

# Curso oficial de preparación al examen de entrenador personal NSCA-CPT®

**VIRTUAL/PRESENCIAL**  
**12-13 MARZO 2022**





## **Curso oficial de preparación para el examen NSCA – Certified Personal Trainer**

<b>Fecha Curso oficial virtual/presencial:</b>	<b>12 y 13 de marzo de 2021</b>
<b>Ubicación:</b>	<b>Universidad Alfonso X El Sabio Avenida Universidad, 1 28691 Villanueva de la Cañada (Madrid)</b>  <b>Ubicación</b> <a href="https://www.uax.es/conoce-la-uax/campus-centros-uax/como-llegar.html">https://www.uax.es/conoce-la-uax/campus-centros-uax/como-llegar.html</a>
<b>Sesión de consulta online</b>	<b>8 de abril de 2022 (1h)</b>
<b>Inscripción al examen NSCA-CPT</b>	<b>A partir del 8 de abril de 2022 (a la recepción de la autorización, el candidato dispondrá de 120 días para examinarse en cualquier Centro Pearson VUE autorizado)</b>

### ¿Qué es ser Entrenador Certificado por NSCA (NSCA-CPT)?

Un Entrenador Personal certificado por NSCA (NSCA-Certified Personal Trainer), es un profesional del ámbito de la salud que, utilizando una metodología individualizada, asesora, motiva, educa y entrena a clientes sobre sus necesidades de ejercicio físico, con el objetivo de mejorar la salud y la condición física. Para ello, diseña programas de entrenamientos efectivos y saludables, proporciona orientación para que cada cliente alcance sus metas de entrenamiento y responde apropiadamente en situaciones de emergencia. Reconociendo su propia área de actuación, un entrenador personal recomendará al cliente acudir a otro profesional de la salud cuando sea apropiado.

Para obtener la certificación NSCA-CPT es necesario tener un profundo conocimiento de anatomía y fisiología humanas, poblaciones especiales, entrenamiento aeróbico y anaeróbico, entre otros.

### ¿En qué consiste el Curso oficial de preparación para la certificación NSCA-CPT?

El **Curso oficial de preparación del examen de certificación NSCA-CPT ofrece una combinación de sesiones teóricas y en sala de entrenamiento**. Este curso está diseñado para ayudar al candidato a examen a comprender qué contenidos se incluyen en el examen NSCA-CPT® de una forma práctica,



mejorar la comprensión de los contenidos más importantes sobre entrenamiento personal y darles la oportunidad de interactuar con expertos del sector del entrenamiento y el acondicionamiento físico.

En las **15 horas teórico-prácticas virtuales/ presenciales**, se repasan los bloques más importantes que componen el libro de preparación (Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal. Editorial Paidotribo. 2014), **en la sala de entrenamiento, laboratorios de fisiología/biomecánica**, etc., tratando conceptos biomecánicos, adaptaciones al entrenamiento, valoración y evaluación del cliente o técnica de los ejercicios de fuerza, haciendo hincapié en aquellos conceptos e ideas que más suelen aparecer en los exámenes de certificación NSCA.

**La asistencia será opcional debido que a la vez se realizará una transmisión en directo y posteriormente se quedará grabada, dicha opción será idónea para aquellas personas que no puedan trasladarse o por otras razones quieran seguir la formación en otra ubicación.**

También se dará acceso durante **6 meses** a los contenidos del **Curso de preparación al examen NSCA-CPT en formato online** mediante la plataforma de cursos de NSCA Spain (desde el momento de la inscripción). Esta formación está impartida por nuestros doctores especialistas en la materia como David García, Azael Herrero, Iván Chulvi y Juan Martín, y el candidato podrá revisar los videos grabados tantas veces como necesite. El curso online tiene una **duración de más de 20 horas de grabaciones y contenidos** e incluyen documentos de cada bloque temático y un cuestionario de evaluación para que el estudiante pueda comprobar todo lo aprendido en la sesión.

¿A quién está dirigido este curso?

Licenciado y/o grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Grado en Educación con Mención en Educación Física, Fisioterapia y Medicina con especialización en Medicina deportiva y otros profesionales que quieran desarrollar sus conocimientos en el ámbito del entrenamiento personal con el objetivo de mejorar la salud de los clientes que acuden a una sala de entrenamiento.

**IMPORTANTE:** Formato del curso presencial

Este curso presencial incluye el acceso a más de 20 horas de formación online sobre los módulos más importantes que componen el Manual de estudio: Manual NSCA Fundamentos del Entrenamiento Personal (Editorial Paidotribo) y que servirán de apoyo al estudiante para preparar su examen. **Es imprescindible que el candidato visualice previamente estos videos antes de acudir a la sesión presencial del curso**, realizando un trabajo autónomo por su parte para preparar el examen de certificación NSCA.



Además, el curso online incluye las diapositivas elaboradas por los profesores de cada uno de los módulos. El candidato podrá descargar dicho material en un dispositivo portátil (portátil, Tablet, etc.) y/o imprimir según su criterio, para completarlo con las explicaciones del profesor durante el curso presencial.

Además, dispondrá de un cuestionario de evaluación de cada módulo, que se recomienda realizar una vez el candidato esté preparado para examinarse oficialmente.

Una vez inscrito el alumno que haya comprado la opción completa con manuales, recibirá en unas 3-4 días un *welcome pack* en la dirección facilitada con:

- Libro oficial: **Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal de la Editorial Paidotribo**
- Libro - **Manual de la técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza de Ediciones Tutor**
- **Material** suministrado por nuestros **patrocinadores**.

#### **- Publicaciones NSCA.**

El acceso a los contenidos online estará disponible durante 6 meses desde la inscripción en el curso.

Durante el curso se abordarán temas prácticos relacionados con la entrevista, evaluación y valoración funcional del cliente, técnica de los ejercicios en sala de entrenamiento y se realizarán supuestos prácticos que servirán de ayuda al estudiante para preparar el examen de certificación. **Se recomienda llevar ropa deportiva.**

### Requisitos para obtener la certificación NSCA-CPT®

No se requiere una titulación oficial para optar a la realización de este examen, pero se entiende que el candidato tendrá unos conocimientos mínimos de conceptos biomecánicos, adaptaciones al entrenamiento, anatomía, fisiología del ejercicio, orientación sobre diseño de programas y evidencias científicas sobre el entrenamiento de poblaciones especiales.

Los requisitos para poder obtener la certificación NSCA-CPT® son:

- **Tener 18 años o más y título de Educación Secundaria o equivalente.** Para poder registrarse en el examen NSCA-CPT®, el candidato debe tener al menos 18 años y estar en posesión del graduado escolar o equivalente.
- **Certificación vigente en RCP/DEA.** Es requisito obligatorio certificar conocimientos en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA), tras aprobar el examen para obtener la certificación NSCA-CPT®.



NSCA únicamente aceptará certificaciones en RCP/DEA de formaciones que cumplan los siguientes criterios:

- Formación presencial teórico/práctica de contenidos de Soporte Vital Básico y manejo de Desfibriladores.
- Evaluación final de habilidades y competencias en RCP/DEA.
- Certificación RCP/DEA en vigor.

El candidato a examen dispondrá de un periodo máximo de 1 año desde la realización del examen NSCA-CPT® para presentar la documentación válida exigida en los requisitos de admisión al examen. Después de esa fecha, el examen se considerará **NULO** y el candidato deberá volver a inscribirse en el examen, pagando las tasas correspondientes de **RETAKE**.

Toda la documentación exigida debe subirse al perfil de usuario de [www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)

### Certificación obtenida

Una vez de aprobado el examen de certificación NSCA-CPT®, y tras cumplir con **todos los requisitos exigidos, el candidato recibirá un certificado expedido por la entidad National Strength and Conditioning Association (NSCA) de los Estados Unidos que le acredita como entrenador personal certificado hasta el 31 de diciembre de 2023**

Para conservar dicha certificación más allá del 31 de diciembre de 2023 deberá renovarse en el periodo indicado por la entidad y que aparece señalado en el certificado como fecha de expiración ([Ver proceso de Recertificación](#)).



Contenido y horario<sup>1</sup>:

**Sábado, 12 de marzo de 2022**

<b>9.00 a 9.30 h</b>	<b>Registro / Presentación del curso</b>
<b>9.30 a 14.00 h</b>	<b>Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente</b>
<b>14.00 a 15.00 h</b>	<b>Descanso (Disponible cafetería de la UAX)</b>
<b>15.00 a 20.00 h</b>	<b>Estudio de casos y repaso de contenidos de examen</b>

**Domingo, 13 de marzo de 2022**

<b>15.00 a 20.00 h</b>	<b>Técnica de los ejercicios de entrenamiento de fuerza en sala de entrenamiento</b>
<b>20.00 h</b>	<b>Clausura del curso</b>

Todos los Cursos oficiales de preparación para el examen NSCA-CPT están impartidos por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, certificados por NSCA y en su mayoría Doctores que imparten docencia en diferentes universidades españolas.

<sup>1</sup> La distribución de las horas y contenidos puede sufrir cambios respecto a lo presentado en este documento



La inscripción completa al Curso oficial (si no se ha utilizado cupón descuento de material en la misma) incluye:

- Asistencia al **Curso oficial monográfico de preparación para el examen**, el alumno elegirá si quiere asistir presencialmente o seguir la emisión en directo, la duración será de 15 horas teórico-prácticas. Las sesiones se quedarán grabadas para su posterior visualización.
- Acceso durante 6 meses al **Curso de preparación NSCA-CPT en formato online** (plataforma de cursos NSCA Spain) con las ponencias grabadas de los módulos más importantes para la preparación al examen – Duración: 20 horas. Con acceso a los documentos utilizados por los profesores en las exposiciones y preguntas de autoevaluación al final de cada bloque,
- Acceso al **simulacro de examen NSCA-CPT online** (solo se podrá realizar una vez).
- **Matriculación para la realización del examen NSCA-CPT** con un plazo de autorización de 120 días desde la finalización del curso presencial (**para una única convocatoria**).
- Sesión de **consulta en formato online** para resolución de dudas de contenidos y reglamento del examen.

Para la opción completa incluye:

- **Libro Malek, Moh H., Coburn, Jared W. Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Editorial Paidotribo. 2014** – Enviado por correo ordinario en las siguientes 48-72 horas tras la recepción del pago. Solo envíos a España.



- **Manual de la Técnica de los ejercicios de entrenamiento para el entrenamiento de fuerza.**  
**Ediciones Tutor.** Solo envíos a España.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

Para los asistentes presenciales, se recomienda:

- Asistir con ropa cómoda / de deporte
- Llevar ordenador portátil a los asistentes presenciales para manejar distintos archivos y documentos que enviará el profesor.

Obligatorio llevar mascarilla / gel hidroalcohólico como medida de seguridad frente al COVID-19

El curso de preparación en formato presencial puede ser cancelado si no se consigue el mínimo número de participantes 15 días antes del inicio del curso. Si se produjera la cancelación, los participantes registrados podrán optar por otra modalidad de preparación más un reembolso de la diferencia o la devolución total correspondiente al importe abonado por el curso presencial.

Para cancelaciones por parte del alumno, revise la Política de cancelación – Términos y condiciones.

Finalizado el curso de preparación al examen NSCA-CPT, se gestionará la inscripción al examen por lo que una vez que NSCA autorice la inscripción de los candidatos, el alumno recibirá desde [PearsonVUEConfirmation@pearson.com](mailto:PearsonVUEConfirmation@pearson.com) la autorización con sus datos personales para poder agendar la cita de examen, dispondrá de 120 días para realizarlo en cualquier centro [Pearson VUE autorizado](#).

Para cualquier duda sobre el proceso, contactar con [exámenes@nscaspain.com](mailto:exámenes@nscaspain.com)