



Curso oficial de preparación al examen de entrenador personal



VIRTUAL 16-18 ABRIL





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

| | |
|---------------------------------------|---|
| Fecha Curso oficial: | 16, 17 y 18 de abril de 2021 |
| Sesión de consulta | 21 de mayo de 2021 (1h) |
| Horario | De 16.00 a 20.00 h (CEST. Madrid) |
| Formación Curso NSCA-CPT | Plataforma online de NSCA Spain https://cursos.nscaspa.es/ |
| Inscripción al examen NSCA-CPT | A partir 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.

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

El **Curso oficial de preparación del examen de certificación NSCA- ofrece una combinación de sesiones teórico-prácticas en formato virtual**. 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 **13 horas teórico-prácticas**, se repasan ciertos bloques que componen el libro de preparación (Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal), **en formato virtual**, 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. Las sesiones en directo, quedarán grabadas para que el candidato pueda visualizar todas las sesiones durante 4 meses.

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 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 NSCA-CPT®?

- Asistencia al Curso oficial monográfico de preparación para el examen NSCA-CPT® en formato virtual, con una duración de **13 horas teórico-prácticas virtuales a través de la plataforma online de NSCA Spain**. Los asistentes participarán en directo a las sesiones y se quedarán grabadas para su posterior visualización hasta el 1 de agosto de 2021.
- **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.
- **Sesión de consulta personalizada para resolución de dudas del examen NSCA-CPT (1 h)**.
- Acceso a las diapositivas utilizadas por los profesores de los diferentes bloques de contenidos.
- **Inscripción (incluidos gastos de matriculación) para la realización del examen NSCA-CPT con un plazo de autorización de 120 días a partir del día 17 de mayo de 2021.**
- Acceso al [Simulacro de examen NSCA-CPT](#) (acceso a simulacros online vía online).



No incluye:

- **Formación RCP/DEA (obligatorio presentar certificado RCP/DEA para poder obtener la certificación NSCA-CPT).**
- Libro de estudio (Coburn, J.W., Malek, M.H, 2014. Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal, 2 ed. Ed. Paidotribo). Disponible en versión digital en [Paidotribo](#) o en otras tiendas online.
- Manual de la Técnica de los ejercicios de entrenamiento para el entrenamiento de fuerza. Ediciones Tutor. Edición digital solo disponible en Inglés en [Human Kinetics](#) o en otras tiendas online.

(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).

¿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.

Prerrequisitos 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 o más años 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 una vez aprobado el examen.** Es requisito obligatorio certificar conocimientos en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA), 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 (no se aceptarán formaciones online).
- Evaluación final de habilidades y competencias en RCP/DEA.
- Certificación RCP/DEA en vigor.

everyone **stronger**
www.nscaspain.com





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 enviarse escaneada por correo electrónico a examenes@nscaspain.com

Certificación obtenida

En caso de aprobar 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. 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).

IMPORTANTE: Formato del curso virtual

Este curso virtual incluye el acceso al curso online con más de 15 horas de videos explicativos 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 recomendable que el candidato visualice previamente estos videos antes de acudir a la sesión virtual 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.

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

Durante las sesiones virtuales en directo del 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.



IMPORTANTE: REGISTRO EN EL EXAMEN NSCA-CPT

Finalizado el curso de preparación al examen NSCA-CPT, 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



Contenido y horario¹:

Viernes, 16 de abril (CEST. Madrid)

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 16.00 a 16.15 h | Presentación del curso virtual |
|------------------------|---------------------------------------|

| | |
|------------------------|---|
| 16.15 a 18.30 h | Consulta y evaluación del cliente – Registro de datos en hoja de cálculo |
|------------------------|---|

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| 18.30 a 19.15 h | Psicología del deporte |
|------------------------|-------------------------------|

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| 19.15 a 20.00 h | Repaso de contenidos |
|------------------------|-----------------------------|

Sábado, 17 de abril (CEST. Madrid)

| | |
|------------------------|--------------------------------|
| 16.00 a 17.00 h | Fundamentos científicos |
|------------------------|--------------------------------|

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 17.00 a 18.00 h | Entrenamiento de resistencia |
|------------------------|-------------------------------------|

| | |
|------------------------|---|
| 18.00 a 20.00 h | Estudio de casos y resolución de dudas |
|------------------------|---|

Domingo, 18 de abril (CEST. Madrid)

| | |
|------------------------|--|
| 16.00 a 18.00 h | Técnica de los ejercicios de entrenamiento de fuerza en sala de entrenamiento |
|------------------------|--|

| | |
|------------------------|---|
| 18.00 a 20.00 h | Entrenamiento pliometría y velocidad |
|------------------------|---|

Viernes, 21 de mayo (CEST. Madrid)

| | |
|----------------------|---|
| 17.00 a 18.00 | Sesión grupal de resolución de dudas con profesorado a través de la plataforma online de NSCA Spain |
|----------------------|---|

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.

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