



**Barcelona | 17-19 mayo 2019**



**b** Blanquerna

UNIVERSITAT RAMON LLULL

**CURSO OFICIAL DE  
PREPARACIÓN AL EXAMEN DE  
CSCS®**



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

<b>Fecha Curso oficial:</b>	17, 18, 19 de mayo de 2019
<b>Fecha RCP/DESA:</b>	NO incluido
<b>Lugar Curso oficial</b>	FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'ESPORT BLANQUERNA Calle Císter 34 08022 Barcelona
<b>CÓDIGOS</b>	SEB_BCN19CSCS → 50 € (Válido del 04/03 al 12/04)
<b>DESCUENTO</b>	EB_BCN19CSCS → 25 € (Válido del 13/04 al 26/04)

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

Los especialistas certificados 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?

El Curso oficial de preparación para el examen CSCS se trata de una formación presencial e intensiva, no obligatoria, donde se explican los principales conceptos relacionados con el examen de certificación CSCS. Por lo tanto, no es un curso de entrenamiento, sino una formación exclusivamente encaminada a la preparación del examen CSCS.

NO se incluye la formación en RCP y DEA.

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

- Asistencia al Curso oficial de preparación CSCS, con una duración de 20 horas.
- Diapositivas utilizadas por los profesores de los diferentes bloques de contenidos.
- Libro de estudio (Triplett, N.T, Haff, G.G, 2017. Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. Ed. Paidotribo).



- Libro de estudio: Manual de ejercicios para el entrenamiento de fuerza. NSCA. Ed. Tutor
- Inscripción (incluidos gastos de matriculación) para la realización del examen CSCS para una convocatoria.
- SÍ incluye Simulacros de examen CSCS (acceso a simulacros online)
- NO incluye formación RCP/DEA (obligatorio presentar certificado RCP/DEA para presentarse al examen 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)

### **¿A quién está dirigido?**

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.

### **Prerrequisitos para realizar el examen de certificación CSCS**

Los candidatos al examen de certificación CSCS deben acreditar previamente:

- Título de licenciado o graduado CAFYD o superior (PhD o Máster oficial) de ramas relacionadas con el entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento físico.. En caso de haberlo obtenido en una Universidad extranjera dicho título tiene que ser reconocido por el Ministerio de Educación Español.
- Certificado en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA) actualizado.

### **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) de 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.



## Contenido y horario<sup>1</sup>:

### Viernes, 17 de mayo

<b>15.00 a 15.30 h</b>	Entrega de material y presentación del curso
<b>15.30 a 17.00 h</b>	Estructura y función de los principales sistemas del organismo y Bioenergética
<b>17.00 a 17.10 h</b>	Descanso
<b>17.10 a 19.10 h</b>	Biomecánica de los ejercicios de fuerza
<b>19.10 a 20.30 h</b>	Valoración y evaluación del rendimiento

### Sábado mañana, 18 de mayo

<b>9.00 a 11.00 h</b>	Respuestas y adaptaciones al entrenamiento
<b>11.00 a 11.30 h</b>	Descanso
<b>11.30 a 13.30 h</b>	Calentamiento, estiramiento y entrenamiento aeróbico

### Sábado tarde, 18 de mayo

<b>15.00 a 16.30 h</b>	Nutrición y suplementación
<b>16.30 a 17.00 h</b>	Descanso
<b>17.00 a 19.30 h</b>	Entrenamiento pliométrico, de velocidad y agilidad

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



## Domingo, 19 de mayo

<b>9.00 a 12.45 h</b>	Entrenamiento de fuerza: técnica de ejercicios y metodología
<b>12.45 a 13.15 h</b>	Descanso
<b>13.15 a 14.30 h</b>	Administración y organización
<b>14.30 a 15.00 h</b>	Resolución de dudas
<b>15.00 h</b>	Clausura del Curso oficial de preparación CSCS

*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.*



## INFORMACIÓN DE EXÁMENES CSCS

Los exámenes CSCS se realizarán en formato de ordenador, durante todo el año y en los centros de exámenes Pearson VUE ubicados en todo el mundo. El candidato programará su cita personalmente en el examen con Pearson VUE a través de [www.pearsonvue.com/nsca](http://www.pearsonvue.com/nsca). Tras finalizar el Curso oficial de preparación NSCA activará su inscripción al examen y en un plazo de 15 días laborables recibirá la "Autorización de examen de Pearson VUE". Este aviso de confirmación contendrá las instrucciones para programar la cita de su examen.

## Requisitos de admisión al examen CSCS

Los requisitos para poder obtener la certificación CSCS son:

- Título de Licenciatura o Grado universitario (Bachelor's degree or higher)
- Certificación vigente RCP/DEA

## Certificaciones admisibles de RCP/DEA

La certificación de RCP/DEA garantiza que los profesionales pueden reconocer las emergencias cardiopulmonares en adultos y responder ante ellas, incluyendo la aplicación de una RCP y el uso de desfibriladores automáticos externos (DEA). Las certificaciones admisibles de RCP/DEA deben incluir una evaluación del rendimiento de las habilidades prácticas.

## Documentación de admisión

Los candidatos disponen de un (1) año para enviar la documentación que acredite que cumplen todos los criterios de admisión. Los resultados del examen se invalidarán si la documentación de admisión válida no se recibe en el plazo de un (1) año a partir de la fecha del examen.

Toda la documentación debe enviarse por correo electrónico a [exámenes@nscaspain.com](mailto:exámenes@nscaspain.com).

*Por favor, no envíe su documentación hasta DESPUÉS de haberse registrado en el curso.*

## Ubicaciones de los centros de examen

Los centros de exámenes Pearson VUE se ubican en cientos de países. En el siguiente enlace puede consultar su centro más cercano:

[http://www.pearsonvue.com/nsca/index\\_es.asp](http://www.pearsonvue.com/nsca/index_es.asp)



## Periodo de autorización para la realización del examen

Los candidatos, una vez finalizado el Curso oficial de preparación, recibirán una notificación por email de inscripción al examen CSCS, disponiendo de 120 días desde la fecha de inscripción para realizar el examen, pudiendo cambiar cuantas veces quiera dentro de ese periodo su fecha de examen. Si no pudiera realizar el examen en ese plazo deberá solicitar una ampliación de 120 días y abonar una penalización.

## Modificaciones en la información de contacto

### Nombre

Los candidatos deben ponerse en contacto con la NSCA Spain si modifican su nombre. 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.

### Dirección

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) o comunicarlo por email a [exámenes@nscaspain.com](mailto:exámenes@nscaspain.com) lo antes posible.

## Cancelar y volver a programar citas para el examen

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 (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. La ampliación deberá solicitarse dentro del plazo de autorización inicial de 120 días. La tasa de ampliación es de 120 euros y no es reembolsable.

Para más información accede al siguiente enlace:  
[https://www.nscaspain.com/ampliacion\\_examen](https://www.nscaspain.com/ampliacion_examen)