

# CURSO OFICIAL DE PREPARACIÓN AL EXAMEN DE ENTRENADOR PERSONAL



**Barcelona**

**26 - 28 octubre de 2018**

**info@nscaspain.com**

**+34 91 598 87 10**



Liberty  
Seguros



ThermoHuman

**CiSport**  
TRAINING EQUIPMENT



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

Fecha Curso oficial:	26, 27 y 28 de octubre de 2018
Fecha RCP/DESA:	10 de noviembre de 2018
Lugar Curso oficial y RCP/DEA	Por confirmar ubicación

### ¿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 horario<sup>1</sup>:

### Viernes, 26 de octubre

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, 27 de octubre

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, 27 de octubre

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, 28 de octubre

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

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



Sábado, 10 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
- Diapositivas utilizadas por los profesores en las exposiciones.
- Acceso a los simulacros de examen NSCA-CPT online vía Moodle.

***Curso oficial + examen + simulacros NSCA CPT:***

**625€**

*(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).*



## Formas de pago del Curso oficial de preparación NSCA-CPT

El pago del Curso oficial de preparación NSCA-CPT puede hacerse a través de las siguientes formas:

1. Importe completo (en un único pago) a través de transferencia bancaria, o tarjeta de crédito.
2. Pago fraccionado en 3 meses sin comisiones a través de la plataforma Codeeta. Esta opción no admite descuento.

Importante: Debe rellenar el formulario de inscripción antes de proceder al pago.