

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

**Presencial en Madrid
18 y 19 de mayo de 2024**





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

**Fecha Curso oficial
presencial:**

18 de mayo de 2024

[UAX - Universidad Alfonso X El Sabio](#)

19 de mayo de 2024

[Mad Sport Academy](#)

**Plazo de activación de la autorización de
examen hasta el 31 de mayo de 2025.**



Contenido

Introducción a la Certificación NSCA-CPT	2
¿Qué significa ser un Entrenador Certificado por NSCA (NSCA-CPT)?.....	2
¿A quién está dirigido esta formación?.....	2
Descripción del curso	3
¿En qué consiste el Curso presencial oficial de preparación para la certificación NSCA-CPT?.....	3
Requisitos	6
Requisitos para acceder a la formación certificación NSCA-CPT®.....	6
Requisitos para recibir a la certificación NSCA-CPT®.....	6
Certificación obtenida	7
Envío y formato de la certificación NSCA-CPT.....	7
INFORMACIÓN IMPORTANTE	8
PROGRAMA	9



Introducción a la Certificación NSCA-CPT

¿Qué significa ser un 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.

¿A quién está dirigido esta formación?

Está dirigida a Licenciados y/o graduados 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 otras titulaciones o 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.



Descripción del curso

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

Esta modalidad es la más completa que ofrece NSCA SPAIN y está específicamente diseñada para ayudar al candidato a la certificación a comprender los contenidos que se incluyen en el examen NSCA-CPT®, dando la oportunidad de interactuar presencialmente con expertos del sector del entrenamiento y el acondicionamiento físico. **Ofrece una combinación de sesiones teórico-prácticas tanto en aula como en sala de entrenamiento**, herramientas online y guía de estudio, etc.

En la formación se repasan los 4 bloques del examen incluidos en el libro de preparación oficial **"Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal -3ª Edición 2022. Ediciones Tutor"**.

- Consulta y evaluación del cliente.
- Planificación del programa de ejercicios.
- Técnicas de los ejercicios.
- Seguridad, procedimientos de emergencia y aspectos legales.

Además de ser la principal herramienta para tu preparación, este libro es una de las principales guías de consulta para los profesionales del entrenamiento personal, en definitiva, una obra de referencia científica en universidades y otras entidades formadoras.

La formación presencial se desarrolla en espacios como son, **laboratorios de rendimiento deportivo, salas de entrenamiento**, etc., tratando conceptos de biomecánica, adaptaciones al entrenamiento, valoración y evaluación del cliente y técnica de los ejercicios de fuerza, haciendo hincapié en aquellos conceptos e ideas que más importantes de los exámenes de certificación NSCA.

Una vez realizada la inscripción, se tendrá a el acceso durante **6 meses** a los contenidos del **Curso de preparación al examen NSCA-CPT en formato online**. Esta formación está impartida por nuestros doctores especialistas en la materia como David García, Azael Herrero, Iván Chulvi y Juan Martínez

Tiene una duración de más de **20 horas de grabaciones y contenidos**, complementados con **cuestionarios de autoevaluación** y **documentos** de cada bloque temático, que el candidato podrá descargar y/o imprimir según su criterio.



Es imprescindible que el candidato, realice un trabajo autónomo previa a la formación presencial, visualizando estos videos junto con el manual de estudio, realizando un trabajo autónomo por su parte para ir con una base mínima y así poder focalizar los temas más importantes del examen.

Además, se incluye un **Simulacro de examen NSCA-CPT** con cada bloque temático del examen, se recomienda realizarlo una vez el candidato esté preparado para examinarse oficialmente.

Una vez inscrito, el candidato tendrá:

1. Asistencia presencial de más de 15 horas de formación teórico-práctica en laboratorio de rendimiento deportivo o sala de entrenamiento en las fechas indicadas. Se recomienda asistir con ropa cómoda / de deporte y llevar ordenador portátil (con paquete office) para trabajar con distintos archivos y documentos que enviará el profesor.

2. Curso online de 20 horas (disponible durante 6 meses desde la inscripción), disponible en nsca.es desde cualquier dispositivo con las ponencias grabadas de 20h de duración.

Incluye:

- Los módulos más importantes para la preparación al examen.
- Los documentos utilizados por los profesores en las exposiciones
- Preguntas de autoevaluación al final de cada bloque.

3. Simulacro de examen NSCA-CPT. Herramienta de gran utilidad para mejorar la preparación de tu examen NSCA. Es una prueba similar en dificultad y distribución de contenidos al examen real de la NSCA. Ayuda a autoevaluar los conocimientos del estudiante de cara a la superación del examen

4. Autorización para la realización del examen NSCA-CPT con un plazo de 120 días. El candidato deberá activarlo desde nsca.es antes de que pase un año tras la finalización del curso presencial. Tras la activación en aproximadamente 30 días recibirá la autorización de examen por email. Una vez recibido, deberá en plazo máximo de 120 días agendar cita de forma telemática y examinarse de forma presencial en cualquier Centro Pearson VUE autorizado (válido para una única convocatoria).



5. **"Manual NSCA. Fundamentos del Entrenamiento Personal -3ª Edición 2022. Ediciones Tutor"**. Enviado a domicilio 4-5 días tras la inscripción.

La formación RCP-DEA no se incluye en el precio de este curso, teniendo un coste adicional aquel que lo necesite.



Requisitos

Requisitos para acceder a la formación certificación NSCA-CPT®

Actualmente no se requiere una titulación oficial para obtener la certificación, pero dada la dificultad del examen (tasa de aprobados 2021-2023 60%) se recomienda que el candidato tenga unos conocimientos mínimos en conceptos biomecánicos, anatomía, fisiología del ejercicio, adaptaciones del entrenamiento, diseño de programas, experiencia en técnicas de los ejercicios, poblaciones especiales etc.

Los requisitos para poder acceder al curso presencial de la certificación NSCA-CPT® es tener **al menos 18 años y título de Educación Secundaria ESO o equivalente**. No es necesario entregar titulación

Requisitos para recibir a la certificación NSCA-CPT®

- **Certificación vigente en RCP/DEA.** Es requisito obligatorio poseer conocimientos en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA), dicho requisito es común en todas las certificaciones de NSCA debido a las situaciones que puede enfrentarse un entrenador.

Es recomendable obtenerla antes de presentarse al examen, debido a que es posible que incluya alguna pregunta en el examen. 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. (de forma online se aceptará temporalmente durante 2021-2023)
- Evaluación final de habilidades y competencias en RCP/DEA.
- Certificación RCP/DEA con fecha de expedición y vigencia y nº de instructor, firma y/o sello.

El candidato a examen dispondrá de un plazo máximo de 1 año desde que aprobó el examen NSCA-CPT® para presentar la documentación válida. Después de esa fecha, el examen se considerará **NULO**

- Aprobar el examen de **Certificación NSCA_CPT con al menos 70 puntos**.

Toda la documentación exigida debe subirse al perfil de usuario/datos personales de **www.nasca.es**



Certificación obtenida

Envío y formato de la certificación NSCA-CPT

Una vez de aprobado el examen de certificación NSCA-CPT®, y tras cumplir con **todos los requisitos exigidos (aprobar el examen y certificado RCP-DEA), el candidato:**

- ***recibirá un certificado digital expedido por la entidad National Strength and Conditioning Association (NSCA) con sede central en los Estados Unidos que le acredita como entrenador personal certificado hasta el 31 de diciembre de 2026**, que podrá verificar cualquier entidad (club, gimnasio, federación, asociación, etc) a nivel mundial desde este formulario de verificación.**
- ***En su perfil de [nscacertified.com](https://www.nscacertified.com) se actualizará y se desbloqueará el proceso de recertificación para mantener la certificación.***

*Para conservar dicha certificación más allá del 31 de diciembre de 2026 (fecha de expiración y que aparece señalado en el certificado) deberá renovarse en el periodo indicado por la entidad (mediante actividades de la formación continua) ([Ver proceso de Recertificación](#)).

Para conocer más información sobre el procedimiento de certificación (reglamento, formato de examen, tipología de preguntas, DCO's, sistema de puntuación y proceso de recertificación, etc) en la [Guía de certificación NSCA](#)



INFORMACIÓN IMPORTANTE

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 en nsca.es

La inscripción en este curso implicará la aceptación del reglamento detallado en la [Guía de certificación NSCA](#)

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 la autorización con sus datos personales para poder agendar la cita de examen, disponiendo de 120 días para realizarlo en cualquier centro [Pearson VUE autorizado](#).

Para cualquier duda sobre el proceso, contactar con exámenes@nscaspain.com



PROGRAMA

Contenido y horario: *Sábado, 18 de mayo de 2024 **

UAX - Universidad Alfonso X El Sabio

Avenida Universidad, 1, 28691 Villanueva de la Cañada, Madrid [*Ubicación exacta del edificio*](#)

MODULOS DE EXAMEN 1, 2 Y 4. Jorge Sánchez y Azael J. Herrero

- Consulta y evaluación del cliente.
- Planificación del programa de ejercicios.
- Seguridad, procedimientos de emergencia y aspectos legales.

9.00 h	<i>Registro / Presentación del curso. Reglamento de examen</i>
10.00 h	<i>Seguridad, procedimientos de emergencia y aspectos legales</i>
11.00 h	<i>Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente</i>
14.00 h	<i>Descanso para comer (Disponible cafetería de la UAX)</i>
15.00 h	<i>Estudio de casos y repaso de contenidos de examen</i>
20.00 h	<i>Final de la jornada</i>



Contenido y horario: Domingo, 19 de mayo de 2024 *

Mad Sport Academy

C. de Miguel Yuste, 43, San Blas-Canillejas, 28037 Madrid

MODULO DE EXAMEN 3. Antonio Torres González

Técnicas de los ejercicios.

Fundamentos del entrenamiento de levantamientos / Foundations of Coaching Lifts.

Registro y presentación general e instrucciones del curso

9.00 h

Información del curso:

- Presentación instructor
- Información de los horarios
- Descripción de los ejercicios

Breve introducción al curso:

- ¿Qué es la halterofilia?
 - La importancia de la halterofilia y sus derivados como complemento a otros deportes
-

Sentadilla (Squat)

10.00 h

Progresión de enseñanza y correcciones de entrenamiento:

- Sentadilla peso corporal (air squat)
 - Sentadilla unilateral sobre discos
 - Sentadilla unilateral (pistol)
 - Sentadilla Trasera (back squat)
 - Sentadilla Frontal (Front squat)
 - Técnicas de ayuda (spotting)
-

Arrancada (Snatch)

11:30 h

Progresión de enseñanza y correcciones de entrenamiento:

secuencia de aprendizaje

- Sentadilla de Arrancada (OHS)
 - Arrancada dinámica (Snatch balance)
 - Tirones arrancada (Snatch pull) Continua...

 - Arrancada colg p1 (High hang Snatch)
 - Arrancada colg p2 (Hang Snatch)
 - Primer tirón (Snatch Lift off)
 - Arrancada de fuerza (Power Snatch)
-



-
- Arrancada (Snatch)
-

13:30 h

Descanso para comer

Cargada (Clean)

Progresión de enseñanza y correcciones de entrenamiento:

secuencia de aprendizaje

15:00 h

- Sentadilla frontal (Front Squat)
 - Tirón Cargada (Clean pull)
 - Cargada colg p2 (Hang Clean)
 - Primer tirón (Clean Lift off)
 - Cargada de fuerza (Power Clean)
 - Cargada (Clean)
-

Split Jerk

Progresión de enseñanza y correcciones de entrenamiento:

secuencia de aprendizaje

16:30 h

- Jerk dip
 - Push press
 - Push Jerk
 - Posición de los pies. Split
 - Split Jerk
-

18:00 h

Consultas o/y preguntas. Resolución de dudas que hayan podido surgir en el curso.

18:30 h

Finalización del curso.

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

Equipo Docente



D. Azael J. Herrero (Ph.D. CCAFYD, CSCS,*D, NSCA-CPT,*D)

- Doctor (Ph.D.) con Mención Europea en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Univer León, 2006).
- Profesor de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC) y diversos másteres.
- Profesor de Entrenamiento con electroestimulación neuromuscular en diferentes universi España y Portugal.
- Especialista con distinción en Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento, CSCS*D (Strength and Conditioning Association, 2013)
- Entrenador Personal con distinción, NSCA-CPT*D (National Strength and Conditioning Ass 2010).
- Director del Centro de Investigación en Discapacidad Física de la Fundación ASPAYM Castill
- Presidente de NSCA Spain.



D. Jorge Sánchez (CCAFYD, NSCA-CPT)

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte por la Universidad Europea de Madrid.
- MBA Sport Management Universidad Europea de Madrid -Escuela Universitaria Real Madrid.
- Entrenador Personal Certificado por NSCA, NSCA-CPT (National Strength and Conditioning Association).
- Director técnico NSCA Spain



D. Antonio Torres González (NSCA-CPT)

- Entrenador Nacional de Halterofilia Nivel 2
- CF-L1 Crossfit Level 1
- KFIC N 1 y 2 Instructor Kettlebell fitness nivel 1 y 2
- Entrenador nacional de Halterofilia nivel 1 FEH
- Entrenador personal certificado CPT-NSCA
- Head Coach Crossfit Suanzes
- Fundador Club de Halterofilia Los Tercios
- Fundador Club Halterofilia The House Of Lifters
- Entrenador Personal Certificado por NSCA, NSCA-CPT (National Strength and Conditioning Association).
- Aplicación de los movimientos olímpicos a la prep. física
- Monitor Halterofilia FEH