

# MANUALE DI CERTIFICAZIONE

Come ottenere la certificazione NSCA

A PARTIRE DAL 1° GENNAIO 2024



# MANUALE DI CERTIFICAZIONE NSCA

## Informazioni su questo manuale

Questo manuale fornisce le informazioni necessarie per ottenere e mantenere le certificazioni offerte dalla National Strength and Conditioning Association (NSCA). Gli individui devono esaminare il processo e i requisiti specifici di ciascuna certificazione e sono tenuti a seguire le politiche delineate non solo nel manuale, ma anche nel Codice etico della NSCA.

## Dichiarazione di non discriminazione

L'NSCA non discrimina in base a razza, colore, religione, sesso, orientamento sessuale, identità o espressione di genere, origine nazionale, età, informazioni genetiche, disabilità, status di veterano o qualsiasi altra caratteristica protetta.



[NSCA.COM](https://www.nscacom.com)

NUMERO VERDE 800-815-6826 // FAX 719-632-6367 // INTERNAZIONALE +1-719-632-6722



Copyright ©2024. National Strength and Conditioning Association (NSCA). Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie o registrazioni, o qualsiasi sistema di informazione e recupero, senza l'autorizzazione scritta della NSCA.

# MANUALE DI CERTIFICAZIONE NSCA

## INDICE DEI CONTENUTI

### INTRODUZIONE

SULL'ASSOCIAZIONE .....	2
CERTIFICAZIONI OFFERTE .....	2
Forza e condizionamento certificati	
Specialista® (CSCS®) .....	2
Prestazioni e sport certificati	
Scienziato® (CPSS®) .....	2
Personal Trainer® certificato NSCA (NSCA-CPT®).....	2
Specialista certificato per le popolazioni speciali (CSPS®) .....	2
Forza e condizionamento tattici	
Facilitatore® (TSAC-F®) .....	2
COME VIENE CREATO UN ESAME DI CERTIFICAZIONE.....	3
Informazioni sugli esami.....	3
Analisi del lavoro .....	3
Sviluppo dell'esame .....	3
Impostazione degli standard .....	3
Schema dei contenuti dell'esame .....	3
Contenuto dell'esame CSCS .....	3
Contenuto dell'esame CPSS.....	3
Contenuto dell'esame NSCA-CPT.....	4
Contenuto dell'esame CSPS.....	4
Contenuto dell'esame TSAC-F .....	4
Accreditamento e registrazione di	
Certificazioni NSCA .....	4
Accreditamento delle certificazioni.....	4
Coalizione per la registrazione dell'esercizio fisico	
Professionisti della scienza .....	4
Il Registro degli Stati Uniti per l'esercizio fisico	
Professionisti .....	4
Accredibile.....	4

### COME OTTENERE LA CERTIFICAZIONE

AMMISSIBILITÀ ALLA CERTIFICAZIONE .....	6
Requisiti CSCS.....	6
Requisiti CPSS.....	6
Requisiti NSCA-CPT.....	6
Requisiti CSPS.....	6
Requisiti TSAC-F .....	7
Accreditamento accettabile dei college	
e università .....	7
Programmi riconosciuti dalla NSCA.....	7
Campi approvati relativi alle scienze dell'esercizio .....	7
Campi approvati per le scienze dello sport .....	7
Certificazioni CPR/AED accettabili.....	7
PREPARAZIONE AGLI ESAMI .....	7
Revisione completa .....	7
Esperienza pratica.....	7
Autoapprendimento.....	8
PROCEDURA DI REGISTRAZIONE AGLI ESAMI .....	8
Registrazione completa.....	8
Affermazione.....	8
Processo di candidatura - solo per i candidati PSS 8 .....	
Alloggi speciali.....	8
Cosa sono gli alloggi speciali? .....	9
Come richiedere le agevolazioni per il test .....	9
Alloggi speciali	
Principi decisionali .....	9
Presentazione della documentazione di idoneità all'esame.....	10
Certificazioni CPR/AED .....	10
Trascrizioni accademiche.....	10
Tasse d'esame .....	10
Fissare un appuntamento per l'esame .....	10
Sedi dei centri d'esame.....	11
Periodo di autorizzazione agli esami.....	11
Modifiche al nome o alle informazioni di contatto.....	11
Cancellazione e riprogrammazione	
Appuntamenti d'esame.....	11
Ritiro della registrazione e rimborsi.....	11
Arrivi in ritardo e no-show .....	11
Tempo inclemente, interruzione di corrente o emergenza .....	11
SOSTENERE L'ESAME.....	11
Processo di check-in .....	11
Requisiti per l'identificazione dei candidati.....	11
Sicurezza .....	12
Accordo sulle regole per i candidati e comportamento scorretto .....	12

Oggetti personali .....	12
Ausili di conforto forniti dal Test Center .....	12
Farmaci e dispositivi medici consentiti .....	12
Dispositivi di mobilità consentiti .....	13
Materiale d'esame .....	13
<b>Durante l'esame .....</b>	<b>13</b>
Domande e commenti sul contenuto dell'esame .....	13
Pause.....	13
Abbandono anticipato dell'esame .....	13
<b>RISULTATI DELL'ESAME.....</b>	<b>13</b>
Punteggio dell'esame .....	13
Tassi di superamento degli esami .....	13
Riservatezza dei risultati .....	13
Punteggi annullati .....	14
Rilascio della certificazione .....	14
Politica di ripresa .....	14
<b>LISTA DI CONTROLLO PER LA CERTIFICAZIONE .....</b>	<b>14</b>
<b>CANDIDATI INTERNAZIONALI .....</b>	<b>15</b>
<b>INFORMATIVA SULLA PRIVACY .....</b>	<b>15</b>

## **APPENDICI**

<b>APPENDICE A:</b>	
<b>MODULO DI RICHIESTA DI SISTEMAZIONE SPECIALE .....</b>	<b>17</b>
<b>APPENDICE B:</b>	
<b>MODULO DI ESPERIENZA PRATICA .....</b>	<b>19</b>
<b>APPENDICE C:</b>	
<b>MODULI DI IDONEITÀ CPSS .....</b>	<b>20</b>
<b>APPENDICE D:</b>	
<b>DICHIARAZIONE DI REGISTRAZIONE .....</b>	<b>25</b>
<b>APPENDICE E:</b>	
<b>COME MANTENERE LA PROPRIA CERTIFICAZIONE .....</b>	<b>26</b>
Il vostro risultato di spicco .....	27
Un impegno costante.....	27
Mantenimento della certificazione.....	27
Perché è necessaria la certificazione CPR/AED .....	27
Perché è necessaria la formazione continua .....	27
Vantaggi della formazione continua .....	27
Il ciclo di ricertificazione.....	27
Scomposizione del CEU.....	28

<b>Che cos'è un CEU? .....</b>	<b>28</b>
<b>Come vengono calcolate le CEU? .....</b>	<b>28</b>
<b>Di quante CEU ho bisogno?.....</b>	<b>28</b>
Persone con più certificazioni .....	28
Ricertificazione con lode (*D) .....	29
<b>Contenuto accettabile per le CEU .....</b>	<b>29</b>
<b>Modi per guadagnare CEU .....</b>	<b>30</b>
Categoria A   Presenza .....	30
Categoria B   Condividete le vostre competenze .....	30
Categoria C - Attività educative .....	30
Categoria D - Quiz e valutazioni .....	30
<b>Dove trovare opportunità di CEU.....</b>	<b>32</b>
<b>Segnalazione dei CEU .....</b>	<b>32</b>
CEU NSCA riportati sul vostro conto .....	32
Documentare i CEU.....	32
Audit casuale.....	32
<b>Tassa di ricertificazione .....</b>	<b>33</b>
<b>Mancata segnalazione e ricorsi .....</b>	<b>33</b>
<b>Ricorsi .....</b>	<b>33</b>
<b>Reintegrazione .....</b>	<b>33</b>
<b>Politica disciplinare .....</b>	<b>33</b>

<b>APPENDICE F:</b>	
<b>CONTENUTO DETTAGLIATO DELL'ESAME .....</b>	<b>34</b>
<b>APPENDICE G:</b>	
<b>SCHEMI DETTAGLIATI DEI CONTENUTI E</b>	
<b>DOMANDE CAMPIONE .....</b>	<b>36</b>
<b>APPENDICE H:</b>	
<b>SCHEMI DETTAGLIATI DEI CONTENUTI CPSS E</b>	
<b>DOMANDE CAMPIONE .....</b>	<b>45</b>
<b>APPENDICE I:</b>	
<b>NSCA-CPT SCHEMA DETTAGLIATO DEI CONTENUTI E</b>	
<b>DOMANDE CAMPIONE .....</b>	<b>49</b>
<b>APPENDICE J:</b>	
<b>SCHEMA DETTAGLIATO DEI CONTENUTI DEL CSPS E</b>	
<b>DOMANDE CAMPIONE .....</b>	<b>54</b>
<b>APPENDICE K:</b>	
<b>TSAC-F SCHEMA DETTAGLIATO DEI CONTENUTI E</b>	
<b>DOMANDE CAMPIONE.....</b>	<b>61</b>



# ***MANUALE DI CERTIFICAZIONE NSCA***

**INTRODUZIONE**

## SULL'ASSOCIAZIONE

Fondata nel 1978, la National Strength and Conditioning Association (NSCA) è un'associazione senza scopo di lucro che si dedica alla promozione della forza e del condizionamento.

di potenziare le professioni della forza e del condizionamento e le relative scienze dello sport in tutto il mondo.

L'NSCA esiste per consentire a una comunità di professionisti di massimizzare il proprio impatto attraverso la diffusione di conoscenze basate sull'evidenza e la loro applicazione pratica, offrendo certificazioni leader del settore, riviste di ricerca, servizi di sviluppo della carriera, opportunità di networking e formazione continua. La comunità NSCA è composta da oltre 60.000 membri e professionisti certificati in tutto il mondo, che promuovono gli standard del settore come ricercatori, educatori, allenatori di forza e condizionamento, scienziati della performance e dello sport, personal trainer, professionisti della tattica e altri ruoli correlati.

## CERTIFICAZIONI OFFERTE

T grazie a certificazioni molto apprezzate, la NSCA stabilisce un elevato standard di eccellenza per il settore. Quando si guadagna una certificazione NSCA, si aumenta la propria credibilità e si entra a far parte della schiera dei migliori esperti del settore. Ogni certificazione è separata e distinta, con la popolazione servita identificata dall'ambito di pratica. Il possesso delle credenziali NSCA dimostra che vi dedicate all'eccellenza e cercate di operare ai massimi livelli nel vostro campo.



### SPECIALISTA CERTIFICATO DI FORZA E CONDIZIONAMENTO® (CSCS®)

Il programma CSCS, creato nel 1985, riconosce le persone che possiedono le conoscenze e le competenze necessarie per progettare e implementare un programma di forza sicuro ed efficace.

programmi di forza e condizionamento per gli atleti in un contesto di squadra. Gli specialisti certificati in forza e condizionamento sono professionisti che applicano le conoscenze scientifiche per allenare gli atleti con l'obiettivo primario di migliorare le prestazioni atletiche. Conducono sessioni di test specifici per lo sport, progettano e implementano programmi di allenamento e condizionamento della forza sicuri ed efficaci e forniscono indicazioni sull'alimentazione e sulla prevenzione degli infortuni. Riconoscendo che la loro area di competenza è separata e distinta, i certificatori CSCS consultano e indirizzano gli atleti ad altri professionisti quando è opportuno.



### SCIENZIATO CERTIFICATO DELLA PRESTAZIONE E DELLO SPORT® (CPSS®)

Istituito nel 2021, il CPSS è la certificazione più avanzata della NSCA. Il programma certifica le persone specializzate nell'applicazione di

di processi scientifici per migliorare le prestazioni atletiche individuali e di squadra e ridurre il rischio di infortuni. Il Certified Performance and Sport Scientist può essere sia un generalista, che opera in tutte le discipline scientifiche, sia uno specialista, che ha una formazione o un'esperienza applicata alla scienza dello sport e alla prestazione sportiva. Riconoscendo che la loro area di competenza è separata e distinta, i certificatori CPSS consultano e indirizzano gli atleti ad altri professionisti quando è opportuno.



### PERSONAL TRAINER CERTIFICATO NSCA® (NSCA-CPT®)

Con la crescita dell'industria del fitness, si è sentita l'esigenza di una certificazione di personal training prestigiosa e credibile. Nel 1993, il

NSCA ha risposto con il programma NSCA-CPT. I Personal Trainer certificati NSCA sono professionisti della salute e del fitness che utilizzano un approccio personalizzato per valutare, motivare, educare e formare i clienti in merito alle loro esigenze di salute e fitness. I Personal Trainer certificati NSCA progettano programmi di esercizio sicuri ed efficaci, guidano i clienti nel raggiungimento dei loro obiettivi personali di salute e fitness e rispondono in modo appropriato alle situazioni di emergenza. Riconoscendo la propria area di competenza, i certificati NSCA-CPT indirizzano i clienti ad altri professionisti del settore sanitario, se necessario.



### SPECIALISTA CERTIFICATO DI POPOLAZIONE SPECIALE® (CSPS®)

Il programma CSPS è stato creato nel 2012 per certificare i professionisti del fitness che si occupano di clienti di tutte le età con problemi di salute cronici e temporanei.

condizioni. Gli Specialisti in Popolazioni Speciali Certificati utilizzano un approccio individualizzato e preventivo in collaborazione con gli operatori sanitari per valutare, motivare, educare e formare i clienti in merito alle loro esigenze di salute e fitness. I titolari della certificazione CSPS progettano programmi di esercizio sicuri ed efficaci, forniscono indicazioni per aiutare i clienti a raggiungere i loro obiettivi personali di salute e fitness e riconoscono e rispondono alle situazioni di emergenza. Riconoscendo le proprie aree di competenza, i professionisti del CSPS ricevono e indirizzano i clienti ad altri fornitori di assistenza sanitaria, come appropriato.



### FACILITATORE TATTICO DI FORZA E CONDIZIONAMENTO® (TSAC-F®)

Il programma TSAC-F è stato istituito nel 2012 per supportare coloro che conducono allenamenti di fitness per

professionisti tattici. I facilitatori tattici di forza e condizionamento applicano le conoscenze scientifiche per migliorare le prestazioni, promuovere il benessere e ridurre il rischio di lesioni per il personale militare, dei vigili del fuoco, delle forze dell'ordine, dei servizi di protezione e di altri servizi di emergenza. Conducono analisi dei bisogni e sessioni di test fisici, progettano e implementano programmi di allenamento e condizionamento della forza sicuri ed efficaci e forniscono informazioni generali sull'alimentazione. Riconoscendo che la loro area di competenza è separata e distinta, i certificatori TSAC-F si consultano con altri professionisti e li indirizzano a loro volta, se necessario.

**Non siete sicuri della certificazione più adatta a voi?**

Per saperne di più sulla scelta della certificazione giusta per voi, visitate il sito

[NSCA.com/certificazione/certificazione-scelta](https://www.nscacertification.com/certification-choice)

## COME VIENE CREATO UN ESAME DI CERTIFICAZIONE

**A** Le certificazioni NSCA si basano su conoscenze, competenze e abilità critiche (KSA) necessarie per svolgere un determinato lavoro o ruolo. Lo schema dell'esame e le domande si basano su questi KSA. Il superamento di un esame di certificazione NSCA dimostra che si possiedono le conoscenze, le competenze e l'esperienza necessarie per svolgere un lavoro o un ruolo specifico.

### SUGLI ESAMI

Ogni esame di certificazione valuta il confronto del candidato con uno standard - un livello di competenza predeterminato - stabilito da esperti del settore. L'identificazione dei KSA appropriati, la stesura dell'esame e la determinazione dello standard sono tutte parti fondamentali del processo di sviluppo dell'esame per garantire che si possano prendere decisioni valide sulla base dei risultati dell'esame.

I metodi utilizzati per sviluppare gli esami di certificazione NSCA sono conformi alle procedure raccomandate dagli Standards for Educational and Psychological Tests (APA, NCME, AERA; 2014) e da altri standard di settore rilevanti, tra cui i Principles for the Validation and Use of Personnel Selection Procedures (SIOP, 2003) e gli Standards for the Accreditation of Certification Programs (NCCA, 2014).

### ANALISI DEL LAVORO

L'NSCA effettua un'analisi del lavoro ogni cinque anni per ogni programma di certificazione, per identificare i KSA critici necessari per svolgere il lavoro in modo sicuro ed efficace. Il processo è guidato da un comitato di esperti del settore - il Job Analysis Advisory Committee (JAAC) - che sviluppa indagini sui KSA. I sondaggi vengono inviati a un campione ampio e rappresentativo di certificatori NSCA. I dati del sondaggio vengono poi analizzati e presentati al JAAC, che li utilizza per guidare la creazione di un Detailed Content Outline (DCO) per l'esame di certificazione.

### SVILUPPO DELL'ESAME

Dopo l'analisi del lavoro, gli esperti di materia che fanno parte di una commissione di sviluppo dell'esame (EDC) iniziano lo sviluppo dell'esame. I membri del comitato sono selezionati in base alle loro competenze in relazione ai DCO e ricevono una formazione in materia di scrittura e revisione degli item (scrittura e revisione delle domande del test) da parte di esperti di test e misurazione. Prima che le domande del test possano essere utilizzate in un esame, vengono sottoposte alla revisione della commissione e quindi pre-testate. Il pre-test consente agli sviluppatori del test di raccogliere dati statistici e valutare nuove domande senza influenzare i punteggi dei candidati. Le domande del pre-test non sono valutate e compaiono negli esami in mezzo a quelle valutate. Il CDE analizza le informazioni statistiche raccolti dalle domande del pre-test per determinare se funzionano correttamente e se sono pronti per diventare domande con punteggio.

### IMPOSTAZIONE STANDARD

Il CDE determina lo standard per un esame (chiamato anche "cut-score" o "passing score") applicando una metodologia Angoff modificata. Questo metodo accettato richiede ai membri del CDE di valutare domande d'esame specifiche e stimano la percentuale di candidati minimamente competenti che dovrebbero rispondere correttamente. Queste stime vengono analizzate statisticamente per verificarne la coerenza e quindi aggregate per ottenere lo standard.

## SCHEMA DEI CONTENUTI DELL'ESAME

Ogni esame di certificazione ha un DCO che organizza i KSA in domini e sottocategorie principali. Di seguito sono riportate le sintesi dei contenuti dell'esame per ogni certificazione. I DCO completi sono presentati nell'**Appendice F**. Alcuni compiti della professione del fitness implicano semplicemente il richiamo di fatti o l'applicazione di informazioni specifiche, mentre altri compiti richiedono una valutazione completa di una situazione. Per questo motivo, gli esami NSCA contengono domande di diverso livello di complessità.

### Contenuto dell'esame CSCS

L'esame CSCS è diviso in due sezioni. La sezione 1, **Fondamenti scientifici**, è un esame di 1,5 ore composto da 80 domande a scelta multipla con punteggio e 15 senza punteggio. La sezione 2, **Pratica/Applicazione**, è un esame di 2,5 ore composto da 110 domande a scelta multipla con punteggio e 15 senza punteggio. 30-40 di queste domande sono basate su video e/o immagini. I candidati che si presentano per la prima volta devono completare entrambe le sezioni. Chi non supera una delle due sezioni dovrà ripetere solo la sezione non superata. La sezione non superata deve essere ripetuta entro un anno dalla data dell'esame iniziale. Il DCO completo è presentato nell'**Appendice G**.

	Domínio	Percentuale della sezione d'esame	Numero di domande
<b>SEZIONE 1: Fondamenti scientifici</b>			
Exam Time: 1.5 h o nonch	Psicologia dello sport	24%	19
	Alimentazione	21%	17
	Domande non valutate	-	15
<b>Totale</b>		<b>100%</b>	<b>95</b>
<b>SEZIONE 2: Applicato/Pratico</b>			
Tempo d'esame: 2,5 ore	Tecnica di esercizio	36%	40
	Progettazione del programma	35%	38
	Organizzazione e Amministrazione	11%	12
	Test e valutazione	18%	20
	Domande non valutate	-	15
<b>Totale</b>		<b>100%</b>	<b>125</b>

### Contenuto dell'esame CPSS

Il CPSS è un esame di due ore e 45 minuti che consiste in 100 item a scelta multipla con punteggio e 15 non con punteggio, distribuiti su quattro (4) domini e tre (3) concetti trasversali. Il DCO completo è presentato nell'**Appendice H**.

	Domínio	Percentuale della sezione d'esame	Numero di domande
Tempo d'esame: 2,75 ore	Teoria e processo della formazione	23-29%	23-29
	Analisi dei bisogni	24-30%	24-30
	Monitoraggio acuto e cronico	25-30%	25-30
	Comunicazione e istruzione	19-24%	19-24
	Domande non valutate	-	15
<b>Totale</b>		<b>100%</b>	<b>115</b>

## Contenuto dell'esame NSCA-CPT

L'NSCA-CPT è un esame di 3 ore che consiste in 140 domande a scelta multipla con punteggio e 15 non con punteggio, con 25-35 domande presentate sotto forma di video e/o immagini. Il DCO completo è riportato nell'**Appendice I**.

	Dominio	Percentuale di esami Sezione	Numero di Domande
Durata dell'esame : 3 ore	Consultazione/valutazione del cliente	23%	32
	Pianificazione del programma	32%	45
	Tecniche di esercizio	31%	43
	Sicurezza, procedure di emergenza e aspetti legali	14%	20
	Problemi		
<b>Totale</b>		<b>100%</b>	<b>155</b>
Domande non valutate			15

## Contenuto dell'esame CSPS

Il CSPS è un esame di 2,5 ore che consiste in 100 item a scelta multipla con punteggio e 10 non con punteggio, suddivisi in quattro ambiti. Il DCO completo è presentato nell'**Appendice J**.

	Dominio	Percentuale della sezione d'esame	Numero di domande
Ex am 2. Tempo: 5 ore	scienza della salute		
	Stato o condizione, disturbo o malattia	40%	40
	Consultazione dei clienti	19%	19
	Pianificazione del programma	31%	31
	Sicurezza, emergenza Procedure e Problemi legali	10%	10
Domande non valutate		—	10
<b>Totale</b>		<b>100%</b>	<b>110</b>

## Contenuto dell'esame TSAC-F

Il TSAC-F è un esame di 3 ore composto da 130 item a scelta multipla con punteggio e 20 non con punteggio. Il DCO completo è presentato nell'**Appendice K**.

	Dominio	Percentuale di esami	Numero di domande
Durata dell'esame : 3 ore	Scienza dell'esercizio	20%	26
	Alimentazione	7%	10
	Tecnica di esercizio e Valutazione	20%	26
	Valutazione	13%	17
	Design del programma	21%	27
	Interventi per il benessere	11%	14
	Organizzazione e Amministrazione	8%	10
<b>Totale</b>		<b>100%</b>	<b>130</b>

## ACCREDITAMENTO E REGISTRAZIONE DELLE CERTIFICAZIONI NSCA

### Accreditamento delle certificazioni

L'accREDITAMENTO è il riconoscimento formale di un programma che ha dimostrato di essere conforme agli standard di qualità stabiliti.

e criteri stabiliti e valutati da un organismo di accreditamento. La NSCA crede nell'adesione agli standard stabiliti dalla Commissione Nazionale per il Commercio e l'Artigianato.

per le agenzie di certificazione (NCCA). Il possesso di una certificazione accreditata dall'NCCA vi contraddistingue e garantisce ai datori di lavoro di avere il massimo livello di credibilità per la formazione dei clienti.

e atleti. I programmi CSCS, NSCA-CPT e TSAC-F soddisfano o superano gli standard NCCA. Per ulteriori informazioni, visitate il sito

**Accreditamento NCCA.**

### Professionisti Coalizione per la registrazione della scienza dell'esercizio fisico

L'NSCA è uno dei quattro membri fondatori della Coalition for the Registration of Exercise Professionals (CREP). La missione della CREP è quella di garantire il riconoscimento dei professionisti dell'esercizio fisico registrati per il loro ruolo distinto e di impatto nei campi della medicina, della salute, del fitness e delle prestazioni sportive. L'NSCA ritiene che la collaborazione con la CREP contribuirà a promuovere il settore nel suo complesso.

### Il Registro degli Stati Uniti dei professionisti dell'esercizio fisico

Lo United States Registry of Exercise Professionals® (USREPS®) è un registro riconosciuto a livello internazionale di professionisti dell'esercizio fisico. negli Stati Uniti, gestito dal CREP. Supporta i professionisti dell'esercizio fisico in possesso di una certificazione di esercizio fisico accreditata NCCA. di verifica da parte dei datori di lavoro, degli enti normativi e dei consumatori.

Tutti i professionisti certificati CSCS, NSCA-CPT e TSAC-F negli Stati Uniti sono aggiunti al Registro, e tutti i nuovi professionisti certificati saranno aggiunti una volta ottenuta la certificazione.

Per ulteriori informazioni su CREPS o USREPS, visitate il sito **Partenariato CREP/USREPS della NSCA.**

### Accredibile

Oltre a CREPS/USREPS, anche le certificazioni NSCA sono registrate attraverso Accredible, offrendo una prova immediata e verificabile. Ogni credenziale rilasciata è registrata su blockchain. Ciò significa che i certificati NSCA sono molto più difficili da falsificare. Le credenziali sono codificate con metadati che mostrano chi ha emesso il certificato o il badge, a chi è stato rilasciato e i dettagli sulla certificazione, tra cui la data di rilascio.

scadere. Facendo clic sul badge o sul certificato si apre una verifica online.

pagina di notifica che mostra se la certificazione è reale o meno. Questo superare un esame NSCA sono le uniche persone che ottengono i benefici sistema fa sì che coloro che hanno dedicato tempo e fatica a di una certificazione NSCA.



# ***MANUALE DI CERTIFICAZIONE NSCA***

**COME OTTENERE LA CERTIFICAZIONE**

**T** Il processo di ottenimento di una certificazione può essere riassunto in pochi passi:

1. Determinare l'idoneità
2. Prepararsi all'esame
3. Iscrivere all'esame (i candidati CPSS devono prima fare domanda)
4. Presentare la documentazione richiesta
5. Superare l'esame

## AMMISSIBILITÀ ALLA CERTIFICAZIONE

Per ottenere la certificazione NSCA, i candidati devono soddisfare tutti i requisiti di idoneità del programma di certificazione.

I cinque programmi di certificazione della NSCA hanno diversi requisiti di idoneità. Inoltre, tutti i candidati e i certificatori devono rispettare le **politiche e le procedure** della **NSCA**, compreso il **Codice etico professionale**.

I candidati devono soddisfare i requisiti di età, se applicabili, prima di iscriversi a un esame di certificazione. Altri requisiti devono essere soddisfatti entro un anno dal superamento dell'esame. Per esempio, i candidati CSCS e CPSS che sono all'ultimo anno possono sostenere gli esami, ma non riceveranno la certificazione finché il requisito della laurea non sarà soddisfatto entro un anno. Per il CPSS è necessario presentare una domanda e soddisfare tutti i requisiti prima di iscriversi all'esame.

### Requisiti CSCS

1. Ha conseguito una laurea o un titolo superiore presso un'istituzione accreditata, oppure una laurea in Terapia Fisica o Medicina Chirografica.
2. Possiede la certificazione CPR/AED in corso di validità
3. Ottenere un punteggio sufficiente per entrambe le sezioni Fondamenti scientifici e Pratica/applicazione dell'esame CSCS entro un anno per ciascuna sezione.

### Requisiti CPSS

1. Soddisfare uno dei seguenti percorsi di istruzione ed esperienza professionale:

**" PERCORSO DI DOTTORATO:** un dottorato in Scienze dello Sport o in un settore strettamente correlato.

**Opzioni di laurea:** Un dottorato in un campo non correlato, ma con la documentazione di corsi formali in aree specifiche alla base della pratica delle scienze dello sport, tra cui la bio-meccanica, la fisiologia, la psicologia, la nutrizione, la forza e il condizionamento, i metodi di ricerca e le statistiche.

**" PERCORSO DI MASTER:** un master in scienze dello sport o in un campo strettamente correlato e 12 settimane di esperienza pratica (480 ore).

**Opzioni di laurea:** Un master in un settore non correlato, ma con la documentazione di corsi formali in aree specifiche alla base della pratica delle scienze dello sport, tra cui bio-meccanica, fisiologia, psicologia, nutrizione, forza e condizionamento, metodi di ricerca e statistica.

### Opzioni di esperienza applicata:

Una significativa esperienza di pratica applicata in un campo strettamente correlato, compresi stage, borse di studio, assistentati laureati o ruoli professionali a tempo pieno.

**" PERCORSO DI LAUREA:** Laurea e tre anni di esperienza a tempo pieno.

### Opzioni di laurea:

- Laurea in Scienze dello Sport o in un campo strettamente correlato.
- Laurea in un settore non correlato, ma con documentazione di corsi formali in aree specifiche alla base della pratica delle scienze dello sport, tra cui biomeccanica, fisiologia, psicologia, **n u t r i z i o n e**, forza e condizionamento, metodi di ricerca e statistica.

### Esperienza qualificante a tempo pieno:

Per qualificare l'esperienza a tempo pieno è necessario essere attivamente coinvolti in un ruolo professionale formale legato alla scienza dello sport su una base completa a tempo pieno oltre il livello di tirocinio. I ruoli professionali qualificati a tempo pieno comprendono il lavoro con atleti sportivi o tattici, squadre sportive e discipline correlate alla ricerca, all'analisi e alla tecnologia.

2. Possiede una certificazione CPR/AED in corso di validità
3. Ottenere un punteggio di superamento dell'esame CPSS

### Requisiti NSCA-CPT

1. Ha almeno 18 anni
2. Ha conseguito un diploma di scuola superiore (o equivalente)
3. Possiede una certificazione CPR/AED in corso di validità
4. Ricevere un punteggio di superamento dell'esame NSCA-CPT

### Requisiti CPSS

1. Soddisfare un minimo di almeno una delle seguenti opzioni:

- Possiede una certificazione NSCA in corso di validità (ad esempio, CSCS, NSCA-CPT, ecc.) o una formazione personale accreditata NCCA. certificazione er

**O**

- Ha conseguito una laurea di primo livello o superiore presso un'istituzione accreditata in Scienze dell'esercizio o in un campo correlato (ad esempio, Terapia fisica, Medicina chiropratica).

**O**

- Licenza attuale di fisioterapista, assistente fisioterapista o preparatore atletico

**E**

2. Possiede la certificazione CPR/AED in corso di validità
3. Ha esperienza pratica di coaching/formazione di persone appartenenti a popolazioni speciali (250 ore)
4. Ottenere un punteggio di superamento dell'esame CPSS

## Requisiti TSAC-F

1. Ha almeno 18 anni
2. Ha conseguito un diploma di scuola superiore (o equivalente)
3. Possiede una certificazione CPR/AED in corso di validità
4. Ottenere un punteggio di superamento dell'esame TSAC-F

## ACCREDITAMENTO ACCETTABILE DI COLLEGE E UNIVERSITÀ

Solo i titoli rilasciati da college e università accreditati possono essere utilizzati per soddisfare i requisiti di laurea per i programmi CSCS, CPSS e CSPA. La NSCA riconosce le seguenti istituzioni accreditate per i college e le università statunitensi, elencate dal Dipartimento dell'Istruzione degli Stati Uniti:

- " Commissione degli Stati Uniti per l'istruzione superiore
- " Associazione del New England delle scuole e dei college, Commissione sulle istituzioni di istruzione superiore
- " Associazione Centrale dei Collegi e delle Scuole del Nord, Commissione per l'Apprendimento Superiore
- " Commissione nord-occidentale per i college e le università
- " Southern Association of Colleges and Schools, Commissione sui College
- " Associazione Occidentale delle Scuole e dei Collegi, Commissione per i Collegi Superiori e le Università
- " Commissione di accreditamento delle scuole e dei college di carriera
- " Commissione per l'accREDITAMENTO dell'istruzione a distanza
- " Consiglio dei Reggenti dello Stato di New York, il Commissario per l'Educazione
- " Associazione transnazionale dei college e delle scuole cristiane, Commissione di accreditamento

I college e le università situati al di fuori degli Stati Uniti devono ottenere l'autorizzazione del Ministero dell'Istruzione di quel Paese.

## FUTURI REQUISITI DI ACCREDITAMENTO PROGRAMMATICO PER IL CSCS

A partire dal 2030, solo i diplomati dei programmi accreditati da un'agenzia di accreditamento approvata dalla NSCA potranno sostenere l'esame CSCS. Questo assicura che il settore sia rifornito di professionisti che sanno come salvaguardare i propri atleti da inutili infortuni, elevando al contempo la credibilità e la necessità della professione agli occhi del pubblico. Chi è già in possesso della credenziale CSCS o ne ha conseguito una prima del 31 dicembre 2029 non sarà interessato dal nuovo requisito di laurea.

## PROGRAMMI RICONOSCIUTI DALLA NSCA

L'Education Recognition Program (ERP) dell'NSCA riconosce e distingue le scuole con programmi di studio standardizzati e approvati in materia di forza e condizionamento o personal training, sia a livello universitario che di laurea. I programmi riconosciuti sono progettati per preparare gli studenti alle certificazioni NSCA-CPT e CSCS. Le conoscenze acquisite dagli studenti in questi programmi sono valide per gli esami TSAC-F e CSPA, ma spesso non includono l'insegnamento di sull'applicazione pratica per la popolazione specifica della certificazione.

## Campi approvati relativi alle scienze dell'esercizio

La NSCA riconosce molti campi di studio che riguardano la scienza dell'esercizio e che soddisfano il requisito di laurea per il CSPA. Tra questi vi sono la preparazione atletica, la biologia, la biomeccanica, la chiropratica, la salute della comunità, la fisiologia dell'esercizio, la scienza dell'esercizio, la scienza della salute, la scienza del movimento umano, la chinesioterapia, la medicina (ad esempio, MD, DO), l'infermieristica, la nutrizione, l'educazione fisica, la terapia fisica e la scienza dello sport.

## Campi approvati per le scienze dello sport

Le discipline qualificanti del CPSS includono tutte le seguenti specializzazioni accademiche e i settori principali sottostanti, provenienti da istituzioni accreditate a livello regionale: scienze sanitarie alleate, preparazione atletica, biologia, scienze bio-mediche, scienze bioingegneristiche, chimica (generale, molecolare, biochimica, neuroscienze), chiropratica, scienza dell'esercizio, educazione e promozione della salute, studi sulla prestazione umana e sul movimento, chinesioterapia, medicina, nutrizione, fisica, insegnamento dell'educazione fisica e coaching, terapia fisica e scienze della riabilitazione, fisiologia, analisi dello sport e della prestazione, forza e condizionamento ed esercizio terapeutico e fitness.

## CERTIFICAZIONI CPR/AED ACCETTABILI

Il possesso di una certificazione CPR/AED in corso di validità garantisce la comprensione di come prestare assistenza a una persona colpita da arresto cardiaco improvviso. Per essere accettata, la certificazione CPR/AED deve includere una valutazione delle abilità pratiche. Questo requisito contribuisce a proteggere la sicurezza di clienti e atleti e potrebbe aiutarvi a salvare la vita di qualcuno.

## PREPARAZIONE AGLI ESAMI

Dall'autoapprendimento, alle cliniche, all'esperienza pratica, l'NSCA offre diverse risorse opzionali per aiutarvi a prepararvi per un Esame di certificazione NSCA. Iniziate a determinare il livello delle vostre conoscenze, competenze e abilità rispetto ai requisiti della professione o del lavoro. Quindi valutate quali sono le opzioni più adatte a voi.

## REVISIONE COMPLETA

Le cliniche dal vivo di preparazione agli esami sono offerte dalla NSCA per gli esami CSCS e NSCA-CPT. Le cliniche possono essere frequentate di persona o online e possono essere seguite in qualsiasi momento della preparazione, in quanto forniscono un focus sui contenuti e una revisione completa dei contenuti più impegnativi dell'esame. Questi corsi sono tenuti da professionisti esperti, pronti a rispondere alle vostre domande.

*DISCLAIMER: gli istruttori di Exam Prep non hanno una conoscenza interna dell'esame, i loro corsi si basano sul DCO (Detailed Content Outline) disponibile pubblicamente. Gli istruttori utilizzano la loro esperienza in classe e nel settore per fornire una revisione completa del DCO.*

## ESPERIENZA PRATICA

La conoscenza dell'applicazione pratica della scienza dell'esercizio nella vita reale è una sfida comune per molti candidati all'esame. Esistono opportunità attraverso i corsi Foundations of Coaching Lifts della NSCA o i singoli possono chiedere a un professionista certificato nella loro zona di fare da mentore.

## AUTOSTUDIO

Per coloro che scelgono di studiare da soli, l'NSCA Store offre una varietà di opzioni per ciascuna delle certificazioni, dai libri di testo alle guide allo studio, dalle domande a quiz ai test pratici. Tenete presente che si tratta di risorse utili, ma non sono l'unica fonte di informazioni per gli esami in questione.

Imparate di più con le guide passo-passo che vi aiutano a capire subito come prepararvi all'esame:

**CSCS CPSS NSCA-CPT CSPS TSAC-F**

## PROCEDURA DI REGISTRAZIONE AGLI ESAMI

**O**uando avrete soddisfatto i requisiti di idoneità per la certificazione prescelta, avrete esaminato il presente manuale e vi sentirete in grado di

Se siete pronti a superare l'esame, potete iscrivervi all'esame. La registrazione è una semplice procedura online. Dopo aver completato il modulo di registrazione e pagato le tasse d'esame, sarà possibile programmare l'esame. Il processo di registrazione non è considerato completo finché non sono state completate tutte le fasi.

### COMPLETARE LA REGISTRAZIONE

Tutti i candidati alla certificazione NSCA devono registrarsi on line per l'esame di certificazione su NSCA.com. Riceverete un'e-mail di conferma, che includerà il numero di ID cliente assegnatovi. Di seguito è riportata una guida passo passo alla registrazione e alla programmazione dell'esame.

*SOLO per i candidati all'esame CPSS: Prima di potersi iscrivere all'esame, è necessario che la domanda sia approvata.*

1. Navigare su **NSCA.com**
2. Create un nuovo account o accedete utilizzando il vostro nome utente e la vostra password NSCA.
3. Verificate le informazioni del vostro profilo (il nome e il cognome devono corrispondere esattamente al vostro ID).
4. Fare clic su "Certificazione" nella barra di navigazione principale, quindi su "Panoramica della certificazione".
5. Fare clic sul link "Ottieni la certificazione" sotto la certificazione desiderata.
6. Confermare il possesso dei requisiti di idoneità
7. Cliccare sul riquadro "...Domanda d'esame".
8. Seguire le indicazioni sullo schermo
9. Richiesta di sistemazioni speciali (se applicabile)
10. Affermare di aver letto/compreso la Dichiarazione di Affermità
11. Dichiarare di aver letto e compreso le Politiche, le Procedure e i Requisiti di Certificazione.
12. Scaricare e leggere il Manuale di certificazione
13. Leggere e accettare la politica di scadenza della registrazione
14. Procedere alla cassa
15. Presentare la documentazione di verifica dell'idoneità a NSCA (vedere Documentazione di idoneità).

## Affermazione

I candidati all'esame NSCA sono tenuti a completare e presentare un'affermazione nel modulo di registrazione. Le affermazioni riguardano, ma non solo, i seguenti argomenti:

- " Le informazioni di registrazione presentate che risultano false comportano la revoca della certificazione.
- " Gli articoli degli esami NSCA, i nomi delle certificazioni, gli acronimi e i loghi sono protetti dalle leggi sul copyright degli Stati Uniti.
- " Coloro che copiano o distribuiscono informazioni proprietarie della NSCA perderanno la quota di iscrizione e vedranno revocata la loro certificazione.
- " I certificatori devono rispettare le politiche di ricertificazione per mantenere le certificazioni.
- " I Certificatori hanno letto e compreso le Politiche di Certificazione contenute in questo manuale.
- " I candidati e i certificatori devono attenersi alle norme di **Codici, politiche e procedure NSCA**

La dichiarazione di registrazione completa si trova nell'**Appendice D**.

## PROCESSO DI CANDIDATURA - SOLO PER I CANDIDATI PSS

L'esame CPSS prevede un processo di registrazione in due fasi. I candidati devono presentare tutti i requisiti e le trascrizioni completate all'NSCA per la revisione e l'approvazione prima di iscriversi all'esame.

Per presentare la domanda di iscrizione è necessario versare una quota di £25. Se la domanda viene approvata, la quota di £25 verrà applicata alla tassa d'esame. Se la domanda viene respinta, la tassa verrà trattenuta. Per ogni domanda respinta sarà necessario presentare una nuova tassa di iscrizione.

## SISTEMAZIONI SPECIALI

L'NSCA si impegna a garantire l'accesso ai propri programmi e servizi alle persone con disabilità documentate e ad assicurare pari opportunità a tutti i candidati qualificati. Una disabilità è una condizione fisica o mentale che limita i movimenti, i sensi o le attività di una persona. Siamo conformi alle leggi sull'accessibilità, tra cui l'Americans with Disabilities Act.

L'NSCA si impegna inoltre a garantire che la sicurezza, l'integrità e la validità degli esami non vengano compromesse.

Di seguito sono riportate le informazioni per i candidati al test, i valutatori, gli educatori e altri soggetti coinvolti nella documentazione di una richiesta di accomodamento per il test. Si raccomanda vivamente di condividere queste informazioni con il valutatore, i terapeuti, i medici e le altre parti interessate, in modo da poter raccogliere la documentazione appropriata a sostegno della richiesta di accomodamento.

Le informazioni fornite saranno utilizzate per aiutare NSCA a determinare in modo appropriato la situazione del candidato e la sua richiesta di assistenza al test. Inoltre, ci aiutano a capire la natura della sistemazione richiesta e il suo rapporto con le risorse di cui dispone NSCA.

Nelle situazioni in cui l'NSCA non può accogliere la richiesta di un candidato a causa di problemi operativi o tecnici, cercheremo di trovare una soluzione reciprocamente accettabile, anche se l'NSCA non può garantire che tale soluzione possa essere raggiunta. I candidati sono tenuti a partecipare a questo dialogo in modo tempestivo.

### Cosa sono gli alloggi speciali?

Gli accomodamenti speciali sono adattamenti per l'accesso al test (ad esempio,

CSCS) che possono contribuire a garantire che il test misuri ciò che è stato progettato per misurare. Lo scopo degli accomodamenti speciali è quello di fornire un accesso completo all'esame e l'opportunità ai candidati di dimostrare le proprie conoscenze, competenze e abilità.

richiesto per essere certificati e dimostrare di essere competenti nell'esercizio della professione. Gli accomodamenti non promettono un miglioramento delle prestazioni, un punteggio di superamento, il completamento del test o altri risultati specifici.

Le sistemazioni speciali sono individualizzate e considerate caso per caso. Se chiedete un'agevolazione legata alla disabilità, dovete dimostrare che la vostra condizione è tale da essere considerata una disabilità. Dovete inoltre fornire informazioni sulle limitazioni funzionali in aree fondamentali per la vita quotidiana. Avere una diagnosi o dimostrare di soddisfare i criteri diagnostici per un particolare disturbo non dà automaticamente diritto a speciali agevolazioni. sistemazioni. L'NSCA non richiede una diagnosi; tuttavia, è necessario dimostrare che la disabilità può avere un impatto significativo sulla capacità di accedere e sostenere un esame.

Le persone con disabilità possono di solito dimostrare di avere un impatto significativo in diversi contesti, come la scuola, il posto di lavoro e altre attività della vita quotidiana. Se il paziente lavora, è utile che venga verificata l'esistenza di eventuali agevolazioni sul posto di lavoro di cui ha bisogno a causa della sua disabilità.

Gli accomodamenti devono essere adeguati al compito e al contesto specifico.

La decisione di concedere un accomodamento e il tipo di accomodamento concesso sono a esclusiva discrezione di NSCA. Una sistemazione è valida solo per un esame o un'amministrazione. È necessario presentare una nuova richiesta di accomodamento per ogni esame o somministrazione.

### Come richiedere le agevolazioni per il test

1. Presentate la vostra richiesta al momento della registrazione, in modo da avere il tempo di elaborarla e, se qualcosa manca o non è chiaro nella vostra richiesta, avrete tempo sufficiente per fornirci ulteriori informazioni.
2. Leggete tutte le informazioni pubblicate dalla NSCA sugli accomodamenti, compresi i **Principi decisionali e le Linee guida per la documentazione (Appendice A)**, e assicuratevi che anche il vostro valutatore li abbia letti.
3. Preparate le prove di supporto conformi ai Principi decisionali e alle Linee guida per la documentazione.
4. Compilate il **modulo di richiesta di alloggio (Appendice A)**. Tutte le richieste di accomodamento DEVONO includere prove a sostegno del fatto che il candidato è disabile e necessita di un accomodamento per accedere all'esame.
5. Inoltrare la richiesta di accomodamento compilata

Modulo e documentazione di supporto via e-mail all'indirizzo [exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com). Assicurarsi che tutta la documentazione sia leggibile, sia stampata che su schermo. NSCA confermerà la ricezione della richiesta.

6. Attendere l'esame della richiesta. In genere si riceve una risposta entro 10 giorni lavorativi, a meno che la richiesta non sia insolitamente complessa (in tal caso, vi terremo informati sullo stato della vostra richiesta). Le richieste di alloggio vengono esaminate nell'ordine in cui vengono ricevute. Per trattare tutte le richieste in modo tempestivo e ordinato, NSCA non "accelera" le richieste.

La NSCA non è in grado di elaborare richieste incomplete. Se la vostra richiesta è incompleta, ovvero non fornisce informazioni sufficienti per prendere una decisione, vi informeremo delle informazioni mancanti. Se non fornite le informazioni, i documenti vi saranno restituiti o distrutti in modo sicuro su vostra richiesta.

### Principi decisionali in materia di alloggi speciali

L'NSCA si impegna a fornire un servizio accessibile ed equo a tutti i candidati agli esami. Amministriamo gli esami di certificazione in modo da rispettare la dignità e l'indipendenza delle persone con disabilità. Nell'esaminare le richieste di accomodamento, l'NSCA deve bilanciare i diritti del singolo candidato all'esame con il nostro mandato di proteggere la sicurezza, l'equità, la validità e l'affidabilità degli esami. Ci impegniamo a esaminare in modo equo ogni richiesta di accomodamento e lo faremo caso per caso. Possiamo sottoporre tali richieste a uno o più esperti esterni indipendenti per una revisione e una raccomandazione.

La NSCA basa le sue decisioni sui seguenti principi fondamentali:

1. Il grado in cui l'individuo ha fornito prove rilevanti di una condizione attualmente invalidante. Una lettera che attesti una diagnosi non è necessaria o definitiva. Le prove devono essere collegate a qualsiasi sistemazione richiesta.
2. La misura in cui l'individuo ha fornito la prova attuale della necessità di un accomodamento per accedere al test.
3. Il grado di adeguatezza dell'adattamento richiesto rispetto al compito e al contesto.
4. Il grado in cui l'accomodamento o gli accomodamenti richiesti potrebbero ragionevolmente attenuare la menomazione della persona (limitazioni funzionali) nel contesto specifico dell'esame.
5. La misura in cui l'NSCA può ragionevolmente garantire che l'adattamento richiesto non abbia un impatto significativo o negativo sulla sicurezza, l'integrità e la validità dell'esame.
6. La misura in cui l'adattamento richiesto non interferisce con il dovere della NSCA di fornire un esame di accesso alla pratica legalmente valido e difendibile - garantendo un esame affidabile ed equo che valuti se un candidato ha o meno le capacità, le conoscenze e le competenze per condurre un allenamento sicuro ed efficace per atleti/clienti.

*IMPORTANTE: i candidati che hanno richiesto una sistemazione del test devono ricevere un'e-mail dalla NSCA che indichi l'approvazione della sistemazione prima di programmare l'esame.*

Una volta ricevuta l'e-mail di approvazione, il candidato deve chiamare Pearson VUE al numero (800) 466-0450 per fissare un appuntamento d'esame. I candidati che fissano l'appuntamento con altri mezzi (ad esempio, online o tramite un numero diverso) non avranno a disposizione la loro sistemazione all'appuntamento.

## PRESENTAZIONE DELLA DOCUMENTAZIONE DI IDONEITÀ ALL'ESAME

I candidati hanno un anno di tempo per presentare la documentazione di idoneità, ad eccezione dei candidati CPSS che devono presentare la documentazione di idoneità insieme alla domanda. I risultati dell'esame non saranno validi se la documentazione accettabile non viene elaborata dallo staff NSCA entro un anno dalla data dell'esame superato.

I documenti che possono essere inviati per posta elettronica devono essere inviati a:

[exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com)

I documenti inviati per posta devono

essere spediti a: NSCA  
Attenzione: Dipartimento di  
certificazione 1885 Bob Johnson  
Drive Colorado Springs, CO, 80906  
USA

*Nota: la documentazione inviata alla NSCA non verrà restituita. Preferiamo ricevere la documentazione via e-mail, ma per coloro che spediscono per posta, raccomandiamo di utilizzare un servizio tracciabile come USPS, UPS o FedEx certificati. Conservare l'inFo di tracciamento nel caso in cui si verifichi l'invio di una lettera o di un documento. È necessaria una ricevuta.*

### Certificazioni CPR/AED

Copie scannerizzate, fotocopiate e inviate via fax del certificato CPR/AED. sono accettabili. Copia anteriore e posteriore del documento. sono necessari.

### Trascrizioni accademiche

#### Solo CSCS, CPSS e CSPS

Per il CSCS, il CSPS e il CPSS è necessario presentare le trascrizioni originali e ufficiali del proprio college o università. Le trascrizioni ufficiali devono essere inviate direttamente dall'ufficio di registrazione e devono confermare che la laurea è stata conferita. Per il CPSS, le trascrizioni sono richieste come parte del processo di candidatura. Per il CSCS e il CSPS, è possibile presentare le trascrizioni entro un anno dalla data dell'esame. Anche se si è superato l'esame, non si otterrà la certificazione fino a quando tutti i documenti richiesti non saranno stati ricevuti ed elaborati dal personale NSCA. Le trascrizioni devono essere contenute in una busta con il timbro del conservatore apposto sul lembo della busta. Se si spedisce il certificato per posta, il timbro del conservatore deve rimanere intatto. Le trascrizioni non verranno restituite. La NSCA accetta anche le trascrizioni ufficiali in formato elettronico.

(e-transcripts) che vengono trasferiti utilizzando un programma di trasferimento sicuro dei documenti (ad esempio, escrip-safe, eDocs). Le trascrizioni devono essere inviate a [exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com).

Non sono accettabili le trascrizioni che riportano le seguenti diciture:

- ✗ Copia contrassegnata come "copia per studenti", "rilasciata agli studenti" o altra dicitura simile
- ✗ Fotocopia
- ✗ Lettera di stato/verifica della laurea
- ✗ Fax della trascrizione

### CPSS

Prima di iscriversi all'esame CPSS, è necessario presentare una domanda insieme ai documenti di idoneità. I documenti richiesti dipendono dal percorso di esperienza scelto (vedere pagina 6). Compilare i documenti di idoneità appropriati che si trovano nell'appendice e **online**. I documenti possono essere inviati all'indirizzo [exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com). Ogni domanda deve essere accompagnata da una tassa di iscrizione di £25 non rimborsabile. In caso di approvazione, la tassa verrà applicata alla quota di iscrizione.

### CSPS

A seconda dell'idoneità (vedere i requisiti di idoneità CSPS), i candidati all'esame CSPS devono presentare la documentazione di un certificato ufficiale, una licenza professionale o una copia del certificato di una certificazione accreditata NCCA. La documentazione non è richiesta se si utilizza una certificazione NSCA per dimostrare l'idoneità. Nell'ambito del processo di candidatura al CSPS è necessario compilare e presentare anche un modulo di esperienza pratica. Il modulo si trova nell'**Appendice B**. I candidati possono fornire questi documenti richiesti direttamente a [exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com).

## TASSE D'ESAME

Credenziale	Membri Studenti e Professionisti NSCA	Non soci
CSCS*	£340	£475
CSCS   Una sezione (SOLO ripetizioni)	£250	£385
CPSS**	£340	£475
NSCA-CPT	£300	£435
CSPS	£340	£475
TSAC-F	£300	£435

\* I candidati all'esame CSCS che si iscrivono per la prima volta devono iscriversi all'esame CSCS completo.

\*\* Tassa di iscrizione all'esame \$25 prima della tassa di iscrizione all'esame

## FISSARE UN APPUNTAMENTO PER L'ESAME

Tutti gli esami NSCA vengono somministrati tutto l'anno presso i centri d'esame Pearson VUE. L'esame TSAC-F è disponibile anche per la correzione online tramite la piattaforma OnVUE di Pearson. Dopo essersi registrati con successo presso l'NSCA, si riceverà un'e-mail da Pearson VUE entro 10-15 minuti. Questo avviso di registrazione dell'esame conterrà le istruzioni per la programmazione. Fissare l'appuntamento per l'esame direttamente con Pearson VUE attraverso uno dei seguenti metodi di pianificazione:

1. **Online:** Programmazione della registrazione online all'indirizzo [pearsonvue.com/nsca](https://pearsonvue.com/nsca). **O**
2. **Telefono:** I rappresentanti del servizio clienti possono essere contattati al numero verde (800) 505-7641 dal lunedì al venerdì dalle 7:00 alle 19:00 ora centrale.

*NOTA: I candidati che si presentano con una domanda di alloggio speciale devono fare riferimento alla pagina 8 dedicata agli alloggi speciali.*

*Non fissare un appuntamento d'esame prima di aver completato la registrazione all'esame sul sito web della NSCA. Una volta che si è fissato l'appuntamento per l'esame è stato fissato con successo, si riceverà un'e-mail di conferma dell'esame.*

### Sedi dei centri di test

Gli esami vengono somministrati in centinaia di sedi in tutto il mondo. È possibile visualizzare le sedi d'esame online all'indirizzo [Sedi dei test NSCA Pearson Vue](#). Si noti che alcuni centri d'esame, come quelli situati nelle basi militari, potrebbero non essere accessibili al pubblico. Per visualizzare la disponibilità di appuntamenti per gli esami, visitare il sito [pearsonvue.com/nsca](http://pearsonvue.com/nsca) solo dopo aver completato la registrazione all'esame sul sito web di NSCA.

### Periodo di autorizzazione agli esami

Il candidato ha 120 giorni di tempo dalla data di iscrizione per sostenere l'esame. Chi non può sostenere l'esame entro i 120 giorni deve ritirare o prorogare l'iscrizione per non perdere la quota di iscrizione.

Se è necessario prolungare il periodo di autorizzazione all'esame, è possibile richiedere ulteriori 120 giorni contattando il dipartimento di certificazione NSCA. La proroga deve essere richiesta entro il periodo di autorizzazione originale di 120 giorni. La tassa di proroga è di £100 e non è rimborsabile. La nuova finestra di idoneità di 120 giorni inizia il giorno in cui viene elaborato il modulo di estensione.

Contattare il dipartimento di certificazione all'indirizzo [exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com) per maggiori informazioni.

### Modifiche al nome o alle informazioni di contatto

#### Cambiamenti di nome

Se il vostro nome è cambiato, dovete contattare l'NSCA. Potremmo richiedere una documentazione di supporto, come documenti del tribunale o un certificato di matrimonio. Il nome utilizzato per iscriversi a un esame deve corrispondere a quello riportato sul documento d'identità valido presentato al test center.

#### Informazioni di contatto e comunicazioni

Tutti i candidati e i certificatori sono tenuti a mantenere aggiornate le proprie informazioni di contatto (ad esempio, indirizzo e-mail, numero di telefono, indirizzo principale) con la NSCA, per garantire la ricezione di comunicazioni e documenti ufficiali (ad esempio, certificati, report dei punteggi). Si consiglia di aggiornare le informazioni necessarie su [NSCA.com](http://NSCA.com), ma si può anche contattare la NSCA per iscritto per richiedere l'aggiornamento delle informazioni di contatto. Inoltre, come condizione per ottenere la certificazione presso la NSCA, è necessario accettare di ricevere le comunicazioni della NSCA, comprese le e-mail, con informazioni importanti.

che riguardano il vostro stato di certificazione (ad esempio, avvisi di ricertificazione, aggiornamenti delle politiche). Questo consenso non si estende alle e-mail promozionali o di altro tipo, per le quali l'utente può scegliere di partecipare o meno.

### Annullamento e riprogrammazione degli appuntamenti d'esame

È possibile riprogrammare o cancellare gratuitamente un appuntamento d'esame entro il periodo di autorizzazione di 120 giorni tramite Pearson VUE. Tuttavia, gli appuntamenti devono essere riprogrammati o annullati almeno un giorno lavorativo (24 ore) prima dell'appuntamento.

### Ritiro della registrazione e rimborsi

È possibile ritirare l'iscrizione se non si è programmato, perso o sostenuto l'esame. Per ritirare l'iscrizione, contattare l'NSCA all'indirizzo [exams@nsca.com](mailto:exams@nsca.com) almeno tre giorni prima della scadenza del periodo di autorizzazione all'esame (120 giorni dopo la registrazione). I candidati che ritirano l'iscrizione con successo riceveranno un rimborso della quota di iscrizione meno una tassa amministrativa di £50. Non saranno concessi altri rimborsi o proroghe una volta ritirata l'iscrizione.

### Arrivo in ritardo

Lasciare il tempo necessario per raggiungere il centro d'esame. I candidati che arriveranno oltre 15 minuti dopo l'orario di inizio previsto saranno ammessi al test solo a discrezione del centro d'esame e in base alla capacità disponibile o ad altri fattori rilevanti. Se il centro d'esame non è in grado di accogliere un candidato che arriva in ritardo, il candidato non potrà sostenere il test quel giorno e sarà registrato come "no-show" all'appuntamento.

### No-Show

I candidati che non si presentano in tempo per sostenere l'esame o che non cancellano o ritirano la propria iscrizione, perderanno la quota di iscrizione. Per sostenere l'esame in una data successiva, i candidati che non si presentano sono tenuti a registrarsi e a pagare nuovamente l'intera quota di iscrizione.

### Tempo inclemente, interruzione di corrente o emergenza

In caso di maltempo o di emergenza locale o nazionale, contattare Pearson VUE al numero (800) 505-7641 o visitare il sito [pearsonvue.com](http://pearsonvue.com) per determinare se il proprio appuntamento sarà interessato. Se il test center è chiuso e gli appuntamenti vengono cancellati, attendere due (2) giorni lavorativi prima di chiamare per riprogrammare l'appuntamento.

Se il centro d'esame è aperto e il candidato non è in grado di presentarsi puntualmente all'appuntamento d'esame a causa del maltempo o di un'emergenza, deve contattare l'NSCA entro un giorno lavorativo (24 ore) per evitare di essere registrato come no-show. Ai candidati può essere chiesto di fornire la documentazione che dimostri che il mancato arrivo in orario è dovuto a un'emergenza legittima.

## SOSTENERE L'ESAME

### PROCESSO DI CHECK-IN

**B** Prima del giorno dell'esame, leggere le informazioni sulla sede del test contenute nell'e-mail di conferma inviata da Pearson VUE. Sul sito

Il giorno dell'esame, si consiglia di arrivare almeno 15 minuti prima dell'orario di appuntamento. Le procedure di check-in comprendono la verifica del documento d'identità, della firma, dei dati biometrici e il rispetto dell'Accordo sulle regole per i candidati della struttura d'esame.

#### Requisiti per l'identificazione del candidato

Ogni candidato deve presentare un documento d'identità valido. Tale documento deve includere il nome, la fotografia e la firma. Non saranno accettate fotocopie o documenti scaduti. Il nome e il cognome utilizzati per l'iscrizione all'esame devono corrispondere esattamente al nome e al cognome del documento di identità presentato il giorno dell'esame. Tutti i documenti d'identità richiesti devono essere rilasciati dal Paese in cui si svolge l'esame. Se non si dispone di un documento d'identità valido rilasciato dal Paese in cui si svolge l'esame, è necessario presentare un passaporto che attesti la cittadinanza del Paese. I candidati che non presentano un documento di identità accettabile riceveranno un risultato di "no-show" e perderanno la quota di iscrizione.

*Per i candidati che effettuano il test in Cina: Il documento d'identità deve essere originale e valido (non scaduto) e deve avere una foto, ma non richiede una firma*

Esempi di forme di identificazione accettabili sono:

- " Patente di guida rilasciata dal governo
- " Carta d'identità dello Stato/paese
- " Passaporto
- " Carta d'identità militare
- " Carta di registrazione degli stranieri (ad es. carta verde, visto permanente)

### Sicurezza

I centri d'esame utilizzano misure di sicurezza, come la registrazione video e audio, per garantire a tutti i candidati la stessa opportunità di dimostrare le proprie capacità. Tutte le domande d'esame sono di proprietà della NSCA, in base alla legge federale sul diritto d'autore; è vietato copiare, riprodurre, registrare, distribuire o visualizzare queste domande d'esame con qualsiasi mezzo, in tutto o in parte. in parte. Ciò può comportare gravi sanzioni civili e penali. Prima dell'inizio dell'esame, vi verrà chiesto di accettare un Accordo di non divulgazione (NDA). Chi rifiuta l'NDA non sarà ammesso al test e perderà la quota di iscrizione. L'NDA ha un limite di tempo di quattro minuti. Se non viene fornita alcuna risposta dopo quattro minuti, la sessione di test viene interrotta e la registrazione all'esame viene persa.

### Accordo sulle regole per i candidati e comportamento scorretto

Come parte del processo di check-in, vi verrà chiesto di leggere e accettare di rispettare l'Accordo sulle regole del Candi- date del centro di sperimentazione. Queste regole si aggiungono a quelle

I **codici, le politiche e le procedure NSCA** e le altre affermazioni fatte dai candidati nell'ambito del processo di registrazione. Qualsiasi persona che si sia comportata in modo scorretto presso il centro d'esame può essere impedita di sostenere l'esame, allontanata dall'esame in corso e/o i suoi punteggi possono essere invalidati.

### Oggetti personali

Non è consentito introdurre oggetti personali nell'aula d'esame, tranne che per le poche eccezioni indicate di seguito. Pearson VUE e NSCA non sono responsabili degli oggetti lasciati nell'area del test. Presso alcune sedi selezionate sono disponibili armadietti di sicurezza.

### Articoli non consentiti

I seguenti oggetti NON sono ammessi nell'aula d'esame:

- × Dispositivi elettronici, tra cui:
  - × Telefoni cellulari
  - × PDA
  - × Calcolatori
  - × Traduttori
  - × Qualsiasi altro dispositivo elettronico
- × Capiospalla (ad esempio, cappotti o giacche)
- × Cappelli, barrette e fermagli più grandi di ¼ di pollice o cerchietti più larghi di ½ pollice
- × Portafogli, orologi o gioielli di larghezza superiore a ¼ di pollice
- × Zaini, valigette, borsette o altre borse
- × Note, libri o dispositivi di traduzione
- × Penne o matite
- × Cibo o bevande
- × Bottiglie d'acqua
- × Armi di qualsiasi tipo

### Articoli consentiti

L'abbigliamento religioso è consentito nell'aula d'esame. I seguenti articoli non richiedono l'approvazione preventiva per essere ammessi nell'aula d'esame. Saranno ammessi nell'aula d'esame dopo un'ispezione visiva da parte del personale del centro d'esame. L'ispezione visiva sarà effettuata esaminando l'oggetto senza toccarlo direttamente e senza chiedere di rimuoverlo.

La presenza di qualsiasi altro oggetto nell'aula d'esame, comprese le attrezzature mediche non elencate di seguito, deve essere richiesta e approvata attraverso la procedura di accomodamento speciale.

(Appendice A).

### Ausili di conforto forniti dal centro di analisi:

- " Tappi per le orecchie (disponibili in alcune località)
- " Cuffie a cancellazione di rumore (disponibili in alcune località)
- " Tessuti

### Farmaci e dispositivi medici consentiti:

- " Bendaggi
- " Bretelle (comprese quelle per il collo, la schiena, il polso, la gamba o la caviglia)
- " Ingessature, comprese le imbragature per braccia rotte o slogate e altri oggetti legati a lesioni che non possono essere rimossi.
- " Gocce per la tosse (non devono essere incartate e non devono essere contenute in un flacone/contenitore)
- " Gocce oculari
- " Cerotti per gli occhi
- " Occhiali da vista (senza custodia)
- " Lente d'ingrandimento portatile (non elettronica) (senza custodia)
- " Apparecchi acustici/impianto cocleare
- " Inalatore
- " Braccialetto di allarme medico
- " Dispositivo medico collegato al corpo di una persona, tra cui, ma non solo, pompe/telecomandi per l'insulina, unità TENS, stimolatore del midollo spinale.
- " EpiPen
- " Maschere facciali medico-chirurgiche
- " Serbatoi di ossigeno
- " Cuscini
- " Pillole come il Tylenol o l'aspirina (non devono essere incartate e non devono essere contenute in una bottiglia o in un contenitore).

I candidati possono portare pillole ancora nella confezione se la confezione indica che DEVONO rimanere nella confezione, come le pillole di nitroglicerina che non possono essere esposte all'aria. La confezione deve essere adeguatamente ispezionata.

## Dispositivi di mobilità consentiti:

- " Canne
- " Stampelle
- " Scooter/sedie motorizzate
- " Camminatori
- " Sedie a rotelle

## Materiale d'esame

Le regole del test non consentono di fornire strumenti di scrittura, blocchi per appunti o carta. Verrà invece fornita una lavagna per appunti cancellabile e un pennarello da usare come carta per i graffi. La lavagna e il pennarello devono essere restituiti al personale del test center al termine dell'esame.

## DURANTE L'ESAME

### Domande e commenti sul contenuto dell'esame

Le domande relative al contenuto dell'esame non possono essere poste durante l'esame. È possibile fornire commenti scritti su qualsiasi domanda durante l'esame utilizzando la funzione di commento del software d'esame.

L'NSCA esamina tutti i commenti dei candidati come parte delle procedure di garanzia della qualità in corso.

### Pause

È possibile fare una pausa non programmata quando si desidera. Tuttavia, il timer dell'esame continuerà a scorrere. L'esame CSCS è l'unico esame che prevede una pausa programmata, ovvero una pausa di 15 minuti tra le sezioni d'esame, che non viene conteggiata nel tempo d'esame.

- " A tutti i candidati è vietato accedere a oggetti personali, telefoni cellulari, appunti d'esame e guide di studio durante una pausa programmata o non programmata.
- " Durante le pause programmate e non programmate, è possibile accedere agli articoli medici (ad esempio, dispositivi, medicinali, cibo) se necessario. Ad esempio, potrebbe essere necessario assumere farmaci o mangiare cibo a un orario specifico.
- " Il tempo supplementare per le pause non è previsto se non come sistemazione speciale approvata.

### Abbandono anticipato dell'esame

I candidati devono chiedere al supervisore del test center il permesso di lasciare l'esame.

## RISULTATI DELL'ESAME

**E** I risultati dell'esame sono validi per un anno solare dopo il completamento dell'esame. I report dei punteggi sono disponibili all'indirizzo

test center subito dopo l'esame. Dopo 24 ore, è possibile scaricare il report del punteggio ufficiale dal proprio account pearsonvue.com.

## PUNTEGGIO DELL'ESAME

Ci sono due tipi di punteggi che riceverete dopo aver sostenuto l'esame: grezzo e scalare. Per superare un esame di certificazione NSCA, è necessario ottenere un punteggio di 70 o superiore. Prestazioni

Gli standard per tutti gli esami di certificazione NSCA sono rappresentati come punteggi scalari. L'NSCA utilizza il **punteggio scalare** per assicurarsi che lo standard sia applicato in modo coerente in più versioni dell'esame. Ad esempio, un punteggio di 75 ottenuto nel 2013 è equivalente a un punteggio di 75 ottenuto nel 2015, anche se il punteggio di 75 è stato ottenuto nel 2015.

Gli esami di quegli anni contenevano domande diverse. Tenete presente che il punteggio a scala non è uguale al punteggio su curva o al punteggio percentuale.

Il punteggio grezzo è il numero di domande a cui si è risposto correttamente durante l'esame e sarà riportato sul rapporto di valutazione per fornire informazioni sui punti di forza e di debolezza. Non è possibile mettere in relazione il punteggio grezzo direttamente con il punteggio scalare.

Un punteggio grezzo che equivale a un punteggio scalare di 70 non sarà sempre lo stesso per ogni esame, poiché le domande effettive contenute in un esame cambiano nel tempo.

## TASSI DI SUPERAMENTO DEGLI ESAMI

Nel 2022, 5.600 candidati negli Stati Uniti hanno sostenuto sia la sezione Fondamenti scientifici che la sezione Pratica/Applicata dell'esame CSCS. Di questi candidati, il 64% ha superato la sezione Fondamenti scientifici, il 42% la sezione Pratica/Applicata e il 38% entrambe le sezioni. Nello stesso periodo, 1.000 candidati hanno sostenuto l'esame NSCA-CPT. Di questi candidati, il 66% ha superato l'esame. I tassi di superamento degli esami somministrati al di fuori degli Stati Uniti sono simili. I tassi di superamento degli esami CPSP e TSAC-F sono stati rispettivamente del 59% e dell'85%. L'esame CPSS è stato lanciato nel 2021. Nel 2022, il 65% dei candidati ha superato l'esame CPSS.

## RISERVATEZZA DEI RISULTATI

Le informazioni sui candidati e sui loro risultati d'esame sono considerate riservate. I risultati degli esami di un individuo non vengono mai discussi al telefono o condivisi senza l'autorizzazione scritta dell'interessato. Le ricerche e i rapporti condotti sui risultati aggregati degli esami non contengono informazioni identificabili sui candidati e possono essere resi pubblici dalla NSCA (ad esempio, i tassi di superamento).

### Rilascio di informazioni

Sia l'NSCA che la nostra agenzia di esami si impegnano a proteggere la riservatezza dei dati dei candidati. Per questo motivo, i punteggi degli esami non vengono mai comunicati per telefono o fax, nemmeno direttamente.

ai candidati. Le informazioni relative ai punteggi dei candidati non vengono mai divulgate a terzi. Tuttavia, verificheremo lo stato di certificazione di un individuo su richiesta scritta.

In caso di ordinanza del tribunale, NSCA rilascerà le informazioni come richiesto dalla legge. Se specificato dal tribunale, NSCA informerà il candidato all'esame o il professionista certificato del rilascio di tali informazioni. Se il tribunale non lo specifica, NSCA non comunicherà al candidato all'esame o al professionista certificato che il tribunale ha ordinato il rilascio di informazioni.

Né la NSCA, né i membri del Comitato di Certificazione NSCA, né i rispettivi staff sono coinvolti in alcun modo nella gestione o nel punteggio degli esami. Tale responsabilità spetta all'agenzia di test.

## PUNTEGGI ANNULLATI

L'NSCA si impegna a sostenere l'integrità dei suoi programmi di certificazione in modo equo per i candidati. Quando si sospettano casi di malfunzionamento delle apparecchiature, di cattiva condotta dei candidati o di errori dell'amministratore del test che possono influire sulla validità dei punteggi degli esami, NSCA si riserva il diritto di trattenere, indagare o annullare i punteggi e i risultati degli esami, a seconda dei casi.

## RILASCIO DELLA CERTIFICAZIONE

La certificazione viene rilasciata una volta superato l'esame e soddisfatti tutti gli altri requisiti di certificazione. Riceverete l'accesso online alle vostre credenziali attraverso la piattaforma **Accredible**, dove potrete scaricare un certificato di alta qualità pronto per la stampa. Avrete inoltre accesso al vostro badge digitale, una rappresentazione digitale verificabile della vostra credenziale. Sarete in grado di condividere il vostro badge digitale sulle vostre piattaforme sociali, tra cui LinkedIn, Facebook e Twitter. Se si preferisce ricevere un certificato stampato per posta, è possibile richiedere una copia cartacea inviando un'e-mail a [certification@nsca.com](mailto:certification@nsca.com). Si prega di prevedere 6-8 settimane per la consegna.

*RICORDA: i candidati che superano l'esame non sono certificati ufficialmente fino a quando tutta la documentazione richiesta per l'idoneità non è stata presentata entro i termini previsti.*

## POLITICA DI RECESSO

La politica della NSCA limita il numero di volte in cui un candidato può tentare un esame di certificazione nell'arco di un anno e richiede un periodo di attesa prima di ripetere un esame.

- " I candidati devono attendere almeno 30 giorni per ripetere un esame dalla data più recente in cui è stato sostenuto. Questo periodo di attesa consente di avere il tempo necessario per studiare tra un tentativo d'esame e l'altro.
- " I candidati potranno iscriversi a un nuovo esame solo dopo che sarà trascorso il periodo di attesa di 30 giorni.
- " La registrazione per ripetere un esame richiede l'acquisto dell'esame o della sezione d'esame. Le ripetizioni non sono scontate.
- " Un candidato può tentare l'esame fino a tre volte in un anno. Dopo il terzo tentativo e tutti i tentativi successivi, il candidato deve attendere un anno dalla data del test più recente prima di tentare un altro esame. Questa politica è stata adottata per garantire la sicurezza del test.
- " I candidati non devono ripresentare i documenti di idoneità se la certificazione CPR/AED non è scaduta.

## LISTA DI CONTROLLO PER LA CERTIFICAZIONE

- Soddisfare i requisiti di idoneità.
- Leggete il Manuale di certificazione.
- Procuratevi il materiale di preparazione adeguato.
- Prepararsi all'esame.
- Solo per i candidati all'esame CPSS: presentare la domanda per la certificazione CPSS.
- Presentare la documentazione richiesta.
  - " Una fotocopia (fronte/retro) della certificazione CPR/AED.
  - " Trascrizione ufficiale e altra documentazione a seconda dei requisiti di idoneità.
- Iscriversi all'esame online.
  - " Per i candidati all'esame CPSS, è necessario presentare una domanda approvata prima di iscriversi all'esame.
  - " Riceverete un'e-mail di conferma dell'abilitazione a sostenere l'esame e le istruzioni per la programmazione entro 2 - 3 giorni lavorativi dalla registrazione.
  - " Una volta registrati, avete 120 giorni di tempo per programmare e completare l'esame.
  - " Fissate il vostro appuntamento d'esame con **Pearson VUE**.
- Sostenere l'esame (il superamento è un punteggio di 70 per ogni esame).
  - " I risultati dell'esame si riceveranno subito dopo l'esame.
  - " I candidati che passano non sono certificati fino a quando tutti i requisiti di eleggibilità non sono stati completati entro il periodo di tempo prestabilito.
- Mantenete la vostra certificazione aggiornando le vostre conoscenze e competenze con la formazione continua.
  - " Assicuratevi di ricertificare alla fine di ogni periodo di ricertificazione triennale.

## CANDIDATI INTERNAZIONALI

La NSCA offre le certificazioni CSCS e NSCA-CPT in più lingue attraverso i nostri affiliati internazionali NSCA in Giappone, Italia, Spagna, Corea e Cina. I partner internazionali sono responsabili delle procedure di registrazione e ricertificazione all'interno del proprio Paese. In alcuni Paesi e località selezionati, il CPSS, il CSPA e il TSAC-F possono essere offerti in inglese. Il TSAC-F è offerto in coreano.

Per saperne di più sul processo di registrazione e sulla disponibilità degli esami di certificazione, i candidati internazionali devono consultare le informazioni disponibili sul sito web dell'affiliato NSCA del proprio Paese. I link ai siti web dei partner internazionali di NSCA sono disponibili all'indirizzo [NSCA.com/About-us/international](https://www.nscacertification.com/About-us/international). La NSCA non può garantire ai candidati internazionali lo stesso livello di accessibilità agli esami di certificazione e ad altri prodotti e servizi NSCA (ad esempio, la formazione continua) dei candidati statunitensi.



[NSCA-Giappone.or.jp](https://www.nscacertification.com/About-us/international)



[NSCAItalia.it](https://www.nscacertification.com/About-us/international)



[nscacertification.com](https://www.nscacertification.com/About-us/international)



[nscakorea.com](https://www.nscacertification.com/About-us/international)



[NSCA-Shanghai.com.cn](https://www.nscacertification.com/About-us/international)



[nscaindia.com](https://www.nscacertification.com/About-us/international)



[nscacertification.com](https://www.nscacertification.com/About-us/international)

## INFORMATIVA SULLA PRIVACY

La NSCA si impegna a garantire il diritto alla privacy dei titolari di certificati e dei candidati agli esami. La NSCA si impegna a trattare con cura le proprietà dei clienti e le informazioni personali quando sono sotto il suo controllo o vengono utilizzate dalla NSCA. L'NSCA gestirà e proteggerà le proprietà/informazioni dei candidati agli esami come fa con tutte le proprietà dell'NSCA. Solo i dipendenti autorizzati avranno accesso ai file dei candidati agli esami. Il

I dipendenti designati sono responsabili del mantenimento della riservatezza delle informazioni contenute in tali file.



# ***MANUALE DI CERTIFICAZIONE NSCA***

**APPENDICI**

## RICHIESTA DI SPECIALI AGEVOLAZIONI PER I TEST

NSCA rispetta l'Americans with Disabilities Act. Per garantire pari opportunità a tutti i candidati qualificati, NSCA fornirà soluzioni ragionevoli per i test, quando necessario. I candidati con una disabilità documentata che compromette in modo significativo la loro capacità di arrivare, leggere o completare in altro modo un esame di certificazione NSCA, possono richiedere sistemazioni speciali.

**Tutte le soluzioni approvate devono garantire la sicurezza dell'esame. Non saranno concessi accomodamenti che alterino in modo sostanziale la natura o la sicurezza dell'esame.**

Le richieste di sistemazioni speciali devono essere presentate al momento dell'iscrizione caricando la documentazione durante la procedura di richiesta.

*NOTA: I candidati con sistemazioni approvate per il test devono chiamare Pearson VUE al numero (800) 466-0450 e chiedere di parlare con un coordinatore delle sistemazioni per fissare un appuntamento d'esame. I candidati che fissano l'appuntamento con altri mezzi (ad es. online, tramite un numero diverso) non avranno a disposizione le loro sistemazioni all'appuntamento.*

### Informazioni per i candidati alla certificazione

Nome del candidato (nome, iniziale centrale, cognome): \_\_\_\_\_

ID cliente NSCA: \_\_\_\_\_

Indirizzo di casa: \_\_\_\_\_

Città: \_\_\_\_\_ ST: \_\_\_\_\_ CAP: \_\_\_\_\_

Numero di telefono: \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail: \_\_\_\_\_

**Si prega di fornire una documentazione scritta a sostegno della sistemazione richiesta. La documentazione deve soddisfare i seguenti criteri:**

- " Documentazione su carta intestata ufficiale di un professionista sanitario abilitato o certificato, appropriato per la diagnosi e il trattamento della specifica disabilità
- " Includere una raccomandazione per la sistemazione specifica con una documentazione aggiornata e dettagliata a supporto della richiesta.

- " Fornire la prova che il richiedente ha usufruito di sistemazioni simili in altri contesti educativi, di test o di lavoro. Se non sono stati forniti in precedenza, descrivere il motivo per cui non sono stati forniti ma sono richiesti ora.

### Firma del candidato

Firmando qui sotto, verifico che le informazioni fornite in questo modulo sono complete e accurate al meglio delle mie conoscenze. Autorizzo il rilascio e la divulgazione di informazioni diagnostiche da parte di operatori sanitari o di altri professionisti in possesso di tali informazioni, allo scopo di consentire a NSCA di prendere una decisione in merito alla mia richiesta di una sistemazione speciale per i test. Sono consapevole che NSCA utilizzerà metodi ragionevoli per garantire che le informazioni fornite in merito alla mia disabilità e alla mia richiesta di accomodamento siano trattate in modo confidenziale.

Firma del candidato: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Sistemazione/i richiesta/e**

Indicare tutte le sistemazioni richieste.

- 1,5 x Tempo d'esame
- Camera separata
- Lettore
- Registratore
- Carattere ingrandito
- Altro (descrivere):

**Firma del professionista qualificato**

Firmando qui sotto, verifico che le informazioni fornite in questo modulo sono complete e accurate al meglio delle mie conoscenze.

Firma del professionista qualificato: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Firma del candidato**

Firmando qui sotto, verifico che le informazioni fornite in questo modulo sono complete e accurate al meglio delle mie conoscenze. Autorizzo il rilascio e la divulgazione di informazioni diagnostiche da parte di operatori sanitari o di altri professionisti in possesso di tali informazioni, allo scopo di consentire a NSCA di prendere una decisione in merito alla mia richiesta di una sistemazione speciale per i test. Sono consapevole che NSCA utilizzerà metodi ragionevoli per garantire che le informazioni fornite a NSCA in merito alla mia disabilità e alla mia richiesta di accomodamento siano trattate in modo riservato.

Firma del candidato qualificato: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**ESPERIENZA PRATICA MODULO I ESAME CSPS**

Stampare o digitare | Registrarsi online su [NSCA.com](http://NSCA.com)

Nome: \_\_\_\_\_

ID cliente: \_\_\_\_\_

Il Comitato di Certificazione NSCA richiede un minimo di 250 ore di esperienza pratica correlata. Le ore correlate devono essere coerenti con lo Scope of Practice CSPS descritto. Si raccomanda vivamente ai candidati di acquisire esperienza in ciascuno dei domini di contenuto.

**Compilate il modulo sottostante nel modo più accurato possibile.**

Descrivete il vostro ruolo principale o di supporto nella gestione di clienti con esigenze particolari. Le ore di esperienza devono riguardare i seguenti aspetti:

1. Istruisce i clienti sulla fisiopatologia di base e sulla scienza dello stato di salute, delle condizioni, dei disturbi o delle malattie.  
**O**
2. Esegue valutazioni dello stato di salute, valutazioni della forma fisica, sviluppo di obiettivi SMART (specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e basati sul tempo), progettazione di programmi, tecniche di motivazione/coaching e monitoraggio dei risultati dei clienti. È opportuno che i candidati includano ore parallele per i clienti con comorbidità.

Ad esempio, l'esperienza può essere conteggiata in tre ambiti se un candidato lavora con un cliente obeso, affetto da diabete di tipo 2 e osteoartrite del ginocchio. Le ore registrate sono soggette a un controllo casuale e le referenze possono essere contattate a scopo di convalida. Se siete lavoratori autonomi, siete pregati di indicarlo di seguito.

**Se necessario, inviare più copie.**

Nome, indirizzo e numero di telefono della struttura:

Nome/Titolo del supervisore: \_\_\_\_\_

Tipo di pratica Impostazione: \_\_\_\_\_

Titolo della posizione: \_\_\_\_\_

Esperienza correlata:

Ore totali di esperienza: \_\_\_\_\_

Dichiaro che le informazioni fornite sopra sono accurate al meglio delle mie conoscenze. Sono inoltre consapevole che le ore registrate sono soggette a un controllo casuale e che le referenze possono essere contattate a scopo di convalida.

Firma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_



# Idoneità al CPSS NSCA

## Modulo per l'esperienza applicata a tempo pieno



Come parte della domanda per l'esame CPSS, questo modulo viene utilizzato per riportare l'esperienza lavorativa a tempo pieno. Compilare attentamente le seguenti informazioni per documentare e affermare un minimo di tre anni di esperienza a tempo pieno in un ruolo professionale correlato alle scienze dello sport. Questo modulo è **obbligatorio per tutti i candidati che seguono il percorso di idoneità del livello di laurea triennale**. Per maggiori dettagli, consultare le informazioni sul programma.

Mr.  Ms.  Mrs.  Mx. Nome \_\_\_\_\_ M.I. \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

NUMERO ID NSCA \_\_\_\_\_ *Se non si dispone di un codice ID NSCA, creare un account gratuito su NSCA.com/User-*

Registration Indirizzo \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ Stato \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Data di nascita \_\_\_\_\_

### INDICAZIONI PER IL RICHIEDENTE - LEGGERE E FAR COMPILARE QUESTA SEZIONE AL PROPRIO UFFICIO RISORSE UMANE O AL PROPRIO SUPERVISORE

#### Esperienza qualificante a tempo pieno o esperienza di lavoro autonomo:

È richiesta l'affermazione dell'HR o del supervisore, in conformità con gli standard e i requisiti elencati. È inoltre necessario fornire una descrizione delle mansioni svolte.

Per i candidati che svolgono un'attività autonoma, sono richieste ulteriori referenze per la verifica.

#### Modulo di dichiarazione firmata:

Questo modulo riguarda un'affermazione per un singolo ruolo lavorativo a tempo pieno in un settore correlato alle scienze dello sport. I candidati possono presentare più moduli per soddisfare i requisiti minimi di tempo per l'idoneità.

**Are di lavoro qualificate a tempo pieno o autonome - Selezionare UNA casella in base al titolo o alle responsabilità lavorative primarie del ruolo che si sta dichiarando in questo modulo.**

- Forza e condizionamento  
(l'addestramento personale e il lavoro con la popolazione in generale NON sono qualificati)
- Riabilitazione di atleti sportivi/tattici (es. medicina sportiva)
- Alimentazione dell'atleta sportivo/tattico
- Analisi dei dati relativi a prestazioni e sport
- Test/monitoraggio/tecnologia relativi a prestazioni/sport (ad esempio, analisi di filmati e video)
- Laboratorio di fisiologia applicata/biomeccanica
- Psicologia delle prestazioni/coaching delle abilità mentali

### INDICAZIONI PER IL SUPERVISORE, IL MANAGER O IL RAPPRESENTANTE DELLE RISORSE UMANE - LEGGERE DI SEGUITO PRIMA DI FIRMARE

L'esperienza a tempo pieno **richiede di** essere attivamente coinvolti in un ruolo professionale formale legato alla scienza dello sport su una base completa a tempo pieno oltre il livello di tirocinio. I ruoli professionali qualificati a tempo pieno includono il lavoro con atleti sportivi o tattici, squadre sportive e discipline correlate alla ricerca, all'analisi e alla tecnologia.

**\*\*\* Per maggiore chiarezza, le esperienze qualificanti a tempo pieno sono definite anche come quelle che richiedono un carico di lavoro normale di 40 ore settimanali durante i periodi di preparazione, formazione, ricerca e/o sviluppo, che costituiscono la maggior parte dell'anno solare - un minimo di 1.560 ore annue. Questo minimo rappresenta 40 ore settimanali per le posizioni a tempo pieno di tipo accademico/stagionale di 10 mesi (39 settimane) e oltre 30 ore settimanali per le posizioni a tempo pieno di 12 mesi (52 settimane).**

Le esperienze qualificanti di operatore a tempo pieno richiedono che il candidato CPSS sia coinvolto in **TUTTI** i seguenti processi:

- Lavoro pratico quotidiano e interazione con atleti di squadra, di sport individuali e/o tattici.
- Eseguire regolarmente test/monitoraggio delle prestazioni degli atleti.
- Raccolta, elaborazione, analisi e reporting dei dati
- Utilizzo e applicazione diretta della tecnologia delle prestazioni

I candidati CPSS devono documentare l'esperienza a tempo pieno in **UNO** dei seguenti modi:

- **DOCUMENTAZIONE DELLE RISORSE UMANE:** documentazione ufficiale delle risorse umane, lettera o descrizione del lavoro firmata che confermi la durata e la natura dell'impiego a tempo pieno in una posizione correlata alle scienze dello sport (come definito sopra). Sono richieste informazioni di contatto.
- **AFFERMAZIONE DEL DIRIGENTE/SUPERVISORE:** i supervisori e i dirigenti possono firmare l'affermazione contenuta in questo modulo per verificare l'impiego a tempo pieno del loro dipendente in una posizione correlata alle scienze dello sport. È richiesta una breve descrizione della natura del lavoro svolto a tempo pieno e le informazioni di contatto.
- **AFFERMAZIONE DI LAVORO AUTONOMO:** per i candidati CPSS autonomi, questo modulo di affermazione deve essere autocompilato e presentato con tre ulteriori referenze pertinenti di clienti (18+), genitori di clienti o rappresentanti di squadre/organizzazioni sportive a contratto che possano verificare la natura del lavoro svolto. Sono richieste informazioni di contatto.

**DICHIARAZIONE FIRMATA DAL RAPPRESENTANTE DELLE RISORSE UMANE (ALLEGARE ANCHE LA DOCUMENTAZIONE ALLEGATA)**

Firmando qui sotto, verifico che il dipendente (nome) \_\_\_\_\_ è stato impiegato o contrattualizzato in un ruolo correlato alle scienze dello sport (definite sopra) a tempo pieno per tre anni secondo gli standard stabiliti dalla vostra azienda. Se il dipendente è stato impiegato a tempo pieno per meno di tre anni, elencare i mesi totali di impiego a tempo pieno: \_\_\_\_\_

Rappresentante delle risorse umane \_\_\_\_\_ Titolo \_\_\_\_\_

Nome della società \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**DICHIARAZIONE FIRMATA DAL MANAGER, DAL SUPERVISORE DIRETTO O DAL LAVORATORE AUTONOMO**

Firmando qui sotto, verifico la mia supervisione diretta sul candidato CPSS (elencare nome) \_\_\_\_\_,

in qualità di dipendente a tempo pieno del seguente team/istituzione (elencare la società) \_\_\_\_\_

Il titolo ufficiale del candidato CPSS (elencare il titolo) \_\_\_\_\_

Inoltre, verifico che il candidato CPSS sia stato impiegato o contrattualizzato in un ruolo legato alle scienze dello sport (definite sopra) a tempo pieno per tre (3) anni in base ai requisiti sopra elencati. Se il dipendente è stato impiegato a tempo pieno per meno di tre anni, elencare i mesi totali di impiego a tempo pieno: \_\_\_\_\_

Selezionare questa casella se si sta compilando questo modulo come lavoratore autonomo. (Nota: la sezione "Riferenze" è obbligatoria)

**" Aggiungere una breve descrizione della natura del lavoro svolto dal candidato CPSS (è possibile allegare una descrizione del lavoro firmata):**

Supervisore / Responsabile Nome \_\_\_\_\_ Titolo \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**TRE REFERENZE RICHIESTE/ INFORMAZIONI DI CONTATTO (SOLO PER I LAVORATORI AUTONOMI)**

Nome \_\_\_\_\_ Relazione \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ Relazione \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ Relazione \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



Modulo per *l'idoneità al CPSS NSCA* e per l'esperienza applicata a tempo parziale

Firmando qui sotto, verifico la mia diretta supervisione sul richiedente CPSS (elencare il nome) \_\_\_\_\_,  
nel completamento di un'esperienza di pratica applicata approvata presso (elencare team/istituzione) \_\_\_\_\_ E che  
l'esperienza effettiva del candidato CPSS sopra elencata soddisfa i requisiti sopra elencati.

Elencare la qualifica ufficiale del candidato CPSS: \_\_\_\_\_

Se non specificatamente indicato, la mia dichiarazione firmata documenta che l'esperienza sul campo sopra elencata soddisfa l'intero requisito di 12 settimane (480 ore) per essere idonei all'esame CPSS. Il totale di 12 settimane (480 ore) può riflettere il lavoro completo svolto, compreso il lavoro con gli atleti, le riunioni quotidiane dello staff, le collaborazioni con i progetti dello staff, la preparazione, la pianificazione e l'allestimento, i servizi/laboratori/la formazione dello staff e l'analisi dei dati/il resoconto.

Se l'esperienza del candidato CPSS non ha soddisfatto l'intero requisito delle 12 settimane (480 ore), quante settimane/ore di esperienza di pratica applicata ha completato il candidato presso la vostra sede (elencare il totale delle settimane/ore o scrivere "n/a")? \_\_\_\_\_

Nome del supervisore/consulente \_\_\_\_\_ Credenziali \_\_\_\_\_

Titolo di lavoro \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_



**B**i sottopongo alla registrazione dell'esame NSCA e accetto le condizioni stabilite dal Comitato di Certificazione NSCA in merito. La domanda di iscrizione è stata presentata in occasione di un esame di certificazione e di ricertificazione. Attesto che le informazioni contenute in questa registrazione sono vere, complete e corrette al meglio delle mie conoscenze e sono state fornite in buona fede. Sono a conoscenza del fatto che se in un secondo momento viene accertata la falsità di qualsiasi informazione, il Comitato di Certificazione NSCA si riserva il diritto di revocare la certificazione che è stata concessa sulla base di tale informazione. Sono inoltre consapevole che qualsiasi irregolarità, tra cui, a titolo esemplificativo e non esaustivo, copiare le risposte; permettere a un'altra persona di copiare le risposte; falsificare le informazioni richieste per l'ammissione all'esame; spacciarsi per un altro candidato all'esame; falsificare l'istruzione o le credenziali; o fornire o ricevere consigli non autorizzati sul contenuto dell'esame prima, durante o dopo l'esame in relazione a qualsiasi esame di certificazione NSCA, potrebbe risultare in revoca immediata della mia certificazione. Sono inoltre consapevole che le domande d'esame, i nomi delle certificazioni, gli acronimi e i loghi sono protetti dalla legge sul copyright degli Stati Uniti e, in quanto tali, la violazione intenzionale del copyright è un reato federale. Riconosco che il possesso, l'uso o la distribuzione non autorizzati o l'atto di fornire accesso a domande d'esame, certificati, loghi di certificazione NSCA, abbreviazioni ad essi relative e qualsiasi altro documento e materiale di certificazione NSCA possono comportare la revoca immediata della mia certificazione. Riconosco inoltre che mi atterrò ai requisiti di ricertificazione stabiliti per mantenere la certificazione.

- Ho letto e compreso l'affermazione.

**C**Le politiche, le procedure e i requisiti per la certificazione sono elencati nel Manuale di Certificazione NSCA, tra cui, ma non solo, i Codici, le Politiche e le Procedure di NSCA; l'eleggibilità alla certificazione; la registrazione; il periodo di autorizzazione all'esame; i rimborsi; le ripetizioni; la programmazione e la riprogrammazione degli appuntamenti; le regole dei test center; la ricertificazione. Il Comitato di Certificazione NSCA li esamina regolarmente e, se necessario, li aggiorna. La versione più aggiornata del Manuale è disponibile per il download su [NSCA.com](https://www.nscacertification.com).

- Ho scaricato, letto, compreso e accettato di rispettare le politiche, le procedure e i requisiti di certificazione inclusi nel Manuale di certificazione NSCA. Accetto inoltre di attenermi a tutte le future modifiche alla certificazione politiche, procedure e requisiti stabiliti dal Comitato di Certificazione NSCA e pubblicati nel Manuale di Certificazione NSCA più aggiornato.



# COME MANTENERE LA CERTIFICAZIONE

Politiche e procedure di ricertificazione NSCA

PERIODO DI RIFERIMENTO 2024-2026



# INTRODUZIONE

## I VOSTRI RISULTATI ILLUSTRI

Il possesso di una certificazione NSCA dimostra che siete professionisti della forza e del condizionamento dedicati e impegnati. Significa anche che fate parte della comunità NSCA, un gruppo globale di professionisti che la pensano come voi e che si sforzano di avere un impatto positivo sulla salute, sulla vita e sulle prestazioni atletiche degli altri.

Le credenziali NSCA indicano che avete le conoscenze, le competenze e le abilità specialistiche per svolgere un lavoro specifico. Una certificazione NSCA sul vostro curriculum è il timbro di approvazione che i datori di lavoro cercano. Capiscono immediatamente la qualità della vostra formazione e la vostra capacità di applicare la ricerca basata sull'evidenza.

## UN IMPEGNO COSTANTE

È importante rimanere competenti nel proprio campo e continuare a informarsi sui continui cambiamenti del mondo della forza e del condizionamento. Mantenere la certificazione dimostra il vostro impegno nella carriera e vi assicura di essere attrezzati per svolgere al meglio il vostro lavoro.

## MANTENIMENTO DELLA CERTIFICAZIONE

Indipendentemente dalla certificazione posseduta - Certified Strength and Conditioning Specialist® (CSCS®), Certified Performance and Sport Scientist® (CPSS®), NSCA-Certified Personal Trainer® (NSCA-CPT®), Certified Specialist® (CSPS®) e/o Tactical Strength and Conditioning Facilitator® (TSAC-F®) - il mantenimento delle proprie credenziali è fondamentale. Esistono due opzioni per ottenere la ricertificazione:

### OPZIONE 1

Completare e comunicare un certo numero di unità di formazione continua (CEU) e pagare la tassa di ricertificazione.

O

### OPZIONE 2

Riprendere e superare l'esame di certificazione appropriato

Sia che si scelga l'opzione 1 o l'opzione 2 per la ricertificazione, è **necessario mantenere la certificazione CPR/AED** per tutto il ciclo triennale di ricertificazione. Se la certificazione CPR/AED non è scaduta, è possibile rinnovarla attraverso un programma online. Se la certificazione CPR/AED è scaduta, è necessario frequentare il corso CPR/AED di persona per ottenere nuovamente la certificazione.

*Nota: coloro che non soddisfano i requisiti di ricertificazione da una delle opzioni di cui sopra prima della scadenza di ricertificazione del 31 dicembre 2026, perderanno il loro stato di certificazione. Per ottenere nuovamente la certificazione, dovranno sostenere e superare l'esame di certificazione appropriato e riceveranno una nuova data di certificazione e un nuovo numero di certificazione.*

## PERCHÉ È NECESSARIA LA CERTIFICAZIONE CPR/AED

La vostra certificazione CPR/AED potrebbe aiutarvi a salvare una vita quando ogni minuto è importante. Proteggere la sicurezza dei vostri clienti e atleti è la cosa più importante. Una certificazione CPR/AED in corso di validità significa che avete imparato come e quando prestare assistenza a una persona che ha vissuto un'esperienza...

di arresto cardiaco improvviso. La richiesta di questa certificazione ad ogni ciclo vi incoraggia a rinfrescare la vostra memoria e a rimanere aggiornati sulle tecniche più recenti.

## PERCHÉ LA FORMAZIONE CONTINUA È NECESSARIA

La formazione continua è una parte fondamentale di qualsiasi programma di certificazione di fiducia. La formazione continua mantiene aggiornate le vostre conoscenze e competenze in modo che possiate operare ad alto livello nel settore e mantenere la credibilità che la vostra certificazione vi conferisce. Alcuni modi comuni per partecipare alla formazione continua includono la partecipazione a eventi del settore, il completamento di studi a casa pre-approvati, il volontariato della propria esperienza professionale con l'NSCA o la stesura di un articolo per una pubblicazione dell'NSCA.

## VANTAGGI DELLA FORMAZIONE CONTINUA

La formazione continua è un percorso di apprendimento permanente. Il settore della forza e del condizionamento si evolve continuamente con nuove conoscenze e ricerche scientifiche, tecniche di allenamento, attrezzature, leggi e regolamenti del settore. Quando si è equipaggiati con le conoscenze e le competenze più recenti, si ottiene il vantaggio della comprensione e si possono superare coloro che non lo sono. Mantenersi aggiornati fa anche una differenza nella vita dei vostri clienti e atleti, assicurando loro il più alto standard di servizio possibile.

## IL CICLO DI RICERTIFICAZIONE

La ricertificazione NSCA si basa su un ciclo triennale, che garantisce agli individui certificati NSCA di rimanere aggiornati sulle tendenze del settore, sulla tecnologia, sulle normative e sulle leggi. I tre anni garantiscono anche il tempo necessario per acquisire unità di formazione continua senza causare interruzioni o difficoltà significative. Attualmente siamo nel ciclo 2024-2026 e la scadenza per la ricertificazione è il 31 dicembre 2026 per **tutti** i certificati individui qualificati.



## SCOMPOSIZIONE DEL CEU

### CHE COS'È UN CEU?

CEU è l'acronimo di Continuing Education Unit (unità di formazione continua) ed è semplicemente il modo in cui misuriamo la vostra formazione continua. I CEU spaziano tra una varietà di argomenti. Ad esempio, si possono ottenere CEU in nutrizione, anatomia, fisiologia, biomeccanica o psicologia dello sport. È possibile ottenere i CEU in vari modi, ad esempio partecipando a eventi personali o virtuali, scrivendo un articolo da pubblicare, guidando un gruppo di interesse speciale (SIG) NSCA o sostenendo e superando un quiz.

### COME SI CALCOLANO I CEUS?

La quantità di CEU che si guadagnano è generalmente basata sul numero di ore di contatto (o di ore di orologio effettive) che si spendono per completare un corso di formazione, attività o evento. Ad esempio, un'ora di contatto equivale a 0,1 CEU, mentre 10 ore di contatto equivalgono a 1,0 CEU.

Non tutte le attività CEU si basano su ore di lavoro effettive. Ci sono delle eccezioni, come i corsi universitari, in cui un'ora di credito semestrale equivale a 0,5 CEU e un quarto d'ora di credito a 0,3 CEU. Per esempio:

- " Un corso di fisiologia dell'esercizio di 3 unità, della durata di un semestre, equivale a 1,5 CEU.
- " Un corso di anatomia funzionale di 4 unità, della durata di un trimestre, equivale a 1,2 CEU.

### QUANTI CEUS MI SERVONO?

Il numero di CEU necessario per la ricertificazione dipende dalla data di certificazione e dalla sua collocazione nel ciclo triennale.

Fare riferimento alla tabella seguente per determinare il numero di CEU necessarie e le relative tariffe. Tutte le CEU devono essere conseguite tra la data di certificazione (o l'inizio del periodo di ricertificazione) e la data di scadenza.

ciclo, se successivo) e la fine del ciclo di ricertificazione il 31 dicembre 2026.

*Nota: le attività completate prima del conseguimento della certificazione o dell'inizio del ciclo di ricertificazione in corso non possono essere utilizzate per ottenere CEU durante il ciclo in corso. (I CEU possono comunque essere applicati durante un altro ciclo per i reintegri e gli appelli).*

### Persone con più certificazioni

Se si è in possesso di più credenziali NSCA, non è necessario presentare 6,0 CEU separatamente per ogni certificazione. Ad esempio, se avete ottenuto la certificazione CSCS e NSCA-CPT prima del 1° gennaio 2024, dovrete presentare un totale di 6,0 CEU per il periodo di riferimento 2024-2026.

Uno scenario più complesso si presenta se si ottiene la certificazione CSCS e NSCA-CPT in momenti diversi durante il periodo di riferimento 2024-2026. È necessario prestare particolare attenzione alle date riportate sui certificati per assicurarsi che le CEU richieste vengano completate dopo tali date. In caso di confusione sui requisiti di ricertificazione, contattare l'NSCA.

DATA DI CERTIFICAZIONE ORIGINALE (INDICATO SUL CERTIFICATO)	NECESSARIO	CATEGORIA A	CATEGORIA B	CATEGORIA C	CATEGORIA D	QUOTA MEMBRI PER OGNI	CEUS NON SOCIO CANONE PER OGNI
		MASSIMO	MASSIMO	MASSIMO	MASSIMO	CREDENZIALE SALVATAGGIO	CREDENZIALE SALVATAGGIO
Se la certificazione è stata conseguita prima del 2024*‡	6.0	5.5	4.0	5.5	4.0	£65	£90
Se la certificazione è stata conseguita nel corso del 2024*^	4.0	3.5	3.0	3.5	3.0	£55	£80
Se la certificazione è stata conseguita nel corso del 2025*^	2.0	1.5	1.0	1.5	1.0	£45	£70
Se la certificazione è stata conseguita dal 1° gennaio 2026 al 30 giugno 2026^	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	£35	£60
Se la certificazione è stata conseguita dal 1° luglio 2026 al 31 dicembre 2026	0	0	0	0	0	£0	£0

\* È necessario ottenere CEU da almeno due categorie.

Tutti i CEU devono essere conseguiti dopo il 1° gennaio 2024, anche se la certificazione è stata conseguita prima di tale data.

Tutti i CEU devono essere conseguiti dopo la data di certificazione.

## Ricertificazione con lode (\*D)

Recertified with Distinction (\*D) è un programma che premia i professionisti certificati che hanno soddisfatto un elevato standard di formazione continua e sono riconosciuti per il loro ruolo significativo e la loro partecipazione all'NSCA. Il programma Recertified with Distinction è vantaggioso per coloro che si qualificano, migliorando il loro status professionale e fornendo un riconoscimento pubblico che include:

- " Un certificato appositamente progettato per onorare il risultato ottenuto
- " Il diritto di utilizzare il marchio protetto "\*D" come ex-taglia delle proprie credenziali CPSS, CSPS, CSCS, NSCA-CPT, e/o TSAC-F.
- " Notazione speciale sui badge della conferenza NSCA

Per ottenere lo status di Recertified with Distinction, i certificatori devono:

1. Soddisfare i requisiti standard di ricertificazione stabiliti dalla NSCA per il periodo di ricertificazione in corso.
2. Acquisire un totale di 10.0 CEU da attività NSCA in un periodo di ricertificazione (i requisiti non sono riproporzionati per coloro che si certificano dopo il gennaio 2024 e non si applicano le regole sul massimo della categoria CEU).
3. Selezionare il percorso per ricertificarsi con distinzione. Se avete domande o bisogno di assistenza, inviate un'e-mail a [recertify@nsca.com](mailto:recertify@nsca.com).



## CONTENUTI ACCETTABILI PER I CEUS

Saranno accettati solo i contenuti di formazione continua che si riferiscono all'ambito di pratica e al Detailed Content Outline (DCO) di un esame di certificazione NSCA. Di seguito sono riportati alcuni esempi di contenuti accettabili e non accettabili. **In caso di dubbi sull'accettabilità dei contenuti di una particolare attività, contattare la NSCA prima di partecipare all'attività per ottenere crediti.**

### Esempi di contenuti accettabili:

- " Anatomia e fisiologia
- " Alimentazione
- " Biomeccanica
- " Organizzazione e amministrazione
  - *Fare riferimento all'attuale DCO per i contenuti consentiti*
- " Tecniche di formazione
- " Psicologia dello sport
- " Progettazione del programma
- " Test, monitoraggio e valutazione
- " Tecnica di esercizio
- " Ricondizionamento per il ritorno al gioco
- " Il coaching
- " Teoria della formazione
- " Metodi di ricerca
- " Statistiche
- " Applicazione della tecnologia delle prestazioni

### Esempi di contenuti non accettabili

- " La chirurgia
- " Diagnosticare
- " Kinesio taping
- " Trattamento
- " Radiologia/immagini
- " Affari generali
- " Fitness di gruppo/attività olistiche
- " Argomenti di salute alternativa non correlati (ad esempio, ipnosi, agopuntura)
- " Argomenti di salute alleata che esulano dal campo di applicazione della credenziale NSCA (ad esempio, allenamento atletico, terapia fisica o tecniche specifiche per la massoterapia).

*Si noti che un'attività può essere segnalata solo una volta per ciclo di ricerca, anche se completata più volte. Ad esempio: Se si ricertifica il Primo soccorso più volte all'interno di un ciclo di ricertificazione, è possibile riportarlo una sola volta, oppure se si presenta la stessa presentazione a un pubblico diverso, tale presentazione può essere riportata una sola volta per il periodo di ricertificazione 2024-2026.*

## MODI PER GUADAGNARE CEUS

Le CEU possono essere ottenute in diversi modi. Sono suddivisi nelle quattro categorie seguenti:

### Categoria A | Presenza

Partecipare a cliniche, conferenze, seminari, workshop o eventi in diretta streaming. I contenuti forniti devono essere correlati all'ambito della pratica e/o coerenti con il DCO per la certificazione NSCA ottenuta.

*Nota: la partecipazione dal vivo non deve essere pre-approvata.*

*Nota: i webinar registrati devono essere pre-approvati e rientrano nella categoria C.*

### Categoria B | Condividete le vostre competenze

" **Volontariato NSCA** - Prestare servizio per un anno come direttore statale o provinciale o come membro di un comitato NSCA, del consiglio esecutivo di un gruppo di interesse speciale (SIG), del consiglio di amministrazione o di revisori editoriali e di sovvenzioni.

" **Presentazioni** | Partecipazione come relatore o relatore a cliniche, conferenze, seminari, workshop, ecc.

*Nota: l'insegnamento di corsi accademici non dà diritto a CEU.*

" **Pubblicazioni** | Opere pubblicate in cui l'individuo certificato è autore o coautore.

*Nota: l'articolo deve essere pubblicato durante il ciclo di ricertificazione in corso. I CEU non vengono applicati agli articoli pubblicati prima della stampa.*



### Categoria C - Attività educative

" **Primo Soccorso** | Completamento dei requisiti per la certificazione o ricertificazione in **Primo Soccorso**.

" **Corsi universitari post-certificazione** - Superamento con successo di corsi post-certificazione a livello universitario/universitario che sono correlati all'ambito di pratica e/o sono coerenti con il DCO per la certificazione NSCA posseduta.

*Nota: l'insegnamento di corsi accademici non dà diritto a CEU.*

*Nota: i corsi universitari devono essere iniziati dopo la data di certificazione (durante il ciclo di rendicontazione corrente) e completati prima della fine del ciclo di ricertificazione.*

" **Stage** | (crediti non universitari) Completamento di uno stage di 150 ore nell'ambito della forza e del condizionamento o dell'allenamento personale.

*Nota: tutte le attività devono essere correlate all'ambito di pratica e/o essere coerenti con il DCO per la certificazione NSCA posseduta.*

" **Ottenere una certificazione NSCA non attualmente posseduta** | Una volta certificati, gli individui certificati CSCS, CPSS, NSCA-CPT, CSPS o TSAC-F possono ottenere CEU per la loro prima credenziale ottenendo un'ulteriore credenziale NSCA.

" **Ottenere una certificazione accreditata NCCA** | L'NSCA assegnerà CEU quando un CSCS, CPSS, NSCA-CPT, CSPS, o TSAC-F La persona certificata supera un esame di certificazione offerto da un programma di organizzazione del fitness, dello sport o dell'esercizio fisico attualmente accreditato dalla National Commission for Certifying Agencies (NCCA).

*Nota: i corsi necessari completati nel corso del conseguimento di una certificazione non accreditata dal NCCA possono essere segnalati secondo le consuete linee guida per la ricertificazione.*

*Nota: i CEU saranno assegnati solo al momento della certificazione originale. La ricertificazione della certificazione accreditata NCCA non dà diritto ai CEU.*

" **Corsi di studio a domicilio pre-approvati** | Completare corsi di studio a domicilio pre-approvati offerti da altre organizzazioni/imprese e approvati dalla NSCA. Controllare il sito web della NSCA, alla voce "Continuing Education", per l'elenco aggiornato dei corsi pre-approvati.

" **Sviluppo personale** | Qualsiasi attività intrapresa per mantenersi aggiornati sulla certificazione NSCA posseduta, e che non rientri in un'altra categoria, è considerata sviluppo personale. Alcuni esempi di attività includono la lettura di riviste, libri e podcast relativi alla forza e al condizionamento e/o all'allenamento personale, la partecipazione a seminari di auto-miglioramento e/o il completamento di studi a casa non pre-approvati.

### Categoria D | Quiz e valutazioni

Superare un quiz trovato sul sito web di NSCA basato sugli articoli del libro di testo *Strength and Conditioning Journal* e/o video NSCA.

*Nota: le CEU possono essere riportate solo una volta per attività. Ad esempio: Se si tiene la stessa presentazione in due date diverse, non è possibile riportarla due volte.*

CATEGORIA	SOTTOCATEGORIA	ATTIVITÀ	NUMERO DI CEU ASSEGNATI	DOCUMENTAZIONE RICHIESTA*†	
<b>A</b>	<b>PARTECIPAZIONE</b>	Partecipare a cliniche di forza e condizionamento e / o personal training, conferenze, seminari, workshop o eventi trasmessi in live-streaming, ecc. <i>Nota: i webinar registrati devono essere pre-approvati.</i>	0,1 CEU per ogni ora di frequenza (ad esempio, clinica di 8 ore x 0,1 CEU = 0,8 CEU) <i>Nota: è possibile guadagnare un massimo di 2,0 CEU per ogni evento.</i>	Fotocopia dell'attestato di frequenza o della lettera di verifica della data di partecipazione, numero di ore per eventi non NSCA, e può essere richiesto uno schema dell'evento (questa attività è applicabile per *D se evento NSCA)	
		Essere un direttore statale/provinciale, un membro di un comitato NSCA, un membro del consiglio esecutivo del SIG NSCA o un membro del consiglio di amministrazione NSCA.	0,5 CEU per ogni anno di partecipazione al comitato <i>Nota: le CEU vengono applicate dopo un anno intero di servizio.</i>	(Questa attività è applicabile a *D)	
<b>B</b>	<b>CONDIVIDETE LA VOSTRA ESPERIENZA</b>	Revisioni editoriali e sovvenzioni NSCAO	,1 CEU per revisione	(Questa attività è applicabile per *D)	
		Presentazioni	Partecipare come relatore o relatore a cliniche, conferenze, seminari, workshop, ecc.  1.0 CEU per ogni ora di presentazione <i>Nota: è consentito un massimo di 2.0 CEU per ogni presentazione.</i>	Fotocopia di un opuscolo o di un volantino che mostri partecipazione, una lettera di verifica da parte dell'organizzatore dell'evento o una descrizione dell'evento stesso. (questa attività è applicabile per *D se presentata ad un evento NSCA)	
		Pubblicazioni	Redazione o coautori di articoli, abstract, capitoli di libri, o libri completi <i>Nota: l'articolo deve essere pubblicato durante il ciclo di ricertificazione in corso.</i>  Articoli: 1,5 CEU per le pubblicazioni NSCA 1,0 CEU per le riviste con revisione paritaria 0,5 CEU per tutti gli altri Astratti: 1.0 CEU per ogni abstract pubblicato Capitoli di libri: 1,5 CEU per ogni capitolo pubblicato Libri: 3,0 CEU per ogni libro pubblicato	Articoli/Abstract: Fotocopia della copertina del periodico e della prima pagina dell'articolo/abstract Capitoli/Libri: Fotocopia della copertina e dell'indice del libro (questa attività è applicabile per *D se la pubblicazione è NSCA)	
		Primo soccorso	Ottenere la certificazione o la ricertificazione di Primo Soccorso <i>Nota: può essere segnalato solo una volta per ciclo di ricertificazione.</i>	0,5 CEU assegnati al momento della certificazione/ricertificazione	Fotocopia della carta di certificazione o del certificato
		Corsi universitari	Superamento del corso universitario post-certificazione	0,3 CEU per quarto d'ora di credito 0,4 CEU per ora di credito trimestrale 0,5 CEU per ora di credito semestrale <i>Nota: è possibile ottenere un massimo di 2,0 CEU per corso.</i>	Fotocopia della pagella o del certificato di laurea non ufficiale Può essere richiesto uno schema del corso
<b>C</b>	<b>ATTIVITÀ EDUCATIVE</b>	Tirocini	Completamento di un tirocinio non accademico di almeno 150 ore.  2,0 CEU per stage	Fotocopia del completamento dello stage (questa attività è applicabile per *D se lo stage NSCA)	
		Guadagno aggiuntivo Accreditato	non detenuti al momento 2,0 CEU per ogni ulteriore NSCA	Fotocopia del certificato (questa attività è applicabile a *D se si ottiene un'ulteriore certificazione NSCA)	
		Certificazioni	Ottenere una certificazione di fitness, sport o nutrizione fisica da un altro programma accreditato NCCA.  2,0 CEU per certificazione accreditata NCCA		
		Studi domiciliari pre-approvati	Completare con successo un corso di studio a domicilio pre-approvato da un'altra organizzazione <i>Nota: il corso deve essere presente nell'elenco dei corsi pre-approvati dalla NSCA.</i>  CEU assegnati solo per i corsi pre-approvati; fare riferimento all'elenco dei corsi su NSCA.com per il numero di CEU assegnati	Fotocopia del completamento del corso da parte di un fornitore preapprovato (I corsi di cinetica umana sono applicabili per *D)	
		Sviluppo personale	Attività educative non coperte da altre categorie (ad esempio, lettura di articoli, riviste o libri; ascolto o intervento su un podcast; superamento di quiz; completamento di studi a casa non preventivamente approvati).	0,5 CEU all'anno	Dichiarazione della natura delle attività completate
<b>D</b>	<b>QUIZ E VALUTAZIONI</b>	Quiz NSCA	Quiz NSCA SCJ, quiz RSCC Quiz video NSCA o quiz USADA  0,2-1,0 CEU per ogni quiz presentato e superato <i>Nota: i valori CEU variano a seconda del quiz</i>	(Questa attività è applicabile a *D)	

\*† Documentazione necessaria solo in caso di selezione per un audit o di richiesta di appello o di reintegro.

## DOVE TROVARE OPPORTUNITÀ CEU

L'NSCA lavora diligentemente per offrire nuove e continue opportunità di CEU, tra cui l'organizzazione di eventi di settore, la creazione di quiz, l'offerta di opportunità di volontariato e l'accettazione di contributi per le pubblicazioni dell'NSCA. Abbiamo anche stretto una partnership con una serie di fornitori terzi che sono autorizzati a offrire ulteriori opportunità di CEU. Questi (o l'elenco A) sono disponibili sul sito web dell'NSCA.

## SEGNALAZIONE DEL CEUS

La rendicontazione periodica delle vostre CEU è necessaria per garantire che tutti gli individui certificati rispettino i requisiti di formazione continua. Incoraggiamo l'autodichiarazione, in quanto aiuta i nostri certificatori a pianificare le proprie opportunità di formazione continua, conferendo al contempo un senso di responsabilità e di rendicontazione.

Il processo di reporting CEU online di NSCA è un modo conveniente per rivedere, registrare e modificare le attività. Per accedere alla pagina di reportistica CEU online, visitare [nscacom.com/recertify](https://nscacom.com/recertify).

Il reporting online consente ai soggetti certificati di:

- " Visualizza i riepiloghi delle certificazioni
- " Determinare le CEU richieste
- " Rivedere i massimi di categoria
- " Visualizza il numero di certificazione
- " Determinare la data di scadenza della certificazione
- " Traccia dei CEU accumulati
- " Registrare e modificare le CEU
- " Presentare le tasse di ricertificazione

Per le persone che non hanno accesso a Internet è disponibile una domanda cartacea, che deve però essere richiesta per iscritto.

## CEU NSCA riportati sul vostro conto

Quando si ottengono CEU attraverso l'NSCA, tali CEU verranno applicati nel proprio record di ricertificazione. Questo processo può richiedere alcune settimane prima che si rifletta nel vostro account. Anche le seguenti CEU saranno applicate per la ricertificazione con distinzione (\*D®).

- " Partecipare o presentare agli eventi NSCA
- " Redazione di articoli, abstract e/o libri per le pubblicazioni NSCA
- " Superare i quiz NSCA
- " Partecipare ai comitati NSCA
- " Servire come direttore statale/provinciale NSCA
- " Membro del Consiglio esecutivo del SIG NSCA
- " Fare parte del Consiglio di amministrazione della NSCA
- " Ottenere ulteriori credenziali NSCA

*Nota: i corsi di studio a domicilio NSCA/Human Kinetics devono essere autodichiarati.*

## Documentare i CEU

La conservazione della documentazione delle CEU è responsabilità di ogni individuo certificato. È necessario conservare un registro di tutta la documentazione per le attività completate; per i requisiti di documentazione, vedere la tabella alla pagina precedente.

Non è necessario presentare la documentazione all'NSCA per la ricertificazione standard, a meno che non venga richiesta e/o in concomitanza con l'audit di ricertificazione casuale condotto alla conclusione di un ciclo di ricertificazione. I certificatori possono caricare la documentazione al momento della rendicontazione delle CEU online.

*Nota: la documentazione è necessaria quando si richiede un appello o una dichiarazione di reintegro o se si viene selezionati per un audit.*

## Audit casuale

La NSCA conduce un audit casuale su una percentuale di individui certificati che completano il processo di ricertificazione. Gli individui selezionati per l'audit dovranno presentare la documentazione CEU all'NSCA per la verifica. La documentazione CEU dovrà essere caricata per ogni CEU riportato.

I soggetti selezionati per l'audit saranno avvisati al momento dell'invio della quota di ricertificazione. Una volta ricevuta la notifica, le persone certificate hanno 45 giorni di tempo per presentare la documentazione a supporto delle informazioni precedentemente riportate online o sul modulo di rendicontazione CEU. Se la documentazione di supporto non viene fornita entro il termine previsto (45 giorni), non comprova le attività segnalate o è ritenuta inadeguata a soddisfare i requisiti CEU (ad esempio, l'attività non rientra nell'ambito della pratica per la certificazione NSCA posseduta), le condizioni per la ricertificazione non saranno soddisfatte. A questi individui verrà revocata la certificazione. Non è previsto il rimborso della quota di ricertificazione o delle tasse pagate a NSCA per i CEU in caso di mancata verifica.



## TASSA DI RICERTIFICAZIONE

La tassa di ricertificazione è la tassa che si pagherà alla fine del ciclo di ricertificazione, dopo aver riportato il numero di CEU richiesto. Tenete presente che all'interno della NSCA ci sono altre tasse distinte, come l'iscrizione, l'assicurazione di responsabilità civile, il Recertified with Distinction (\*D) e l'RSSC. La quota di ricertificazione è un costo separato e deve essere pagata per completare il processo di ricertificazione.

DATA DI CERTIFICAZIONE ORIGINALE (INDICATO SUL CERTIFICATO)	MEMBRO QUOTA PER OGNI CREDENZIALE CREDENZIALE SALVAGUARDIA	NON QUOTA PER OGNI CREDENZIALE	SOCIO
Se la certificazione è stata conseguita prima del 2024*‡	£65	£90	SALVA
Se la certificazione è stata conseguita nel corso del 2024*^ Se e stata ottenuta la certificazione nel corso del 2025	£55	£80	
Se la certificazione è stata conseguita dal 1° gennaio 2026 al 30 giugno 2026^	£35	£60	
Se la certificazione è stata conseguita dal 1° luglio 2026 al 31 dicembre 2026	£0	£0	

## OMISSIONE DI DENUNCIA E RICORSI

Una volta certificati, continuerete ad esserlo a patto che soddisfiate i requisiti minimi di CEU, manteniate la certificazione CPR/AED e paghiate la quota di ricertificazione entro la scadenza. In alternativa, è possibile continuare la certificazione superando l'esame di certificazione appropriato prima della scadenza e mantenendo la certificazione CPR/AED. Il Comitato di Certificazione NSCA verrà informato di coloro che non soddisfano i requisiti CEU, in modo da poter intraprendere le azioni appropriate. A coloro che non soddisfano i requisiti di ricertificazione verrà inviato un avviso di revoca della certificazione.

## RINASCITA

A volte la vita si mette di traverso e le certificazioni possono scadere. Grazie, se la vostra certificazione NSCA è scaduta e avete mantenuto i CEU, potete chiedere il reintegro. Per presentare una richiesta di reintegro alla NSCA, è necessario eseguire i seguenti passaggi:

1. Presentare la domanda di reintegro, insieme a una documentazione che attesti che tutte le CEU richieste sono state conseguite nel periodo o nei periodi di ricertificazione mancati e sono state ottenute in conformità ai requisiti della politica di ricertificazione in vigore in quel momento.
2. Presentare la documentazione CEU per i CEU elencati (la documentazione accettabile si trova a pagina 31 del Manuale di certificazione).
3. Presentare la verifica della certificazione CPR/AED in corso di validità
4. Pagare la tassa di reintegro, più tutte le tasse di ricertificazione relative al periodo o ai periodi di ricertificazione precedenti.

La tassa per il reintegro è di £200 più le tasse di ri-certificazione non pagate in precedenza. I moduli appropriati sono disponibili online all'indirizzo [NSCA.com/certification/recertification](https://www.nscacertification.com/certification/recertification).

Se vi viene concessa la reintegrazione, manterrete la data di certificazione originale, ma potrebbe essere rilasciato un nuovo numero di certificazione. Se la richiesta viene respinta, è possibile presentare ricorso al Comitato di certificazione. Il Comitato di certificazione esaminerà i ricorsi nella riunione successiva e prenderà una decisione definitiva.

## APPELLI

I ricorsi possono essere presentati per le lettere di revoca, i risultati delle revisioni o il mancato rispetto dei requisiti di ricertificazione a causa di circostanze attenuanti. Chi desidera fare ricorso può farlo compilando la domanda di ricorso attraverso la [pagina Panoramica della certificazione](#). I ricorsi devono

includere una spiegazione del motivo per cui viene richiesto il ricorso e allegare tutta la documentazione di supporto pertinente. Il Comitato di certificazione esaminerà i ricorsi nella successiva riunione programmata del Comitato e prenderà una decisione finale. I ricorsi non saranno accettati per coloro che hanno saltato due o più cicli di ricertificazione. A quel punto, l'individuo dovrà sostenere nuovamente l'esame.

*Nota: è prevista una tassa di 50 dollari da pagare al momento della presentazione del ricorso. Tale tassa può essere restituita in caso di approvazione totale o parziale del ricorso.*

*Nota: il Comitato di certificazione si riunisce due volte l'anno (primavera e autunno). I ricorsi non possono essere accelerati.*

## POLITICA DISCIPLINARE

Le procedure disciplinari dell'NSCA sono state istituite come mezzo per far rispettare il Codice etico professionale dell'NSCA e per proteggere il pubblico e l'integrità dei programmi di certificazione dell'NSCA. Coerente

Per quanto riguarda gli obblighi dei candidati e dei certificatori in relazione al Codice Etico Professionale NSCA, le Procedure Disciplinari prevedono un processo formale per la presentazione di reclami relativi a comportamenti non etici alla NSCA, affinché vengano presi in considerazione e indagati. Il Codice Etico Professionale NSCA e le Procedure Disciplinari NSCA si trovano all'interno dei Codici, Politiche e Procedure NSCA (Appendice E), oppure online su [NSCA.com/codes-policies-procedures](https://www.nscacertification.com/codes-policies-procedures).

Qualsiasi azione intrapresa dal Comitato Etico NSCA che influisca sullo status di un richiedente o candidato all'esame o di un individuo certificato può essere impugnata secondo le procedure descritte nei Codici, Politiche e Procedure NSCA (Appendice E).


## INTRODUZIONE

L'NSCA (come già menzionato), sviluppa un Detailed Content Outlines (DCO) per ogni certificazione. Questi documenti classificano le conoscenze, le competenze e le abilità richieste per la pratica professionale in domini, sottodomini e compiti. Inoltre, il DCO fornisce ai candidati il numero e il tipo di domande presenti nell'esame all'interno di ciascun dominio.

Di seguito è riportato un estratto del dominio Test e valutazione della sezione Pratica/Applicata dell'esame CSCS. Ci sono un totale di tre sottodomini (A, B e C) e otto compiti (due elencati

nel sottodominio A, tre nel B e tre nel C). L'esame prevede un totale di 20 domande per questo dominio, di cui 3 di richiamo, 11 di applicazione e 6 di analisi. Queste domande non sono distribuite uniformemente tra i compiti. Pertanto, i certificatori devono sempre prepararsi per qualsiasi contenuto da valutare utilizzando qualsiasi formato di domanda (i formati sono spiegati nella sezione successiva). I concetti non elencati nel DCO non saranno inclusi nell'esame. La preparazione per ogni esame di certificazione deve essere incentrata sui concetti elencati nel DCO appropriato.

## ESTRATTO DALLA DCO PRATICA/APPLICATA DELLA CSCS

 <b>ESAME CSCS<sup>®</sup></b> <b>Schema dettagliato dei contenuti</b> <b>Fondamenti scientifici</b>	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>4. TEST E VALUTAZIONE</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
A. Selezionare e somministrare i test per massimizzarne l'affidabilità e la validità				
1. Test basati sugli aspetti peculiari di uno sport, della posizione sportiva e dello stato di allenamento.				
2. Procedure di somministrazione dei test che utilizzino in modo efficiente le attrezzature, il personale e il tempo.				
B. Somministrare protocolli e procedure di test per garantire una raccolta dati affidabile				
1. Apparecchiature di prova e loro corretto utilizzo				
2. Procedure di test (ad esempio, riscaldamento, modalità di esecuzione del test, riposo adeguato tra le prove).				
3. Test per valutare le caratteristiche fisiche (ad esempio, peso corporeo, circonferenza, grasso corporeo, altezza) e valutare le prestazioni (ad esempio, forza muscolare, potenza, capacità anaerobica, capacità muscolare, resistenza, resistenza aerobica, agilità, velocità, flessibilità)				
C. Valutare e interpretare i risultati dei test				
1. Validità dei risultati del test				
2. Risultati dei test tipici e atipici in base allo sport o alla posizione sportiva.				
3. Progettazione o modifica del programma di formazione in base ai risultati dei test (ad esempio, determinare il livello di sicurezza del programma), quale risultato della formazione deve essere migliorato in un programma futuro)				

## DOMANDE D'ESAME

### Formato

Le domande d'esame (dette anche "item d'esame") condividono tutte lo stesso formato di risposta - domande a scelta multipla. I candidati scelgono la risposta migliore tra le tre opzioni presentate (ad esempio, a, b o c). Alcune domande fanno riferimento a un'immagine o a un video, mentre altre possono essere la descrizione di una situazione o di un "caso". Gli esami non includono domande di tipo saggio o altre domande a risposta costruita che richiedono ai candidati di scrivere le proprie risposte.

### Complessità

Anche se tutti gli item d'esame hanno lo stesso formato, differiscono in termini di complessità. Per determinare la risposta migliore sono richiesti diversi livelli di cognizione (ad esempio, richiamo, applicazione o analisi). Le conoscenze, le competenze e le abilità di un candidato comprendono compiti sia semplici che molto complessi. Il candidato può avere bisogno di ricordare fatti o di applicare informazioni, mentre altre volte può dover condurre una valutazione di una situazione per determinare la migliore linea d'azione. Pertanto, le domande d'esame sono scritte a diversi livelli di complessità. Di seguito vengono fornite le definizioni dei livelli cognitivi e alcuni esempi:

### Richiamo

Le domande di richiamo richiedono al candidato di riconoscere informazioni quali concetti, principi, fatti o procedure. Queste domande richiedono informazioni facilmente reperibili in un manuale, libro di testo o altre risorse. Le domande di richiamo possono generalmente essere ridotte a "che cos'è x?".

**Esempio:** Quale delle seguenti è una caratteristica delle fibre muscolari a contrazione rapida?

- A. elevata potenza di uscita
- B. elevata resistenza alla fatica
- C. bassa velocità di contrazione

### Applicazione

Gli item applicativi richiedono ai candidati di applicare conoscenze che dipendono da una situazione. Esempi di esami applicativi Le domande includono calcoli di base e l'identificazione di relazioni tra concetti. Le domande possono essere poste come situazioni "se, allora"; ad esempio, "se questa variabile è presente, allora si verificherà questo risultato".

**Esempio:** Un professionista della forza e del condizionamento sta lavorando con un atleta collegiale di 20 anni che ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 bpm. Utilizzando la formula di Karvonen, qual è la frequenza cardiaca da sforzo di questo atleta a un'intensità di esercizio dell'85%?

- A. 196 bpm
- B. 187 bpm
- C. 179 bpm

### Analisi

Le domande di analisi richiedono ai candidati di considerare e valutare diverse informazioni, o variabili, per arrivare alla risposta più appropriata. Esempi di domande di analisi sono i calcoli complessi e l'identificazione di modelli nei dati.

**Esempio:** Un attaccante di calcio collegiale di prima divisione di 21 anni, alto 1,80 m (170 cm), che pesa 74,8 kg, ha i seguenti risultati di valutazione:

**Grasso corporeo:** 12%  
**Squat dorsale:** 285 libbre (129,2 kg)  
**Salto verticale:** 58,42 cm (23 pollici)  
**5-10-5:** 4,5 sec  
**40 m sprint:** 7,5 sec

Quale dei seguenti aspetti è il più importante da migliorare?

- A. forza
- B. velocità
- C. agilità

Esempi di risposte


Richiamo


: A

Applicazione: C

Analisi: B

 <p style="text-align: center;"><b>ESAME CSCS®</b> Schema dettagliato dei contenuti Fondamenti scientifici</p>	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>1. SCIENZE DELL'ESERCIZIO</b>				
A. Applicare la conoscenza dell'anatomia e della fisiologia muscolare				
1. Anatomia muscolare (ad esempio, nomi di gruppi muscolari, nomi di muscoli specifici, struttura delle fibre muscolari e delle cellule).				
2. Dinamica muscolare coinvolta negli schemi di movimento (ad esempio, teoria dei filamenti scorrevoli, tipo di azione muscolare).				
B. Applicare le conoscenze di anatomia e fisiologia neuromuscolare.				
1. Anatomia neuromuscolare (ad esempio, unità motoria, tipo di fibra muscolare, fuso muscolare), Organo tendineo del Golgi)				
2. Risposte neuromuscolari all'esercizio fisico (ad esempio, modelli di reclutamento delle unità motorie, nervo)				
C. Applicare la conoscenza dei principi di base della biomeccanica per quanto riguarda la selezione e l'esecuzione degli esercizi,				
1. Principi cinematici del movimento (ad esempio, piani anatomici del movimento, articolazioni, ecc. angoli, velocità)				
2. Leggi cinetiche e principi del movimento (ad esempio, quantità di moto, coppia, potenza, lavoro, forza, centro di gravità, impulso, centro di pressione, curva forza-velocità, curva forza-tempo), isometrico/isotonico/isocinetico, sistemi di leva)				
3. Ruolo dei muscoli nel movimento (ad esempio, agonista, antagonista, sinergico, neutralizzatore, stabilizzatore)				
D. Applicare la conoscenza dell'osso e del tessuto connettivo (tendini e legamenti) Anatomia e fisiologia				
1. Anatomia delle ossa e del tessuto connettivo				
2. Risposte del tessuto osseo e connettivo all'esercizio e all'allenamento				
E. Applicare le conoscenze di bioenergetica e metabolismo				
1. Caratteristiche dei sistemi energetici				
2. Effetti della manipolazione delle variabili dell'allenamento (ad esempio, modalità, intensità, durata, volume e				
F. Applicare la conoscenza della fisiologia neuroendocrina				
1. Funzioni degli ormoni (ad esempio, testosterone, ormone della crescita)				
2. Risposte neuroendocrine all'esercizio e all'allenamento				
G. Applicare le conoscenze di anatomia e fisiologia cardiopolmonare.				
1. Anatomia cardiopolmonare (ad esempio, struttura del cuore, sistema vascolare, polmoni).				
2. Risposte cardiopolmonari all'esercizio e all'allenamento				
				14


 <p style="text-align: center;"><b>ESAME CSCS<sup>®</sup></b>  <b>Schema dettagliato dei contenuti</b>  <b>Fondamenti scientifici</b></p>	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
H. Applicare la conoscenza degli <b>adattamenti fisiologici</b> all'esercizio, all'allenamento e all'impatto delle strategie di recupero.				
1. Adattamenti al condizionamento metabolico				
2. Cause, segni, sintomi ed effetti di un addestramento e di un disadattamento non sicuri.				
3. Sonno (ad esempio, privazione del sonno, sonno disordinato)				
4. Tecniche e strategie di recupero				
I. Applicare la conoscenza delle considerazioni speciali sulle <b>differenze tra gli atleti</b> (ad esempio, età, sesso, stato di allenamento, sport o attività specifici).				
J. Applicare la conoscenza della <b>ricerca scientifica e della statistica</b> nelle scienze dell'esercizio.				
1. Comprendere il processo scientifico				
2. Leggere, esaminare e valutare varie fonti di informazione.				
3. Comprendere l'affidabilità e la validità				
<b>2. PSICOLOGIA DELLO SPORT</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>19</b>
A. Applicare la conoscenza dei fondamenti psicologici della prestazione				
1. Teoria e tecniche motivazionali (ad esempio, tecniche di immaginazione, strategie di rinforzo), fiducia in se stessi, autoironia positiva)				
2. Controllo attenzionale e processo decisionale (ad esempio, concentrazione, gestione dell'eccitazione).				
B. Applicare la conoscenza delle tecniche di apprendimento motorio e di acquisizione delle abilità (ad esempio, feedback), condizioni di pratica, attenzione e focalizzazione, stili di apprendimento, strategie didattiche, indicazioni				
C. Riconoscere gli indicatori di problemi di salute mentale negli atleti				
1. L'impatto psicologico delle lesioni nello sport				
2. I segni, i sintomi e l'impatto psicologico delle più comuni condizioni di salute mentale. (ad esempio, ansia, stress, depressione)				
3. I segni, i sintomi e i comportamenti associati ai disturbi alimentari e alle malattie del comportamento. alimentazione disordinata				
4. I segni e i sintomi dell'abuso di sostanze				

	<b>ESAME CSCS ®</b> Schema dettagliato dei contenuti Fondamenti scientifici	Livello cognitivo			Totale articoli
		Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>3. NUTRIZIONE</b>		<b>5</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
A. Applicare le conoscenze di base sui fattori nutrizionali che influenzano la salute.					
1. Applicazione dei concetti di nutrizione in relazione alla salute (ad esempio, gruppi di alimenti, scambi alimentari), indice glicemico, alimenti calorici vs. alimenti ad alta densità di nutrienti)					
2. Fattori di salute associati alle scelte alimentari (ad esempio, un elevato apporto di colesterolo, trigliceridi e/o grassi saturi, un basso apporto di calcio e ferro, sensibilità alimentari e allergie, approcci nutrizionali alternativi)					
3. Effetti dello stato di idratazione e dell'equilibrio/squilibrio elettrolitico sulla salute					
B. Applicare le conoscenze di base sulla nutrizione per massimizzare le prestazioni					
1. Programmi di allenamento/nutrizione che producono cambiamenti specifici nella composizione corporea (ad esempio, perdita di grasso o aumento della massa magra)					
2. Composizione e tempistica dell'assunzione di nutrienti e liquidi prima, durante e dopo un esercizio fisico. sessione o un evento sportivo					
3. Fattori nutrizionali che influenzano la resistenza muscolare, l'ipertrofia, la forza e l'efficienza. resistenza aerobica					
4. Esigenze nutrizionali per i vari allenamenti e per lo stato di salute degli atleti.					
C. Applicare le conoscenze di base sugli effetti, i rischi e le alternative degli integratori più comuni, Sostanze e metodi che migliorano le prestazioni					
1. Ausili ergogenici e integratori alimentari (ad es. creatina, carico di carboidrati, caffeina)					
2. Sostanze e metodi per migliorare le prestazioni (ad esempio, steroidi anabolizzanti). e doping ematico)					
3. Impatto di alcol e droghe sulle prestazioni					
<b>Totale domande FONDAZIONI SCIENTIFICHE:</b>		<b>25</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>80</b>



ESAME CSCS®  
Schema dettagliato dei contenuti  
PRATICA / APPLICATA


Totale articoli	Livello cognitivo		
	Richiamo	Applicazione	Analisi
2			7
<b>1. TECNICA DI ESERCIZIO</b>			
	A. Insegnare e valutare la <b>preparazione al movimento</b> (tessuti molli e flessibilità/mobilità, PNF, preparazione del SNC, stretching dinamico).		
	1. Arti e posizioni preparatorie del corpo (ad esempio, posizione, postura, allineamento).		
	2. Esecuzione della tecnica (ad esempio, posizione del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione).		
	3. Guida e coaching, monitoraggio della sicurezza		
	4. Valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio		
	<b>B. Insegnare e valutare la tecnica di esercizio per l'allenamento della resistenza</b>		
	1. Attrezzature per l'allenamento con i pesi liberi		
	a. posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, presa, posizione, allineamento)		
	b. l'esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione)		
	c. procedure e tecniche di spotting, indicazioni e coaching, monitoraggio per la sicurezza		
	d. valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio.		
	2. Macchine a resistenza (ad esempio, a puleggia, a camme, idrauliche, ad attrito, ad aria, a tubo).		
	a. posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, presa, posizione, allineamento)		
	b. l'esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione)		
	c. procedure e tecniche di spotting, indicazioni e coaching, monitoraggio per la sicurezza		
	d. valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio.		
	3. Modalità alternative (ad esempio, core, stability, balance, calisthenic, solo peso corporeo)		
	a. posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, presa, posizione, allineamento)		
	b. l'esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione)		
	c. valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio		
	4. Attrezzi non tradizionali (ad es. tronchi, lancio di pneumatici, corde pesanti, kettlebells, attrezzi pesanti).		
	<small>nella medesima)</small>		
	a. posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, presa, posizione, allineamento)		
	b. l'esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione)		
	c. valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio		
	<b>C. Insegnare e valutare la tecnica del sollevamento pesi olimpico e degli esercizi pliometrici.</b>		
	1. Posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, posizione, postura, allineamento).		
	2. Esecuzione della tecnica (ad esempio, posizione del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione), <small>concentrazione, eccitazione)</small>		
	3. Valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio		


	<b>ESAME CSCS<sup>®</sup></b> Schema dettagliato dei contenuti <b>PRATICA / APPLICATA</b>	Livello cognitivo			Totale articoli
		Richiamo	Applicazione	Analisi	
D. Insegnare e valutare la <b>tecnica di velocità/sprint</b> (ad esempio, sprint con resistenza e assistito, velocità-forza).					
1. Posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, posizione, postura, allineamento).					
2. Esecuzione della tecnica (ad esempio, posizione del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione), <del>concentrazione, eccitazione)</del>					
3. Valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio					
E. Insegnare e valutare la <b>tecnica dell'agilità</b> (ad esempio, movimenti in avanti, indietro e laterali; manovre di rotazione, transizione, accelerazione e decelerazione).					
1. Posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, posizione, postura, allineamento).					
2. Esecuzione della tecnica (ad esempio, posizione del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione), <del>concentrazione, eccitazione)</del>					
3. Valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio					
F. Insegnare e valutare lo <b>sviluppo di sistemi energetici</b>					
1. Attività di condizionamento aerobico (ad esempio, tapis roulant, bicicletta, vogatore, stair stepper), trainer ellittico, camminata, jogging, corsa, nuoto)					
a. programmazione e impostazione della macchina					
b. posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, posizione, postura, allineamento)					
c. l'esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione)					
d. valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio.					
2. Attività di condizionamento anaerobico (ad esempio, esercitazioni di condizionamento, allenamento con la corda pesante), <del>allenamento intermittente)</del>					
a. esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione, concentrazione, eccitazione)					
b. la valutazione, la correzione e la modifica della tecnica di esercizio					
G. Insegnare e valutare le <b>tecniche di recupero</b> (ad es. idroterapia, sonno, idratazione, tessuti molli), compressione, esercizi di stretching statico)					
1. Posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, posizione, postura, allineamento).					
2. Esecuzione della tecnica (ad esempio, posizione del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione), <del>concentrazione, eccitazione)</del>					
3. Valutazione, correzione e modifica della tecnica di esercizio					



**ESAME CSCS®**  
**Schema dettagliato dei contenuti**  
**PRATICA / APPLICATA**

	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>2. PROGETTAZIONE DEL PROGRAMMA</b>				
A. Conduzione dell'analisi dei bisogni				
1. Valutazione dello sport (movimento, analisi fisiologica degli infortuni)				
2. Valutazione dell'atleta (stato di allenamento, test e valutazione fisica, obiettivo primario dell'allenamento di resistenza).				
Sulla base dei risultati di un'analisi dei bisogni, si progettano programmi di allenamento che massimizzano le prestazioni e riducono al minimo il potenziale di infortunio, incorporando le seguenti fasi:				
B. Incorporare diversi metodi e modalità di formazione				
1. Diversi tipi di metodi e modalità di allenamento (ad esempio, resistenza, pliometria, velocità/sprint, intervallo, agilità, aerobica, flessibilità).				
2. Combinazione di vari metodi e modalità di allenamento per raggiungere un determinato obiettivo o risultato (ad esempio, resistenza muscolare, ipertrofia, forza, potenza, resistenza aerobica).				
C. Selezionare gli esercizi				
1. Esercizi specifici per i modelli di movimento di un particolare sport (ad esempio, un esercizio e la sua applicazione ed efficacia per uno sport, un esercizio e i movimenti coinvolti in uno sport, un esercizio e i muscoli utilizzati nello sport).				
2. Esercizi (ad esempio, di potenza, per il core, di assistenza, strutturali) in base al tipo o al numero di gruppi muscolari coinvolti (ad esempio, quale esercizio allena determinati muscoli, come modificare un esercizio per cambiare i muscoli coinvolti).				
3. Esercizi basati sul tipo di movimento della catena cinetica (ad esempio, aperto o chiuso).				
4. Esercizi per ridurre al minimo il potenziale di infortunio (ad esempio, bicipiti femorali contro quadricipiti, parte superiore del corpo contro parte inferiore del corpo).				
5. Esercizi per favorire il recupero				
D. Applicare i principi dell'ordine di esercizio				
1. Ordine degli esercizi in base all'obiettivo dell'allenamento				
2. Variazioni nell'ordine degli esercizi (ad esempio, gruppi muscolari grandi e piccoli, alternanza di spinte e trazioni, alternanza di esercizi per la parte superiore del corpo con esercizi per la parte inferiore del corpo)				
3. Variazioni nelle modalità di esercizio (ad esempio, allenamento esplosivo, allenamento della forza, riscaldamento/raffreddamento, priorità all'allenamento del sistema cardiovascolare)				
E. Determinare e assegnare l'intensità dell'esercizio (ad esempio, carico, resistenza, frequenza cardiaca).				
1. Metodi per assegnare un carico di esercizio (ad esempio, una percentuale dell'1RM o del peso corporeo dell'atleta, carichi RM, RPE) o una frequenza cardiaca di esercizio (ad esempio, una percentuale della frequenza cardiaca massima o della capacità funzionale, il metodo Karvonen).				
2. Carico o frequenza cardiaca di esercizio in base all'obiettivo dell'allenamento (ad esempio, resistenza muscolare, ipertrofia, forza, potenza, resistenza aerobica/anaerobica).				


 <p style="text-align: center;"><b>ESAME CSCS<sup>®</sup></b> Schema dettagliato dei contenuti <b>PRATICA / APPLICATA</b></p>	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
F. Determinazione e assegnazione dei volumi di allenamento (definiti come serie x ripetizioni)				
1. Risultati associati alla manipolazione del volume di allenamento				
2. Volume in base all'obiettivo dell'allenamento (ad esempio, resistenza muscolare, ipertrofia, forza), potenza, capacità aerobica/anaerobica)				
G. Determinare e assegnare il lavoro: periodi di riposo, recupero e scarico e allenamento.				
1. Lavoro: periodi di riposo e recupero (ad esempio, resistenza muscolare, ipertrofia, forza, potenza), capacità aerobica/anaerobica)				
2. Frequenza dell'allenamento (ad esempio, resistenza muscolare, ipertrofia, forza, potenza, aerobica e anaerobica).				
H. Determinare e assegnare la progressione dell'esercizio (ad esempio, modalità, intensità, durata, frequenza).				
I. Identificare i modelli e i concetti di periodizzazione e come applicarli				
1. Periodizzazione (ad esempio, i periodi/fasi/cicli, i tipi di programmi di allenamento associati) con i periodi/fasi/cicli)				
2. Variazioni di allenamento basate su una stagione sportiva (ad esempio, un determinato periodo di allenamento, una fase o un periodo di tempo).				
3. Un programma periodizzato specifico per le esigenze di uno sport, di una posizione e di un allenamento dell'atleta.				
J. Elaborare programmi per gli atleti durante il periodo di infortunio/ricondizionamento (ad esempio, assegnare esercizi per un determinato infortunio o condizione acuta o cronica in collaborazione con professionisti della salute).				
<b>3. ORGANIZZAZIONE E AMMINISTRAZIONE</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
A. Ambiente organizzativo				
1. Determinare le politiche e le procedure associate al funzionamento sicuro del sistema di forza e condizionamento (ad esempio, pulizia e manutenzione dell'impianto/attrezzatura, regole, programmazione, procedure di emergenza).				
2. Determinare i compiti e le responsabilità primarie dei membri del gruppo di forza e di personale di condizionamento				
3. Impegnarsi in una comunicazione efficace e in una collaborazione con gli allenatori della squadra, con gli atleti e con i dirigenti.				
B. Determinare il design, la disposizione e l'organizzazione della struttura per la forza e il condizionamento (ad esempio, pavimentazione, altezza del soffitto, posizionamento degli specchi, ventilazione, illuminazione, caratteristiche delle attrezzature).				

	<b>ESAME CSCS<sup>®</sup></b> Schema dettagliato dei contenuti <b>PRATICA / APPLICATA</b>		Livello cognitivo			
			Richiamo	Applicazione	Analisi	Totale articoli
<b>C. Pratica professionale</b>						
1. Identificare e lavorare nell'ambito della pratica dello staff di forza e condizionamento.						
2. Rispettare i codici, le politiche e le procedure della NSCA.						
3. Rispettare gli standard e le pratiche degli organi di governo competenti in relazione alla implementazione del programma di forza e condizionamento						
4. Riconoscere e reagire ai sintomi di pratiche di allenamento non sicure (ad esempio, uso eccessivo), sovrallenamento, malattie indotte dalla temperatura)						
5. Riconoscere quando rivolgersi a un atleta e collaborare con professionisti della salute alleati (ad esempio, preparatore atletico, fisioterapista, medico, dietista registrato), psicologo dello sport)						
D. Identificare i problemi comuni di contenzioso associati all'ambiente organizzativo, all'ambiente fisico e alla pratica professionale e i modi per ridurre o minimizzare la responsabilità del rischio all'interno della struttura.						
<b>4. TEST, MONITORAGGIO CONTINUO E VALUTAZIONE DEI DATI</b>			<b>3</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
<b>A. Selezionare test appropriati basati sull'evidenza per massimizzare l'affidabilità e la validità dei test.</b>						
1. Test basati sugli aspetti peculiari di una classificazione dell'esercizio, di uno sport, di una posizione sportiva, stato di salute e di formazione						
2. Procedure di somministrazione dei test che utilizzino in modo efficiente le attrezzature, il personale e il tempo						
<b>B. Somministrare test e implementare protocolli e procedure di monitoraggio per garantire l'affidabilità dei dati. Raccolta e prestazioni sicure</b>						
1. Test e monitoraggio delle apparecchiature e loro corretto utilizzo						
2. Procedure di test e monitoraggio (ad esempio, riscaldamento, modalità di esecuzione del test, riposo adeguato tra un test e l'altro, ecc. prova preparazione degli atleti)						
3. Test per valutare le caratteristiche fisiche e i carichi di lavoro (ad esempio, antropometria, stress fisiologico e meccanico) e valutare le prestazioni (ad esempio, forza muscolare), potenza, capacità aerobica/anaerobica, resistenza muscolare, agilità, velocità, flessibilità)						
<b>C. Valutazione e interpretazione dei risultati</b>						
1. Validità dei risultati del test						
D. Risultati tipici e atipici in base allo sport, alla posizione sportiva e all'individuo.						
E. Progettazione o modifica del programma di formazione in base ai risultati per garantire prestazioni sicure (ad esempio, determinare quale risultato della formazione deve essere migliorato in un programma futuro).						
<b>Totali per la sezione PRATICA/APPLICATA:</b>			<b>20</b>	<b>55</b>	<b>35</b>	<b>110</b>

**DOMANDE CAMPIONE DEL CSCS**

1. Quali dei seguenti movimenti e piani di movimento della spalla sono associati alla fase di movimento verso l'alto dell'esercizio di sollevamento laterale della spalla?
  - A. flessione/trasversale
  - B. abduzione/sagittale
  - C. abduzione/frontale
  
2. Un'atleta universitaria non allenata inizia un programma di allenamento di resistenza. Dopo tre settimane di allenamento, la sua forza aumenta notevolmente. Quale dei seguenti è il fattore più influente responsabile di questo miglioramento?
  - A. diminuzione dell'area della sezione trasversale delle fibre di tipo I
  - B. aumento del numero di fibre muscolari
  - C. miglioramento dell'efficienza neuromuscolare
  
3. Qual è la quantità minima di carboidrati che un triatleta olimpico agonista di 60 kg dovrebbe consumare quotidianamente?
  - A. 120 g
  - B. 480 g
  - C. 960 g
  
4. Nella corsa, quale dei seguenti elementi contribuisce maggiormente a minimizzare l'effetto frenante dell'appoggio del piede sul tallone?
  - A. flessione eccentrica dell'anca
  - B. estensione concentrica dell'anca
  - C. estensione eccentrica del ginocchio
  
5. Quale dei seguenti componenti del carico meccanico è il meno importante per stimolare la formazione di nuovo osso?
  - A. periodo di riposo
  - B. magnitudo
  - C. tasso di carico

**Risposte: (1) C (2) C (3) B (4) B (5) A**

 <p style="text-align: center;"><b>ESAME CPSS</b> Schema dettagliato dei contenuti</p>	Concetto trasversale			Numero totale di domande
	Discipline scientifiche	Tecnologia di valutazione	Processo di ricerca scientifica	
<b>1. TEORIA E PROCESSO DELLA FORMAZIONE</b>				<b>23-29</b>
A. Comprendere la teoria e i principi che stanno alla base della formazione.				
B. Progettare o valutare un programma di prestazioni basato su una solida programmazione e periodizzazione. principi relativi ai vincoli dell'ambiente di allenamento (ad esempio, attrezzature, luogo, periodo dell'anno, storia dell'atleta, sport)				
C. Comprendere le molteplici dimensioni (ad esempio, sviluppo psicologico, fisico, sportivo), crescita personale, alimentazione, recupero, interventi) della preparazione dell'atleta in relazione al processo di allenamento				
<b>2. ANALISI DEI BISOGNI</b>				<b>24-30</b>
A. Ricercare i fattori legati al successo in uno sport (ad esempio, organizzazione, movimento, dinamica, esigenze biomeccaniche, schemi tattici, requisiti tecnici, infortuni) attraverso una ricerca qualitativa e metodi quantitativi				
B. Stabilire gli indicatori chiave di prestazione (KPI) che si riferiscono alle prestazioni.				
C. Identificare i vincoli ambientali/situazionali che possono influire sulle prestazioni.				
D. Sviluppare un benchmarking (ad esempio, dati normativi) sugli attributi necessari per il successo.				
E. Stabilire strategie di valutazione dello stato delle prestazioni				
F. Stabilire un'opzione di risorse per aiutare a comprendere i carichi in relazione allo sport (ad es. carichi, carichi esterni)				
G. Identificare le attività di ricerca e sviluppo acquisite che faciliteranno le prestazioni. pianificazione, monitoraggio continuo e valutazione				
<b>3. MONITORAGGIO ACUTO E CRONICO</b>				<b>25-30</b>
A. Selezionare strumenti di valutazione appropriati e fattibili per monitorare i KPI identificati in l'analisi dei bisogni				
B. Progettare solidi protocolli di acquisizione dei dati che consentano un'analisi appropriata.				
C. Analizzare i dati e applicare i risultati a ciascun KPI specifico (ad esempio, formazione, risposta degli atleti).				
D. Utilizzare i risultati basati sui dati per formulare raccomandazioni e supportare il processo decisionale, e/o intervenire direttamente				
E. Valutare l'efficacia di valutazioni, protocolli, applicazioni e interventi esistenti (ad es, processo di garanzia della qualità)				
<b>4. COMUNICAZIONE E ISTRUZIONE</b>				<b>19-24</b>



**ESAME CPSS**  
**Schema dettagliato dei contenuti**

	Concetto trasversale			Numero totale di domande
	Discipline scientifiche	Tecnologia di valutazione	Processo di ricerca scientifica	
A. Comprendere le strategie generali di comunicazione e formazione per fornire informazioni ad atleti, allenatori, team ad alte prestazioni, management o comunità scientifica dello sport.				
B. Comprendere le attuali tecniche pedagogiche (cognitive, teorie dell'apprendimento, pratiche) per progettare e offrire opportunità di istruzione/formazione su argomenti di scienza dello sport ad altri membri del team ad alte prestazioni e agli amministratori.				
C. Comprendere soluzioni creative ed efficienti per diffondere informazioni e dati tempestivi e adeguati alla situazione a un pubblico mirato (ad esempio, atleti, allenatori, team di prestazioni).				
D. Tradurre la ricerca e la teoria per informare le migliori pratiche all'interno dei vincoli del programma di prestazioni.				
E. Collaborare con altri professionisti per trovare soluzioni personalizzate per le prestazioni.				
<b>Totale</b>	<b>33-38</b>	<b>23-27</b>	<b>35-41</b>	<b>100</b>

**CASO DI STUDIO CPSS E DOMANDE CAMPIONE**

**Informazioni sullo sport**

**Sport:** Pista: 400m

**Livello:** Divisione collegiale 1, campionato di conferenza Atleta di livello contributivo - non di livello nazionale/olimpico

**Posizione:** Sprinter dei 100-400 m, utilizzato anche nelle staffette. Contribuisce in modo massiccio alla squadra.

**Stagione:** Ultima settimana di allenamento fuori stagione (agosto) prima dell'allenamento pre-stagionale nel semestre autunnale (settembre-dicembre).

**Informazioni sull'atleta**

**Età:** 22 anni

**Genere:** Femmina

**Altre informazioni:** Altezza = 5'7"

**Condizione:** L'atleta è autorizzato ad allenarsi ma è rimasto a casa a lavorare a distanza con il preparatore atletico o l'allenatore di forza e condizionamento.

**Informazioni sul compito**

**Anamnesi dell'infortunio:** L'atleta ha una storia di tendinopatia rotulea (ginocchio del saltatore) e di stecche. L'atleta ha già avuto a che fare con questi infortuni durante i campionati di conference della scorsa stagione (maggio) e dopo la fine della scuola è tornata a casa per riposare e allenarsi da sola durante l'estate / fuori stagione.

**Situazione attuale:** L'atleta dichiara di "non sentirsi esplosiva durante i sollevamenti", di "non avere spinta durante gli allenamenti di corsa" e che "gli stinchi la stanno uccidendo dal 4 luglio".

**Rapporti attuali di altri professionisti:** L'allenatore della forza e del condizionamento nota di aver osservato una diminuzione dell'intensità di sollevamento riferita dall'atleta e il suo feedback scritto, tramite il programma software di forza e condizionamento online della squadra, è notevolmente più breve e generico. I dati sulle prestazioni sono presentati dagli otto (8) allenamenti precedenti dell'atleta, svolti nelle ultime tre settimane. Tutti i test sono stati effettuati all'inizio della sessione di allenamento del giorno.


**Tabella 1. Dati sulle prestazioni degli ultimi 8 allenamenti, nelle ultime 3 settimane**

Valutazione	Miglior risultato personale	Allenamento							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Peso corporeo		144 lb (65,3 kg)	146 lb (66,2 kg)	145 lb (65,8 kg)	148 libbre (67,1 kg)	144 lb (65,3 kg)	151 lb (68,5 kg)	147 lb (66,7 kg)	146 lb (66,2 kg)
Variazione del volume totale di allenamento rispetto all'allenamento precedente			+5%	+5%	+5%	-12%	-8%	-5%	-5%
Salto verticale	19,25 in (48,9 cm)	18,75 pollici (47,63 cm)		18,25 in (46,36 cm)		17,5 pollici (44,45 cm)		17,4 in (44,2 cm)	
Squat (3RM)	245 lb (111 kg)	215 lb (97,5 kg)		210 lb (95 kg)		215 lb (97,5 kg)		210 lb (95 kg)	
Pulito (1RM)	185 libbre (84 kg)		175 lb (79 kg)		175 lb (79 kg)		180 libbre (81,6 kg)		175 lb (79 kg)
3x200 metri con 3:1 di riposo - Tempo obiettivo 26,0 secondi per corsa	25.6 / 25.4 / 25.9	25.7 / 26.1 / 26.0			26.3 / 26.5 / 26.8				27.9 / 27.8 / 28.1
Tasso di sforzo percepito (RPE) per l'intera giornata di allenamento (1 riposo, 10 massimali)	NA	7	8	9	10	10	10	10	10

\* RM = Ripetizione massima, Blank = Non ha completato la sessione.

1. Quale fase è la più probabile responsabile della diminuzione dell'altezza del salto verticale negli ultimi otto allenamenti?
  - A. passaggio dalla fase iniziale di allarme alla resistenza
  - B. passaggio dalla resistenza all'esaurimento
  - C. supercompensazione competitiva
2. Qual è la causa più probabile della diminuzione delle prestazioni nello sprint negli ultimi otto allenamenti?
  - A. sovrallenamento
  - B. sottoformazione
  - C. infortunio
3. In base ai risultati della tabella, quale dei seguenti indicatori di prestazione fornisce allo scienziato dello sport le maggiori informazioni per determinare come regolare il carico di allenamento dell'atleta?
  - A. squat
  - B. pulire
  - C. tempo di sprint
4. Che tipo di allenamento dovrebbe consigliare lo scienziato dello sport in pista per migliorare le prestazioni nello sprint?
  - A. sessioni di psicologia dello sport e un programma di sviluppo della velocità e della potenza massima per 4-6 settimane
  - B. accelerazione e sviluppo dell'ipertrofia, per 4 settimane, seguite dallo sviluppo della velocità e della forza massimale per 6 settimane.
  - C. Un'adeguata riabilitazione dall'infortunio con sessioni di psicologia dello sport e un protocollo di ritorno al gioco per 6 settimane.
5. Quale dei seguenti è il rischio maggiore di recidiva della lesione da stinco?
  - A. aumentare la forza del rapporto tra bicipiti femorali e quadricipiti
  - B. aumentare il volume della pliometria ad alta intensità
  - C. miglioramento della meccanica di atterraggio e di spinta nell'allenamento pliometrico
6. Quali dei seguenti dati sulla prestazione forniscono allo scienziato dello sport le maggiori informazioni per determinare come regolare il carico di allenamento dell'atleta per ottenere la migliore risposta adattiva per evitare il sovrallenamento?
  - A. peso corporeo, intensità, frequenza
  - B. frequenza, volume, intensità
  - C. peso corporeo, volume, frequenza


Risposte: (1) B (2) A (3) C (4) C (5) B (6) B


	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
 <p><b>ESAME NSCA-CPT®</b> Schema dettagliato dei contenuti</p>				
<b>1. CONSULTAZIONE E VALUTAZIONE DEL CLIENTE</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>32</b>
<b>A. Colloquio iniziale</b>				
1. Determinare la compatibilità tra un cliente e un personal trainer				
2. Amministrare un allenatore personale del cliente e/o un accordo tra allenatore personale del cliente e				
3. Somministrare un modulo di consenso informato e di esonero da responsabilità.				
4. Somministrare un inventario di valutazione dell'atteggiamento e della disponibilità.				
<b>B. Anamnesi e valutazione della salute</b>				
1. Somministrare un modulo dettagliato di anamnesi/valutazione della salute e un questionario sullo stile di vita (compresa l'anamnesi dell'esercizio fisico e degli infortuni).				
2. Ottenere una liberatoria dal medico curante del cliente, se necessario.				
3. Interpretare l'anamnesi/la scheda di valutazione della salute e il questionario sullo stile di vita.				
4. Indirizzare un cliente e/o chiedere il contributo di un professionista sanitario appropriato sulla base delle informazioni contenute nell'anamnesi e nella valutazione dello stato di salute.				
5. Mantenere una rete di professionisti sanitari alleati.				
<b>C. Valutazione dell'idoneità</b>				
1. Eseguire una valutazione dell'idoneità che comprenda:				
a. segni vitali (frequenza cardiaca, pressione sanguigna)				
b. altezza				
c. peso				
d. composizione corporea				
e. misure della circonferenza				
f. forza muscolare				
g. resistenza muscolare				
h. velocità/agilità/potenza				
i. resistenza cardiovascolare				
j. flessibilità				
k. allineamento posturale/equilibrio muscolare				
2. Condurre le valutazioni del movimento				
3. Effettuare una rivalutazione e una nuova valutazione				
4. Interpretare i risultati di una valutazione o rivalutazione dello stato di salute/fitness.				
5. Indirizzare un cliente e/o chiedere il parere di un professionista sanitario appropriato in base ai risultati della valutazione dell'idoneità.				



**ESAME NSCA-CPT®**  
Schema dettagliato dei contenuti

	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>D. Revisione della nutrizione di base</b>				
1. Identificare l'ambito di applicazione del personal trainer per quanto riguarda le raccomandazioni nutrizionali.				
2. Esaminare le abitudini alimentari di un cliente (ad esempio, richiamo, anamnesi, registro alimentare).				
3. Comunicare ed educare utilizzando informazioni tratte da risorse di pari livello per quanto riguarda la nutrizione generale, gli integratori, la tempistica dei nutrienti, l'idratazione e il fabbisogno calorico				
4. Riconoscere i segni e i sintomi di un'alimentazione disordinata e dei disturbi alimentari.				
5. Indirizzare il cliente e/o chiedere il parere di un professionista sanitario appropriato in base ai risultati dell'esame nutrizionale di base.				
<b>2. PIANIFICAZIONE DEL PROGRAMMA</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>45</b>
<b>A. Definizione degli obiettivi</b>				
1. Stabilire le esigenze e gli obiettivi discutendo con un cliente i risultati di un colloquio iniziale, dell'anamnesi e della valutazione della salute e della forma fisica.				
2. Stabilire le esigenze e gli obiettivi discutendo con un cliente i risultati del registro delle abitudini alimentari.				
3. Stabilire bisogni e obiettivi discutendo con un cliente le abitudini di vita legate alla salute (ad esempio, fumo, uso di alcol, uso di droghe).				
4. Determinare le tecniche motivazionali/di coaching (ad esempio, sistema di ricompensa, strategie di rinforzo, tecniche di immaginazione mentale, visualizzazione, uso della tecnologia) che saranno efficaci per un cliente.				
<b>B. Progettazione del programma</b>				
1. Selezionare la modalità o il tipo di esercizio				
2. Selezionare gli esercizi di riscaldamento/raffreddamento				
3. Determinare l'ordine degli esercizi o dei componenti dell'esercizio				
4. Determinare l'intensità dell'esercizio o il carico di lavoro				
5. Determinare la durata dell'esercizio				
6. Determinare la frequenza dell'esercizio fisico				
7. Determinare il tasso di progressione dell'esercizio				
8. Determinare le modifiche al programma in base ai risultati della rivalutazione e della rivalutazione.				
<b>C. Adattamenti dell'allenamento</b>				
1. Spiegare i cambiamenti delle strutture corporee indotti dall'esercizio fisico.				
a. muscoli				
b. tendini, legamenti e tessuto connettivo				
c. osso e cartilagine				
d. tessuto adiposo (riserve di grasso)				
2. Spiegare i cambiamenti indotti dall'esercizio fisico sui sistemi corporei.				
a. neuromuscolare				
b. cardiorespiratorio				
c. metabolica				
d. endocrino				
e. psicologico				

 <p style="text-align: center;"><b>ESAME NSCA-CPT<sup>®</sup></b> Schema dettagliato dei contenuti</p>	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>D. Popolazioni speciali</b>				
1. Riconoscere e determinare (se appropriato) le capacità e le limitazioni di un cliente con un'esigenza o una condizione specialistica				
a. condizioni specifiche per l'età (ad esempio, adulti anziani, prepuberi, adolescenti)				
b. condizioni specifiche della donna (ad esempio, prenatale, postpartum, postmenopausa)				
c. individui con disturbi/condizioni psicologiche (ad esempio, depressione, alimentazione disordinata, disturbi alimentari)				
d. soggetti con disturbi/condizioni ortopediche (ad esempio, artrite, osteoporosi/osteopenia, amputazioni, traumi muscoloscheletrici, rabdomiolisi)				
e. soggetti con disturbi/condizioni cardiovascolari (ad esempio, ipertensione, iperlipidemia, post-cardiopatia)				
f. individui con disturbi/condizioni metaboliche (ad esempio, sovrappeso, obesità, diabete, sindrome metabolica)				
g. soggetti con disturbi/condizioni respiratorie (ad esempio, asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva)				
h. individui con disturbi genetici, cognitivi o neurologici (ad esempio, epilessia, sclerosi multipla, paralisi cerebrale, lesioni del midollo spinale, paralisi, morbo di Parkinson, sindrome di Down, lesioni cerebrali traumatiche, morbo di Alzheimer)				
i. individui che si allenano per un determinato sport o competizione (ad esempio, atleti)				
j. individui con fibromialgia				
k. persone affette da cancro				
l. soggetti con disturbi immunologici ed ematologici (ad esempio, AIDS, HIV, sindrome da stanchezza cronica, anemia, disturbi autoimmuni, disturbi emorragici o della coagulazione)				
2. Modificare il programma di esercizi nell'ambito delle raccomandazioni mediche (se appropriate) per coincidere con le limitazioni e le capacità di un cliente con un'esigenza o una condizione specifica.				
3. Indirizzare un cliente e/o chiedere il parere di un professionista sanitario appropriato in base alle esigenze specifiche del cliente.				
<b>3. TECNICHE DI ESERCIZIO</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>43</b>
Valutare la tecnica dell'esercizio (compresa la posizione del corpo, la velocità/il controllo del movimento, il movimento/la gamma di movimenti, la progressione, le indicazioni, il coinvolgimento muscolare, la respirazione, le linee guida per l'individuazione e la sicurezza), e movimento funzionale)				
A. Esercizi di resistenza con macchine (ad esempio, a piastre, a selezione, idrauliche, ad aria, a frizione, ad asta)				
B. Esercizi a peso libero (ad esempio, bilancieri, manubri)				
C. Esercizi di flessibilità (ad es. statici, balistici, dinamici, PNF, stretching attivo-isolato)				
D. Esercizi calistenici e con pesi corporei (ad es. yoga, pull-up, push-up, esercizi per il busto, allenamento in sospensione)				
E. Attività specifiche per lo sport/relative alla prestazione (ad esempio, pliometria, sprint, esercitazioni di agilità, reazione).				
F. Macchine cardiovascolari (ad es. tapis roulant, cyclette, vogatore, macchine per lo step e l'arrampicata). macchina, trainer ellittico, ergometro per la parte superiore del corpo)				
G. Attività cardiovascolari non meccaniche (ad es. corsa, camminata, nuoto, danza aerobica)				
H. Attività di allenamento alternative (ad esempio, lancio di pneumatici, trasporto di pesi, sacchi di pesi, corde, catene), palle di stabilità, kettlebell, palle mediche, bande di resistenza, bilanciere, clava, slitta, resistenza manuale).				

 <b>ESAME NSCA-CPT<sup>®</sup></b> Schema dettagliato dei contenuti	Livello cognitivo			Totale articoli
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>4. SICUREZZA, PROCEDURE DI EMERGENZA E QUESTIONI LEGALI</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
A. Procedure di sicurezza				
1. Manutenzione delle attrezzature per l'esercizio fisico				
2. Stabilire un ambiente di esercizio coerente con gli standard del settore.				
3. Rispondere ai sintomi di sovrallenamento, lesioni da uso eccessivo e malattie indotte dalla temperatura.				
B. Risposta alle emergenze				
1. Eseguire il primo soccorso di base secondo gli standard del settore				
2. Eseguire la rianimazione cardiopolmonare e utilizzare un defibrillatore automatico esterno (DAE) in conformità agli standard del settore.				
3. Implementare un piano per rispondere a un'emergenza in una struttura di esercitazione (ad esempio, incendio, disastri ambientali, situazione medica, minacce alla sicurezza).				
C. Responsabilità professionale, legale ed etica				
1. Riconoscere i problemi e le circostanze del contenzioso				
2. Mantenere un rapporto professionale tra cliente e formatore personale (in tutte le forme di comunicazione).				
3. Mantenere la riservatezza del formatore sul personale del cliente				
4. Garantire l'ottenimento, la conservazione e la sicurezza della documentazione relativa alle responsabilità professionali, legali ed etiche (ad esempio, segnalazione di incidenti, PAR-Q+, HIPAA, conformità, requisiti di manutenzione della struttura).				
<b>Totale</b>	<b>42</b>	<b>58</b>	<b>40</b>	<b>140</b>

**DOMANDE CAMPIONE NSCA-CPT**


1. Quale dei seguenti casi descrive quando il personal trainer dovrebbe somministrare un questionario anamnestico a un cliente?
  - A. prima della valutazione dell'idoneità
  - B. subito dopo la prima sessione di esercizi
  - C. durante la visita medica
  
2. Un programma di allenamento alla resistenza di intensità moderata (carichi da 8 a 12RM), che prevede periodi di riposo di un minuto tra le serie e gli esercizi, è progettato principalmente per migliorare le capacità del cliente.
  - A. forza
  - B. ipertrofia
  - C. potenza
  
3. Un personal trainer offre sessioni gratuite ai clienti che raggiungono i loro obiettivi entro un periodo di tempo prestabilito. Quale delle seguenti descrizioni descrive questa tecnica motivazionale?
  - A. motivazione intrinseca
  - B. motivazione al raggiungimento degli obiettivi
  - C. rinforzo positivo
  
4. Qual è l'apporto calorico giornaliero di un cliente che ha consumato 100 g di proteine, 450 g di carboidrati e 40 g di grassi in un giorno?
  - A. 5310 kcal
  - B. 4180 kcal
  - C. 2560 kcal
  
5. Il 10RM di un cliente nell'esercizio di bench press è di 150 lb (68 kg). Quale dei seguenti è l'1RM stimato di questo cliente?
  - A. 170 lb (77 kg)
  - B. 200 lb (91 kg)
  - C. 230 lb (105 kg)

**Risposte: (1) A (2) B (3) C (4) C (5) B**



**ESAME CPCS®**  
Schema dettagliato dei contenuti

	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>1. FISIOPATOLOGIA DI BASE E SCIENZA DELLO STATO DI SALUTE,</b>				
A. Cardiovascolare: Individui con:				
1. Infarto miocardico				
2. Angina				
3. Iperensione				
4. Malattia vascolare periferica (ad es. trombosi venosa profonda, malattia dell'arteria periferica)				
5. Insufficienza cardiaca congestizia				
6. Disturbi valvolari				
7. Rivascolarizzazioni				
8. Difetti o disturbi della conduzione (ad es. fibrillazione atriale, pacemaker)				
B. Polmonare: Individui con:				
1. Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) (ad es. enfisema, bronchite cronica)				
2. Malattia polmonare cronica restrittiva (CRPD) (ad es. fibrosi, sarcoidosi)				
3. L'asma				
4. Iperensione polmonare				
C. Metabolico: individui con:				
1. Diabete mellito (tipo 1 e 2)				
2. Sovrabbondanza di grassi				
3. Pre-diabete				
4. Sindrome metabolica				
5. Disturbi della tiroide (ipo/ipertiroidismo)				
6. Malattia renale allo stadio terminale				
D. Immunologici ed ematologici: soggetti con:				
1. AIDS/HIV				
2. Sindrome da fatica cronica				
3. Fibromialgia				
4. Anemia				
5. Disturbi autoimmuni (es. lupus, artrite reumatoide)				
6. Disturbi emorragici/di coagulazione				
E. Muscoloscheletrico/Ortopedico: individui con:				
1. Osteoporosi e altre condizioni di bassa BMD				
2. Amputazioni di arti				
3. Osteoartrite				
4. Condizioni della parte bassa della schiena				
5. Condizioni muscoloscheletriche croniche (ad esempio, OA, osteoporosi, lombalgia).				
6. La fragilità				
7. Disturbi articolari (ad esempio, muscolo, labbro, legamento, cartilagine, tendini)				

ESAME C <sup>®</sup> Schema dettagliato dei contenuti	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
 <p>8. Sostituzioni articolari (ad esempio, spalla, ginocchio, anca)</p> <p>9. Sarcopenia</p> <p>10. Condizioni di postura</p> <p>11. Fibrosi cistica</p> <p>F. Neuromuscolare: Individui con:</p> <p>1. Ictus o lesione cerebrale</p> <p>2. Disabilità del midollo spinale</p> <p>3. Sclerosi multipla</p> <p>4. Paralisi cerebrale</p> <p>5. Sindrome di Down</p> <p>6. Malattia di Parkinson</p> <p>7. Epilessia</p> <p>8. Condizioni di equilibrio</p> <p>9. Distrofia muscolare</p>				
G. Riabilitazione successiva: Individui con:				
1. Disturbi/condizioni muscoloscheletriche				
2. Disturbi/condizioni cardiopolmonari				
3. Disturbi/condizioni neuromuscolari				
H. Persone affette da cancro				
I. Condizioni specifiche per le donne				
1. Gravidanza e post-partum				
2. La triade delle atlete				
3. Menopausa/post-menopausa				
J. Individui con disturbi comportamentali e psicologici				
1. Modelli alimentari disordinati				
2. Immagine corporea				
3. Depressione				
4. Dipendenza chimica				
K. Adulti anziani				
L. Bambini e adolescenti				
<b>2. CONSULTAZIONE DEL CLIENTE</b>				<b>6</b>
A. Determinare il ruolo del professionista del fitness nel continuum del benessere				
1. Allineare gli obiettivi del medico, del cliente e del professionista del fitness.				
2. Mantenere le linee di comunicazione con il fornitore di assistenza sanitaria primaria.				
3. Ottimizzare la comunicazione tra i professionisti del fitness e i medici.				
4. Verificare l'autorizzazione del medico all'esercizio fisico.				



**ESAME CSPS®**  
Schema dettagliato dei contenuti

	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>B. Eseguire la valutazione della salute</b>				
1. Comprendere la terminologia medica di base				
2. Interpretare l'anamnesi (ad esempio, controindicazioni, continuità delle cure, obiettivi di vitalità).				
3. Somministrare il questionario sullo stile di vita				
4. Interpretare i "livelli di dolore" o la prognosi (gravità della condizione; ad esempio, la scala di stato di disabilità estesa di Kurtzke).				
5. Interpretare la documentazione medica				
6. Documentare il feedback soggettivo del cliente e le osservazioni relative alle condizioni mediche.				
7. Contattare il personale medico per ottenere informazioni o chiarimenti sull'anamnesi, sulle restrizioni, ecc.				
8. Identificare i segni e i sintomi che indicano che un individuo deve essere sottoposto a cure mediche.				
9. Comprendere il ruolo degli operatori sanitari che prescrivono l'esercizio fisico (ad esempio, medici, fisioterapisti, terapisti occupazionali, preparatori atletici).				
10. Eseguire la revisione nutrizionale				
<b>C. Valutazione dell'idoneità</b>				
1. Valutazione dell'idoneità				
a. segni vitali (ad esempio, frequenza cardiaca, pressione sanguigna)				
b. altezza e peso				
c. composizione corporea (ad esempio, "Bod Pod" e rapporti DXA)				
d. misure della circonferenza				
e. forza e resistenza muscolare				
f. velocità/agilità/potenza				
g. resistenza cardiovascolare (ad esempio, test VO2 max submassimale su tapis roulant e				
h. flessibilità				
i. profilo lipidico				
j. funzione polmonare				
k. valutazione posturale				
l. equilibrio				
m. valutazione funzionale				
n. valutazioni specifiche per individui con capacità limitate (ad esempio, 6 minuti di cammino, test modificato di avvicinamento e sollevamento da una sedia, test di curl da				
2. Privilegiare i bisogni dei clienti con malattie multiple				
3. Adattare la valutazione dell'idoneità in base alle condizioni mediche e alle restrizioni				
4. Determinare le misure di controllo per il cliente				
5. Documentare la progressione del cliente con criteri oggettivi e soggettivi.				



ESAME CSPS® Schema dettagliato dei contenuti	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
C. Applicare tecniche di motivazione/coaching				
1. Colloquio motivazionale				
2. Fasi del cambiamento				
3. Modello transteorico				
4. Economia comportamentale				
5. Teoria del comportamento pianificato				
6. Teoria cognitiva				
7. Prevenzione delle ricadute				
8. Psicologia positiva				
9. Coaching incentrato sulle soluzioni				
D. Monitoraggio dei risultati dei clienti				
E. Riconoscere la necessità di rivolgersi a un professionista della salute				
<b>4. SICUREZZA, PROCEDURE DI EMERGENZA E QUESTIONI LEGALI</b>				
A. Rispetto dei requisiti dell'ambito di applicazione della pratica				
B. Pratica delle procedure di sicurezza				
C. Seguire le procedure di emergenza				
D. Riconoscere le responsabilità professionali, legali ed etiche				
E. Conformità alle normative HIPAA				
<b>TOTALE ARTICOLI</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**DOMANDE CAMPIONE CSPS**

1. Il programma iniziale di allenamento della forza per un cliente con ipertensione di stadio I dovrebbe includere quali delle seguenti variabili?

	Rappresentanti	% 1RM	Periodi di riposo
A.	8	80	1 min
B.	10	60	1 min.
C.	12	40	1 min.

2. Quali dei seguenti esercizi sono controindicati per un paziente affetto da spondilolisi?
- A. estensione del tronco disteso
  - B. lat pulldown
  - C. riccioli addominali
3. Un cliente maschio di 25 anni si reca dal medico perché vuole iniziare un programma di esercizi. I risultati di un test da sforzo massimale graduato indicano che ha episodi di tachicardia sopraventricolare a una frequenza cardiaca di 160 bpm. Il medico lo autorizza a fare esercizio. Sulla base di queste informazioni, quale delle seguenti azioni dovrebbe intraprendere il professionista del fitness?
- A. eseguire una valutazione cardiorespiratoria fino all'85% della FCmax prevista per l'età
  - B. raccomandare una dieta sana per il cuore e iniziare un programma di esercizio fisico a bassa intensità
  - C. effettuare un esame di idoneità utilizzando 150 bpm come frequenza cardiaca massima
4. A un cliente è stata diagnosticata una tendinite del sovraspinato. Quale dei seguenti esercizi è controindicato?
- A. estensione dei tricipiti in posizione supina
  - B. pullover con manubri
  - C. fila di seduti

## SCENARIO

Una nuova cliente di 45 anni è titolare di un'azienda e ha tre figli piccoli. La sua anamnesi rivela quanto segue:

Altezza: 5 ft 5 in (165 cm)

Peso: 220 libbre (100 kg)

TC: 290 mg/dL

Trigliceridi: 214 mg/dL

ECG: normale

Pressione sanguigna: 115/100 mm Hg

Frequenza cardiaca a riposo: 68 bpm

Frequenza cardiaca massima: 179 bpm

Anamnesi supplementare: Soffio cardiaco

congenito Aumento di 80 libbre (36,3 kg) negli ultimi 2 anni

Storia familiare: La madre ha subito l'asportazione di un tumore maligno al seno La zia è morta di cancro al seno all'età di 41 anni

Nessuna storia familiare di malattia coronarica

I suoi obiettivi principali sono "stare in salute" e "aumentare la resistenza" per stare al passo con i suoi figli. La cliente afferma di sentirsi molto flessibile nella parte bassa della schiena e nelle gambe. Le caviglie a volte si gonfiano. Possiede un tapis roulant e le piace camminare.

## FINE DELLO SCENARIO


5. Quale dei seguenti è il principale fattore di rischio coronarico di questo paziente?
- A. Soffio cardiaco noto
  - B. pressione arteriosa diastolica superiore a 90 mm Hg
  - C. edema della caviglia


Risposte: (1) C (2) A (3) C (4) B (5) B





**Facilitatore di forza e condizionamento tattico (TSAC-F)**  
**Schema dettagliato dei contenuti**


Numero totale di domande	Livello cognitivo			7	1
	Analisi	Applicazione	Richiamo		
<b>1. SCIENZE DELL'ESERCIZIO</b>					
A. Applicare i concetti di base dell'anatomia e della fisiologia per descrivere le risposte all'esercizio fisico e all'attività fisica.					
<i>Contenuti professionali</i>					
1. Anatomia muscolare (ad esempio, nomi di gruppi muscolari, nomi di muscoli specifici).					
2. Anatomia delle ossa e del tessuto connettivo					
3. Anatomia cardiopolmonare					
B. Applicare i concetti di base dell'anatomia e della fisiologia neuromuscolare per descrivere Risposte all'esercizio fisico					
1. Anatomia neuromuscolare (ad esempio, unità motoria, fibre di tipo I e II, fusi muscolari), ciclo di allungamento-accorciamento, organi tendinei del Golgi)					
2. Risposte neuromuscolari all'esercizio fisico (ad esempio, adattamenti neuromuscolari cronici, adattamento motorio).					
<i>modelli di adattamento della unità condizionale neuromuscolare</i>					
C. Applicare i principi di base della biomeccanica alla selezione dell'esercizio fisico in relazione a Compiti professionali					
1. Leggi cinetiche e principi del movimento (ad esempio, sistemi di leve, quantità di moto, lavoro), isometrico/isotonico/isocinetico)					
2. Le leggi cinematiche e i principi del movimento (ad esempio, velocità, piani anatomici di movimento, angoli delle articolazioni)					
3. Relazione tra il tipo di azione muscolare (ad esempio, isometrica, concentrica ed eccentrica) e la forza.					
4. Dinamica muscolare e ruolo dei muscoli nel movimento (ad esempio, agonista, antagonista), sinergizzante, stabilizzatore)					
<i>produzione (ad esempio, selezione, velocità, quantità, energia, velocità)</i>					
D. Descrivere la bioenergetica e il metabolismo in relazione all'esercizio fisico e alle mansioni lavorative (ad esempio,					
<i>nomi, caratteristiche dei sistemi ormonali, effetti della manipolazione della sensibilità di allenamento)</i>					
E. Descrivere le risposte endocrine (ormonali) all'esercizio fisico e allo stress					
1. Spiegare le risposte acute e gli adattamenti cronici del sistema endocrino all'esercizio fisico. e compiti legati alla professione in situazioni di forte stress					
2. Riconoscere le cause, i segni, i sintomi e gli effetti del sovrallenamento causato da ambienti di lavoro o esercizio fisico inadeguato					
F. Descrivere gli adattamenti fisiologici all'esercizio fisico per migliorare le prestazioni fisiche (ad esempio, resistenza aerobica, resistenza muscolare, forza muscolare, velocità e agilità, resistenza muscolare), potenza, flessibilità)					
1. Spiegare le implicazioni fisiologiche legate all'età, al sesso e allo stato di allenamento.					
G. Spiegare il sovrallenamento, il disallenamento e il riallenamento					
1. L'abituale decorso temporale del detraining e del retraining					
2. Requisiti minimi di allenamento per mantenere gli adattamenti dell'allenamento					
3. Rischi ed esiti del sovrallenamento (ad esempio, eccesso di volume e/o di intensità, singolo formazione sulle modalità)					

 <b>Facilitatore di forza e condizionamento tattico (TSAC-F) Schema dettagliato dei contenuti</b>	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
H. Identificare le preoccupazioni ambientali (ad esempio, caldo, freddo, altitudine, fumo, terreno accidentato) per Popolazioni tattiche				
1. Adattamenti fisiologici a diverse condizioni ambientali				
2. Malattie ambientali (ad esempio, lesioni da calore e da freddo, mal di montagna) e i loro fattori predisponenti.				
3. Effetto delle condizioni ambientali sulle prestazioni fisiche e sulla capacità di lavoro di popolazioni tattiche diverse				
4. Processo e tempo di acclimatazione/adattamento				
5. Riconoscere le limitazioni all'esercizio fisico in condizioni avverse e modificare di conseguenza i programmi di allenamento.				
6. Effetti della selezione dell'abbigliamento e impatto sulla termoregolazione				
<b>2. NUTRIZIONE</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
A. Spiegare i fattori nutrizionali che influiscono sulla salute e sulle prestazioni				
1. Applicazione degli alimenti in relazione alla salute e alle prestazioni (ad es. gruppi di alimenti, scambi, ChooseMyPlate.gov, densità dei nutrienti)				
2. Esigenze nutrizionali di base delle popolazioni tattiche (ad esempio, proteine, carboidrati, grassi), vitamine, minerali)				
3. Fattori di rischio di malattie croniche associati alle scelte alimentari				
4. Effetti dell'equilibrio e dello squilibrio di fluidi ed elettroliti sulla salute e sulle prestazioni.				
5. Effetti di orari imprevedibili e/o prolungati durante lo schieramento e le esercitazioni sul campo, e il lavoro a turni sullo stato nutrizionale				
B. Spiegare le strategie nutrizionali per ottimizzare la composizione corporea e massimizzare l'attività fisica. Prestazioni e recupero				
1. Tempistica e composizione dell'assunzione di nutrienti e liquidi prima, durante e dopo un esercizio fisico sessione, operazione, missione o turno				
2. Fattori nutrizionali che influenzano la resistenza muscolare, l'ipertrofia, la forza e l'efficienza. resistenza aerobica				
3. Strategie di nutrizione per mitigare orari imprevedibili e/o prolungati durante lo schieramento, esercitazione sul campo e lavoro a turni				
C. Riconoscere i segni, i sintomi e i comportamenti avversi associati alle abitudini alimentari, che indicano che la necessità di rivolgersi a un dietologo registrato				
D. Spiegare i benefici, i rischi e l'uso corretto degli integratori alimentari e dei coadiuvanti ergogenici più comuni. (ad esempio, creatina, proteine, caffeina, steroidi).				
1. Benefici ed effetti collaterali dell'uso di integratori alimentari				
2. Comprendere la mancanza di regolamentazione degli integratori e i vantaggi dei test di terze parti.				

 <b>Facilitatore di forza e condizionamento tattico (TSAC-F) Schema dettagliato dei contenuti</b>	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>3. TECNICA DI ESERCIZIO</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>26</b>
A. Insegnare tecniche di esercizio sicure ed efficaci				
1. Posizione preparatoria del corpo e degli arti (ad esempio, posizione, postura, allineamento).				
2. Esecuzione della tecnica (ad esempio, posizioni del corpo e degli arti, meccanica del movimento, respirazione).				
3. Identificazione e correzione di tecniche di esercizio scorrette				
4. Avvistamento				
B. Spiegare un riscaldamento dinamico specifico per il piano di esercizi prescritto.				
C. Spiegare le modalità di esercizio dell'allenamento alla resistenza				
1. Attrezzature per l'allenamento con i pesi gratuite				
2. Macchine per la resistenza				
3. Resistenza al peso corporeo (ad esempio, propriocezione, movimento funzionale)				
4. Attrezzi alternativi (ad esempio, arrampicata su corda, slitta, carrello di carico)				
D. Spiegare le tecniche di esercizio pliometrico				
1. Riconoscere la differenza tra accelerazione e velocità massima e la loro applicazione.				
E. Spiegare le tecniche generali di agilità				
1. Movimento multidirezionale reattivo che comprende l'arresto, l'avvio, la caduta e la risalita.				
2. Spiegare la differenza tra cambio di direzione e agilità.				
F. Spiegare le modalità di esercizio di resistenza anaerobica e aerobica				
1. Modalità di esercizio cardiovascolare (ad esempio, macchina e non macchina)				
2. Attività specifiche del lavoro (ad esempio, trasporto di carichi)				
G. Spiegare le modalità di esercizio della flessibilità e della mobilità.				
1. Esercizi di stretching statico				
2. Stretching con facilitazione neuromuscolare propriocettiva (PNF)				
3. Esercizi di stretching dinamico e balistico				
4. Rilascio miofasciale (ad esempio, foam rolling)				
<b>4. VALUTAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
A. Somministrare le valutazioni				
1. Identificare le valutazioni utilizzate dalle organizzazioni tattiche (ad esempio, test di idoneità fisica, test di lavoro). test di idoneità, test di idoneità al lavoro)				
2. Selezionare e spiegare le valutazioni in base alle esigenze professionali specifiche, disponibilità dell'amministratore e delle attrezzature, vincoli di tempo e stato della formazione				
3. Sviluppare valutazioni alternative e adottare soluzioni ragionevoli in base alle esigenze del cliente. capacità e limiti individuali				
4. Stabilire un piano per la frequenza della valutazione				
5. Somministrare protocolli e procedure di valutazione specifici per la professione per assicurare che raccolta dati accurata e affidabile				
B. Valutare i risultati della valutazione				

 <b>Facilitatore di forza e condizionamento tattico (TSAC-F) Schema dettagliato dei contenuti</b>	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
1. Interpretare le prestazioni di valutazione individuali e di gruppo				
2. Utilizzare i risultati della valutazione per progettare o modificare i programmi di formazione				
3. Valutare i risultati della valutazione per mostrare i progressi del programma.				
<b>5. PROGETTAZIONE DEL PROGRAMMA</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>27</b>
A. Eseguire un'analisi dei bisogni in base ai requisiti del lavoro				
1. Identificare le mansioni critiche				
2. Identificare i requisiti fisiologici e i fattori di rischio di lesioni associati a compiti critici del lavoro				
3. Identificare i sistemi energetici associati alle attività lavorative critiche				
B. Identificare i fattori circostanziali/di stile di vita				
1. Fattori professionali (ad es. orari di lavoro, fattori ambientali)				
2. Fattori personali (ad esempio, obblighi familiari, obiettivi personali di fitness).				
C. Identificare lo stato di salute, la forma fisica e le prestazioni attuali				
1. Identificare le capacità e le limitazioni fisiche individuali (ad esempio, età, sesso, formazione, ecc.) stato, stato di infortunio)				
2. Valutare l'idoneità e le prestazioni rispetto ai requisiti professionali obbligatori.				
D. Progettare programmi di allenamento che massimizzino le prestazioni, riducano il rischio di infortuni e aumentino il rendimento.				
Benessere a lungo termine				
1. Obiettivo: ottenere risultati specifici manipolando le variabili dell'allenamento (ad esempio, la modalità di allenamento), intensità, durata, volume, rapporto lavoro/riposo)				
2. Incorporare vari metodi e modalità di allenamento (ad esempio, resistenza, pliometria), velocità/sprint, agilità, aerobica, anaerobica, flessibilità, mobilità)				
3. Utilizzare il concetto di specificità				
4. Ottimizzare l'equilibrio muscolare e gli schemi di movimento				
5. Applicare i principi dell'ordine degli esercizi in base all'obiettivo della sessione di allenamento.				
6. Stabilire un'adeguata progressione/regressione degli esercizi.				
7. Applicare i principi della periodizzazione in base alle esigenze professionali.				
8. Sviluppare variazioni di formazione adeguate in base ai vincoli ambientali e alle tempo di lavoro				
9. Identificare gli obiettivi dell'allenamento per ogni fase della riabilitazione e del ricondizionamento. modificare il programma in base alle capacità e ai limiti				
E. Identificare la necessità di recupero e le modalità adeguate				
1. Recupero passivo e recupero attivo				
2. Metodi di recupero personalizzati (ad esempio, allenamenti alternativi, crioterapia, percussione). terapia, massaggio, meditazione)				

 <b>Facilitatore di forza e condizionamento tattico (TSAC-F) Schema dettagliato dei contenuti</b>	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
<b>6. INTERVENTO SUL BENESSERE</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
A. Descrivere i vantaggi dell'esecuzione di vari tipi di attività fisica				
B. Descrivere i benefici dell'applicazione intenzionale delle strategie di recupero (ad esempio, passive e attive, igiene del sonno).				
C. Descrivere e ridurre i fattori di rischio associati alle comuni lesioni/malattie croniche nelle popolazioni tattiche.				
D. Capire come lo stile di vita e lo stress lavorativo influiscono su salute, benessere e prestazioni				
E. Comprendere le abilità di base di resilienza e di coping (ad esempio, definizione degli obiettivi, tecniche motivazionali, immagini mentali, regolazione emotiva)				
<b>7. ORGANIZZAZIONE E AMMINISTRAZIONE</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
A. Comprendere l'organizzazione e il flusso dell'area di formazione				
1. Identificare le esigenze specifiche in termini di spazio e di attrezzature della popolazione che utilizzerà il sistema. l'area di formazione				
2. Applicare strategie per la disposizione e lo spazio delle attrezzature all'interno dell'area di addestramento.				
B. Esecuzione di politiche e procedure per l'area di formazione				
1. Riconoscere i compiti e le responsabilità primarie del personale di l'area di formazione				
2. Applicare le regole per l'utilizzo dell'area di formazione sulla base delle migliori pratiche del settore e delle linee guida organizzative				
C. Creare e garantire un ambiente di formazione sicuro				
1. Identificare i requisiti per lo screening pre-partecipazione e per l'invio di referenze mediche per partecipanti al programma				
2. Stabilire liste di controllo e programmi per la manutenzione e la pulizia delle apparecchiature.				
3. Identificare e ridurre i rischi comuni all'interno dell'ambiente di formazione.				
4. Seguire le procedure per rispondere alle emergenze				
5. Mantenere i registri di formazione appropriati				
6. Identificare le esigenze e le strategie per adattarsi alle dinamiche/logistiche dell'addestramento di gruppi numerosi (ad esempio, attrezzature limitate, livello di esperienza della popolazione tattica), supervisione della formazione)				
D. Comprendere le responsabilità professionali e legali				
1. Identificare i problemi comuni di contenzioso e i metodi per ridurre e/o minimizzare i problemi di contenzioso. rischio e responsabilità				
2. Sapere quando indirizzare un individuo a e/o chiedere il contributo di un'assistenza sanitaria appropriata. professionisti (per esempio, malattie croniche, disordini alimentari, uso di integratori, lesioni, dolore, problemi di salute comportamentale)				

 <b>Facilitatore di forza e condizionamento tattico (TSAC-F)</b> Schema dettagliato dei contenuti	Livello cognitivo			Numero totale di domande
	Richiamo	Applicazione	Analisi	
E. Identificare le metriche che dimostrano l'efficacia del programma (ad esempio, stabilire indicatori chiave di prestazione [KPI]), partecipazione al programma, risparmio sui costi, impatto sulle prestazioni o sulla salute della popolazione)				
F. Comprendere il ruolo dell'équipe interdisciplinare per le prestazioni.				
<b>Totale</b>	<b>37</b>	<b>62</b>	<b>31</b>	<b>130</b>

**DOMANDE CAMPIONE TSAC-F**

1. Rispetto a un pull-up standard, la forza concentrica generata dal muscolo latissimus dorsi durante un kipping pull-up è \_\_\_\_\_.
  - A. più alto
  - B. inferiore
  - C. uguale
  
2. Quale delle seguenti coppie di esercizi aiuterà meglio un vigile del fuoco a sviluppare il tipo di forza necessaria per camminare in discesa trasportando carichi pesanti?
  - A. mezzi squat, affondi lenti
  - B. power cleans, salti in profondità
  - C. deadlift, panca
  
3. Quale dei seguenti farmaci migliora maggiormente la densità ossea?
  - A. bicicletta
  - B. tapis roulant
  - C. ellittica
  
4. Quale delle seguenti azioni può portare all'iponatriemia durante l'esercizio fisico al caldo?
  - A. bere troppa acqua
  - B. bere troppo poca acqua
  - C. consumo di compresse di sale
  
5. Quale delle seguenti attività beneficerebbe maggiormente dell'uso di eritropoietina (EPO)?
  - A. 200 m sprint
  - B. 15 salti nel vuoto
  - C. Corsa in bicicletta di 15 miglia

**Risposte: (1) B (2) A (3) B (4) A (5) C**

1385 BOB JOHNSON DRIVE, COLORADO SPRINGS, COLORADO 80906 // 719.632.6722 // [NSCA.COM](http://NSCA.COM)

