



**NSCA® | SPAIN**  
**NATIONAL STRENGTH AND**  
**CONDITIONING ASSOCIATION**

# **CURSO OFICIAL DE PREPARACIÓN CSCS**

**Montevideo, Uruguay**  
**24 y 25 de abril, 2021**



**ATHLETE  
GROWTH**

Perfeccionando movimientos



## Curso oficial de preparación para el examen CSCS – Certified Strength and Conditioning Specialist

### Curso oficial de preparación para el examen

<b>Fecha Curso oficial:</b>	24 y 25 de abril de 2021
<b>Lugar</b>	<a href="#">Athlete Growth</a>
<b>Dirección</b>	<a href="#">Eduardo Víctor Haedo 2090, 11200 Montevideo, Departamento de Montevideo, Uruguay</a>
<b>Inscripción y formación</b>	Plataforma online de NSCA Spain <a href="https://cursos.nscaspa.es/">https://cursos.nscaspa.es/</a>
<b>Inscripción al examen NSCA-CPT</b>	Sobre el del 17 de mayo de 2021 (a la recepción de la autorización, el candidato dispondrá de 120 días para examinarse en cualquier Centro Pearson VUE autorizado)

### ¿Qué es ser certificado en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento?

Los **especialistas en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento** (Certified Strength and Conditioning Specialists, CSCS) son profesionales que aplican el conocimiento científico para el entrenamiento de deportistas, con el objetivo prioritario de mejorar su **rendimiento**. Llevan a cabo sesiones de valoración específicas para cada deporte, diseñan e implementan entrenamientos de fuerza seguros y efectivos, así como programas de acondicionamiento, además de proporcionar una orientación sobre nutrición y prevención de lesiones. Reconociendo que su área de aplicación es diferente, un CSCS consulta y remite a sus clientes a otros profesionales cuando lo considera adecuado.

Para obtener la **certificación CSCS**, se requiere un profundo conocimiento de la anatomía y fisiología humanas, principios del entrenamiento, cinesiología y ciencias del ejercicio, combinado con la experiencia práctica.



## ¿Por qué certificarse con NSCA?

1. Elevar el estándar de la profesión. NSCA reúne a entrenadores de todo el mundo, unificando criterios, aportando información veraz, actualizada y de calidad. Además, posee una revista de publicación académica internacional a la cual, los certificados NSCA, tienen acceso con la membresía a los últimos artículos publicados de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico.

2. El 93,8 % de los certificados NSCA tienen trabajo, de los cuales el 64,8% afirman que el sello NSCA les ha ayudado a conseguir ese empleo.

3. Uno de los aspectos clave de esta certificación es que tiene un periodo de recertificación cada tres años. ¿Qué quiere decir esto?

Que cada tres años tienes que acumular unos créditos de formación continua, tienes que seguir actualizándote, formándote, aprendiendo con congresos, cursos, webinars, entre otros, ya que estar actualizados en conocimientos y práctica es la clave del éxito.

De este modo, nos aseguramos que los entrenadores NSCA pueden proporcionar un servicio de calidad y actualizado a todos sus clientes.

## ¿En qué consiste el curso oficial de preparación para la certificación CSCS?

El Curso oficial de preparación para el examen CSCS se trata de una formación presencial e intensiva, no obligatoria, complementada con acceso a la plataforma online, donde se explican los principales conceptos relacionados con el examen de certificación CSCS.

En las **15 horas teórico-prácticas**, en las cuales se realizan numerosas prácticas donde los alumnos aprenderán a aplicar el contenido teórico del libro. Se repasarán los bloques más importantes que componen el libro de preparación (Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico 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 CSCS.

También se dará acceso durante **6 meses** a los contenidos del **Curso de preparación al examen CSCS 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 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 incluye **un cuestionario de evaluación** para que el estudiante pueda comprobar todo lo aprendido en la sesión.



## ¿Qué incluye la inscripción al Curso oficial de preparación CSCS?

- Asistencia al Curso oficial monográfico de preparación para el examen CSCS presencial con una duración de aproximadamente **15 horas teórico-prácticas**.
- Libro de estudio (Triplett, N.T, Haff, G.G, 2017. Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. Ed. Paidotribo).
- **Acceso durante 6 meses al Curso de preparación CSCS 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.
- Acceso al [Simulacro de examen CSCS](#) (acceso a simulacros online vía online)
- Acceso a las diapositivas utilizadas por los profesores de los diferentes bloques de contenidos.
- **Inscripción (incluidos gastos de matriculación) para la realización del examen CSCS con un plazo de autorización de 120 días a partir del día 17 de mayo de 2021.** La inscripción al Curso oficial incluye todos los gastos de gestión de registros, logística, administración del examen de certificación CSCS, envío de notificaciones y gestión de diplomas
- **Descuentos a formaciones online de nuestra plataforma educativa.**

**NO INCLUYE** formación RCP/DEA (obligatorio presentar certificado RCP/DEA para poder obtener la certificación CSCS).

*Todas las herramientas en formato digital (curso online, documentos y simulacro), estarán disponibles desde el momento de la inscripción en el apartado mis cursos en <https://cursos.nasca.es/>*

## ¿A quién está dirigido?

everyone **stronger**  
[www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)





Licenciado y/o grado en Medicina, Fisioterapia, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Magisterio Educación Física que quieran desarrollar sus conocimientos en el ámbito del entrenamiento con objetivo de mejorar el rendimiento de deportistas de Alto Nivel.

### **Los candidatos deben poseer:**

-Titulación universitaria.

-Certificado en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA) actualizado. Esta certificación, puede presentarse hasta un año después de haber realizado el examen, no es requisito para el curso presencial.

### **Certificación obtenida**

En caso de aprobar el examen de certificación CSCS, el alumno recibirá un certificado expedido por la entidad National Strength and Conditioning Association (NSCA) desde los **Estados Unidos** que le acredita como entrenador certificado.

Dicha certificación 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>:**

everyone **stronger**  
[www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)





## Sábado, 24 de abril

---

**09.00 a 09.15 h** Entrega de material y presentación del curso

---

**09.15 a 12.00 h** Valoración y evaluación del rendimiento

---

- Nuevas tecnologías para la evaluación y monitoreo del entrenamiento de fuerza.
- Protocolos de evaluación individual y en grupos.
- Test de resistencia muscular local
- Test de agilidad y cambio de dirección.
- Herramientas prácticas para un eficiente monitoreo de cargas de entrenamiento.
- Elaboración de informes de rendimiento para el deportista.

**12.00 a 12.20 h** Descanso

---

**12.20 a 13.30 h** Nutrición y suplementación.

---

**13.30 a 15.00 h** Break

---

---

**15.00 a 17.00 h** Calentamiento, estiramiento y entrenamiento aeróbico

---

**17.00 a 17.15 h** Break

---

**17.15 a 19.00 h** Rehabilitación y reacondicionamiento

---

- Entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo.

## Domingo, 25 abril

**09.00 a 12.30 h** Entrenamiento de fuerza: diseño, periodización, técnica de ejercicios y metodología (práctica)

---

- Técnica de ejercicios.
  - Seguridad
  - Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad de ejecución (VBT)
  - Taller Metodología Cluster para el entrenamiento de fuerza, potencia e hipertrofia.
  - Entrenamiento excéntrico isoinercial.
- 

**12.30 a 14.00 h** Break

---



---

**14.00 a 16.00 h** Entrenamiento pliométrico, de velocidad y agilidad (práctica)

---

- Evaluación del salto mediante tecnologías de bajo coste.
- Test COD.
- Valoración de Asimetrías de miembros inferiores.
- Perfiles de fuerza-velocidad en salto.

**16.00 a 16.30 h** Batería de preguntas y resolución de dudas

---

Todos los Cursos oficiales de preparación para el examen CSCS 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

## Inscripción en Curso oficial de preparación CSCS

everyone **stronger**  
[www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)





El pago/inscripción realizarse a través del enlace de nuestra plataforma de formación online:

<https://cursos.nasca.es/course/curso-oficial-de-preparacin-para-el-examen--cscs-de-la-nasca--uruguay-abril-2021>

En el momento de la inscripción es importante la introducción de los datos personales. La NSCA puede solicitar documentación que acredite esto. Recuerde que el nombre que ha utilizado para inscribirse en un examen debe coincidir con el nombre de la identificación válida que presente en el centro de evaluación.

La dirección que se facilite en la inscripción de un candidato se utilizará para enviar los certificados. Si los candidatos cambian de dirección, deben actualizar la dirección desde su cuenta NSCA Spain en [www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)

Cierre de inscripciones: **14 de abril.**

Coste del curso: **710 €**

Si tienes el manual de formación (*Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. Ed. Paidotribo*) utiliza el siguiente cupón descuento de 50€ **TENGOMANUALCSCS** y el importe será de **660€**

Coordinador de las certificaciones NSCA SPAIN en Uruguay:

Diego Dominguez

Athlete Growth

[dominguezdiego4@gmail.com](mailto:dominguezdiego4@gmail.com)

Dirección

everyone **stronger**  
[www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)







# DOCENTE OFICIAL NSCA



## Daniel Pereira

MSC HIGH PERFORMANCE: STRENGTH  
AND CONDITIONING (UCAM)

LIC. EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EL DEPORTE (UCV)

DIPLOMADO EN MAGISTERIO  
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
(UCLM)

COUNTRY MANAGER NSCA LATAM

CERTIFICADO CSCS Y NSCA CPT



[DANIELPEREIRA COACH](#)

everyone **stronger**  
[www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)





## INFORMACIÓN IMPORTANTE

### 1. REGISTRO EN EL EXAMEN REGISTRO EN EL EXAMEN CSCS

Los exámenes de la NSCA se realizan en formato ordenador/computadora, bajo supervisión, durante todo el año y en los centros de exámenes Pearson VUE ubicados por todo el mundo.

Finalizado el curso de preparación al examen NSCA, aproximadamente a partir del día **17 de mayo de 2021**, el candidato a examen recibirá dos emails:

- 1- Desde [exámenes@nscaspain.com](mailto:exámenes@nscaspain.com) recibirás las instrucciones a seguir en un documento adjunto, para programar tu cita de examen.
- 2- Desde [PearsonVUEConfirmation@pearson.com](mailto:PearsonVUEConfirmation@pearson.com) recibirás una autorización, con el plazo disponible de 120 días para reservar tu cita de examen y realizarlo en cualquier centro Pearson VUE autorizado.

Para cualquier duda sobre el proceso, ponte en contacto con nosotros en [exámenes@nscaspain.com](mailto:exámenes@nscaspain.com)

Los candidatos pueden cancelar y/o volver a programar las citas para el examen dentro del plazo de autorización de 120 días sin coste alguno. No obstante, las citas deberán cancelarse o volver a programarse al menos dos (2) días laborables (48 horas) antes de la cita. Los candidatos pueden solicitar una ampliación de su autorización para el examen por un plazo adicional de 120 días.

Puedes localizar el centro PearsonVUE más cercano a través <https://home.pearsonvue.com/nsca>

Si no pudieras realizar el examen en ese plazo y necesitas otros 120 días más puedes solicitar una [Ampliación del periodo de examen CSCS](#) abonando la tasa correspondiente, no son reembolsables.

### 2. TERMINOS Y CONDICIONES

La inscripción a este curso implicará que se ha leído, conoce y acepta los términos y condiciones del siguiente documento:

[https://www.nscaspain.com/public/files/NSCA\\_Spain\\_Guia\\_del\\_alumno\\_VF2018.pdf](https://www.nscaspain.com/public/files/NSCA_Spain_Guia_del_alumno_VF2018.pdf)

Más información sobre Términos y Condiciones de Contratación

<https://www.nscaspain.com/terminos-condiciones>