cierpliwość są niezbędne do budowania zaufania, efektywnej współpracy oraz osiągania sukcesów w pracy z klientami.

Trener personalny powinien sporządzić umowę świadczenia usług z klientem/podopiecznym oraz przedstawić mu obowiązujące zasady współpracy:

- **Prawda**
- Falsz

Wyjaśnienie: Sporządzenie umowy jest nie tylko zgodne z dobrymi praktykami, ale również chroni obie strony, ustalając jasne zasady współpracy, obowiązki oraz oczekiwania. To podstawa profesjonalnej relacji biznesowej.

W umowie świadczenia usługi, trener personalny powinien zawrzeć informacje dotyczące m.in.:

- Osoby świadczącej usługę
- Miejsca wykonywania treningów
- Terminu realizacji usługi
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**

Wyjaśnienie: Wszystkie te informacje są kluczowe dla jasno określonej i profesjonalnie przygotowanej umowy. Dzięki nim obie strony dokładnie wiedzą, czego mogą się spodziewać w ramach współpracy, co minimalizuje ryzyko nieporozumień i konfliktów.

Przed rozpoczęciem pracy jako trener personalny powinno się:

- Stworzyć biznes plan
- Zbadać rynek
- Zaplanować swoją ścieżkę rozwoju
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**

Wyjaśnienie: Każdy z tych kroków jest kluczowy dla osiągnięcia sukcesu w pracy jako trener personalny. Biznes plan pomaga w ustaleniu celów i strategii, badanie rynku umożliwia zrozumienie potrzeb klientów i konkurencji, a planowanie ścieżki rozwoju pozwala na systematyczne podnoszenie kwalifikacji.

Cena brutto to cena:

- Zawierająca podatek dochodowy
- **Zawierająca podatek VAT**
- To samo co cena netto
- Cena bez kosztów

Wyjaśnienie: Cena brutto to cena towaru lub usługi, która zawiera podatek VAT. Nie obejmuje ona jednak podatku dochodowego, który jest odrębny od ceny produktu lub usługi.

Trener personalny podając cenę swoich usług dla klientów indywidualnych, musi się posługiwać:

- Ceną netto
- **Ceną brutto**
- Wszystkie odpowiedzi są poprawne
- Żadna nie jest poprawna

Wyjaśnienie: Trener personalny, podając cenę swoich usług dla klientów indywidualnych, powinien posługiwać się ceną brutto, ponieważ to jest cena, którą klient faktycznie zapłaci, uwzględniająca podatek VAT.

Wypłata brutto to:

- Kwota jaką pracownik dostaje na konto
- Kwota jaką pracownik dostaje gotówką do ręki
- Całkowity koszt wynagrodzenia pracownika
- **Wypłata netto + składki na ZUS oraz podatki leżące po stronie pracownika**

Wyjaśnienie: Wypłata brutto to kwota, która obejmuje wynagrodzenie pracownika przed potrąceniem podatków i składek na ZUS. Jest to całkowita kwota, z której potrąca się wszystkie obowiązkowe opłaty, zanim pracownik otrzyma wypłatę netto.

Na co między innymi powinien zwrócić uwagę trener personalny oceniając rynek, na którym chce pracować:

- **Na średnie ceny usług i potrzeby klientów**
- Na trendy w branży i własne potrzeby
- Na średnią cenę usług i własne potrzeby
- Na usytuowanie klubu/lokalu i koszty prowadzenia działalności

Wyjaśnienie: Kluczowe jest zrozumienie średnich cen usług na rynku i potrzeb klientów, aby móc odpowiednio dostosować ofertę. Znajomość tych aspektów pozwala na lepsze dopasowanie strategii marketingowej i cenowej.

Czynnikami wpływającymi na wysokość ostatecznego dochodu trenera prowadzącego jednoosobową działalność gospodarczą są:

- Przychody i podatki
- Tylko koszty prowadzenia działalności
- Tylko marża
- **Przychody, koszty prowadzenia działalności oraz podatek dochodowy**

Wyjaśnienie: Ostateczny dochód trenera zależy od wszystkich wymienionych czynników – przychodów, kosztów prowadzenia działalności oraz podatku dochodowego. Każdy z tych elementów wpływa na to, ile pieniędzy pozostaje trenerowi po odliczeniu wszystkich wydatków i zobowiązań podatkowych.

Czy klauzula RODO jest obligatoryjna dla trenera personalnego kiedy przechowuje dane podopiecznych?

- **Tak**
- Nie

Wyjaśnienie: Zgodnie z przepisami RODO, każdy, kto przetwarza dane osobowe, w tym trener personalny przechowujący dane podopiecznych, musi stosować się do wymogów ochrony danych osobowych. Klauzula RODO jest więc obligatoryjna.

Czy trener personalny jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo podopiecznego podczas prowadzenia treningu?

- **Tak**
- Nie

Wyjaśnienie: Trener personalny jest w pełni odpowiedzialny za bezpieczeństwo podopiecznego podczas prowadzenia treningu. Musi dbać o to, aby ćwiczenia były wykonywane w sposób bezpieczny i odpowiedni do możliwości klienta.

Ocena konkurencji na docelowym rynku jest istotna w opracowywaniu własnego biznes planu:

- Prawda
- Fałsz

Wyjaśnienie: Prawda jest poprawną odpowiedzią, ponieważ analiza konkurencji jest kluczowa dla stworzenia skutecznego biznes planu. Pozwala to zrozumieć, jakie usługi oferują inni trenerzy, jakie mają ceny, i w jaki sposób można wyróżnić się na tle konkurencji.

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi marketingowych w chwili obecnej w biznesie trenera personalnego jest nagrywanie filmików z podopiecznymi i udostępnianie ich na kanałach w social media:

- Prawda
- Fałsz

Wyjaśnienie: Nagrywanie i udostępnianie filmików z podopiecznymi w mediach społecznościowych może być skutecznym narzędziem marketingowym, ponieważ pozwala na budowanie wiarygodności, pokazywanie efektów pracy oraz przyciąganie nowych klientów. Ważne jest jednak, aby uzyskać zgodę od podopiecznych na publikację takich materiałów.

Czy trener personalny powinien posiadać ubezpieczenie OC chroniące na wypadek roszczenia ze strony podopiecznego nawet jeśli pracodawca i prawo tego nie wymaga?

- Prawda
- Fałsz

Wyjaśnienie: Posiadanie ubezpieczenia OC (odpowiedzialności cywilnej) jest rozsądną praktyką, nawet jeśli nie jest wymagane prawnie lub przez pracodawcę. Chroni ono trenera przed ewentualnymi roszczeniami ze strony podopiecznych, co może zapobiec poważnym problemom finansowym w razie wypadku.

Czy trener może odpowiadać własnym majątkiem w sytuacji roszczenia ze strony podopiecznego gdy doszło do wypadku?

- Tak
- Nie

Wyjaśnienie: Trener personalny może odpowiadać własnym majątkiem w przypadku roszczenia ze strony podopiecznego, zwłaszcza jeśli nie posiada odpowiedniego ubezpieczenia OC. W przypadku poważnych zaniedbań, podopieczny może dochodzić odszkodowania, które może być egzekwowane z majątku trenera.

Trener personalny może wykonywać swój zawód:

- W ramach zatrudnienia na podstawie umowy zlecenia
- W ramach zatrudnienia na podstawie umowy o pracę
- W ramach własnej działalności gospodarczej
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**

Wyjaśnienie: Trener personalny może pracować w różnych formach zatrudnienia, takich jak umowa zlecenie, umowa o pracę lub prowadzenie własnej działalności gospodarczej.

Trener personalny może prowadzić treningi na własny rachunek bez rejestrowania jednoosobowej działalności gospodarczej:

- **Prawda, w ramach nierejestrowanej działalności**
- Fałsz, jest to przestępstwo skarbowe

Wyjaśnienie: W Polsce istnieje możliwość prowadzenia działalności nierejestrowanej, jeśli przychody nie przekraczają określonego progu (obecnie 50% minimalnego wynagrodzenia). W takim przypadku trener może legalnie świadczyć usługi bez rejestrowania działalności gospodarczej.

Czy Kodeks etyki REPs Polska zastępuje przepisy prawa powszechnie przyjęte na terytorium Polski?

- Tak
- **Nie**

Wyjaśnienie: Kodeks etyki REPs Polska nie zastępuje obowiązujących przepisów prawa. Przepisy prawa mają pierwszeństwo, a kodeks etyki jest dodatkiem, który określa zasady etycznego postępowania w zawodzie trenera personalnego.

Czy trener akredytowany przez REPs Polska, może nie przestrzegać zasad kodeksu etyki jeśli będzie to w zgodzie z regulaminem lub zasadami ustalonymi przez pracodawcę trenera?

- Tak
- **Nie**

Wyjaśnienie: Trener akredytowany przez REPs Polska jest zobowiązany przestrzegać zasad kodeksu etyki, niezależnie od regulaminów czy zasad ustalonych przez pracodawcę. Zasady kodeksu etyki są nadrzędne i muszą być respektowane.

Wszyscy profesjonaliści zarejestrowani w REPs Polska zgadzają się przestrzegać:

- **Wszystkich zasad kodeksu etyki**
- 3 zasad kodeksu etyki
- 10 zasad kodeksu etyki
- nie mamy zasad etyki

Wyjaśnienie: Profesjonaliści zarejestrowani w REPs Polska zobowiązują się do przestrzegania wszystkich zasad kodeksu etyki, które regulują ich postępowanie w ramach zawodu.

Do jakiego poziomu Europejskich Ram Kwalifikacji (EQF) należą kwalifikacje trenera personalnego?

- EQF 2
- **EQF 4**
- EQF 5
- EQF 7

Wyjaśnienie: Kwalifikacje trenera personalnego w Polsce są zazwyczaj przypisane do poziomu EQF 4, który odpowiada zaawansowanemu poziomowi wiedzy i umiejętności zawodowych.

Co obejmuje kwalifikacja "Prowadzenie procesu treningu personalnego"?

- Tylko planowanie diety
- **Planowanie i organizowanie procesu treningowego oraz prowadzenie jednostek treningowych**
- Wyłącznie prowadzenie jednostek treningowych
- Tylko ocena funkcjonalna układu ruchu

Wyjaśnienie: Kwalifikacja "Prowadzenie procesu treningu personalnego" obejmuje zarówno planowanie, jak i organizowanie procesu treningowego oraz bezpośrednie prowadzenie jednostek treningowych.

Dlaczego ważne jest, aby dostosować swój sposób mówienia oraz ekspresji do klienta podczas konsultacji?

- Aby szybciej zakończyć sesję
- **Aby klient czuł się bezpiecznie i swobodnie**
- Aby lepiej zrozumieć jego cele
- Aby uniknąć nieporozumień z innymi trenerami

Wyjaśnienie: Dostosowanie sposobu mówienia i ekspresji jest kluczowe, aby klient czuł się komfortowo i bezpiecznie. To buduje zaufanie i pozwala na lepsze zrozumienie potrzeb klienta.

Które z poniższych narzędzi służy do szybkiego badania profilu osobowości?

- Test IQ
- Test Zuchory
- **Test Hartmana**
- Test BMI

Wyjaśnienie: Test Hartmana jest narzędziem używanym do badania profilu osobowości, co pozwala na lepsze dopasowanie podejścia trenera do klienta.

Co obejmuje osobowość trenera personalnego?

- Wyłącznie jego umiejętności techniczne
- Wyłącznie jego wygląd fizyczny
- **Jego cechy charakteru i sposób komunikacji**
- Jego stopień naukowy

Wyjaśnienie: Osobowość trenera personalnego obejmuje jego cechy charakteru i sposób komunikacji, co ma kluczowe znaczenie w relacjach z klientami.

Czym jest Wielka Piątka w kontekście osobowości?

- Pięć głównych stylów treningowych dopasowanych do osobowości
- **Model pięciu głównych cech osobowości**
- Pięć głównych typów klientów
- Żadna odpowiedź nie jest prawidłowa

Wyjaśnienie: Wielka Piątka to model opisujący pięć głównych cech osobowości: ekstrawersja, neurotyczność, otwartość na doświadczenia, ugodowość i sumienność.

Trener powinien potrafić szybko ocenić osobowość swojego potencjalnego klienta, aby w miarę możliwości dostosować się do niego podczas rozmowy i próbnego treningu. Dzięki temu:

- Klient będzie czuł się bezpiecznie
- Klient poczuje, że pasuje do tego "miejsca"
- Klient nie poczuje się przytłoczony lub ignorowany
- **Wszystkie powyższe**

Wyjaśnienie: Szybka ocena osobowości klienta pozwala trenerowi lepiej dostosować swoje podejście, co wpływa na komfort klienta, jego poczucie bezpieczeństwa oraz ogólne zadowolenie z treningu.

Trener powinien potrafić szybko ocenić osobowość swojego potencjalnego klienta, aby w miarę możliwości dostosować się do niego podczas rozmowy i próbnego treningu. Pomocna może być koncepcja kolorów osobowości. Zgodnie z nią kolor niebieski symbolizuje:

- **Osoby lubiące porządek i stabilność**
- Osoby spontaniczne i kreatywne
- Osoby z dużą empatią
- Osoby pewne siebie i dominujące

Wyjaśnienie: Kolor niebieski w koncepcji kolorów osobowości symbolizuje osoby, które cenią porządek, stabilność, i są zazwyczaj zorganizowane oraz skrupulatne.

Jakie kompetencje miękkie są kluczowe dla trenera personalnego?

- Znajomość najnowszych trendów fitness
- Umiejętność prowadzenia dokumentacji treningowej
- **Empatia, komunikacja i asertywność**
- Znajomość stosowania suplementacji

Wyjaśnienie: Kluczowe kompetencje miękkie dla trenera personalnego to empatia, umiejętność skutecznej komunikacji i asertywność, które pozwalają na lepszą interakcję z klientami i budowanie zaufania.

Co oznacza termin "umiejętności interpersonalne"?

- Zdolność do pracy z nowoczesnym sprzętem treningowym
- **Zdolność do efektywnej interakcji z innymi ludźmi**
- Zdolność do szybkiego liczenia kalorii
- Zdolność do prowadzenia grupowych zajęć fitness

Wyjaśnienie: Umiejętności interpersonalne odnoszą się do zdolności efektywnej interakcji z innymi ludźmi, co jest kluczowe w pracy trenera personalnego.

Trener powinien potrafić szybko ocenić osobowość swojego potencjalnego klienta aby w miarę możliwości dostosować się do niego podczas rozmowy i próbnego treningu. Pomocna może być koncepcja kolorów osobowości. Zgodnie z nią kolor zielony osobowości charakteryzuje się:

- Wysoką asertywnością i niską empatią
- Spontanicznością i optymizmem
- **Spokojem i harmonią**
- Dominacją i niezależnością

Wyjaśnienie: Osobowość zielona w tej koncepcji jest zazwyczaj spokojna, harmonijna i stonowana, skupiając się na stabilności i unikanie konfliktów.

Dlaczego rozwój kompetencji miękkich jest ważny w obecnych czasach?

- Ponieważ pozwala na lepsze zrozumienie technologii
- Ponieważ jest wymagany przez wszystkie firmy
- **Ponieważ umiejętności miękkie nadają wartość technicznym umiejętnościom**
- Ponieważ pozwala na zdobycie certyfikatów

Wyjaśnienie: Umiejętności miękkie, takie jak komunikacja czy empatia, wzbogacają umiejętności techniczne, co czyni trenera bardziej skutecznym w pracy z klientami.

Która cecha NIE jest częścią Wielkiej Piątki (model 5 głównych cech osobowości)?

- Neurotyczność
- Ekstrawersja
- **Kreatywność**
- Ugodowość

Wyjaśnienie: Kreatywność nie jest jednym z pięciu głównych wymiarów w modelu Wielkiej Piątki, który obejmuje neurotyczność, ekstrawersję, ugodowość, sumienność i otwartość na doświadczenia.

Trener powinien potrafić szybko ocenić osobowość swojego potencjalnego klienta aby w miarę możliwości dostosować się do niego podczas rozmowy i próbnego treningu. Pomocna może być koncepcja kolorów osobowości. Jakie są główne mocne strony osobowości czerwonej?

- Precyzyjność i analityczność
- Spokój i harmonia
- **Szybkość w podejmowaniu decyzji i przywództwo**
- Spontaniczność i komunikatywność

Wyjaśnienie: Osobowość czerwona w tej koncepcji jest kojarzona z osobami dominującymi, pewnymi siebie, zdolnymi do szybkiego podejmowania decyzji i przywództwa.

Która umiejętność jest przykładem kompetencji miękkich?

- Umiejętność obliczania BMI
- **Umiejętność aktywnego słuchania**
- Umiejętność wykonywania skomplikowanych ćwiczeń
- Umiejętność korzystania z aplikacji fitness

Wyjaśnienie: Aktywne słuchanie to przykład kompetencji miękkich, które są kluczowe w relacjach z klientami i efektywnej komunikacji.

Trener powinien potrafić szybko ocenić osobowość swojego potencjalnego klienta aby w miarę możliwości dostosować się do niego podczas rozmowy i próbnego treningu. Pomocna może być koncepcja kolorów osobowości. Czym charakteryzuje się osobowość żółta?

- Lubieniem stabilności i porządku
- Dominacją i szybkimi decyzjami
- **Spontanicznością, optymizmem i kreatywnością**
- Empatią i troską o innych

Wyjaśnienie: Osobowość żółta symbolizuje osoby spontaniczne, optymistyczne i kreatywne, które cenią wolność i mają tendencję do wyrażania siebie w oryginalny sposób.

Jakie są praktyczne implikacje rozwijania kompetencji miękkich dla trenera personalnego?

- Lepsza umiejętność wykonywania ćwiczeń
- **Lepsza komunikacja z klientami i budowanie relacji**
- Większa znajomość suplementów diety
- Lepsza umiejętność obsługi sprzętu

Wyjaśnienie: Rozwijanie kompetencji miękkich, takich jak komunikacja, empatia czy asertywność, pomaga trenerowi w lepszym nawiązywaniu relacji z klientami, co jest kluczowe dla skutecznej pracy z nimi.

Co to jest asertywność?

- Umiejętność podporządkowywania się innym
- Umiejętność unikania konfliktów
- **Umiejętność wyrażania własnych opinii i potrzeb z szacunkiem dla innych**
- Umiejętność ignorowania krytyki

Wyjaśnienie: Asertywność to umiejętność wyrażania własnych myśli, uczuć i potrzeb w sposób bezpośredni, ale jednocześnie z szacunkiem dla innych, co jest kluczowe w interakcjach z klientami.

Dlaczego feedback od współpracowników jest ważny?

- **Pozwala zidentyfikować obszary do poprawy**
- Jest formą nagrody finansowej
- Zastępuje certyfikaty
- Pozwala unikać odpowiedzialności

Wyjaśnienie: Feedback od współpracowników jest cenny, ponieważ pomaga trenerowi zidentyfikować swoje mocne strony oraz obszary wymagające poprawy, co prowadzi do dalszego rozwoju zawodowego.

Trener powinien potrafić szybko ocenić osobowość swojego potencjalnego klienta aby w miarę możliwości dostosować się do niego podczas rozmowy i próbnego treningu. Pomocna może być koncepcja kolorów osobowości. Która cecha NIE jest typowa dla osobowości niebieskiej?

- Precyzyjność
- Sumienność
- **Wysoka impulsywność**
- Analityczność

Wyjaśnienie: Osobowość niebieska charakteryzuje się precyzyjnością, sumiennością i analitycznością, ale nie jest impulsywna – osoby z taką osobowością są raczej spokojne i zorganizowane.

Co charakteryzuje osoby z wysokim poziomem neurotyczności?

- Wysoka stabilność emocjonalna
- Wysoka odporność na stres
- **Skłonność do przeżywania negatywnych emocji**
- Brak reakcji na zmiany

Wyjaśnienie: Osoby z wysokim poziomem neurotyczności mają tendencję do przeżywania negatywnych emocji, takich jak lęk, złość czy smutek, i są mniej odporne na stres.

Która z poniższych technik pomaga rozwijać kompetencje miękkie?

- Ćwiczenia fizyczne
- Testy sprawnościowe
- **Symulacje i role-playing**
- Zwiększenie liczby sesji treningowych

Wyjaśnienie: Symulacje i role-playing to techniki, które pomagają w rozwijaniu kompetencji miękkich, takich jak komunikacja, asertywność czy empatia, poprzez praktyczne ćwiczenie interakcji w realistycznych scenariuszach.

Jaką rolę odgrywa empatia w pracy trenera personalnego?

- Pozwala lepiej analizować wyniki testów fizycznych
- **Ułatwia rozwiązywanie konfliktów i budowanie silnych więzi z klientami**
- Zwiększa techniczne umiejętności trenera
- Pozwala unikać trudnych klientów

Wyjaśnienie: Empatia pozwala trenerowi lepiej rozumieć potrzeby i emocje klientów, co jest kluczowe w budowaniu relacji i rozwiązywaniu ewentualnych konfliktów.

Co to jest strategia marketingowa?

- **Plan działania mający na celu osiągnięcie przewagi konkurencyjnej**
- Zbiór zasad przydatnych podczas zakupów w markecie
- Metoda treningowa
- Rodzaj suplementacji wysysającej

Wyjaśnienie: Strategia marketingowa to przemyślany plan działania, który ma na celu zdobycie przewagi nad konkurencją i skuteczne przyciąganie klientów.

Co to jest Buyer Persona?

- **Szczegółowy profil idealnego klienta**
- Profil zawodnika
- Model mistrza
- Osoba ze skłonnościami do częstych i nieuzasadnionych zakupów

Wyjaśnienie: Buyer Persona to fikcyjny, szczegółowy profil idealnego klienta, który pomaga firmie zrozumieć potrzeby, zachowania i cele swoich docelowych odbiorców.

Jaki jest najczęstszy przedział wiekowy “idealnego klienta” dla trenera personalnego?

- Każdy, kto interesuje się sportem
- Każdy kto przychodzi do klubu fitness
- Osoby w wieku 20 - 25 lat, chcące zmienić sylwetkę
- **Osoby w wieku 35 - 55 lat**

Wyjaśnienie: Trenerzy personalni często pracują z osobami w wieku 35-55 lat, które mają stabilną sytuację finansową i często potrzebują wsparcia w zakresie zdrowia i sylwetki.

Który z poniższych działań jest dobrym sposobem na pozyskanie pierwszych klientów?

- Płatne reklamy w mediach społecznościowych
- Uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach sportowych
- **Wszystkie odpowiedzi są poprawne**
- Polecenia od znajomych

Wyjaśnienie: Polecenia od znajomych są skutecznym bezpłatnym sposobem na pozyskiwanie klientów, ponieważ budują zaufanie na podstawie osobistych rekomendacji. ale równie wartościowe mogą być płatne reklamy w mediach społecznościowych jak i uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach sportowych

Jakie są trzy pierwsze elementy dobrego pierwszego spotkania z klientem (konsultacji)?

- Ustalenie ceny, terminów i podpisanie umowy
- **Przywitanie, plan spotkania, oprowadzenie po siłowni**
- Oprowadzenie po siłowni, trening próbny, ustalenie celów
- Pomiary, wywiad medyczny, ustalenie celów

Wyjaśnienie: Przywitanie, omówienie planu spotkania i oprowadzenie klienta po siłowni pomagają zbudować komfortową atmosferę i umożliwiają lepsze zrozumienie oczekiwań klienta.

Co jest kluczowe w opiece nad klientem w segmencie premium?

- Niska cena
- **Wrażenia klienta podczas realizacji usługi**
- Wysoka cena
- Szybkość realizacji usługi

Wyjaśnienie: W segmencie premium kluczowe są wrażenia klienta i personalizacja usług, które sprawiają, że klient czuje się wyjątkowo.

Które z poniższych NIE jest elementem opieki nad klientem?

- Komunikacja
- Relacje
- **Cena**
- Warunki otoczenia w jakich realizowana jest usługa

Wyjaśnienie: Cena nie jest elementem opieki nad klientem, lecz aspektem transakcyjnym. Opieka nad klientem skupia się na komunikacji, relacjach i warunkach świadczenia usługi.

Co jest kluczowe podczas pierwszego kontaktu z potencjalnym klientem?

- Procedura postępowania
- **Tworzenie pozytywnej i przyjaznej atmosfery**
- Krótki czas spotkania
- podpisanie umowy na pakiet treningów

Wyjaśnienie: Tworzenie pozytywnej i przyjaznej atmosfery (dobra zabawa) podczas pierwszego kontaktu pomaga w budowaniu zaufania i zachęca klienta do dalszej współpracy.

Co powinna zawierać konsultacja z nowym klientem?

- **Przywitanie i wywiad medyczny**
- Szczegółowy plan dietetyczny
- Sam trening próbny
- Wyłącznie ustalenie zasad współpracy

Wyjaśnienie: Konsultacja powinna obejmować przywitanie oraz wywiad medyczny, aby zebrać informacje na temat zdrowia klienta i jego potrzeb, co jest kluczowe przed rozpoczęciem treningu.

Dlaczego ważne jest prowadzenie wywiadu medycznego z klientem?

- Aby zidentyfikować potencjalne ograniczenia zdrowotne
- Aby poznać leki jakie przyjmuje klient
- Aby poznać ukryte cele klienta
- **Wszystkie są poprawne**

Wyjaśnienie: Wywiad medyczny pomaga zidentyfikować ograniczenia zdrowotne, leki, które mogą wpływać na trening, oraz ukryte cele klienta. Wszystkie te informacje są kluczowe do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia treningu.

Co powinien zawierać plan pojedynczej jednostki treningowej?

- Dane ewentualnie metryka klienta
- Cel główny i cele jednostki
- Ćwiczenia i ich objętość oraz intensywność, czas przerw i tempo pracy
- **Wszystkie są poprawne**

Wyjaśnienie: Plan treningowy powinien zawierać wszystkie te elementy, aby był skuteczny i odpowiednio dopasowany do potrzeb klienta.

Na co powinien zwracać uwagę trener personalny podczas treningu?

- **Poprawność techniki ćwiczeń**
- Liczbę spalonych kalorii
- Preferencje muzyczne klienta

- Wszystkie są poprawne

Wyjaśnienie: Poprawność techniki jest kluczowa dla uniknięcia kontuzji i efektywności treningu. Liczba spalonych kalorii oraz preferencje muzyczne mogą być ważne, ale nie są kluczowe.

Które z poniższych NIE jest kluczowym elementem długofalowego (makrocyklu) planu treningowego?

- Cele klienta
- Dieta klienta
- Styl życia klienta
- **Liczba powtórzeń w serii**

Wyjaśnienie: Liczba powtórzeń w serii jest bardziej szczegółowym elementem planu treningowego i nie jest kluczowa w kontekście długofalowego makrocyklu. Ważniejsze są cele, dieta i styl życia klienta.

Które z poniższych to metodyczne zasady nauczania techniki ruchu?

- Zasada świadomości i aktywności
- Zasada natychmiastowości
- Zasada pogłębłości
- **A i C**

Wyjaśnienie: Zasady świadomości i aktywności oraz pogłębłości są kluczowe w metodycznym nauczaniu techniki ruchu.

Zasada świadomości i aktywności oznacza:

- Że dorośli uczą się szybciej niż dzieci
- Brak uwagi jest lepsze bo klient nie myśli o problemach podczas treningu
- Że aktywność trenera wpływa na świadomość klienta
- **Że świadomość celu nauczania danego ruchu zwiększa aktywność uczącego się**

Wyjaśnienie: Świadomość celu zwiększa zaangażowanie uczącego się, co jest kluczowe w procesie nauki techniki ruchu.

Co powinien zrobić trener personalny, gdy klient nie jest w stanie poprawnie wykonać ćwiczenia?

- Kontynuować wykonywanie ćwiczenia
- **Dostosować ćwiczenie do możliwości klienta**

- Zmienić ćwiczenie na łatwiejsze
- Zignorować problem

Wyjaśnienie: Trener powinien dostosować ćwiczenie do możliwości klienta, aby zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność treningu.

Na co musi zwracać uwagę trener personalny podczas wykonywania ćwiczeń przez podopiecznego?

- na poprawność wykonywania ćwiczenia
- na komfort osoby wykonującej ćwiczenie
- na poprawne oddychanie
- **wszystkie powyższe** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Trener personalny musi jednocześnie dbać o poprawność techniczną ćwiczeń, aby unikać kontuzji, zapewniać komfort klienta, co wpływa na jego motywację, oraz monitorować prawidłowe oddychanie, które jest kluczowe dla efektywności ćwiczeń i ogólnej wydajności treningu.

Co powinien zrobić trener personalny, aby motywować klienta do zmiany stylu życia?

- **uświadamiać, edukować i wizualizować efekty zaniedbań i zaangażowania** (Poprawna odpowiedź)
- wizualizować i narzucać surowe zasady
- ignorować preferencje klienta
- skupiać się wyłącznie na efektach

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien stosować podejście edukacyjne i motywacyjne, uświadamiając klienta o konsekwencjach jego wyborów oraz wizualizując efekty jego zaangażowania lub zaniedbań. To pomaga klientowi lepiej zrozumieć, dlaczego warto zmienić styl życia.

Jakie są kluczowe elementy zdrowego stylu życia?

- zbilansowane odżywianie i regularna aktywność fizyczna
- odpoczynek
- dieta wysokobiałkowa
- **a i b** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna to podstawowe filary zdrowego stylu życia. Odpoczynek jest również kluczowy, ponieważ regeneracja wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Dlaczego warto uwzględnić NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) w planie treningowym?

- **ponieważ może być znaczącym źródłem wydatkowania energii** (Poprawna odpowiedź)
- ponieważ może zastąpić treningi
- ponieważ jest to najnowszy trend w odchudzaniu
- ponieważ jest najłatwiejszy sposób mierzenia wydatku energetycznego

Wyjaśnienie: NEAT odnosi się do energii wydatkowanej na codzienne, niećwiczeniowe aktywności. Może znacząco zwiększyć całkowity wydatek energetyczny, wspierając proces odchudzania i poprawę zdrowia, dlatego warto go uwzględnić w planie treningowym.

Jakie korzyści przynosi dodatkowa aktywność fizyczna poza treningami personalnymi?

- zwiększenie wydatku energetycznego
- urozmaicenie charakteru pracy fizycznej
- poprawa samopoczucia
- **wszystkie powyższe** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Dodatkowa aktywność fizyczna, poza regularnymi treningami, pomaga zwiększyć całkowity wydatek energetyczny, urozmaica aktywność dnia codziennego i pozytywnie wpływa na samopoczucie. Jest to ważne dla utrzymania zdrowia i efektywności w dłuższym czasie.

Kto może zaaprobować plan treningowy dla osób z dolegliwościami bólowymi?

- każdy trener personalny
- **fizjoterapeuta, medical trainer lub lekarz specjalista** (Poprawna odpowiedź)
- dietetyk
- osoba z kwalifikacjami EQF level 3

Wyjaśnienie: Plan treningowy dla osób z dolegliwościami bólowymi musi być zaaprobowany przez specjalistę, takiego jak fizjoterapeuta, medical trainer lub lekarz. Mają oni odpowiednie kwalifikacje, aby dostosować ćwiczenia do stanu zdrowia klienta i zapobiec pogorszeniu jego kondycji.

Jakie jest główne (poza prowadzeniem treningów) zadanie trenera personalnego w kontekście utrzymania lub poprawy ogólnego stanu zdrowia klienta?

- współpraca z dietetykiem
- **budowanie nawyków** (Poprawna odpowiedź)
- promowanie suplementacji
- organizowanie eventów sportowych

Wyjaśnienie: Budowanie zdrowych nawyków jest kluczowe dla długoterminowego utrzymania lub poprawy stanu zdrowia klienta. To obejmuje regularne ćwiczenia, odpowiednią dietę, właściwy sen i inne aspekty stylu życia, które razem wpływają na ogólne samopoczucie i zdrowie klienta.

Czy trener personalny może prowadzić trening z więcej niż jedną osobą jednocześnie?

- **tak, ale trening dla dwóch i więcej osób wymaga dodatkowych umiejętności organizacji pracy** (Poprawna odpowiedź)
- nie, zawsze tylko z jedną osobą
- prawo pozwala na pracę z max 3 osobami równocześnie

Wyjaśnienie: Trener personalny może prowadzić trening z więcej niż jedną osobą, jednak musi posiadać umiejętności w zakresie organizacji i zarządzania grupą, aby zapewnić efektywność i bezpieczeństwo treningu.

Jakie dodatkowe umiejętności powinien rozwijać trener personalny?

- planowanie zdrowych posiłków
- **kompetencje miękkie** (Poprawna odpowiedź)
- umiejętność prowadzenia księgowości
- zarządzanie dużymi zespołami

Wyjaśnienie: Kompetencje miękkie, takie jak komunikacja, empatia, i umiejętność motywowania klientów, są kluczowe dla trenera personalnego, ponieważ pomagają w budowaniu relacji i skutecznym wspieraniu klientów w osiągnięciu ich celów.

Gdzie może pracować trener personalny posiadający potwierdzone kwalifikacje?

- tylko w siłowniach
- **w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach, ośrodkach wypoczynkowych, świetlicach i młodzieżowych domach kultury** (Poprawna odpowiedź)
- tylko w ośrodkach rekreacyjnych
- tylko w młodzieżowych domach kultury

Wyjaśnienie: Trener personalny może pracować w różnych miejscach, w tym klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach, i innych obiektach, które oferują usługi związane z aktywnością fizyczną.

Jakie są podstawowe działy anatomii człowieka, które powinien znać trener personalny?

- dokładna znajomość: układ kostny i mięśniowy,
- ogólna znajomość: układ nerwowy i trzewny
- tylko układ mięśniowy i kostny
- **a i b (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien dokładnie znać układ kostny i mięśniowy, ponieważ są one bezpośrednio związane z ruchem i ćwiczeniami fizycznymi. Dodatkowo, ogólna znajomość układu nerwowego i trzewnego jest ważna dla pełnego zrozumienia funkcjonowania organizmu.

Co obejmuje ocena funkcjonalna układu ruchu?

- tylko testy przesiewowe
- **testy przesiewowe i testy szczegółowe** (Poprawna odpowiedź)
- tylko testy szczegółowe
- tylko badanie palpacyjne

Wyjaśnienie: Ocena funkcjonalna układu ruchu obejmuje zarówno testy przesiewowe, które pomagają zidentyfikować potencjalne problemy, jak i testy szczegółowe, które pozwalają na dokładniejszą diagnozę.

Czym jest superkompensacja?

- procesem wzbogacenia diety o witaminy egzogenne
- **zjawiskiem podniesionej wydolności organizmu po odpowiednim okresie regeneracji** (Poprawna odpowiedź)
- techniką motywacyjną

Wyjaśnienie: Superkompensacja to zjawisko, w którym po okresie odpoczynku organizm nie tylko wraca do pierwotnego stanu, ale osiąga poziom wyższej wydajności, co jest kluczowe w procesie treningowym.

Umiejętność pokazania techniki ruchu ułatwia zastosowanie w praktyce, której zasady nauczania techniki ruchu?

- systematyczności
- natychmiastowości
- intuicyjności
- **poglądowości** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Zasada poglądowości w nauczaniu techniki ruchu oznacza, że pokazanie ruchu wizualnie (poprzez demonstrację) ułatwia zrozumienie i naśladowanie go przez uczącego się.

Jakie są zasady pierwszej pomocy przedmedycznej, które powinien znać trener personalny?

- tylko resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- **resuscytacja krążeniowo-oddechowa, opatrywanie ran, postępowanie w przypadku złamań** (Poprawna odpowiedź)
- tylko opatrywanie ran
- tylko postępowanie w przypadku złamań

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien znać kompleksowe zasady pierwszej pomocy, w tym resuscytację krążeniowo-oddechową, opatrywanie ran i postępowanie w przypadku złamań, aby móc skutecznie reagować w sytuacjach nagłych.

Co obejmuje zdrowy styl życia promowany przez trenera personalnego?

- tylko dietę
- **dietę, aktywność fizyczną, zdrowe nawyki** (Poprawna odpowiedź)
- tylko aktywność fizyczną
- tylko suplementację

Wyjaśnienie: Zdrowy styl życia promowany przez trenera personalnego obejmuje nie tylko dietę i aktywność fizyczną, ale także zdrowe nawyki, takie jak odpowiednia ilość snu, unikanie stresu i dbanie o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Jakie są zasady układania planów żywieniowych przez trenera personalnego?

- trener może układać plany dla każdego
- **trener może układać plany żywieniowe dla osób zdrowych posiadających aktualne wyniki podstawowych badań diagnostycznych** (Poprawna odpowiedź)
- trener nie może układać planów żywieniowych
- trener może układać plany żywieniowe tylko dla sportowców

Wyjaśnienie: Trener personalny może układać plany żywieniowe dla osób zdrowych, o ile posiadają one aktualne wyniki badań diagnostycznych, które potwierdzają brak przeciwwskazań zdrowotnych. W przypadku osób z problemami zdrowotnymi lub wynikami badań odbiegającymi od normy, plan żywieniowy powinien być opracowany przez dietetyka lub lekarza.

Kiedy trener personalny powinien odmówić układania planu żywieniowego?

- gdy klient nie ma czasu na konsultacje
- gdy klient ma wyniki badań wskazujące na odstępstwa od normy
- gdy klient chce schudnąć
- **a i b (Również poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien odmówić układania planu żywieniowego, gdy klient ma wyniki badań wskazujące na odstępstwa od normy, ponieważ może to wskazywać na problemy zdrowotne, które wymagają interwencji specjalisty, takiego jak dietetyk lub lekarz. Również brak czasu na konsultacje może uniemożliwić trenerowi pełne zrozumienie potrzeb klienta, co jest kluczowe dla odpowiedniego przygotowania planu.

Co powinno być podstawowym źródłem weryfikacji specjalistycznej wiedzy trenera personalnego?

- trendy w social mediach
- **publikacje naukowe, książki i akredytowane szkolenia** (Poprawna odpowiedź)
- opinie klientów
- porady znajomych

Wyjaśnienie: Publikacje naukowe, książki i akredytowane szkolenia są najrzetelniejszymi źródłami wiedzy dla trenera personalnego, ponieważ opierają się na badaniach naukowych i

zweryfikowanych informacjach, co jest kluczowe dla zapewnienia klientom profesjonalnej i skutecznej pomocy.

Które z poniższych aspektów będą cenne w kontekście motywowania klienta?

- czynniki wewnętrzne i zewnętrzne motywacji
- motywy zaangażowania w działanie
- obserwacja i modyfikowanie środowiska
- nastawienie trenera, cele
- **wszystkie powyższe** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione aspekty odgrywają rolę w motywowaniu klienta. Wewnętrzne i zewnętrzne czynniki motywacji, zaangażowanie, modyfikowanie środowiska, oraz nastawienie i cele trenera, wszystkie wpływają na to, jak klient angażuje się w treningi i dąży do osiągnięcia swoich celów.

Co obejmuje odpowiedzialność cywilna trenera personalnego?

- tylko szkody materialne
- **szkody zdrowotne i materialne wynikające z działań trenera** (Poprawna odpowiedź)
- tylko odpowiedzialność finansową
- tylko odpowiedzialność za sprzęt treningowy

Wyjaśnienie: Odpowiedzialność cywilna trenera personalnego obejmuje zarówno szkody zdrowotne, jak i materialne, które mogą wynikać z jego działań, na przykład z niewłaściwego prowadzenia treningu lub złego doradztwa.

Dlaczego ubezpieczenie OC jest ważne dla trenera personalnego?

- ponieważ jest wymagane przez wszystkich pracodawców
- **chroni przed finansowymi konsekwencjami roszczeń podopiecznego** (Poprawna odpowiedź)
- nie jest ważne
- ponieważ zabezpiecza sprzęt treningowy

Wyjaśnienie: Ubezpieczenie OC (odpowiedzialności cywilnej) jest ważne, ponieważ chroni trenera przed finansowymi konsekwencjami ewentualnych roszczeń ze strony klientów, które mogą wynikać z uszkodzeń ciała lub szkód materialnych związanych z prowadzonymi treningami.

Co to jest NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)?

- plan diety
- **wydatek energetyczny związany z codzienną, spontaniczną aktywnością fizyczną** (Poprawna odpowiedź)
- intensywny trening siłowy
- program spalania tłuszczów podskórnych

Wyjaśnienie: NEAT odnosi się do wydatku energetycznego pochodzącego z codziennej, nieformalnej aktywności fizycznej, takiej jak chodzenie, sprzątanie, czy inne czynności niezwiązane bezpośrednio z treningiem.

Które z poniższych NIE jest przykładem NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)?

- spacerowanie
- sprzątanie domu
- jazda na rowerze do sklepu
- **trening siłowy** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: NEAT obejmuje aktywności, które są częścią codziennego życia, ale nie są formalnym treningiem. Trening siłowy jest zaplanowaną formą aktywności fizycznej, dlatego nie zalicza się do NEAT.

O ile kcal, średnio w populacji może zwiększyć dzienny wydatek energetyczny NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)?

- do 500 kcal
- maksymalnie 300 kcal
- **nawet do 2000 kcal** (Poprawna odpowiedź)
- ponad 5000 kcal

Wyjaśnienie: NEAT może znacząco zwiększyć dzienny wydatek energetyczny, nawet do około 2000 kcal dziennie, w zależności od stylu życia i poziomu aktywności fizycznej danej osoby.

Jakie korzyści przynosi NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) osobom z nadwagą i otyłością?

- **pomaga osiągnąć ujemny bilans energetyczny** (Poprawna odpowiedź)
- zwiększa masę mięśniową
- zmniejsza zapotrzebowanie na wodę
- zwiększa spożycie białka

Wyjaśnienie: NEAT pomaga w osiągnięciu ujemnego bilansu energetycznego, co jest kluczowe w procesie redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością, gdyż pozwala na spalenie dodatkowych kalorii bez konieczności intensywnych ćwiczeń.

Regularne spacer w umiarkowanym tempie zmniejszają ryzyko cukrzycy typu 2 o:

- 5-10%
- **20-30%** (Poprawna odpowiedź)
- 45-50%
- o 90%

Wyjaśnienie: Badania pokazują, że regularne spacer w umiarkowanym tempie mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 o 20-30%, ponieważ pomagają w kontroli wagi, poprawiają wrażliwość na insulinę i wspierają zdrowie metaboliczne.

Co jest głównym problemem cywilizacyjnym, którego efektem jest coraz częstsza otyłość?

- nadmierna intensywna aktywność fizyczna
- **siedzący tryb życia i brak regularnych posiłków** (Poprawna odpowiedź)
- dieta oparta o produkty przetworzone
- brak spożycia owoców

Wyjaśnienie: Siedzący tryb życia i brak regularnych posiłków to kluczowe czynniki sprzyjające otyłości. Brak ruchu i nieregularne jedzenie prowadzą do zaburzeń metabolizmu i nadmiernego przyrostu masy ciała.

Jakie nawyki są głównym powodem problemów z wagą u dzieci i młodzieży?

- działanie niebieskiego światła i zbyt krótki sen

- pomijanie śniadań i spożywanie obfitej obiadokolacji
- wysokokaloryczne przekąski i napoje gazowane
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione czynniki wpływają na problemy z wagą u dzieci i młodzieży. Zbyt krótki sen, pomijanie śniadań oraz spożywanie obfitych obiadokolacji, wysokokaloryczne przekąski i napoje gazowane, prowadzą do zaburzeń metabolicznych, które sprzyjają przybieraniu na wadze.

Jak NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) wpływa na bilans dziennych wydatków energetycznych osób aktywnych fizycznie?

- stanowi mniej niż 10% dziennych wydatków energetycznych
- **może stanowić nawet 50% dziennych wydatków energetycznych** (Poprawna odpowiedź)
- zmniejsza dzienne wydatki energetyczne
- nie ma wpływu na wydatki energetyczne

Wyjaśnienie: NEAT może stanowić znaczną część dziennych wydatków energetycznych, nawet do 50%, zwłaszcza u osób, które są aktywne fizycznie w codziennych, nieformalnych czynnościach, takich jak chodzenie, sprzątanie czy prace domowe.

Jakie zmiany w codziennych nawykach mogą zwiększyć NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)?

- wybór windy zamiast schodów
- **odprowadzenie dziecka do szkoły zamiast jazdy autem** (Poprawna odpowiedź)
- a i b
- spanie więcej niż 10 godzin dziennie

Wyjaśnienie: Zmiana nawyków, takich jak wybór spaceru zamiast jazdy autem, może znacząco zwiększyć NEAT, przyczyniając się do większego wydatku energetycznego w ciągu dnia.

Ile kroków dziennie zaleca Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dla wprowadzenia NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) do stylu życia?

- 2000 kroków
- 5000 kroków
- **10000 kroków** (Poprawna odpowiedź)
- 15000 kroków

Wyjaśnienie: WHO zaleca wykonywanie około 10 000 kroków dziennie jako część zdrowego stylu życia, co przyczynia się do zwiększenia NEAT i ogólnej aktywności fizycznej.

Trener personalny powinien być dla podopiecznego:

- przyjacielem
- wzorem do naśladowania
- rywalem
- **a i b (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien być zarówno wzorem do naśladowania, jak i w pewnym stopniu przyjacielem, budując relację opartą na zaufaniu i wsparciu. Te cechy pomagają w motywowaniu i inspirowaniu podopiecznego.

Dopasowanie złożoności ćwiczeń do możliwości podopiecznego z małym doświadczeniem:

- nie jest konieczne
- **jest kluczowe (Poprawna odpowiedź)**
- zajmuje zbyt dużo czasu
- może być pominięte

Wyjaśnienie: Dopasowanie złożoności ćwiczeń jest kluczowe, aby uniknąć kontuzji i stopniowo zwiększać umiejętności podopiecznego. Dostosowanie ćwiczeń do poziomu doświadczenia pomaga w efektywnym osiągnięciu celów treningowych.

Monitorowanie postępów:

- jest ważne tylko dla początkujących
- **jest ważne dla wszystkich podopiecznych (Poprawna odpowiedź)**
- nie jest potrzebne
- powinno być robione sporadycznie

Wyjaśnienie: Monitorowanie postępów jest kluczowe dla wszystkich podopiecznych, niezależnie od ich poziomu zaawansowania, ponieważ pozwala na ocenę skuteczności planu treningowego i wprowadzenie ewentualnych korekt.

Trener w procesie treningowym powinien:

- zawsze używać tych samych metod motywacji
- **modyfikować metody motywacji, jeśli poprzednie zawodzą (Poprawna odpowiedź)**
- nie motywować podopiecznych, liczy się motywacja wewnętrzna
- skupiać się wyłącznie na wynikach

Wyjaśnienie: Każdy podopieczny jest inny, dlatego ważne jest, aby trener modyfikował metody motywacji, gdy poprzednie nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. To podejście pomaga w utrzymaniu zaangażowania i postępów.

Ważnym elementem pracy trenera personalnego jest:

- **umiejętność doboru metody motywacji do podopiecznego** (Poprawna odpowiedź)
- ignorowanie motywacji podopiecznego
- wypracowanie jednej skutecznej metody motywacji dla wszystkich podopiecznych
- umiejętne unikanie rozmów o braku motywacji

Wyjaśnienie: Trener powinien być w stanie dostosować metody motywacji do indywidualnych potrzeb podopiecznego. Skuteczna motywacja jest kluczowa dla osiągnięcia długoterminowych celów treningowych.

Prowadzenie cyklicznych konsultacji z podopiecznym:

- nie ma wpływu na zainteresowanie działaniem i rozwojem
- może wpływać negatywnie na motywację
- **wpływa na dalsze zainteresowanie działaniem i rozwojem** (Poprawna odpowiedź)
- jest zbędne

Wyjaśnienie: Regularne konsultacje pomagają w monitorowaniu postępów, dostosowywaniu planu treningowego oraz utrzymaniu motywacji podopiecznego. Dzięki temu trener może reagować na bieżąco na zmiany w potrzebach i celach podopiecznego.

Jeśli podopieczny wykaże niechęć i negatywne nastawienie do ćwiczeń, trener personalny powinien:

- ignorować problem
- zakończyć współpracę
- **porozmawiać i przeanalizować problem z klientem oraz spróbować wspólnie go rozwiązać** (Poprawna odpowiedź)
- za wszelką cenę zrealizować jednostkę treningową

Wyjaśnienie: Ważne jest, aby trener personalny rozpoznał przyczyny niechęci i wspólnie z podopiecznym starał się znaleźć rozwiązanie problemu. Dzięki temu można poprawić motywację i kontynuować współpracę w sposób efektywny.

Wiarygodna kontrola wagi u kobiet powinna być wykonywana:

- w dowolnym momencie dnia
- **na czczo i w tej samej fazie cyklu miesięczkowego** (Poprawna odpowiedź)
- po posiłku
- po treningu

Wyjaśnienie: Aby uzyskać wiarygodne wyniki, pomiar wagi u kobiet powinien być wykonywany na czczo i w tej samej fazie cyklu miesięczkowego, ponieważ waga może się zmieniać w zależności od fazy cyklu.

Trener personalny powinien przeprowadzić wybraną formę diagnostyki ruchu:

- tylko u zaawansowanych podopiecznych
- **u wszystkich podopiecznych** (Poprawna odpowiedź)
- tylko na początku współpracy
- tylko, gdy podopieczny zgłosi problem

Wyjaśnienie: Diagnostyka ruchu powinna być przeprowadzana u wszystkich podopiecznych, aby ocenić ich sprawność fizyczną, zidentyfikować ewentualne dysfunkcje i dostosować plan treningowy do indywidualnych potrzeb.

Jakie są podstawowe metody zbierania informacji o podopiecznym przez trenera personalnego?

- wywiad
- ankieta
- ocena sprawności fizycznej
- ocena funkcjonalna ruchu
- **wszystkie powyższe** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione metody są podstawowymi narzędziami, które trener personalny powinien stosować, aby uzyskać pełen obraz kondycji i potrzeb podopiecznego.

Nagrywanie i fotografowanie podopiecznego, którego można rozpoznać na nagraniu/zdjęciu:

- jest zbędne
- **wymaga zgody klienta** (Poprawna odpowiedź)
- jest nielegalne
- może być robione bez wiedzy klienta, jeśli materiały nie będą publikowane

Wyjaśnienie: Zgodnie z zasadami ochrony danych osobowych oraz prywatności, każda forma nagrywania lub fotografowania podopiecznego wymaga jego uprzedniej zgody.

Które z poniższych pytań NIE jest istotne w kwestionariuszu medycznym?

- pytanie o problemy zdrowotne
- pytanie o dolegliwości bólowe
- pytanie o uczulenia
- **pytanie o cel klienta** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Cel klienta jest istotny dla planowania treningów, ale nie jest częścią kwestionariusza medycznego, który skupia się na ocenie stanu zdrowia.

Dlaczego pytanie o rodzaj podejmowanej w przeszłości aktywności fizycznej jest bardzo ważnym elementem konsultacji?

- **daje klientowi możliwość opowiedzenia, o tym co lubi, a czego nie lubi w aktywności fizycznej** (Poprawna odpowiedź)
- pozwala sprecyzować cel
- przyspiesza sprzedaż usług

Wyjaśnienie: Zrozumienie preferencji klienta dotyczących aktywności fizycznej pomaga w dostosowaniu planu treningowego do jego upodobań i zwiększa szansę na długoterminowe zaangażowanie.

Trener personalny przed przeprowadzeniem jednostki treningowej powinien zapytać podopiecznego o:

- samopoczucie danego dnia
- wrażenia z ostatniego treningu
- ważność pakietu treningowego
- **a i b** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Sprawdzanie samopoczucia oraz wrażeń z ostatniego treningu pomaga w dostosowaniu intensywności i rodzaju treningu do bieżących potrzeb i stanu klienta.

Co powinien zrobić trener personalny, kiedy podopieczny chce zmienić rodzaj aktywności fizycznej na taki, w której trener nie posiada wystarczającej wiedzy?

- polecić podopiecznemu trenera specjalizującego się w danej dziedzinie
- nakłaniać podopiecznego, aby pozostał przy obecnej aktywności
- zaproponować modyfikację planu tak, aby trening stanowił uzupełnienie nowej pasji klienta
- **a lub c** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Trener powinien być szczery co do swoich kompetencji i w przypadku braku odpowiedniej wiedzy, polecić specjalistę lub dostosować plan do nowej aktywności podopiecznego.

Czy trener personalny może delegować prowadzenie zajęć treningowych swojemu koledze z branży?

- tak, bez informowania podopiecznego
- **tak, ale powinien powiadomić i uzyskać zgodę podopiecznego** (Poprawna odpowiedź)
- powinien przekazać szczegółowy plan treningowy zastępcy
- nie, nigdy

Wyjaśnienie: Trener powinien zawsze uzyskać zgodę podopiecznego przed delegowaniem treningu innemu trenerowi, aby zachować transparentność i zaufanie.

Który z poniższych elementów nie należy do procedury pierwszej konsultacji?

- szczegółowy wywiad medyczny, przedstawienie planu działania
- ustalenie celów, ocena sprawności
- **przeprowadzenie próbnego treningu** (Poprawna odpowiedź)
- rozpisanie planu treningowego

Wyjaśnienie: Próbny trening nie jest standardowym elementem pierwszej konsultacji. Początkowo skupia się ona na zebraniu informacji i ocenie podopiecznego.

Które z poniższych nie jest przykładem testu diagnostycznego dla oceny sprawności fizycznej?

- test Fullerton
- test Zuchory
- ocena posturalna
- **pomiar BMI** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Pomiar BMI jest wskaźnikiem masy ciała w stosunku do wzrostu, ale nie jest testem diagnostycznym oceny sprawności fizycznej.

W jaki sposób można ocenić sprawność fizyczną młodzieży?

- test Fullerton
- **test Eurofit** (Poprawna odpowiedź)
- **test Zuchory** (Poprawna odpowiedź)
- **b i c** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Testy Eurofit i Zuchory są standardowymi metodami oceny sprawności fizycznej młodzieży, obejmującymi różne aspekty kondycji fizycznej.

Kiedy trener personalny może zrezygnować z wykonania szczegółowej oceny funkcjonalnej ruchu na pierwszym spotkaniu?

- gdy klient opowie o swoich ograniczeniach zakresu ruchu
- gdy chce wywołać stres u podopiecznego
- gdy klient powiedział, że jego układ ruchu działa dobrze
- **gdy klient jest mocno zestresowany pierwszą wizytą** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Jeśli klient jest mocno zestresowany, trener może zrezygnować z wykonania szczegółowej oceny funkcjonalnej ruchu, aby nie zwiększać poziomu stresu i skupić się na budowaniu komfortu i zaufania.

Jakie są podstawowe wzorce ruchowe, które najlepiej posłużą do ogólnej oceny sprawności układu ruchu?

- skok w dal, stanie jedno nogę, podciąganie na drążku
- **przysiad, martwy ciąg, pompka** (Poprawna odpowiedź)
- bieg na 100m, skok wertykalny, pompka
- rozciąganie statyczne

Wyjaśnienie: Przysiad, martwy ciąg i pompka to podstawowe wzorce ruchowe, które pozwalają ocenić ogólną sprawność układu ruchu, w tym siłę, stabilność i zakres ruchu.

Jakie pytania powinien zawierać kwestionariusz do pierwszej konsultacji?

- pytania o podejmowaną w przeszłości aktywność fizyczną
- pytania o przebyte choroby
- pytania o cele treningowe
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione pytania są kluczowe do zrozumienia stanu zdrowia klienta, jego doświadczeń i oczekiwań, co pozwala na lepsze dopasowanie planu treningowego.

Które elementy mają znaczenie w pracy trenera personalnego:

- wygląd zewnętrzny i mowa ciała
- wizerunek i komunikacja
- profesjonalizm i dbałość o technikę ćwiczeń
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione elementy są istotne w pracy trenera personalnego, ponieważ wpływają na postrzeganie jego profesjonalizmu i efektywność pracy z klientami.

Ubezpieczenie OC zawodowe może chronić trenera personalnego przed finansowymi konsekwencjami roszczeń podopiecznego oraz:

- jest wymogiem w niektórych miejscach pracy
- zabezpiecza reputację pokazując dbałość o bezpieczeństwo podopiecznych oraz wskazuje na profesjonalizm
- daje spokój umysłu pozwalając skupić się na dostarczaniu wartości swoim klientom
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Ubezpieczenie OC jest ważne, ponieważ chroni trenera przed finansowymi konsekwencjami, zwiększa jego profesjonalizm oraz zapewnia spokój w pracy.

Trener personalny utrzymuje najwyższy standard związany z branżą fitness, to znaczy:

- utrzymuje wysoki poziom kompetencji, zapewniając swój ciągły rozwój zawodowy poprzez doszkalanie się i kształcenie
- uznaje granice swoich kompetencji, rozpoznając potrzebę konsultacji z profesjonalistami z dziedziny zdrowia

- szanuje prawa klientów i nie dyskryminuje ich ze względu na pochodzenie kulturowe, upośledzenie, wygląd, wiek, płeć itp.
- rzetelnie informuje klientów o wszelkich kosztach finansowych związanych ze swoimi usługami
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie te zasady są kluczowe dla utrzymania wysokiego standardu pracy trenera personalnego i budowania zaufania klientów.

Praca trenera personalnego wymaga obszernej wiedzy na temat anatomii człowieka, treningu fizycznego, technik motywacyjnych i zdrowego stylu życia:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Praca trenera personalnego wymaga szerokiej wiedzy z różnych dziedzin, aby skutecznie wspierać klientów w ich celach treningowych.

Trener personalny dąży do doskonalenia swoich umiejętności poprzez udział w kursach, szkoleniach, konwencjach, warsztatach, konferencjach i innych wydarzeniach fitness w kraju i za granicą:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Ciągłe doskonalenie umiejętności jest kluczowe dla utrzymania wysokiego poziomu kompetencji i skuteczności trenera personalnego.

Trener personalny powinien ukończyć kurs pierwszej pomocy przedmedycznej:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien posiadać umiejętność udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej w nagłych sytuacjach zdrowotnych swoich podopiecznych.

Trener personalny może rozwijać swoje kompetencje poprzez:

- śledzenie trendów w social mediach
- uczestnictwo w kursach i szkoleniach branżowych
- uczestnictwo w kursach doskonalących umiejętności komunikacji interpersonalnej
- **wszystkie z powyższych** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Wszystkie te działania mogą przyczynić się do rozwoju kompetencji trenera personalnego, zarówno w aspekcie technicznym, jak i interpersonalnym.

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

- tak
- **nie** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Osoby z niedoczynnością tarczycy wymagają specjalistycznej opieki dietetycznej, dlatego trener personalny bez odpowiednich kwalifikacji nie powinien układać im planów dietetycznych.

Trener personalny:

- może układać diety dla podopiecznego, niezależnie od jego stanu zdrowia
- **może układać diety dla podopiecznego, ale TYLKO w przypadku gdy posiada potwierdzoną wiedzę w tym zakresie** (Poprawna odpowiedź)
- musi każdorazowo odsyłać podopiecznego do dietetyka
- żadne z powyższych

Wyjaśnienie: Trener personalny może układać plany dietetyczne, jeśli posiada odpowiednie kwalifikacje i wiedzę w tym zakresie. W przeciwnym wypadku powinien odesłać klienta do dietetyka.

Trener personalny powinien:

- poznać anatomiczne różnice między kobietami i mężczyznami
- znać hormonalne różnice między kobietami i mężczyznami
- znać różnice między trenowaniem osób dorosłych a młodzieżą
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien mieć wiedzę na temat różnic anatomicznych, hormonalnych i wiekowych, aby odpowiednio dostosować program treningowy do indywidualnych potrzeb podopiecznych.

Do obowiązków trenera personalnego na siłowni może należeć:

- prowadzenie treningów personalnych

- udzielanie porad treningowych, rozpisywanie planów treningowych
- kreowanie pozytywnej atmosfery w klubie/studio
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Obowiązki trenera personalnego mogą obejmować różnorodne zadania, w tym prowadzenie treningów, doradztwo oraz dbanie o atmosferę w klubie.

Trener personalny powinien cechować się:

- otwartością, pozytywnym nastawieniem w nawiązywaniu relacji
- punktualnością, dyscypliną, szacunkiem do drugiej osoby
- umiejętnością wykorzystywania wiedzy z zakresu ćwiczeń siłowych, funkcjonalnych, dietytyki i suplementacji
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien łączyć wiedzę techniczną z umiejętnościami interpersonalnymi, co pozwala na efektywną i profesjonalną pracę z klientami.

Obowiązkiem trenera personalnego pracującego w klubie/studio może być:

- kreowanie pozytywnej atmosfery w klubie/studio oraz umiejętność pracy w zespole
- wykonywanie prac sprzątających oraz konserwujących sprzęt i urządzenia na siłowni
- wykonywanie obowiązków recepcji w klubie/studio
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Obowiązki trenera personalnego mogą być różnorodne i obejmować zarówno prowadzenie treningów, jak i inne zadania związane z utrzymaniem klubu.

Trener personalny może prowadzić specjalistyczne treningi, ale umiejętności do ich prowadzenia musi potwierdzić certyfikatem ukończenia stosownego kursu akredytowanym przez odpowiednie organizacje:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien mieć odpowiednie kwalifikacje potwierdzone certyfikatami, aby prowadzić specjalistyczne treningi.

Trener personalny powinien kreować pozytywną atmosferę podczas prowadzenia treningu:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Pozytywna atmosfera jest kluczowa dla motywacji i komfortu podopiecznego, dlatego trener powinien dbać o jej tworzenie.

Trener personalny zawsze bezwzględnie wymaga od swoich podopiecznych regularnego prowadzenia przez nich pomiarów ciała (obwody i waga):

- **nie** (Poprawna odpowiedź)
- tak

Wyjaśnienie: Regularne pomiary mogą być zalecane, ale nie zawsze są konieczne. Trener powinien dostosować to do indywidualnych potrzeb i celów podopiecznego.

Trener personalny uświadamia swojego podopiecznego, że w celu osiągnięcia zakładanych efektów, nie wystarczy tylko uczęszczać na treningi, ale także wprowadzić zmiany w stylu życia:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Aby osiągnąć zakładane cele, konieczne jest wprowadzenie kompleksowych zmian, w tym modyfikacji stylu życia.

Trener personalny może zaplanować aktywność fizyczną swojego podopiecznego, poza treningiem personalnym, w celu uzyskania lepszych efektów:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Planowanie dodatkowej aktywności fizycznej, takiej jak ćwiczenia w domu, może przyspieszyć osiągnięcie celów.

Trener personalny powinien być dla podopiecznego wzorem do naśladowania podczas wykonywania swojej pracy:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien dawać przykład odpowiednim zachowaniem, profesjonalizmem i techniką ćwiczeń.

Dopasowanie ćwiczeń i stosowanie metodyki nauczania ruchu w treningu z podopiecznym o małym doświadczeniu nie jest konieczne, gdyż można taką osobę szybko wszystkiego nauczyć:

- prawda
- **falsz** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Dopasowanie ćwiczeń do poziomu doświadczenia i stopniowe nauczanie ruchu są kluczowe dla efektywnego i bezpiecznego treningu.

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

- prawda
- **falsz** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Monitorowanie postępów jest ważne na każdym poziomie zaawansowania, aby modyfikować trening i dostosowywać go do postępów podopiecznego.

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

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- **falsz**

Wyjaśnienie: Komunikacja na temat zmian w planie treningowym pomaga utrzymać motywację i zrozumienie celów przez podopiecznego.

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

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- **falsz**

Wyjaśnienie: Modyfikowanie metod motywacji jest kluczowe, aby dostosować podejście do indywidualnych potrzeb i reakcji podopiecznego.

Ważnym elementem pracy trenera personalnego jest umiejętność doboru metody motywacji do podopiecznego:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- **falsz**

Wyjaśnienie: Trener personalny powinien umiejętnie dostosowywać metody motywacyjne do indywidualnych preferencji i potrzeb podopiecznego.

Trener personalny ocenia postawę podopiecznego w każdym dowolnym momencie treningu:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Regularna ocena postawy podopiecznego podczas treningu pozwala na natychmiastowe korygowanie błędów i zapobieganie kontuzjom.

Czy trener personalny może delegować prowadzenie zajęć treningu swojemu koledze z branży?

- **tak, ale powinien powiadomić o tym swojego podopiecznego, uzyskać zgodę i przekazać zastępcy szczegółowy plan treningu** (Poprawna odpowiedź)
- nie, jest to niezgodne z prawem pracy
- żadna z powyższych

Wyjaśnienie: Delegowanie zajęć jest możliwe, ale wymaga zgody podopiecznego oraz przekazania szczegółowych informacji zastępcy.

Trener personalny przygotowując zajęcia dla swojego podopiecznego uwzględnia jego stopień zaawansowania, stan zdrowia, przebyte choroby, dietę i leczenie farmakologiczne:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Uwzględnienie wszystkich tych aspektów jest niezbędne do zaplanowania bezpiecznego i efektywnego programu treningowego.

Trener personalny może:

- przygotować plan treningowy do indywidualnej realizacji przez swojego podopiecznego
- przygotować plan żywienia wspierający realizację celów treningowych o ile podopieczny jest zdrowy
- dokonać analizy sprawności podopiecznego
- **wszystkie z powyższych (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Trener personalny ma prawo wykonywać wszystkie te czynności, o ile mieści się to w jego kompetencjach i kwalifikacjach.

Formułowanie celów SMART oznacza, że cele są:

- proste - mierzalne - określone w czasie - realne - atrakcyjne
- **sprecyzowane - mierzalne - atrakcyjne/ambitne - realne - terminowe (Poprawna odpowiedź)**
- proste - określone w czasie - ambitne - realne - mądre
- szczegółowe - mierzalne - ambitne - realne - mądre

Wyjaśnienie: SMART to akronim od Specyficzne (sprecyzowane), Mierzalne, Atrakcyjne/Ambitne, Realne i Terminowe.

Skutecznie wyznaczane cele żywieniowe uzgadniane z podopiecznymi powinny być:

- krótkoterminowe
- długoterminowe
- bez znaczenia
- **krótco i długoterminowe (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Cele żywieniowe powinny uwzględniać zarówno krótkoterminowe, jak i długoterminowe perspektywy, aby utrzymać motywację i osiągać trwałe wyniki.

Które elementy powinien poznać trener personalny przed rozpoczęciem pracy nad planem treningowym dla przyszłego podopiecznego:

- cel podopiecznego
- stopień zaawansowania podopiecznego w aktywności fizycznej
- ewentualne kontuzje/przebyte kontuzje
- **wszystkie odpowiedzi są właściwe (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Wszystkie te informacje są niezbędne do stworzenia bezpiecznego i efektywnego planu treningowego.

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

- kontynuować wykonywanie ćwiczenia mimo braku poprawności technicznej
- **kontynuować ćwiczenie w formie regresji i podjąć kroki, aby klient zyskał zdolność i/lub umiejętność poprawnego wykonania ćwiczenia (Poprawna odpowiedź)**
- pominąć to ćwiczenie w planowanych treningach

Wyjaśnienie: Regresja ćwiczenia i praca nad mobilnością są kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa i skuteczności treningu.

Przeprowadzenie wywiadu/ankiety przed rozpoczęciem współpracy z podopiecznym jest konieczne?

- **tak (Poprawna odpowiedź)**
- nie

Wyjaśnienie: Wywiad/ankieta są niezbędne do zebrania informacji potrzebnych do stworzenia spersonalizowanego i bezpiecznego planu treningowego.

Do przetrenowania/przebudźcowania/przemęczenia może prowadzić:

- zbyt duża objętość treningowa
- zbyt duża ilość stresorów około treningowych
- mała ilość snu
- **wszystkie odpowiedzi są prawidłowe (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Każdy z tych czynników może przyczyniać się do przetrenowania i przemęczenia organizmu.

Prowadzenie cyklicznych konsultacji z podopiecznym wpływa na jego dalsze zainteresowanie działaniem i rozwojem:

- **tak (Poprawna odpowiedź)**
- nie

Wyjaśnienie: Regularne konsultacje pomagają utrzymać zaangażowanie i dostosować plan działania do zmieniających się potrzeb.

Na co musi zwracać uwagę trener personalny podczas wykonywania ćwiczenia przez podopiecznego?

- na poprawność wykonywania ćwiczenia
- na komfort osoby wykonującej ćwiczenie
- na poprawny oddech
- **wszystkie odpowiedzi są prawidłowe (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Wszystkie te aspekty są istotne dla zapewnienia bezpieczeństwa, komfortu i skuteczności treningu.

Trener personalny powinien przeprowadzić z podopiecznym kwestionariusz, który zawiera:

- pytanie o podejmowaną w przeszłości aktywność fizyczną, jej rodzaj, okres oraz efekt
- pytanie o problemy zdrowotne
- pytanie o przebyte kontuzje i urazy
- **wszystkie odpowiedzi są prawidłowe (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Kwestionariusz powinien zawierać wszystkie te pytania, aby zebrać pełen obraz sytuacji podopiecznego.

Podczas treningu, trener personalny zwraca w pierwszej kolejności uwagę na:

- **poprawną technikę oraz bezpieczeństwo osoby ćwiczącej (Poprawna odpowiedź)**
- szybki efekt poprawy sylwetki
- szybki efekt spadku masy ciała
- wszystkie odpowiedzi są poprawne

Wyjaśnienie: Poprawna technika i bezpieczeństwo są priorytetami podczas treningu, aby uniknąć kontuzji i zapewnić skuteczność ćwiczeń.

Trener personalny powinien nauczyć podopiecznego:

- właściwej oceny własnych ruchów
- prawidłowej techniki i metodyki wykonywanych ćwiczeń
- umiejętności poczucia ruchu i czucia mięśniowego
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Wszystkie te umiejętności są kluczowe dla efektywnego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

Trener personalny:

- przygotowuje plan, organizuje proces treningowy i prowadzi jednostki treningowe
- na bieżąco dokonuje oceny i analizy przebiegu i efektów treningu
- wspomaga podopiecznego w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Rolą trenera personalnego jest kompleksowe wsparcie podopiecznego w procesie treningowym, od planowania przez realizację po motywację.

Trener personalny rozpoznaje oczekiwania i potrzeby podopiecznego oraz układa plany treningowe z uwzględnieniem możliwości psychofizycznych klienta:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Trener personalny musi uwzględniać indywidualne możliwości i cele klienta, aby stworzyć skuteczny i bezpieczny plan treningowy.

Obarczanie podopiecznego zbyt trudnym planem treningowym może stanowić źródło stresu i frustracji oraz prowadzić do zaprzestania aktywności fizycznej:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Zbyt ambitne cele lub wymagające plany treningowe mogą zniechęcać podopiecznego, co może skutkować rezygnacją z aktywności fizycznej.

Zasada dostępności w metodyce nauczania techniki ruchu mówi o tym, że:

- **zbyt trudne zadanie, spowalnia proces edukacji ruchowej** (Poprawna odpowiedź)
- każde ćwiczenie jest dobre dla każdego
- nie wolno zbyt długo uczyć jednego elementu ruchowego
- szybkość jest najważniejsza w metodyce nauczania

Wyjaśnienie: Zasada dostępności sugeruje, że zadania treningowe powinny być dostosowane do poziomu zaawansowania klienta, aby ułatwić naukę i postępy.

Trener personalny rozumie cele i oczekiwania swojego podopiecznego, a następnie pomaga mu je osiągnąć, dostarczając odpowiednie wsparcie i motywację:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Trener powinien znać cele podopiecznego i wspierać go w ich realizacji, stosując odpowiednie techniki motywacyjne.

Zadaniem trenera personalnego jest prowadzenie treningów oraz zrozumienie swojego klienta, jak również motywowanie go do pracy i pomaganie mu w utrzymaniu motywacji:

- **prawda** (Poprawna odpowiedź)
- fałsz

Wyjaśnienie: Trener personalny pełni rolę motywatora i mentora, pomagając podopiecznemu w utrzymaniu motywacji do osiągnięcia celów treningowych.

Trener personalny:

- przeprowadza efektywny i bezpieczny proces treningowy, biorąc odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu
- wdraża swoich podopiecznych do prozdrowotnego stylu życia
- wspomaga podopiecznego w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne
- **wszystkie odpowiedzi są poprawne** (Poprawna odpowiedź)

Wyjaśnienie: Trener personalny odpowiada za całościowe wsparcie podopiecznego, zarówno w kwestii zdrowia, jak i osiągnięcia celów treningowych.

Trener personalny powinien cechować się łatwością w nawiązywaniu kontaktów:

- **tak** (Poprawna odpowiedź)
- nie

Wyjaśnienie: Umiejętność nawiązywania relacji jest kluczowa w pracy trenera personalnego, ponieważ buduje zaufanie i motywację u podopiecznego.

Na początku pierwszego spotkania z podopiecznym trener personalny powinien:

- przedstawić się, pokazać klub/studio i poczekać, aż podopieczny zacznie ćwiczyć
- pokazać klub/studio, opowiedzieć o sobie, poprosić podopiecznego aby zaczął ćwiczyć i ocenić jego ruchomość i technikę
- **przedstawić się, pokazać klub/studio oraz opowiedzieć jak będzie wyglądało dzisiejsze spotkanie (Poprawna odpowiedź)**
- żadne z powyższych
- **Wyjaśnienie:** Pierwsze spotkanie powinno być wprowadzeniem, podczas którego trener przedstawia siebie, miejsce treningowe oraz wyjaśnia plan działania na pierwsze spotkanie.

Do obsługi klienta zaliczamy:

- zbudowanie zainteresowania potencjalnego klienta na evencie
- publikacja kampanii reklamowej w social media
- **sprzedaż usług i budowanie relacji (Poprawna odpowiedź)**

Wyjaśnienie: Obsługa klienta obejmuje bezpośrednią interakcję z klientem, sprzedaż usług i budowanie długotrwałych relacji.

Podczas wykonywania procesu treningowego z podopiecznym, trener personalny powinien:

- kontaktować się z podopiecznym, tylko gdy on rozpocznie rozmowę
- **utrzymywać stały kontakt z podopiecznym między sesjami treningowymi (Poprawna odpowiedź)**
- kontaktować się z podopiecznym tylko przed treningiem
- kontaktować się tylko na treningach

Wyjaśnienie: Stały kontakt z podopiecznym, nawet między treningami, pomaga w utrzymaniu motywacji i monitorowaniu postępów.

DOMS to:

- bolesność kości w czasie skoku pokwitaniowego
- **opóźniona bolesność mięśniowa (Poprawna odpowiedź)**
- opóźniona produkcja hormonów
- opóźniona reakcja na bodźce zewnętrzne

Wyjaśnienie: DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) to opóźniona bolesność mięśniowa, która występuje zwykle 24-72 godziny po intensywnym wysiłku fizycznym.

Skala RPE to:

- wskaźnik monitorowania obciążenia stawów i kości
- **subiektywny wskaźnik odczuwanego wysiłku (Poprawna odpowiedź)**
- ocena zmęczenia mięśni
- wskaźnik monitorowania tętna

Wyjaśnienie: Skala RPE (Rate of Perceived Exertion) ocenia subiektywne odczucie intensywności wysiłku fizycznego przez osobę ćwiczącą.

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne:

- określa się z uwzględnieniem wieku
- można wyliczać za pomocą różnych wzorów
- uwzględnia podstawowej przemiany materii
- wszystkie odpowiedzi są poprawne (**Poprawna odpowiedź**)

Wyjaśnienie: Dzielne zapotrzebowanie kaloryczne zawsze uwzględnia podstawową przemianę materii (BMR), ponieważ jest to minimalna ilość kalorii potrzebna do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych.

Dzienna kaloryczność diety powinna być dostosowana do:

- dziennej aktywności fizycznej
- wykonywanej pracy/charakteru pracy
- masy ciała
- wszystkie odpowiedzi są poprawne (**Poprawna odpowiedź**)

Wyjaśnienie: Dzienna kaloryczność diety musi uwzględniać wszystkie te czynniki, aby była odpowiednio zbilansowana i dostosowana do indywidualnych potrzeb.

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

- tak (**Poprawna odpowiedź**)
- nie

Wyjaśnienie: Program dietetyczny powinien wspierać cele treningowe i być dostosowany do rodzaju i intensywności treningów, aby wspomagać regenerację i osiągnięcie założonych celów.

Obowiązek zachowania poufności oraz właściwego zabezpieczenia danych i pozyskanych informacji o swoich podopiecznych wynika z rozporządzenia:

- ODO
- RODO (**Poprawna odpowiedź**)
- GUS
- konstytucji

Wyjaśnienie: Obowiązek ten wynika z Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych (RODO), które nakłada na firmy i osoby przetwarzające dane osobowe obowiązek ochrony tych danych.