

***Curso oficial de
preparación al examen
de certificación CSCS[®] +
Fundamentos de los
levantamientos
Olímpicos***



Universidad de Almería 8 y 9 de Marzo de 2025



Curso oficial de preparación para el examen - Certified Strength and Conditioning Specialists- CSCS®

Fecha Curso oficial presencial:	8 y 9 de marzo 2025
Ubicación:	Universidad de Almería
	<u>Carr. Sacramento, s/n, 04120 La Cañada, Almería</u>
Inscripción al examen CSCS	No incluida. * Cada candidato comprará la tasa de examen.

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

Los especialistas 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 ofrece una combinación de sesiones teóricas y en sala de entrenamiento**. Este curso está diseñado para ayudar al candidato a examen a comprender qué contenidos se incluyen en el examen CSCS® de una forma práctica, mejorar la comprensión de los contenidos más importantes sobre la preparación física de deportistas y darles la oportunidad de interactuar con expertos del sector del entrenamiento y el acondicionamiento físico.



En esta exclusiva formación en el COE, se repasan los bloques más importantes que componen el libro de preparación (Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico), directamente **en la sala de entrenamiento, laboratorios de fisiología/biomecánica etc.** tratando conceptos biomecánicos, adaptaciones al entrenamiento, valoración y evaluación del cliente o técnica de los ejercicios de fuerza, haciendo hincapié en aquellos conceptos e ideas que más suelen aparecer en los exámenes de certificación NSCA.

También se dará acceso durante **6 meses a los contenidos del Curso de preparación al examen CSCS en formato online** mediante la plataforma de cursos de NSCA Spain (desde el momento de la inscripción). Esta formación está impartida por nuestros doctores especialistas en la materia como David García, Azael Herrero, Iván Chulvi, y el candidato podrá revisar los videos grabados tantas veces como necesite. El curso online tiene una **duración de más de 20 horas** de grabaciones y contenidos e incluye un **cuestionario de evaluación** para que el estudiante pueda comprobar todo lo aprendido en la sesión.

¿A quién está dirigido este curso?

Alumnos de 3º y 4º de grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y otras titulaciones (consultar) que quieran desarrollar sus conocimientos en el ámbito del entrenamiento con objetivo de mejorar el rendimiento de deportistas de Alto Nivel.

Para otros profesionales con titulación fuera de España pueden enviar su titulación a info@nscapsina.com para su revisión.

IMPORTANTE: Formato del curso presencial

Este curso presencial incluye el acceso a más de 20 horas de formación online sobre los módulos más importantes que componen el Manual de estudio: Manual NSCA Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico (Editorial Paidotribo) y que servirán de apoyo al estudiante para preparar su examen. **Es recomendable que el candidato visualice previamente estos videos antes de acudir a la sesión presencial del curso**, realizando un trabajo autónomo por su parte para preparar el examen de certificación NSCA.

Además, el curso online incluye las diapositivas elaboradas por los profesores de cada uno de los módulos. El candidato podrá descargar dicho material en un dispositivo portátil (portátil, Tablet, etc.)



y/o imprimir según su criterio, para completarlo con las explicaciones del profesor durante el curso presencial.

Además, dispondrá de un cuestionario de evaluación de cada módulo, que se recomienda realizar una vez el candidato esté preparado para examinarse oficialmente.

Una vez inscrito el alumno recibirá en unas 3-4 días un *welcome pack* en la dirección facilitada con:

- Libro oficial: **Manual NSCA Principios del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico**.

El acceso a los contenidos online estará disponible durante 6 meses desde la inscripción en el curso.

Durante el curso se abordarán temas prácticos relacionados con la entrevista, evaluación y valoración funcional del cliente, técnica de los ejercicios en sala de entrenamiento y se realizarán supuestos prácticos que servirán de ayuda al estudiante para preparar el examen de certificación. **Se recomienda llevar ropa deportiva.**

Requisitos para la obtención de la certificación CSCS

Los candidatos al examen de certificación CSCS deberán acreditar una vez superado el examen:

- **Título de licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.** En caso de haberlo obtenido en una Universidad extranjera dicho título tiene que ser reconocido por el Ministerio de Educación Español. Para otras titulaciones contactar con info@nscaspain.com

- **Certificación vigente en RCP/DEA***. Es requisito obligatorio certificar conocimientos en reanimación cardiopulmonar (RCP) y en desfibrilación automática externa (DEA), para obtener la certificación NSCA-CPT®.

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 (no se aceptarán formaciones online).
- Evaluación final de habilidades y competencias en RCP/DEA.
- Certificación RCP/DEA en vigor.

*El candidato a examen dispondrá de un periodo máximo de 1 año desde la realización del examen CSCS® para presentar la documentación válida exigida en los requisitos de obtención de la certificación. Después de esa fecha, el examen se considerará NULO y el candidato deberá volver a inscribirse en el examen, pagando las tasas correspondientes de RETAKE.



Toda la documentación exigida debe enviarse escaneada por correo electrónico a exámenes@nscaspain.com

Certificación obtenida

Una vez de aprobado el examen de certificación CSCS[®], y tras cumplir con ***todos los requisitos exigidos, el candidato recibirá un certificado expedido por la entidad National Strength and Conditioning Association (NSCA) de los Estados Unidos que le acredita como entrenador personal certificado.***

Para conservar dicha certificación renovarse en el periodo indicado por la entidad y que aparece señalado en el certificado como fecha de expiración ([Ver proceso de Recertificación](#)).



Contenido y horario¹:

Sábado, 8 marzo de 2025

9:00 a 9:15 h	Registro - Desayuno
9:15 a 10:00 h Jorge Sánchez, NSCA Spain	Presentación del curso
10:00 a 13:00 h Prof. Iván Chulvi, NSCA Spain	Entrenamiento de fuerza y metodología: técnica de ejercicio
13:00 a 13:15 h	Descanso
13:15 a 14:00 h Prof. Iván Chulvi, NSCA Spain	Entrenamiento de fuerza y metodología: Diseño de la sesión y programación
14:00 a 15:00 h	Descanso para comer
15:00 a 17:45 h Prof. Iván Chulvi, NSCA Spain	Valoración y Evaluación
17:45 a 18:00 h	Descanso
18:00 a 20:00 h Prof. Iván Chulvi, NSCA Spain	Nutrición y suplementación
18:00 a 20:00 h Prof. Iván Chulvi, NSCA Spain	Rehabilitación y Reacondicionamiento Físico

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.

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



Contenido y horario²:

Sábado, 9 marzo de 2025

9:00 a 9:30 h	Presentación de la formación
9:30 a 11:30 h Jorge Sánchez, NSCA Spain	Sentadilla (Squat) & Arrancada (Snatch)
11:30 a 13:00 h Prof. XXX, NSCA Spain	Cargada (Clean)
13:00 a 14:00 h	Split Jerk
14:00 h a 14:15 h	Ruegos y preguntas.

² La distribución de las horas y contenidos puede sufrir cambios respecto a lo presentado en este documento



PROFESORADO



D. Iván Chulvi

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

- **Graduado en Enfermería (2016-2020).**
- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (septiembre 2011).**
- **Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2002-2007).**
- **Profesor ayudante doctor de la Universidad de Valencia (2020-actualidad).**
- **Miembro de UIRFIDE (Sport Performance and Physical Fitness Research Group).**
- **Profesor asociado de la Universidad de Alicante. (Desde el año 2016-2020).**
- **Profesor titular en diferentes Másteres Universitarios, Universidad de Granada (desde el año 2016), La Salle Universitaria (desde año 2017) entre otros; Optimización del Entrenamiento en los Adultos mayores Universidad de Valencia; entre otros.**
- **Profesor invitado/colaborador por la Universidad The College of New Jersey (2019-actualidad). Entrenamiento personal graduado con distinción por NSCA, NSCA-CPT, D*. Especialista en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico con distinción por NSCA, CSCS, D*. Profesor NSCA Spain.**
- **CEO Benestar Wellness Center. Sport Science Advisor para diferentes equipos deportivos y empresas.**
- **Autor de contribuciones científicas (libros, artículos, presentaciones en congresos) relacionadas con el ejercicio físico, la salud y la enfermedad.**
-



La inscripción al Curso oficial incluye:

- Asistencia al **Curso oficial monográfico de preparación para el examen**, 10h
- Acceso durante 6 meses al **Curso de preparación CSCS en formato online** (plataforma de cursos NSCA Spain) con las ponencias grabadas de los módulos más importantes para la preparación al examen – Duración: 20 horas. Con acceso a los documentos utilizados por los profesores en las exposiciones y preguntas de autoevaluación al final de cada bloque,
- Formación **Fundamentos de los levantamientos Olímpicos** NSCA 5 h
- **Triplett, N.T, Haff, G.G, 2017. Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. Ed. Paidotribo** –Solo envíos a España.

La inscripción al Curso oficial NO incluye:

- **Tasas para la realización del examen CSCS** con un plazo de autorización de 120 días desde la finalización del curso presencial (**para una única convocatoria**). El candidato dispone de un año para activar su derecho de examen a través de NSCA.es.
- **Simulacro CSCS**



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Se recomienda:

- Asistir con ropa cómoda / de deporte
- Se recomienda llevar ordenador portátil a los asistentes presenciales para manejar distintos archivos y documentos que enviará el profesor.

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.

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, dispondrá de 120 días para realizarlo en cualquier centro Pearson VUE autorizado.

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