



CURSO OFICIAL DE PREPARACIÓN NSCA-CPT

Montevideo, Uruguay
17 y 18 de abril, 2021



**ATHLETE
GROWTH**

Perfeccionando movimientos



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

Fecha Curso oficial:	17 y 18 de abril de 2021
Lugar	Athlete Growth
Dirección	Eduardo Víctor Haedo 2090, 11200 Montevideo, Departamento de Montevideo, Uruguay
Inscripción y formación	Plataforma online de NSCA Spain https://cursos.nscas.es/
Inscripción al examen NSCA-CPT	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 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 un acercamiento individualizado, asesora, motiva, educa y entrena clientes sobre su salud y sus necesidades de ejercicio físico, con el objetivo de mejorar la salud y la condición física de los clientes. 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.



¿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, webinarios, 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 NSCA-CPT?

El Curso oficial de preparación para el examen NSCA-CPT 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 NSCA-CPT.

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 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 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.

everyone stronger
www.nscaspain.com



everyone **stronger**
www.nscaspain.com





¿Qué incluye la inscripción al Curso oficial de preparación NSCA-CPT?

- Asistencia al Curso oficial monográfico de preparación para el examen NSCA-CPT presencial con una duración de aproximadamente **15 horas teórico-prácticas**.
- Libro de estudio (Coburn, J.W., Malek, M.H, 2014. Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal, 2 ed. Ed. Paidotribo).
- **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.
- Acceso al [Simulacro de examen NSCA-CPT](#)
- 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 NSCA-CPT, 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 NSCA-CPT).

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?

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.

Los candidatos deben poseer:

- Tener al menos 18 años
- -Diploma de educación secundaria (Graduado escolar o equivalente)
- 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 NSCA-CPT, 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 ¹:

everyone **stronger**
www.nscaspain.com





Contenido y horario ¹:

Sábado, 17 de abril

09.00 a 09.15 h Entrega de material y presentación del curso

09.15 a 11.40 h Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente

- Evaluación del estado de salud y factores de riesgo.
- Protocolos de las pruebas de evaluación de la condición física.
- Administración, interpretación y valoración de los test.
- Registro de los datos y seguimiento del cliente.
- Elaboración de informes para el cliente.

11.40 a 12.00 h Descanso

12.00 a 13.30 h Nutrición y Psicología

13.30 a 15:00 h Break

15.00 a 16.30 h Entrenamiento para poblaciones especiales

- Entrenamiento de niños, adolescentes y embarazadas
- Clientes con problemas nutricionales y metabólicos.
- Clientes con enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

16.30 a 17.00 h Break

17.00 a 18.30 h Clientes con problemas ortopédicos, con lesiones y rehabilitación

- Entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo.



Domingo, 25 abril

09.00 a 11.00 h Metodología del entrenamiento de fuerza I

- Nuevas tecnologías para la evaluación del entrenamiento de fuerza.
- Diseño de programas de entrenamiento.

10.30 a 11.00 h Break

11.00 a 13.30 h Metodología del entrenamiento de fuerza II

- Calentamiento y flexibilidad.
- Técnica y evaluación de ejercicios principales.
- Taller "the big three": Sentadilla, Pecho Plano, Peso muerto. Evaluación inicial, valoración, progresiones y variantes.
- Seguridad y vigilancia.

13.30 a 15.00 h Break

15.00 a 17.00 h Metodología del entrenamiento aeróbico, velocidad y pliometría.

- Evaluación del corredor popular.
- Evaluación, programación y metodología del entrenamiento pliométrico.

16.30 a 17.00 h Descanso

17.00 a 17.30 h Batería de preguntas de examen

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.



Inscripción en Curso oficial de preparación NSCA-CPT

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

<https://cursos.nscaspain.com/course/curso-oficial-de-preparacion-para-el-examen-nscacpt--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

Cierre de inscripciones: **8 de abril.**

Coste del curso: **710 €**

Si tienes el manual de formación (*Coburn, J.W., Malek, M.H., 2014. Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal, 2 ed. 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

everyone **stronger**
www.nscaspain.com





DOCENTE OFICIAL NSCA SPAIN



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

INFORMACIÓN IMPORTANTE

1. REGISTRO EN EL EXAMEN REGISTRO EN EL EXAMEN NSCA-CPT

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 recibirás las instrucciones a seguir en un documento adjunto, para programar tu cita de examen.
- 2- Desde 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

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

Más información sobre Términos y Condiciones de Contratación

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