



SPORT
INSTITUTE
OF COACHING

Certificación Internacional

Coaching Deportivo

Domina la ciencia del alto
rendimiento deportivo.
Transforma el potencial
en excelencia.



Introducción

INGENIERÍA DEPORTIVA

Descubre una forma vanguardista de gestionar el talento deportivo. Potencia el crecimiento mental y emocional del deportista.

La carrera profesional de un deportista es corta, y la posibilidad de llegar a la élite es escasa.

Para maximizar sus años de actividad al más alto nivel, deben aprovechar cada oportunidad y planificar rigurosamente cada etapa deportiva.

Llegar a la cima es complejo y, además de talento, se requiere de resiliencia, disciplina y un entorno saludable que lo acompañe. A esto hay que añadir que las expectativas de los aficionados se expresan sin filtro sobre lo que un deportista debe lograr dentro y fuera de la competición. **¿Se entiende por qué el rol de un coach deportivo es clave en la preparación mental de un atleta o equipo?**

Esta **Certificación en Coaching Deportivo del Sport Institute of Coaching (SINC)** te brinda una metodología exclusiva de entrenamiento diseñada por **Mónica Pascual** -reconocida coach especializada en optimizar el rendimiento mental de medallistas olímpicos, atletas y equipos de élite que se encuentran en primera línea-, quien está en contacto permanente con las demandas de especialización del sector. Esta información es sumamente valiosa a la hora de elegir esta formación, ya que la experiencia y visión actual de la formadora en este campo, te brindará **un aprendizaje potente, sólido y profundo en tu rol como Coach Deportivo Profesional.**

La metodología te acerca a **habilidades clave del coaching** como la empatía, la escucha activa y la comunicación efectiva, y a herramientas esenciales como la **neurociencia, programación neurolingüística PNL, inteligencia emocional y técnicas de liberación emocional**, entre otras. Conoce en profundidad qué son y cómo aplicarlas a los diferentes contextos reales y específicos vinculado al ciclo de la vida deportiva. Incorpora **técnicas avanzadas de recuperación, concentración, adaptación y gestión del estrés**, y ayuda a los deportistas a prepararse antes, durante y después de la competición, incluso aunque lo que tengan que gestionar no tenga una relación real o directa con su entorno deportivo.

Integra una forma innovadora de gestionar el talento en el mundo del deporte. Creando experiencias colaborativas que aborden un **entrenamiento mental y emocional**, que empoderen al atleta y respeten su autonomía para tomar decisiones y aplicar estrategias. Hazte con un método de trabajo efectivo para acompañar sin ser invasivo y apoyar sin crear dependencia, y contribuye a que deportistas y equipos desarrollen al máximo su talento, alcancen la élite y se consoliden en ella.

Transforma tu liderazgo empresarial con la mentalidad del deporte de élite. Renueva tu visión directiva incorporando las técnicas, herramientas y estrategias que han llevado a los deportistas a lo más alto. Descubre cómo la gestión del talento en el alto rendimiento deportivo puede revolucionar el desarrollo de personas y equipos en tu organización.



Beneficios

PREPARACIÓN MENTAL PARA EL ALTO RENDIMIENTO

Eleva tu nivel competitivo con un método único, desarrollado para entrenadores/as y deportistas de élite.

ÁMBITO DEPORTIVO

- **Incorporar habilidades clave del coaching:** desarrollar la empatía, escucha activa, comunicación efectiva y capacidad de formular preguntas poderosas. Facilitar entornos adecuados para que se puedan manifestar inquietudes y necesidades.
- **Gestionar las emociones:** potenciar el rendimiento del rol y mantener un estado de claridad y equilibrio desde el cual acompañar a los/las atletas con mentalidad abierta y segura.
- **Establecer límites saludables:** promover la independencia mediante un trabajo que impulse el comportamiento activo y proactivo del deportista, respetando su facultad en la toma de decisiones.
- **Fomentar la autonomía:** establecer un vínculo profesional colaborativo que maximice la capacidad de autogestión. Facilitar técnicas de manejo de la presión aplicables tanto en su desempeño deportivo como en su vida personal.
- **Abordar entrenamientos integrales:** trabajar en la preparación mental y emocional de entrenadores/as, deportistas y equipos, fomentando su mentalidad de crecimiento, responsabilidad, adaptabilidad y autoconciencia.
- **Impulsar la carrera profesional:** obtener una valiosa Certificación Internacional que permite aplicar una metodología única de alto rendimiento e incluso crear un método propio, nutriendo lo aprendido con más conocimiento y experiencia.

ÁMBITO EMPRESARIAL

- **Integrar habilidades de gestión:** profundizar la escucha, potenciar la comunicación y fomentar la empatía, cruciales en entornos corporativos presenciales y remotos.
- **Gestionar el estrés y la resiliencia:** incorporar técnicas prácticas para momentos de alta presión. Desarrollar tolerancia a la frustración y maximizar la capacidad de recuperación y motivación.
- **Incorporar estrategias de adaptabilidad:** cultivar una mentalidad abierta y flexible para adaptarse y responder eficazmente a situaciones inciertas, complejas y cambiantes.
- **Aumentar la productividad:** adoptar estrategias de deportistas de élite para administrar la energía, gestionar el tiempo y la planificación, y desarrollar un liderazgo de alto rendimiento.
- **Desarrollar una mentalidad de élite:** enriquecer el perfil profesional con habilidades del Coaching Deportivo para gestionar el talento con un enfoque más humano, basado en las necesidades, fortalezas y valores de las personas.
- **Fomentar un liderazgo colaborativo:** desarrollar relaciones de confianza donde todas las voces sean respetadas. Crear un entorno de apoyo mutuo que mejore la eficiencia individual y colectiva.



Programa

VERSATILIDAD PROFESIONAL

Los contenidos de la certificación son aplicables globalmente y adaptables a cualquier deporte, entrenador, deportista, independientemente de su etapa de desarrollo.

NIVEL 01 Gestión del Talento



MÓDULO 1 COACHING, TALENTO, OBJETIVOS Y PLANES DE ACCIÓN

- Qué es coaching: sus principales corrientes y metodologías.
- El coaching integrado en el contexto deportivo.
- Talento, potencial y rendimiento.
- Objetivos SMART+, planes de acción.



MÓDULO 2 LA ESCUCHA ACTIVA

- El rol activo de la escucha.
- Escucha 360°: lenguaje, cuerpo y emoción.
- El lenguaje no verbal.
- Habilidades de la escucha activa: resumir, parafrasear y acompañar.
- Interferencias de la escucha activa.
- Barreras y puntos críticos.

MÓDULO 3 EL PODER DEL LENGUAJE

- Ontología del lenguaje: principios y herramientas.
- Subdominios del coaching: lenguaje, corporalidad y emoción.
- Opiniones y juicios; etiquetas.
- Generar conversaciones productivas.



MÓDULO 4 PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

- Qué es la PNL. Presuposiciones de la PNL.
- Modelos Mentales. Neurociencia.
- Sistemas representacionales.
- Reencuadres y anclajes.
- Los cambios de observador.



Programa

NIVEL 01

Gestión del Talento



MÓDULO 5

PREGUNTAS PODEROSAS

- Características y beneficios.
- Principios básicos de formulación.
- Formulación de preguntas poderosas.



MÓDULO 6

CREENCIAS, EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Identificación, clasificación, exploración y transformación de creencias.
- Emociones, sentimientos, gestión emocional.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Reconocimiento y manejo de emociones en coaching.



MÓDULO 7

APRENDIZAJE Y GESTIÓN DEL PROGRESO

- Seguimiento en coaching.
- Gestión del progreso y de la responsabilidad.
- Análisis del seguimiento: factores cualitativos y cuantitativos de éxito y obstaculizadores.
- Medir resultados. Plan de acción final y celebración.

MÓDULO 8

EL PROCESO DE COACHING Y SUS FASES

- Código deontológico y ética.
- El rol del coach deportivo.
- Relación coach-coachee.
- Metodología: procesos de coaching SINC.
- Creación de informes y feedback.

Programa



NIVEL 02 Especialización Coaching Deportivo

02

MÓDULO 1 FORTALEZA MENTAL EN EL DEPORTE

- Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento deportivo a nivel superior: herramientas de evaluación, concentración, estado de flow, gestión emocional, mindfulness, inteligencia emocional y sueño.
- Neurociencia aplicada a la percepción y el rendimiento: pensamiento, acción y resultados. Estrategia deportiva.
- Optimización del proceso de aprendizaje y desarrollo de la regularidad en el rendimiento deportivo.



MÓDULO 2 LESIONES

- Evaluación del impacto de las lesiones tanto en el plano físico como en el emocional y mental.
- Desarrollo del manejo psicológico durante las lesiones, el proceso de rehabilitación y la readaptación deportiva.

MÓDULO 3 EMBARAZO Y ALTO RENDIMIENTO

- Abordaje de los cambios corporales y emocionales durante el embarazo en el deporte de alto rendimiento.
- Análisis de las estrategias de preparación mental para este desafío único, incluyendo el manejo del déficit de sueño y su impacto en el rendimiento deportivo y la competición.



MÓDULO 4 LA RETIRADA DEL DEPORTE PROFESIONAL

- Exploración del proceso complejo y emocionalmente desafiante de adaptarse a una nueva realidad sin competición.
- Desarrollo de la importancia de definir nuevos propósitos y metas tras la retirada deportiva.



Certificación

RIGOR CIENTÍFICO Y EXPERIENCIA DE CAMPO

Una formación con base científica, práctica y actual, enriquecida por la experiencia de Mónica Pascual en el deporte profesional de élite.



6 MESES

160 hs totales. Modalidad Online (en directo)

- + PRÁCTICAS
- + SUPERVISIÓN
- + MENTORÍA GRUPAL POST FORMACIÓN

INCLUYE

- Grupos reducidos para garantizar la máxima calidad formativa y el aprendizaje colaborativo entre participantes. Clases magistrales impartidas por deportistas de élite que comparten su experiencia en primera persona.
- Prácticas internas obligatorias con supervisión especializada al completar el Nivel 1.
- Prácticas externas obligatorias con deportistas profesionales al finalizar el Nivel 2.
- Acompañamiento y seguimiento personalizado durante todo el proceso.
- Mentoría grupal tras completar la formación.
- Acceso a la grabación de todas las sesiones en directo hasta completar el programa formativo.

CERTIFICACIÓN Y PROCESO DE ADMISIÓN

Certificación Internacional avalada por el Sport Institute of Coaching (SINC).

El proceso de admisión incluye una breve entrevista por teléfono o videoconferencia para garantizar la adecuación del programa al perfil del participante.

OPCIONAL (CON COSTE ADICIONAL)

Programa de mentorías individuales personalizadas post formación.
Suscripción a la Comunidad SINC: Red global de profesionales con encuentros periódicos para intercambiar experiencias, conocimientos y oportunidades de desarrollo.

TÍTULO PROPIO

Dirigido a entrenadores, miembros del cuerpo técnico y otros profesionales del sector que quieren mejorar sus habilidades de preparación mental para que sus jugadores rindan al máximo nivel.

Entrenadores

Staff técnico

Profesionales que quieren especializarse en Coaching Deportivo



Dirección



MÓNICA PASCUAL

“Desde 2016 especializada en el desarrollo de programas para el alto rendimiento deportivo y ejecutivo. Ha trabajado, entre otros, con la Selección Española Femenina de Rugby XV, la Selección Española Femenina Sub18 de Rugby 7´s, el Equipo Olímpico de Vela 49erFX, la portera de la Selección Española de Hockey Patines y con el Health Center de Dorna para Moto GP™. También para empresas como Comlux Aviation, Salesforce, Canard Drones o LaLiga”.

 [in/monica-pascual](https://www.linkedin.com/in/monica-pascual)

- Ingeniera Industrial.
- Coach Certificada por (ICF) International Coaching Federation con más de 5.000 horas de experiencia en coaching deportivo y de equipos.
- Coach Mental de Rendimiento para el Health Center de Dorna en Moto GP™.
- CEO Fundadora de SINC Sport Institute of Coaching.
- Creadora del Podcast IMPARABLES.
- Autora del blog “Mentalidad Imparable” en Diario AS. Columnista en MARCA.



Fórmate en una metodología única de entrenamiento mental desarrollada por Mónica Pascual, coach de alto rendimiento para deportistas de élite.



Colaboran



JOTA HOMBRADOS

Ex jugador de balonmano. Presidente de la Federación Madrileña Balonmano. Dos bronceos Olímpicos Atlanta 1996 y Pekín 2008. Oro Mundial en 2005. Bronce mundialista en 2011. Platas en los Europeos de 1996 y 2006. Cinco Ligas de Campeones. Siete Ligas ASOBAL. Siete Copas del Rey. Siete Copas ASOBAL. Cuatro Supercopas de Europa. Cuatro Supercopas de España.



JERO GARCÍA

Ex boxeador profesional, campeón de España en boxeo, kick boxing y full contact. Fundador de la Escuela de Boxeo y la Fundación FAID-Jero García para la integración a través del deporte. Presentador del programa de televisión 'Hermano mayor' y autor de "El boxeo es vida, vive duro".



ÁNGELA PUMARIEGA

Regatista asturiana. Campeona Olímpica en los Juegos de Londres 2012. Licenciada en Económicas. Master en Coaching y Liderazgo Deportivo. Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo. Premio Nacional al Deporte como Deportista Revelación.



ANDER MIRAMBELL

Ex piloto de Skeleton. Campeón de la Copa América en 2016. Cuatro veces olímpico. Vicepresidente de la Federación Internacional de Bobsleigh y Skeleton. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Dirección, Metodología y Análisis del fútbol.



PATRICIA GARCÍA

Ex jugadora de la Selección Española de Rugby 7 y Rugby XV. Cinco veces campeona de Europa Rugby. Diploma Olímpico Juegos Olímpicos Río de Janeiro 2016. Top 10 ranking de máximas anotadoras de la historia de las World Series. Jurado de los Premios Princesa de Asturias.



JAIME BENITO

Fisioterapeuta Experto en Deporte de Alto Rendimiento. Ex Fisioterapeuta del primer equipo del Real Madrid. Jefe de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Ruber Internacional en Madrid.



TERESA MENDEZ

Ex luchadora libre. Bronce Europeo de Lucha 2005. Primera medalla de la historia de la lucha española en un Europeo. Ocho veces campeona de España. Olímpica en Pekín 2008. Directora Técnica Fed. Madrileña Luchas Asociadas. Seleccionadora Nacional Femenina Sub15 y Sub17. Secretaria General del Comité Mediterráneo.



JORGE IGLESIAS

22 años compitiendo en deporte de élite, 18 en baloncesto en silla de ruedas y los últimos 4 en tenis en silla de ruedas. Dos veces campeón de Liga y tres de la Copa del Rey con Fundosa Once en baloncesto. Séptimo lugar en el Ranking Nacional. Ingeniero en IBM.



TERESA BERNADAS

Ex jugadora de la Selección Española de Hockey Patines. Tres veces campeona del mundo en los World Roller Games. Cuatro veces campeona de Europa. En 2016 fue nombrada mejor portera del mundo.



IRINA RODRÍGUEZ

Ex nadadora de sincronizada. Plata Olímpica Beijing 2008. Diploma Olímpico Atenas 2004. Campeona del Mundo Roma 2009. Campeona de Europa Eindhoven 2008. Entrenadora Internacional de Natación Artística. Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Gimbernat. Postgrado en Fisioterapia del Deporte y Osteopatía.



RAÚL GARCÍA

Scrum Master. Kanban Management Professional. Experto en Análisis Deportivo de Datos y Big Data. Liderazgo y Gestión de Equipos de Alto Rendimiento. Máster Coaching Directivo Deportivo y Psicología de Alto Rendimiento. Seleccionador y Entrenador en Federación de Rugby de Madrid.



MIRIAM GUTIÉRREZ

Ex boxeadora profesional española que ostenta el título de campeona interina de peso ligero femenino de la Asociación Mundial de Boxeo desde 2019. En Septiembre de 2020, la revista The Ring la clasificó como la quinta mejor peso ligero femenino activa del mundo.



Testimonios

Patricia Suárez
Deportista de alto rendimiento
Clase Olímpica 49er FX

Tener un buen autocontrol y no dejarse llevar por los nervios es fundamental, y lograr una buena comunicación con los miembros de mi equipo ha sido básico para conseguir buenos resultados.



Guillermo Rojo
Medalla de Oro en Tokio 2021

He notado, por encima de todo, más control mental y de las emociones durante las competiciones o en momentos de mucho estrés y presión.



Teresa Bernadas
Portera de Hockey de la Selección Española

Reponerme a la sensación de no ser elegida, fue uno de los momentos más difíciles de mi carrera. Gracias a trabajar mi fortaleza mental me enfoqué en mis objetivos y en mi pasión.



Cristina Beltrán
Deportista Profesional de Tiro Olímpico

Cuando empecé a trabajar con ella todo cambió. Los fallos para mí eran un quebradero de cabeza, porque no sabía de dónde venían, no los asumía... y ahora es todo lo contrario. Ha sido un gran cambio para mí.



Isabel Macías
Jugadora Internacional de Rugby
Bobigny París Selección Española Rugby XV

Desde que estoy trabajando con Mónica tengo una mayor consciencia, siento que mi trabajo como deportista está orientado de forma mucho más directa hacia mis objetivos.



Olga Esteve
Deportista de Alto Rendimiento
Tenista Profesional

Me siento empoderada y capaz de tomar mis propias decisiones y soy capaz de mantener el foco y la concentración en una tarea específica, porque siempre trabajo con un objetivo.



Miguel Ángel Martínez Tajuelo
Nadador Internacional de Alto Nivel
Selección Paralímpica Española de Natación

Mónica me enseñó a focalizar mi atención y mi energía en mi forma de nadar y mi estrategia y, en general, en todo lo que estaba bajo mi control.





Certificación Internacional

Coaching Deportivo

Domina la ciencia del alto
rendimiento deportivo.
Transforma el potencial
en excelencia.

Más información y admisiones

☎ +34 611 043 151

✉ info@sportincoaching.com

🌐 www.sportincoaching.com