



**Murcia**  
(Campus Cartagena)

**17/05 - 18/05**  
**31/05 - 01/06**



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

# **CURSO OFICIAL DE PREPARACIÓN AL EXAMEN DE ENTRENADOR PERSONAL**



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

<b>Fecha Curso oficial:</b>	17-18 de mayo y 31 de mayo – 1 de junio de 2019
<b>Fecha RCP/DESA:</b>	1 de junio de 2019 (horario tarde)
<b>Lugar Curso oficial y RCP/DEA</b>	Universidad Católica San Antonio de Murcia <b>Campus de Cartagena</b> C/ Porto Alegre, s/n 30310 Los Dolores, Cartagena (Murcia)
<b>CÓDIGOS</b>	SEB_MUR19 → 50 € dto. (Válido del 25/03 al 11/04)
<b>DESCUENTO</b>	EB_MUR19 → 25 € dto. (Válido del 12/04 al 26/04)

### ¿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 entrenamiento 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?

El **Curso oficial de preparación del examen de certificación NSCA-CPT** se trata de una formación presencial e intensiva orientada a facilitar el estudio y la preparación del examen de certificación NSCA-CPT, no se trata de un curso de entrenamiento personal.

En las 26 horas de duración se repasan los principales bloques que componen el libro de preparación (Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal), tratando conceptos biomecánicos, adaptaciones al entrenamiento, anatomía o fisiología del ejercicio entre otros y haciendo hincapié en aquellos conceptos e ideas que más se suelen preguntar en los exámenes de certificación NSCA.

Además, los Cursos oficiales de preparación incluyen formación específica en Reanimación Cardiopulmonar (RCP) y uso del Desfibrilador Automático Externo (DEA), necesaria para poder presentarse al examen.

## Lugar:



<https://goo.gl/maps/jkPD9Wco2Rp>

## Colabora:



**UCAM**  
Cartagena



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

### Viernes, 17 de mayo

<b>Aula 1 – Pabellón 1</b>	<b>15.45 a 16.00 h</b>	Entrega de material y registro Presentación del curso y del examen NSCA-CPT
	<b>16.00 a 16.30 h</b>	D. Cristian Marín Pagán, PhD, NSCA-CPT*D (Universidad Católica San Antonio de Murcia) Aspectos legales y de seguridad
	<b>16.30 a 17.30 h</b>	D. Cristian Marín Pagán, PhD, NSCA-CPT*D (Universidad Católica San Antonio de Murcia)
	<b>17.30 a 18.00 h</b>	Descanso Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente
	<b>18.00 a 20.00 h</b>	D. Cristian Marín Pagán, PhD, NSCA-CPT*D (Universidad Católica San Antonio de Murcia)

### Sábado mañana, 18 de mayo

<b>Aula 1 – Pabellón 1</b>		Fundamentos anatómicos y fisiológicos
	<b>9.00 a 10.30 h</b>	D. Pedro E. Alcaraz Ramón, PhD, CSCS*D, NSCA-CPT*D ( Universidad Católica San Antonio de Murcia ) Conceptos biomecánicos
	<b>10.30 a 12.00 h</b>	D. Pedro E. Alcaraz Ramón, PhD, CSCS*D, NSCA-CPT*D ( Universidad Católica San Antonio de Murcia )
	<b>12.00 a 12.30 h</b>	<b>Descanso</b>
	<b>12.30 a 13.45 h</b>	Respuestas y adaptaciones al entrenamiento D. Pedro E. Alcaraz Ramón, PhD, CSCS*D, NSCA-CPT*D ( Universidad Católica San Antonio de Murcia )
	<b>13.45 a 14.45 h</b>	Metodología del entrenamiento aeróbico D. Pedro E. Alcaraz Ramón, PhD, CSCS*D, NSCA-CPT*D ( Universidad Católica San Antonio de Murcia )

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



## Viernes, 31 de mayo

<b>Aula 2 – Pabellón 1</b>	<b>15.30 a 17.00 h</b>	Clientes con problemas ortopédicos, por lesiones y por rehabilitación D. Iván Chulvi Medrano, PhD CSCS,*D, NSCA-CPT,*D (Universidad de Alicante. Benestar Wellness Center)
	<b>17.00 a 18.30 h</b>	Nutrición D. Iván Chulvi Medrano, PhD CSCS,*D, NSCA-CPT,*D (Universidad de Alicante. Benestar Wellness Center)
	<b>18.30 a 19.00 h</b>	Descanso
	<b>19.00 a 20.45 h</b>	Entrenamiento para poblaciones especiales D. Iván Chulvi Medrano, PhD CSCS,*D, NSCA-CPT,*D (Universidad de Alicante. Benestar Wellness Center)

## Sábado, 1 de junio (mañana)

<b>Aula 1 – Pabellón 1</b>	<b>9.00 a 10.30 h</b>	Metodología del entrenamiento de fuerza D. Iván Chulvi Medrano, PhD CSCS,*D, NSCA-CPT,*D (Universidad de Alicante. Benestar Wellness Center)
	<b>10.30 a 11.00 h h</b>	Descanso
	<b>11.00 a 13.15 h</b>	Técnica de los ejercicios de entrenamiento de fuerza D. Iván Chulvi Medrano, PhD CSCS,*D, NSCA-CPT,*D (Universidad de Alicante. Benestar Wellness Center)
	<b>13.15 a 13.30 h</b>	Resolución de dudas y clausura

## Sábado, 1 de junio (tarde)

<b>Aula 1 – Pabellón 1</b>	<b>15.30 a 18.00 h</b>	Reanimación cardiopulmonar con Desfibrilación Automática Externa (RCP/DEA) Sesión teórica
<b>Gimnasio CAFD</b>	<b>18.00 a 20.30 h</b>	Reanimación cardiopulmonar con Desfibrilación Automática Externa (RCP/DEA) Sesión práctica Alberto García Sánchez Diplomado en Enfermería – Instructor RCP/DEA



*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.*

## PROFESORADO

---



D. Cristian Marín

(PhD, NSCA-CPT,\*D)

- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.** Universidad Católica San Antonio de Murcia 2018.
- Entrenador Personal Certificado por NSCA (NSCA-CPT, D\*) con distinción (2011)
- **Coordinador del Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo** de la UCAM



D. Pedro E. Alcaraz

(Ph.D. CCAFYD, CSCS,\*D, NSCA-CPT,\*D)

- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.** Universidad Católica San Antonio de Murcia. 2008
- **Profesor en Metodología y Periodización del Entrenamiento.** Departamento de ciencias del deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- **Director del Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo** de la UCAM.
- Especialista en Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento, **CSCS\*D** (National Strength and Conditioning Association, 2012).
- Entrenador Personal, **NSCA-CPT\*D** (National Strength and Conditioning Association, 2010).



**D. Iván Chulvi**

**(Ph.D. CCAFYD,  
CSCS,\*D, NSCA-  
CPT,\*D)**

- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.**
- **Profesor** del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alicante y en diversos másteres y postgrados de universidades españolas.
- **Junta directiva** de la Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness.
- Especialista en Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento, **CSCS\*D** (National Strength and Conditioning Association, 2013).
- Entrenador Personal, **NSCA-CPT\*D** (National Strength and Conditioning Association).
- **Gerente** Benestar Wellness Center

#### La inscripción al Curso oficial incluye:

- Asistencia al Curso oficial monográfico de preparación para el examen, con una duración de 20 horas.
- Asistencia al monográfico de introducción a la reanimación cardiopulmonar (RCP) y desfibrilación automática externa (DEA): esta actividad permitirá la obtención de un certificado de RCP y DEA, el cual es requisito indispensable para poder obtener el certificado de Entrenador Personal de la NSCA (NSCA-CPT). 6 horas
- Inscripción (incluidos gastos de matriculación) para la realización del examen NSCA-CPT (una convocatoria).
- Libro Malek, Moh H., Coburn, Jared W. Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Editorial Paidotribo. 2014
- Libro: Manual de Técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza. NSCA. Editorial Tutor. 2019
- Diapositivas utilizadas por los profesores en las exposiciones.
- Acceso al simulacro de examen NSCA-CPT vía 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).*



## **Información de exámenes NSCA-CPT**

Los exámenes NSCA-CPT 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 d su examen.

## **Requisitos de admisión al examen NSCA-CPT**

Los requisitos para poder realizar el examen NSCA-CPT son:

- Tener al menos 18 años
- Diploma de educación secundaria (Graduado escolar o equivalente)
- 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).

## **Ubicaciones de los centros de examen**

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

[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 completo, recibirán en un plazo de 15 días una notificación de inscripción al examen NSCA-CPT, 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 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. La ampliación deberá solicitarse dentro del plazo de autorización inicial de 120 días y con al menos 72 horas a la finalización del mismo. La tasa de ampliación es de 120 € y no es reembolsable. Esta ampliación se tramitará a través de la web de NSCA Spain. Para más información accede al siguiente enlace: [https://www.nscaspain.com/ampliacion\\_examen](https://www.nscaspain.com/ampliacion_examen)