

TEST ze znajomości zawodu Trenera Personalnego, EQF level 4 Personal Trainer.

Egzamin teoretyczny REPs Polska

dla Trenerów Personalnych, EQF level 4 Personal Trainer

TEST ze znajomości zawodu Trenera Personalnego (tzw. kompetencje miękkie)

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

Zadaniem trenera personalnego jest rozpoznanie potrzeb podopiecznego, prowadzenie go poprzez treningi, jak również motywowanie do pracy i pomaganie w utrzymaniu motywacji.

Test ze znajomości zawodu Trenera Personalnego 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 Trenera Personalnego. 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 Trenerów Personalnych, EQF level 4 Personal Trainer

TEST ze znajomości zawodu Trenera Personalnego (tzw. kompetencje miękkie)

Test jest jednokrotnego wyboru

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

- a. nie
- a. tak

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

- a. tak

- a. nie
- b. może, ale powinien powiadomić o tym swojego podopiecznego

Trener personalny może:

- a. przygotować plan treningowy do indywidualnej realizacji przez swojego podopiecznego
- a. przygotować plan żywienia wspierający realizację celów treningowych
- b. dokonać analizy sprawności podopiecznego
- c. wszystkie z powyższych

Trener personalny może rozwijać swoje kompetencje poprzez:

- a. Śledzenie trendów w social mediach
- a. uczestnictwo w kursach i szkoleniach branżowych
- b. uczestnictwo w kursach doskonalących umiejętności komunikacji interpersonalnej
- c. wszystkie z powyższych

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

- a. prawda
- a. fałsz

Trener nie musi prosić o zgodę na pokazanie w swoich social mediach wizerunku podopiecznego, gdy twarz podopiecznego zostanie zakryta lub zamazana:

- a. prawda
- a. fałsz

Trener personalny przeprowadza ocenę postawy podopiecznego w każdym dowolnym momencie treningu:

- a. prawda
- a. fałsz

Trener personalny przed przeprowadzeniem jednostki treningowej powinien zapytać podopiecznego:

- a. o samopoczucie danego dnia, sytuacje stresowe, jakość snu
- a. o samopoczucie danego dnia, plany na wieczór, dietę
- b. żadne z powyższych

(Question): Jedną z kluczowych zasad, którymi powinien kierować się każdy trener personalny jest zachowanie poufności w stosunku do pozyskanych informacji o swoich podopiecznych:

(A): True

(B): False

(Question): Dopasowanie ćwiczeń do podopiecznego z małym doświadczeniem nie jest konieczne, gdyż można taką osobę szybko wszystkiego nauczyć:

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

(Question): Ocena konkurencji jest istotna w opracowywaniu własnego biznes planu:

(A): True

(B): False

(Question): Najlepszym narzędziem marketingowym jest nagrywanie filmików z podopiecznymi i udostępnianie ich na kanałach social media:

(A): True

(B): False

(Question): Czy trener personalny powinien posiadać ubezpieczenie OC chroniące na wypadek roszczenia ze strony podopiecznego?

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

(Question): Trener personalny powinien zaplanować aktywność fizyczną swojego podopiecznego, poza treningiem personalnym, w celu uzyskania lepszych efektów:

(A): True

(B): False

(Question): Trener personalny powinien sporządzić umowę z klientem/podopiecznym oraz przedstawić obowiązujący regulamin współpracy:

(A): True

(B): False

(Question): Trener personalny powinien cechować się łatwością w nawiązywaniu kontaktów

(A): True

(B): False

(Question): Trener personalny powinien kreować pozytywną atmosferę podczas prowadzenia treningu:

(A): True

(B): False

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

(A): True

(B): False

(Question): Formułowanie celów SMART oznacza, że cele są:

(A): proste - mierzalne - określone w czasie - realne - atrakcyjne

(B): szczegółowe - mierzalne - atrakcyjne - realne - określone w czasie

(C): proste - określone w czasie - ambitne - realne - mądre

(D): szczegółowe - mierzalne - ambitne - realne - mądre

(Question): Jakie są podstawowe metody zbierania informacji o podopiecznym:

(A): wywiad, ocena sprawności fizycznej, obserwacja, nagrywanie i odtwarzanie nagrań video z wykonywanych ćwiczeń

(B): ankieta, obserwacja, test ZUCHORY, wywiad

(C): wywiad, ankieta, obserwacja, ocena sprawności fizycznej

(D): ankieta, wywiad, ocena sprawności fizycznej, test ZUCHORY

(Question): Cele żywieniowe uzgadniane z podopiecznymi powinny być:

(A): krótkoterminowe

(B): długoterminowe

(C): krótko i długoterminowe

(D): krótko, średnio i długoterminowe

(Question): DOMS to:

(A): bolesność kości

- (B): opóźniona bolesność mięśniowa
- (C): opóźniona produkcja hormonów
- (D): opóźniona reakcja na bodźce zewnętrzne

(Question): Skala RPE to:

- (A): wskaźnik monitorowania obciążenia stawów i kości
- (B): wskaźnik odczuwalnego wysiłku
- (C): ocena zmęczenia mięśni
- (D): wskaźnik monitorowania tętna

(Question): Na co powinien zwrócić uwagę trener personalny oceniając rynek, na którym chce pracować:

- (A): na cenę usług i potrzeby klientów
- (B): na trendy w branży i własne potrzeby
- (C): na cenę usług i własne potrzeby
- (D): na usytuowanie klubu/lokalu i własne potrzeby

(Question): Elementem generującym przychody i koszty trenera personalnego prowadzącego treningi jest:

- (A): koszt zmienny
- (B): średnie wydatki
- (C): marża
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Correct): D

(Question): Czy klauzula RODO jest obligatoryjna dla trenera personalnego kiedy przechowuje dane podopiecznych?

- (A): tak
- (B): nie

(Correct): A

(Question): Które elementy powinien poznać trener personalny przed rozpoczęciem programowania planu treningowego dla przyszłego podopiecznego:

(A): cel podopiecznego

(B): stopień zaawansowania podopiecznego w aktywności fizycznej

(C): ewentualne kontuzje/przebyte kontuzje

(D): wszystkie odpowiedzi są właściwe

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

(A): kontynuować wykonywanie ćwiczenia w miarę możliwości klienta

(B): podjąć kroki, aby klient zyskał umiejętność poprawnego wykonania ćwiczenia np. mobilizacja, rozciąganie, trening skupiony na technice

(C): pominąć to ćwiczenie w planowanych treningach

(Question): Czy trener personalny jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo podopiecznego podczas prowadzenia treningu?

(A): tak

(B): nie

(Question): Czy programując trening podopiecznemu wg zasad periodyzacji można pominąć fazę wprowadzającą jeżeli podopieczny nigdy wcześniej nie trenował?

(A): tak

(B): nie

(Correct): B

(Question): Przeprowadzenie wywiadu/ankiety przed rozpoczęciem współpracy z podopiecznym jest konieczne?

(A): tak

(B): nie

(Question): Co powinien zrobić trener personalny kiedy podopieczny chce zmienić rodzaj aktywności fizycznej na taki, w której trener nie posiada wystarczającej wiedzy i doświadczenia?

(A): powinien polecić podopiecznemu trenera, który będzie specjalistą w tej dziedzinie aktywności fizycznej

(B): powinien próbować zatrzymać przy sobie podopiecznego

(C): powinien nakłaniać podopiecznego, aby pozostał przy aktywności fizycznej, którą obecnie uprawia

(D): powinien szybko doksztalić się online

(Question): Do przetrenowania/przebodźcowania/przemęczenia może prowadzić:

(A): zbyt duża objętość treningowa

(B): zbyt duża ilość stresorów

(C): mała ilość snu

(D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

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

(A): tak

(B): nie

(Question): Ćwiczenia akcesoryjne to:

(A): bazowe ćwiczenia

(B): ćwiczenia globalne, na których obserwuje się progres obciążeniowy

(C): ćwiczenia pomocnicze

(D): brak poprawnej odpowiedzi

(Question): Dobra obsługa klienta to pozyskanie i późniejsze utrzymanie klienta?

(A): tak

(B): nie

(Question): Zaznacz niewłaściwą odpowiedź. Dienne zapotrzebowanie kaloryczne:

(A): określa się z uwzględnieniem wieku

(B): wylicza się za pomocą specjalistycznego wzoru

(C): określa się z uwzględnieniem aktywności fizycznej

(D): określa się na podstawie obecnej masy ciała

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

(A): tak

(B): nie

(Question): Wiarygodna kontrola wagi u kobiet:

(A): powinna być robiona na czczo

(B): powinna być robiona w tej samej fazie cyklu miesięczkowego

(C): obie odpowiedzi są prawidłowe

(D): żadna z odpowiedzi nie jest prawidłowa

(Question): Dzienna kaloryczność diety powinna być dostosowana do:

(A): dziennej aktywności fizycznej

(B): wykonywanej pracy/charakteru pracy

(C): wagi

(D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Czy program dietetyczny powinien być dostosowany do treningu jaki wykonuje dana osoba?

(A): tak

(B): nie

(Question): Na co musi zwracać uwagę trener personalny podczas wykonywania ćwiczenia przez podopiecznego?

(A): na poprawność wykonywania ćwiczenia

(B): na komfort osoby wykonującej ćwiczenie

(C): na poprawny wdech i wydech

(D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

(Question): W regulaminie trenera personalnego powinny być zawarte informacje dotyczące:

(A): osoby świadczącej usługę

(B): miejsca wykonywania treningów

(C): informacje dotyczące usługi

(D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Przed rozpoczęciem pracy jako trener personalny powinno się:

- (A): stworzyć biznes plan
- (B): zbadać rynek
- (C): zaplanować swoją ścieżkę rozwoju
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Cena brutto to cena przed „potrąceniem” podatku:

- (A): tak
- (B): nie

(Question): Podczas pierwszego spotkania z podopiecznym trener personalny powinien:

- (A): przedstawić się, pokazać klub/studio i poczekać, aż podopieczny zacznie ćwiczyć
- (B): przedstawić się, pokazać sprzęt i poczekać, aż podopieczny zacznie ćwiczyć
- (C): przedstawić się, pokazać klub/studio oraz sprzęt i merytorycznie odpowiedzieć na każde pytanie podopiecznego
- (D): żadne z powyższych

(Question): Podczas wykonywania procesu treningowego z podopiecznym, trener personalny powinien:

- (A): kontaktować się z podopiecznym, tylko gdy on sobie tego życzy
- (B): utrzymywać stały kontakt z podopiecznym między sesjami treningowymi
- (C): kontaktować się z podopiecznym tylko przed treningiem
- (D): kontaktować się tylko na treningach

(Question): Trener personalny powinien:

- (A): poznać anatomiczne różnice między kobietami i mężczyznami
- (B): znać hormonalne różnice między kobietami i mężczyznami
- (C): znać różnice między trenowaniem osób dorosłych a młodzieży
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Trener personalny zbiera szereg informacji dotyczących podopiecznego. W sytuacji kiedy podopieczny przedstawił niepokojące wyniki badań, trener powinien:

- (A): zaplanować jednostkę treningową, z uwzględnieniem nieprawidłowości występujących w badaniach
- (B): poinformować, iż dokona zaplanowanego procesu treningowego po ponownym wykonaniu badań, kiedy stan zdrowia ćwiczącego pozwoli na wykonywanie treningu
- (C): poinformować podopiecznego, że nie może zaplanować treningu i odesłać do innego trenera
- (D): Żadne z powyższych

(Question): Trener personalny:

- (A): może układać diety dla podopiecznego, bez posiadania dodatkowych kursów i szkoleń z tym związanych
- (B): może układać diety dla podopiecznego, ale tylko w przypadku gdy posiada potwierdzoną wiedzę w tym zakresie
- (C): musi każdorazowo odsyłać podopiecznego do dietetyka
- (D): Żadne z powyższych

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

- (A): porozmawiać i spróbować zrozumieć podopiecznego
- (B): porozmawiać, spróbować zrozumieć i podporządkować się decyzji podopiecznego
- (C): porozmawiać, analizować oraz spróbować wspólnie rozwiązać problem
- (D): wszystkie powyższe

(Question): Trener personalny powinien przeprowadzić z podopiecznym kwestionariusz, który zawiera:

- (A): pytanie o podejmowaną w przeszłości aktywność fizyczną, jej rodzaj, okres oraz efekt
- (B): pytanie o problemy zdrowotne
- (C): pytanie o przebyte kontuzje i urazy
- (D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

(Question): Do obowiązków trenera personalnego na siłowni należy:

- (A): prowadzenie treningów personalnych
- (B): udzielanie porad treningowych, rozpisywanie planów treningowych
- (C): kreowanie pozytywnej atmosfery w klubie/studio
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Trener personalny powinien cechować się:

- (A): otwartością, pozytywnym nastawieniem w nawiązywaniu relacji
- (B): punktualnością, dyscypliną, szacunkiem do drugiej osoby
- (C): umiejętnością wykorzystywania wiedzy z zakresu ćwiczeń siłowych, funkcjonalnych, dietytyki i suplementacji
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Obowiązkiem trenera personalnego pracującego w klubie/studio jest:

- (A): kreowanie pozytywnej atmosfery w klubie/studio oraz umiejętność pracy w zespole
- (B): wykonywanie prac sprzątających oraz konserwujących sprzęt i urządzenia na siłowni
- (C): wykonywanie obowiązków recepcji w klubie/studio
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Podczas treningu, trener personalny zwraca uwagę na:

- (A): poprawną technikę oraz bezpieczeństwo osoby ćwiczącej
- (B): szybki efekt poprawy sylwetki
- (C): szybki efekt spadku masy ciała
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Trener personalny powinien nauczyć podopiecznego:

- (A): właściwej oceny własnych ruchów
- (B): prawidłowej techniki i metodyki wykonywanych ćwiczeń
- (C): umiejętności poczucia ruchu i czucia mięśniowego
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

(Question): Pogorszenie ruchów oraz wyników, może być spowodowane:

- (A): zbyt wysokim poziomem pobudzenia
- (B): zbyt niskim poziomem pobudzenia
- (C): zbyt wysokim poziomem koncentracji
- (D): zbyt dużą motywacją

Trener personalny:

- (A): przygotowuje plan, organizuje proces treningowy i prowadzi jednostki treningowe
- (B) na bieżąco dokonuje oceny i analizy przebiegu i wyników treningu
- (C) wspomaga podopiecznego w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne
- (D) wszystkie odpowiedzi są poprawne

Trener personalny:

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

Trener personalny wykonuje swój zawód:

- (A) w ramach podejmowanego zatrudnienia
- (B) w ramach własnej działalności gospodarczej
- (C) obie odpowiedzi są poprawne

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

- (A) prawda
- (B) fałsz

Które cechy mają znaczenie w pracy trenera personalnego:

- (A) wygląd zewnętrzny i mowa ciała
- (B) wizerunek i komunikacja
- (C) profesjonalizm i dbałość o technikę ćwiczeń

(D) wszystkie odpowiedzi są poprawne

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

(A) jest wymogiem w niektórych miejscach pracy

(B) zabezpiecza reputację pokazując dbałość o bezpieczeństwo podopiecznych oraz wskazuje na profesjonalizm

(C) daje spokój umysłu pozwalając skupić się na dostarczaniu wartości swoim klientom

(D) wszystkie odpowiedzi są poprawne

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

(A) utrzymuje wysoki poziom kompetencji, zapewniając swój ciągły rozwój zawodowy poprzez doszkalanie się i kształcenie

(B) uznaje granice swoich kompetencji, rozpoznając potrzebę konsultacji z profesjonalistami z dziedziny zdrowia

(C) szanuje prawa klientów i nie dyskryminuje ich ze względu na pochodzenie kulturowe, upośledzenie, wygląd, wiek, płeć itp.

(D) rzetelnie informuje klientów o wszelkich kosztach finansowych związanych ze swoimi usługami

(E) wszystkie odpowiedzi są poprawne

Stosowanie bezpiecznych praktyk w pracy trenera personalnego oznacza:

(A) stawianie zawsze na pierwszym miejscu zdrowie i bezpieczeństwo swojego podopiecznego

(B) pewność, że stosowany trening jest adekwatny do posiadanej wiedzy i kwalifikacji trenera

(C) pewność, że działania trenera są adekwatne do potrzeb klienta i wykonywane są w bezpieczny i kontrolowany sposób

(D) wszystkie odpowiedzi są poprawne

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

(A) prawda

(B) fałsz

Trener personalny:

(A) zachowuje przejrzystość wszystkich form komunikacji z podopiecznym poprzez uczciwość i dokładność

(B) unika nieporozumień i konfliktów z podopiecznym

(C) zawsze upewnia się, że kontakt fizyczny podczas wykonywania ćwiczeń jest właściwy i odbywa się za pełną zgodą podopiecznego

(D) wszystkie odpowiedzi są poprawne

Cechy dobrego trenera personalnego to:

(A) indywidualne podejście do podopiecznego oraz słowność

(B) kultura osobista i empatia

(C) zaangażowanie w poszukiwaniu rozwiązań oraz cierpliwość

(D) wszystkie odpowiedzi są poprawne

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

(A) prawda

(B) fałsz

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

(A) prawda

(B) fałsz

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

(A) prawda

(B) fałsz

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

(A) prawda

(B) fałsz

Zadaniem trenera personalnego jest prowadzenie podopiecznego przez treningi, zrozumieć swojego klienta i jak również motywowanie go do pracy i pomaganie mu w utrzymaniu motywacji:

(A) prawda

(B) fałsz

Trener personalny powinien ukończyć kurs pierwszej pomocy przedmedycznej:

(A) prawda

(B) fałsz

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

(A) prawda

(B) fałsz