



Alicante | 15 – 17 noviembre 2019



CURSO OFICIAL DE PREPARACIÓN AL EXAMEN DE ENTRENADOR PERSONAL



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

Fecha Curso oficial:	15, 16 y 17 de noviembre de 2019
Fecha RCP/DESA:	23 de noviembre de 2019
Lugar Curso oficial y RCP/DEA	Por confirmar
CÓDIGOS	SEB_ALI19 → 50 € dto. (Válido del 22/05 al 11/10)
DESCUENTO	EB_ALI19 → 25 € dto. (Válido del 12/10 al 25/10)

¿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.



Contenido y horario¹:

Viernes, 15 de noviembre

16.00 a 16.30 h	Entrega de material y presentación del curso
16.30 a 18.00 h	Fundamentos anatómicos y fisiológicos
18.00 a 19.30 h	Conceptos biomecánicos
19.30 a 20.00 h	Descanso
20.00 a 21.00 h	Respuestas y adaptaciones al entrenamiento

Sábado mañana, 16 de noviembre

9.00 a 11.30 h	Nutrición
11.30 a 12.00 h	Descanso
12.00 a 14.00 h	Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente

Sábado tarde, 16 de noviembre

16.00 a 17.30 h	Metodología del entrenamiento de fuerza
17.30 a 19.15 h	Técnica de los ejercicios de entrenamiento de fuerza
19.15 a 19.45 h	Descanso
19.45 a 21.00 h	Metodología del entrenamiento aeróbico

Domingo, 16 de noviembre

9.00 a 10.30 h	Entrenamiento para poblaciones especiales
10.30 a 11.00 h	Descanso
11.00 a 12.30 h	Clientes con problemas ortopédicos, por lesiones y por rehabilitación
12.30 a 13.30 h	Aspectos legales y de seguridad
14.00 h	Clausura del Curso oficial

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



Sábado, 23 de noviembre

09.00 a 15.00 h Reanimación cardiopulmonar con Desfibrilación Automática Externa (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.

La **inscripción** al Curso oficial incluye:

- Asistencia al Curso oficial monográfico de preparación para el examen, con una duración de 26 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).
- **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 la técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza de Ediciones Tutor
- Diapositivas utilizadas por los profesores en las exposiciones.
- *Acceso a los simulacros de examen NSCA-CPT 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. 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.

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



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 o comunicarlo por email a examenes@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