



Curso oficial de preparación al examen CSCS®



VIRTUAL 2-4 JULIO





Curso oficial de preparación para el examen CSCS® – Certified Strength and Conditioning Specialist FORMATO VIRTUAL

Fecha Curso oficial:	2, 3 y 4 de julio de 2021
Sesión de consulta	10 de septiembre de 2021 (1h)
Horario	de 16.00 a 20.00 h (CEST. Madrid)
Formación Curso NSCA-CPT	Plataforma online de NSCA Spain https://cursos.nscas.es/
Inscripción al examen NSCA-CPT	A partir del 1 de septiembre 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.

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

El **Curso oficial de preparación para el examen CSCS en formato virtual ofrece una combinación de sesiones teóricas-prácticas en formato virtual**. Este curso está diseñado para ayudar al candidato a examen a comprender qué contenidos se incluyen en el examen CSCS® de una forma práctica, mejorar la comprensión de los contenidos más importantes sobre la preparación física de deportistas y darles la oportunidad de interactuar con expertos del sector del entrenamiento y el acondicionamiento físico.

En las **12 horas teórico-prácticas**, se repasan ciertos bloques que componen el libro de preparación (Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico), **conectando en directo con los especialistas**, 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. 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 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 en formato virtual, con una duración de aproximadamente **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 durante 6 meses para su posterior visualización.



- **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.
- **Sesión de consulta personalizada para resolución de dudas del examen CSCS (1 h).**
- Acceso a las diapositivas utilizadas por los profesores de los diferentes bloques de contenidos.
- Libro de estudio (Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico – Editorial Paidotribo Traducción 4ª Edición- 2017). **Solo envíos a España**
- Manual de la Técnica de los ejercicios de entrenamiento para el entrenamiento de fuerza. Ediciones Tutor. Enviado por correo ordinario en los siguientes 5 días tras la recepción del pago. **Solo envíos a España.**
- **Inscripción (incluidos gastos de matriculación) para la realización del examen CSCS con un plazo de autorización de 120 días a partir del día 1 de septiembre de 2021.**
- Acceso al [Simulacro de examen CSCS](#) (acceso a simulacros online vía online)
- Regalos de nuestros patrocinadores.

No incluye:

- **Formación RCP/DEA (obligatorio presentar certificado RCP/DEA para poder obtener la certificación CSCS).**

(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).

Todas las herramientas en formato digital (curso online, documentos y simulacro), acceso a la emisión del curso virtual y su posterior grabación, estarán disponibles desde el momento de la inscripción en el apartado mis cursos en <https://cursos.nasca.es/>

- Recomendamos que si no tienes el Libro oficial: **Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento Físico** Ed. Paidotribo en formato físico, puedes obtenerlo en versión digital en http://www.paidotribo.com/entrenamiento-deportivo/1314-principios-del-entrenamiento-de-la-fuerza-y-del-acondicionamiento-fisico-nasca-cartonecolor.html?search_query=NSCA&results=7 o en cualquier otra tienda online.



(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).

¿A quién está dirigido?

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

¿Cómo se desarrollarán las sesiones y qué material necesitarán los participantes?

Los participantes deberán conectarse a la plataforma online de NSCA Spain, donde podrán seguir en directo las presentaciones de los profesores, hacer preguntas y resolver dudas. Esta plataforma es gratuita y cuando se inicie la sesión, cada participante tendrá acceso a la sala virtual, con las instrucciones de acceso.

Los participantes necesitarán tener acceso a un ordenador o teléfono móvil a través del cual podrán seguir todas las sesiones.

Requisitos para la obtención de la certificación CSCS

Los candidatos al examen de certificación CSCS deberán acreditar:

- **Título de licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.** En caso de haberlo obtenido en una Universidad extranjera dicho título tiene que ser reconocido por el Ministerio de Educación Español.

- **Certificación vigente en RCP/DEA*.** Es requisito obligatorio certificar conocimientos en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA), para obtener la certificación CSCS®.

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.

*El candidato a examen dispondrá de un periodo máximo de 1 año desde la realización del examen CSCS® para presentar la documentación válida exigida en los requisitos de obtención de la certificación. 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 exámenes@nscaspain.com

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](#)).

IMPORTANTE: Formato del curso virtual

Este curso virtual incluye el acceso al curso online con más de 20 horas de videos explicativos sobre los módulos más importantes que componen el Manual de estudio: *Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico – 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.

INFORMACION IMPORTANTE

1. REGISTRO EN EL EXAMEN CSCS

Finalizado el curso de preparación al examen NSCA-CPT, aproximadamente a partir del día **1 de septiembre 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

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>

Contenido y horario¹:

Viernes, 2 de julio (CEST. Madrid)

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

16.15 a 19.15 h	Entrenamiento de la pliometría: <ul style="list-style-type: none">- Fisiología y conceptos básicos.- Diseño de programas- Clasificación de los ejercicios.- Test:<ul style="list-style-type: none">- CMJ- SQJ- CMJ unilateral (asimetrías)- RSI- Perfil fuerza velocidad
------------------------	---

Sábado, 3 de julio (CEST. Madrid)

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



	Valoración del deportista:
	<ul style="list-style-type: none">· Nuevas tecnologías para la evaluación y monitoreo del entrenamiento de fuerza.· Herramientas prácticas para un eficiente monitoreo de cargas de entrenamiento.· Elaboración de informes de rendimiento para el deportista.· Evaluaciones:
15.00 a 18.00 h	<ul style="list-style-type: none">- Fuerza muscular máxima (fuerza a baja velocidad)<ul style="list-style-type: none">- 1RM en press de banca o sentadilla.- Introducción al velocity based training- Resistencia muscular local:<ul style="list-style-type: none">- Flexiones de brazos- Press de banca de la YMCA- Pruebas de equilibrio o estabilidad- Pruebas de flexibilidad.

	Métodos de entrenamiento de fuerza e implementos no tradicionales:
18.15 a 20.15 h	<ul style="list-style-type: none">- Bandas y cadenas- Entrenamiento excéntrico y dispositivos flywheel.- Blood Flow restriction- Entrenamiento en suspensión- Pelota de estabilidad- Balones medicinales

Domingo, 4 de julio (CEST. Madrid)

15.00 a 19.00 h	Técnica de ejercicios de fuerza
------------------------	---------------------------------

Viernes, 10 de septiembre de 2021 (CEST. Madrid)

18.00 a 19.00	Sesión grupal de resolución de dudas con profesorado a través de la plataforma online de NSCA Spain
----------------------	---

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



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.