
Comisión de Certificación de la NSCA

Guía para la Certificación

Sobre la Comisión de Certificación de la NSCA

La Comisión para la Certificación de la NSCA, la organización de la National Strength and Conditioning Association (NSCA), el cual tiene a su cargo las certificaciones, ofrece dos programas distintos de certificaciones. El Especialista Certificado en Fortaleza y Acondicionamiento (CSCS®) es la certificación preferida para aquellos profesionales que

diseñan e implementan programas de entrenamiento para el desarrollo de la fortaleza muscular y acondicionamiento físico en atletas; la Certificación por la NSCA de Entrenador Personal (NSCA-CPT) representa el programa de certificación ideal para aquellos que entrenan clientes activos y sedentarios en condiciones de trabajo individualizado.

NSCA CERTIFICATION COMMISSION®

The Certifying Agency for the National Strength and Conditioning Association
ISO 9001:2000 Registered

ISO 9001:2000 Registrado

La Comisión de Certificación de la NSCA es la primera organización de certificación de aptitud física que ha sido reconocida por su sistema de manejo de calidad que cumple con todos requisitos del estandarte ISO 9001:2000.

Comisión Nacional para Agencias de Certificación (NCCA)

Acreditación de la NCCA es quizás el factor más significativo en la credibilidad de las credenciales. Aunque hoy en día existen cientos de certificaciones relacionadas a la aptitud física, la Comisión de Certificación de la NSCA es la única agencia relacionada a la certificación en aptitud física que tiene las credenciales acreditadas por la NCCA desde el 1993.



¿Por qué certificarse como NSCA-CPT?

- **Adquirir Oportunidades Financieras y Profesionales**
- **Adquirir Credibilidad y Reconocimiento**
- **Mejorar Oportunidades en su Carrera**

3333 Landmark Circle • Lincoln, Nebraska 68504 • USA

Teléfono: 1-402-476-6669 • Fax: 1-402-476-7141 • Fax en la demanda: 1-877-441-2378

Web: www.nasca-cc.org • Correo electrónico: commission@nsca-cc.org



Información General sobre la Certificación de la NSCA-CPT

La certificación de la NSCA-CPT está diseñada para profesionales que trabajan con clientes de forma individualizada en una diversidad de ambientes, incluyendo la YMCA, escuelas, gimnasios de salud/aptitud física y residencias de los clientes. La prueba evalúa cabalmente el conocimiento y destrezas necesarias para poder entrenar exitosamente a individuos físicamente activos y sedentarios, así como los envejecidos y obesos. Los entrenadores personales con entrenamiento especializado pueden también involucrarse en el entrenamiento de clientes con enfermedades ortopédicas, cardiovasculares, entre otras condiciones crónicas. Más de 7,500 profesionales de 'fitness' en los E.E.U.U., Canadá, Japón, Puerto Rico, España, Hong Kong, Inglaterra, Sur África, México, Aruba y Brazil entre otros países poseen en la actualidad la credencial de NSCA-CPT.

La credencial de Entrenador Personal Certificado de la NSCA (NSCA-CPT) le representa a los pares, clientes y jefes que el individuo es un entrenador personal con conocimientos y reconoce que a aquellos que poseen el nivel de dominio necesario para diseñar e implementar programas de entrenamiento seguros y efectivos. No obstante, ningún programa de certificación puede garantizar competencia o el trato correcto de los que han sido entrenados.



“Las Certificaciones Internacionales CSCS y NSCA-CPT me han ayudado a mejorar mi reconocimiento como profesional cualificado, y de esta manera han contribuido a afianzar mi posición como profesor

universitario en el campo de las Ciencias del Ejercicio, tanto en mi país como en el resto del mundo.”

Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez, CSCS, NSCA-CPT
Director del Departamento de Fundamentos de la Motricidad
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Europea de Madrid

Pre-requisitos de Matrícula para NSCA-CPT

Los candidatos para el examen de la NSCA-CPT deben contar previamente con la certificación de RCP para poder tomar el examen. Aunque no se requieren cursos postsecundarios formales, se espera que los candidatos posean un conocimiento apropiado en conceptos de biomecánica, adaptaciones al entrenamiento, anatomía, fisiología del ejercicio, diseño de guías para programas de entrenamiento y ponencias sobre política (postura) pública que concierne a poblaciones especiales.

La Comisión de Certificación de la NSCA aceptará cualquier certificación de RCP para adultos obtenida al asistir a un curso de RCP que reúna los siguientes criterios:

- Debe tener un componente práctico de entrenamiento (una certificación a través de un curso por computadora no se aceptará)
- Debe incluir una evaluación de ejecución de destrezas
- Debe requerir el tomar y pasar un examen escrito

¿Cómo Matricularse para el NSCA-CPT?

1. Coteje el itinerario de examen en línea en la dirección www.nasca-cc.org
2. Matricúlese para el examen de una de las siguientes maneras:

En línea:

Matricularse en línea en www.nasca-cc.org con una tarjeta de crédito.

Correo o Fax:

Copie el formulario de matrícula de www.nasca-cc.org o mande un pedido a Cecilia Smith (exams@nsca-cc.org) o Christine Vega (espanol@nsca-cc.org) por el formulario.

Complete el formulario de matrícula y sométalo con el pago hecho con tarjeta de crédito o transferencia bancaria por correo o fax a:

NSCA Certification Commission
3333 Landmark Circle
Lincoln, NE 68504
USA
Fax: 1-402-476-7141

Formato de la Prueba NSCA-CPT

La prueba de 3 horas consiste en 140 preguntas de selección múltiple, 35 de las cuales corresponden a los segmentos de video que evalúan el conocimiento principalmente en las áreas de técnicas de ejercicio y evaluación del cliente. La mayoría de las otras preguntas se fundamentan en otros escenarios (similar a estudios de caso) que se refieren a la descripción escrita de una situación en particular de entrenamiento.

El contenido evaluado en la prueba NSCA-CPT incluye:

- **Evaluación/Consulta con el Cliente:** entrevista inicial, evaluación de la salud/historial médico, evaluación de la aptitud física, nutrición básica y control de peso (28 preguntas)
- **Planificación del Programa:** establecimiento de la meta, diseño del programa, efectos del entrenamiento y poblaciones especiales (49 preguntas)
- **Técnicas de Ejercicio:** aparatos para el entrenamiento con resistencias, pesas libres, máquinas cardiovasculares y técnicas de ejercicio que no utilizan equipos (ejemplo correr, subir y bajar escalones, ejercicios de flexibilidad, ejercicios pliométricos, entre otros) (49 preguntas)
- **Seguridad, Procedimientos de Emergencia y Situaciones Legales:** procedimientos de seguridad, procedimientos de emergencia y problemáticas profesionales, legales y éticas (14 preguntas).

Puntuaciones Aprobadas

La puntuación mínima para aprobar el examen es de 70. La puntuación de aprobación refleja la cantidad de conocimiento que el comité de expertos ha determinado ser apropiada para la competencia designada en la prueba. No se establecen curvas para las puntuaciones; la habilidad para aprobar el examen depende del conocimiento que posea cada candidato. La ejecutoria de otros candidatos de cualquier otro lugar donde se llevará a cabo la prueba no afecta la puntuación mínima de aprobación. No hay límite en cuanto al número de veces que se vuelva a tomar el examen.

Políticas Administrativas

CONFIRMACIÓN DE MATRÍCULA DEL EXAMEN, BOLETOS DE ADMISIÓN E INFORMACIÓN ADICIONAL SE LE ENVIARÁ A SU CORREO POSTAL Y A SU CORREO ELECTRÓNICO. DEBIDO A LOS PROBLEMAS CON EL CORREO POSTAL EN PAÍSES FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS, USTED DEBE PROVEER UNA DIRECCIÓN ELECTRÓNICA CONFIABLE PARA ASEGURARSE DE PODER TENER UNA BUENA COMUNICACIÓN.

Por favor vaya al portal de Certificación de la NSCA para ver las políticas de admisión al centro de la prueba; la política de transferencia; la política de cancelación y de reembolso; individuos que se matriculan pero no se presentan al examen; el informe sobre los resultados y su divulgación; cómo volver a solicitar el examen; cambio de dirección; requisitos de educación continuada y cómo re-certificarse con distinción. Usted puede bajar las políticas administrativas al visitar la dirección: www.nasca-cc.org/international/spanish.html y escoger "NSCA Exam Information and Administrative Policies."

NOTA: El Concilio Ejecutivo de la Comisión de Certificación retiene el derecho a cancelar un examen de matricularse menos de 15 individuos al lugar y día. Si su examen lugar/día es cancelado, se le notificará por correo postal y electrónico no más tarde de cuatro semanas luego de la fecha límite para matricularse y se le ofrecerá la oportunidad de transferirse a un lugar distinto sin costo adicional o podrá recibir un reembolso del examen. (Debido a posibles problemas con el correo postal, también lo motivamos a comunicarse con la Oficina de la Comisión directamente para confirmar su examen.) La Comisión de Certificación de la NSCA no es responsable por los gastos incurridos por un candidato debido a la cancelación de un examen (boleto de avión, hotel, etc.).

“Ingresé a NSCA cinco años atrás y me siento muy orgullosa de pertenecer a una organización tan extraordinaria y de tanto prestigio. Como entrenadora personal, he aprendido que obtenemos una gran satisfacción cuando nos enfocamos en las necesidades de los demás. Me causa gran felicidad saber que estoy ayudando a los demás a vivir una vida mas sana y saludable.”

Maria Teresa Mendizabal, NSCA-CPT
Director y Dueño de Dance Fitness Factory



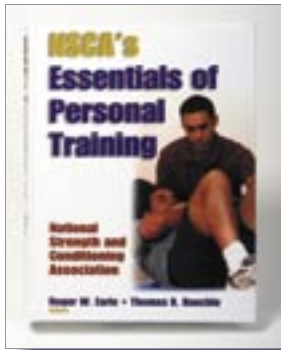
Recursos En Línea

Visitar www.nsca-cc.org/international/spanish.html para conseguir lo siguiente:

- **Itinerario de Examen**
- **Formulario de membresía de la NSCA (Inglés o Español)**
- **Términos en Inglés-Español relacionados al examen NSCA-CPT**
- **Políticas e Información Administrativa del examen NSCA-CPT (Español)**
- **Formulario de Pedido para Materiales de Estudio NSCA-CPT (Español)**
- **Manual de Candidato de NSCA-CPT (Español)**
- **Formulario de Políticas y Procedimientos y de Informes de CEU (Español)**

Materiales de Repaso NSCA-CPT

Nota: Los Miembros de la NSCA y candidatos al examen que residen fuera de los Estados Unidos de América, Puerto Rico y Canadá son elegibles para precios de Miembros. Si interesa convertirse en Miembro de la NSCA, comuníquese a la oficina de la NSCA al 1-719-632-6722 o al nsca@nsca-lift.org. (Todos los precios son USD)



A. NSCA's Essentials of Personal Training (en Inglés solamente): Este texto es la fuente primara de preparación para el examen NSCA-CPT además de una referencia comprensiva para todo profesional en el campo de entrenamiento personal. El texto incluye contribuciones de expertos reconocidos en temas sobre principios científicos y conceptos de entrenamiento personal y guías prácticas sobre la consulta y evaluación del cliente, protocolos de pruebas y normas, técnicas de ejercicio y diseño de programas. Además, tiene información al día específica que le provee al lector conocimiento para trabajar con clientes con sobrepeso que tienen necesidades especiales de ejercicio como en mujeres embarazadas, adultos envejecidos, pre-pubescentes, atletas, clientes sobrepeso y aquellos con condiciones

médicas. También, el texto destaca tópicos importantes relacionados al negocio de entrenamiento personal incluyendo mantenimiento de equipo de las instalaciones, manejo y gerencia del negocio y asuntos legales. (\$63.00 miembro; \$70.00 no miembro)

B. 'Kit' de Repaso para el Examen NSCA-CPT: El 'kit' incluye (C) el manual de trabajo y las audio caseteras del Simposio de Entrenamiento Personal, (D) la Descripción del Contenido del Examen NSCA-CPT, (E) el video sobre Técnicas de Ejercicios con Pesas Libres y Máquinas, (F) el Manual de Cotejo de Técnicas de Ejercicio y (H) el Examen de Práctica, Volumen I para NSCA-CPT (folleto y video). *Note que el 'Kit' no incluye el texto "NSCA's Essentials of Personal Training." (Algunas de las materiales en el 'Kit' son en inglés solamente) (\$138.95 miembro; \$229.95 no miembro)

C. Libro de trabajo del Simposio de lo Esencial del Entrenamiento Personal y audio caseteras (en Español):

Este libro (11 secciones, 409 páginas) y el grupo de 12 audio caseteras (sobre 12 horas) se desarrollaron y grabaron durante el más reciente Simposio de "Essentials of Personal Training." El propósito principal de este material es repasar las áreas de contenido relacionadas al examen de NSCA-CPT.

Los bosquejos del libro de trabajo se diseñaron para ayudar con el entendimiento de la información que está en las audio caseteras. Además, se incluye una lista de referencias, una serie de preguntas de estudio y varios artículos reproducidos de "Strength & Conditioning" que se relacionan a tópicos selectos.

(\$99.95 miembro; \$149.95 no miembro)



D. Descripción del Contenido del Examen NSCA-CPT (en Inglés solamente):

Este folleto provee un listado detallado de las labores relacionadas a trabajos, el peso relativo del contenido y referencias adicionales para el examen NSCA-CPT.

(\$17.95 miembro; \$29.95 no miembro)

"Indudablemente ser certificado por NSCA hace una notable diferencia en cuanto a oportunidades de trabajo. Me siento respaldada por una organizacion y las publicaciones son exelentes."

Saadita Margarita de Lima
Entrenadora Personal
World Gym, San Jose de Costa Rica
Institute of Human Performance, Boca Raton, Florida



E. El video o DVD de Técnicas de Ejercicio con Pesas Libres y Máquinas (en Inglés solamente): Este video de 82-minutos demuestra la técnica correcta para 38 ejercicios comunes de entrenamiento con pesas. La narración verbal describe cada uno de los 10 ejercicios con máquinas y 28 con pesas libres. Además identifica los músculos primarios envueltos, el ancho del agarre correcto, la posición del cuerpo, la posición de los pies, el arco de movimiento y provee formas para corregir errores y evitar lesiones. (\$40.95 miembro; \$61.95 no miembro)



F. Manual de Cotejo de Técnicas de Ejercicios (en Inglés solamente): Diseñado para ser usado con el video de Técnicas de Ejercicios con Pesas Libres y Máquinas este manual de 68 páginas provee una explicación detallada de la técnica para ejecutar los 38 ejercicios más comunes de pesas libres y máquinas presentados en el video. Cada ejercicio incluye una descripción de las acciones articulares, los músculos envueltos y sugerencias de 'spotting'. (\$27.95 miembro; \$41.95 no miembro)

G. Conjunto de Técnicas de Ejercicios (en Inglés solamente): Incluye (E) el video Técnicas de Ejercicios de Pesas Libres y Máquinas y (F) el Manual de Cotejo de Técnicas de Ejercicio. (\$59.95 miembro; \$87.95 no miembro)



H. Examen de Práctica NSCA-CPT, Volumen I (en Inglés solamente): Folleto y video. (\$31.95 miembro; \$39.00 no miembro)

I. Examen de Práctica NSCA-CPT, Volumen II (en Inglés solamente): Folleto y video. (\$31.95 miembro; \$39.00 no miembro)

J. Examen de Práctica NSCA-CPT, Volumen II (en Inglés solamente): Folleto solamente. (\$23.95 miembro; \$28.95 no miembro)

K. Conjunto de Examen de Práctica NSCA-CPT (en Inglés solamente): Incluye (H) y (J). (dos folletos y un video) (\$52.95 miembro; \$64.00 no miembro)

Disponible en Volumen I y Volumen II, el Examen de Práctica NSCA-CPT le permite aprender la naturaleza, alcance y formato del examen, descubrir el nivel de dificultad de las preguntas y recibir retroalimentación sobre su nivel de prestación antes de tomar el examen real. Cada una de las 47 preguntas se acerca mucho al formato actual, al contenido por áreas, al tipo de preguntas y al nivel de dificultad del examen NSCA-CPT. Además se identifica donde puede localizar información en el Manual del Simposio 'Essentials of Personal Training' que enfocan en el contenido cubierto en cada pregunta.

Como el examen real, los Exámenes de Práctica NSCA-CPT incluyen un folleto del examen y un video. El componente del video incluye preguntas que cubren la técnica del ejercicio y las áreas de conocimiento anatómico y biomecánico. Al final del folleto hay formularios de auto evaluación que le permiten identificar su nivel de preparación y un formulario de anotación le ayuda a comparar sus resultados con resultados estadísticamente comparables y necesarios para pasar el examen NSCA-CPT. Cada uno de los dos volúmenes contiene preguntas únicas para proveerle una exposición mayor a ejemplos de preguntas. (Cada volumen se refiere al mismo video del Examen de práctica NSCA-CPT.) Nota: Un formato de video PAL también está disponible.

Tarifas del envío

precio de la factura	E.E.U.U.	Alaska, Hawaii Canadá, Puerto Rico	Internacional
0-\$60.00	\$6.00	\$17.00	\$35.00
\$60.01-\$99.99	\$7.00	\$18.00	\$50.00
\$100.00-\$164.99	\$8.00	\$19.00	\$65.00
\$165.00-\$230.00	\$9.00	\$20.00	\$80.00
\$230.01 & Up	\$10.00	\$21.00	\$95.00

Servicios de la Certificación

Exámenes por Pedido

La Comisión de Certificación de la NSCA trabajará con las universidades y con otras organizaciones para llevar el examen a su país, siempre y cuando sea aprobado por la Comisión de Certificación de la NSCA y el servicio que da la prueba. Comuníquese con Chris Vega en espanol@nsca-cc.org para mayor información sobre planificar un examen. Por favor note que en muchos países, a los candidatos a tomar el examen se le requerirá asistir a un simposio antes de poder tomar el examen. (Esto es la situación usual durante los años iniciales en que se administra el examen en un país.)

Individuos que tienen una o ambas credenciales de la Comisión de Certificación de la NSCA adquieren 1.0 CEU por patrocinar un Examen por Pedido. (Estos CEUs le sirven para el programa de Re-certificación con Distinción.)

Fechas y Lugares del Examen

Exámenes por Pedido se ofrecen cerca de universidades, colegios o colegios de comunidades. Si es aprobado por el servicio que ofrece el examen, los exámenes pueden ofrecerse en hospitales, centros de salud, convenciones de 'fitness', etc. El patrocinador y la Comisión seleccionarán la fecha preferida y el lugar del examen, pero deben permitir un periodo de seis meses de anticipo (nueve meses para lugares internacionales) al escoger una fecha para el examen.

La fecha y el lugar del examen deben ser aprobados por la Comisión de Certificación de la NSCA y por el servicio que ofrece el examen antes de que se pueda promocionar el lugar del examen. El servicio que ofrece el examen requiere entre cuatro a seis semanas para confirmar o denegar un lugar pedido para dar el examen y la fecha correspondiente.

Simposio por Pedido

Facultad universitaria o de colegio y, en algunos casos, organizaciones no universitarias que utilizan la facultad universitaria pueden ayudar a facilitar el éxito profesional de sus estudiantes con el programa del Simposio por Pedido de la Comisión de Certificación de la NSCA.

Los Simposios de 'Essentials of Strength Training and Conditioning' y 'Essentials of Personal Training' sirven como repaso de las áreas de contenido principales relacionadas a los exámenes de certificación de CSCS y NSCA-CPT. La Comisión de Certificación de la NSCA les facilita el trabajo al proveer apoyo en la planificación y la ejecución de los simposios, particularmente en universidades, con la meta a largo plazo de que la institución lleve a cabo los simposios con un representante de la Comisión de Certificación de la NSCA presente.

Para mayor información sobre los Exámenes por Pedido o el programa de Simposio por Pedido comuníquese con Chris Vega en espanol@nsca-cc.org.

Requisito de Educación Continuada

A los Candidatos que pasan los exámenes de Certified Strength and Conditioning Specialist y NSCA-Certified Personal Trainer se les requiere lograr 6.0 Unidades de Educación Continuada, o CEUs, (normalmente, 1 hora contacto equivale a 0.1 CEU) durante periodos de tres años específicos (2003–2005, 2006–2008, etc.) para mantener sus certificaciones al día. Para aquellos certificados dentro de un periodo de tres años existente, el requisito inicial CEU es prorrogado al final del periodo reportado. Una cuota de re-certificación es cobrada para cada periodo de tres años.

Aquellos que tienen ambas certificaciones deben someter un Formulario de Informe de CEU y la cuota correspondiente para re-certificación para cada certificación obtenida. No obstante, pueden no requerir el obtener CEUs diferentes para cada certificación si los CEUs obtenidos sirven para ambas certificaciones. No se otorgan CEUs para actividades educativas donde se participó antes de certificarse. Al certificarse, se le recomienda a las personas a repasar todos los detalles del proceso de re-certificación. A la par con una certificación, cada persona certificada recibe una copia actualizada de las Políticas y Procedimientos de Certificación.

“En estos tiempos de informática y educación, con las credenciales de la Comisión de Certificación de la NSCA te aseguras de recibir ambas siendo su valor verdadero. Para ser exitoso en el mundo del fitness, las credenciales de CSCS y NSCA-CPT deben ser las elegidas para cualquier profesional en esta área.”

Juan Carlos Santana, MEd, CSCS,*D
Director, Optimum Performance Systems, Inc.



La Credencial CSCS

La certificación de Especialista Certificado de Fuerza y Acondicionamiento (CSCS) es para profesionales que diseñan e implementan entrenamiento de fuerza y programas de acondicionamiento para atletas en un ambiente de equipo.

Hoy en día, más de 17,000 profesionales de una variedad de trasfondos académicos y profesionales tiene esta prestigiosa credencial (entrenadores de fuerza, terapeutas atléticos, terapeutas físicos, médicos, quiroprácticos, investigadores, educadores, etc.)

Además, entrenadores personales que desean añadir conocimiento específico de deportes a su repertorio escogen lograr su credencial CSCS. En este momento, el examen CSCS se ofrece solo en inglés. Para mayor información sobre el examen y la disponibilidad de materiales de estudio, localice el portal de la Comisión de Certificación de la NSCA en www.nasca-cc.org.

Sobre la NSCA



Distinto a cualquier otra organización, la National Strength and Conditioning Association (NSCA) reúne

un grupo variado de profesionales provenientes de los campos en las ciencias del deporte y aptitud física. Nuestra membresía se compone de entrenadores para la fortaleza y acondicionamiento, entrenadores personales, fisiólogos del ejercicio, terapeutas atléticos, investigadores, educadores, entrenadores deportivos, terapeutas físicos, dueños de negocios, instructores de ejercicio, directores de aptitud física y estudiantes. Cualquiera que sea la ocupación, cada miembro es el mejor representante en su campo, los cuales se esfuerzan por su

mejoramiento profesional incluyendo la profesión de fortalecimiento y acondicionamiento. De esta variada red de miembros, la NSCA ha podido desarrollar y presentar la información más actualizada relacionada con las prácticas del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza muscular y acondicionamiento, prevención de lesiones y hallazgos de investigaciones por medio de dos publicaciones: Strength and Conditioning Journal (bimensual) y el Journal of Strength and Conditioning Research (trimestral). Los miembros representan la fuerza impulsora de la NSCA, de manera que éstos se encuentran en una posición privilegiada para poder tener un impacto significativo en el diseño del futuro de para la profesión de entrenamiento para la fortaleza y acondicionamiento.

NSCA CERTIFICATION COMMISSION[®]

The Certifying Agency for the National Strength and Conditioning Association

ISO 9001:2000 Registered

3333 Landmark Circle • Lincoln, Nebraska 68504 • USA

Teléfono: 1-402-476-6669 • Fax: 1-402-476-7141 • Fax en la demanda: 1-877-441-2378

Web: www.nasca-cc.org • Correo electrónico: commission@nsca-cc.org