ZENITH SPORTS

INSTITUTO NEBRIJA | Competencias Profesionales

Máster de Fútbol Femenino

Diploma Experto

Índice

01. **¿Porqué Zenith Sports?**
Página 03

02. **Alianzas y oportunidades**
Página 04

03. **Objetivos**
Página 05

04. **Competencias**
Página 06

05. **Dirección del Programa**
Página 07

06. **Profesorado**
Página 08

07. **Programa Formativo**
Página 09

08. **Plan de estudios**
Página 10

09. **Metodología**
Página 14

10. **Titulación**
Página 15

11. **Métodos de pago**
Página 16

¿Porqué Zenith Sports e Institutos Nebrija?

Zenith Sports nace para impulsar las carreras de los profesionales del deporte y potenciar el talento emergente; en solo cuatro años más de **5.000 alumnos** han confiado en nuestros programas, lo que nos sitúa como una escuela innovadora y de referencia en formación deportiva tanto online como en eventos presenciales. Nuestro modelo combina **teoría y práctica en contextos reales**, impartido por ponentes y profesionales en activo procedentes de clubes de alto nivel y canteras, garantizando una formación aplicable y orientada al sector.

Los certificados de nuestros programas cuentan con el aval del **Instituto Nebrija de Competencias Profesionales**. La expedición del título corresponde a un **título propio** del Instituto como **Diploma Experto**, lo que asegura el rigor académico, la orientación a la empleabilidad y la equivalencia competencial necesaria para la inserción profesional. Por eso, estudiar con Zenith Sports, reconocida como **la Mejor Escuela de Formación Online especializada en Deporte en España y al Mejor Plan de Crecimiento Internacional en los Premios Excelencia Educativa 2025,**es formarse con enfoque práctico, respaldo institucional y reconocimiento profesional.

Formación Continua

Oportunidad e Innovación



Un método adaptado a la actualidad que te permite marcar tu propio ritmo de aprendizaje, en el lugar y la hora que elijas.

Digital: metodología 100% online, permitimos que el aprendizaje sea accesible desde cualquier lugar del mundo sin necesidad de desplazamientos.

Accesible: Contamos con un aula virtual intuitiva y de fácil uso, donde los alumnos pueden navegar y acceder a los materiales de forma sencilla.

Acceso ilimitado: Una vez inscrito, tendrás acceso ilimitado al contenido. Podrás consultar el material cuantas veces necesites, reforzando tu aprendizaje.

Excelencia Educativa: Nuestros ponentes son profesionales en activo del fútbol nacional e internacional,lo que garantiza formaciones con un alto nivel de calidad.

Acompañamiento Personalizado: Brindamos seguimiento continuo a nuestros alumnos, resolviendo dudas y ofreciendo apoyo para maximizar su experiencia.

Alianzas Formativas

+10 **Convenios.**

Convenios formativos con clubes profesionales y uso de herramientas de la élite.

Máster
Fútbol Femenino

ZENITH SPORTS

Objetivos

"Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional."

Objetivos generales:

- **Comprensión Avanzada de la Táctica en el Fútbol Femenino:** Desarrollar una comprensión avanzada de la táctica y de la elaboración de los microciclos específicos aplicados al fútbol femenino, capacitando a los estudiantes para diseñar y adaptar sistemas de juego eficaces que potencien las fortalezas del equipo y se ajusten a las características de las jugadoras.
- **Dominio de los Mecanismos del Juego en el Fútbol Femenino:** Profundizar en el análisis y desarrollo de los mecanismos de juego propios del fútbol femenino, incluyendo la dinámica de las transiciones ofensivas y defensivas, la organización del juego posicional y la toma de decisiones en tiempo real.
- **Optimización de la Preparación Física en el Fútbol Femenino:** Adquirir conocimientos avanzados en preparación física específica para el fútbol femenino, comprendiendo los principios de la periodización, los microciclos de entrenamiento y las técnicas de recuperación, con el fin de optimizar el rendimiento físico y prevenir lesiones en las jugadoras.
- **Desarrollo de una Metodología de Entrenamiento Integral:** Capacitar al estudiante en la planificación, ejecución y evaluación de sesiones de entrenamiento que integren de forma coherente aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, adaptados a las particularidades del fútbol femenino.
- **Mejora del Desarrollo Individual de la Jugadora:** Fomentar en el estudiante la capacidad de diseñar, aplicar y evaluar programas de entrenamiento diferenciados por posiciones, que combinen adecuadamente las demandas tácticas y condicionales propias del fútbol femenino, con el objetivo de optimizar el rendimiento individual de cada jugadora.



Competencias

Competencias específicas:

- **Analizar y diseñar sistemas tácticos** adaptados a las características de las jugadoras y al estilo de juego del equipo, teniendo en cuenta las particularidades del fútbol femenino.
- **Identificar y aplicar los principios básicos del juego** en cada una de sus fases para generar mecanismos colectivos de juego efectivos y sostenibles en el contexto del fútbol femenino.
- **Planificar y estructurar microciclos tácticos** que integren objetivos específicos de preparación, ajustados a las necesidades tácticas de los equipos femeninos dentro de los ciclos de entrenamiento.
- **Adquirir habilidades específicas en el diseño y aplicación de microciclos,** considerando las exigencias particulares de cada fase de la temporada y las demandas propias del fútbol femenino.
- **Diseñar programas de preparación física específicos para el fútbol femenino,** que incluyan el desarrollo de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, adaptados a las necesidades y prevención de lesiones.
- **Evaluar y ajustar las metodologías de entrenamiento** en función de las demandas individuales y colectivas de las jugadoras y del equipo, asegurando un proceso formativo y competitivo eficiente.
- **Identificar patrones y tendencias en el juego** mediante el análisis de datos y vídeo, con el fin de tomar decisiones estratégicas informadas y específicas para el contexto del fútbol femenino.
- **Adquirir competencias en el uso y aplicación de tecnologías avanzadas** para la monitorización y evaluación del rendimiento físico, así como para la prevención de lesiones en jugadoras.
- **Desarrollar la capacidad de observación y análisis de los patrones de juego,** potenciando la toma de decisiones tanto de entrenadores/as como de jugadoras durante la competición.
- **Planificar y desarrollar programas de preparación física específicos por posiciones,** que integren las demandas condicionales reales del fútbol femenino y aseguren su transferencia directa al rendimiento competitivo.



ZENITH SPORTS

Dirección del Programa

Perfil profesional

Nuestro equipo docente está compuesto por expertos de élite, profesionales que han dejado su huella en equipos de primera categoría en España, Europa y Latino América .

Cada ponente aporta su experiencia práctica y conocimientos vanguardistas para ofrecer una formación de calidad inigualable.

Además, no solo poseen una sólida formación académica, sino también una experiencia práctica destacada en el ámbito del fútbol profesional.

Oportunidades Únicas

Desde Zenith Sports , traemos a destacados especialistas reconocidos en el ámbito deportivo, expertos en todas las líneas de formación relacionada con la preparación física.

Este Máster, por lo tanto, te ofrece la oportunidad exclusiva de aprender directamente de quienes han marcado la diferencia en el terreno de juego y han contribuido al éxito de equipos de élite.

MODALIDAD
Online

DURACIÓN
40 horas

EXAMENES
Autoevaluables

HORARIO
Libre



Profesorado



Mikel Ondarre
UD Tenerife

Ismel Mazola
SD Eibar



Javier Rodríguez
Atlético de Madrid

Raúl Jaén
Real Madrid



Iván Pernía
Cádiz FC

Irene Ferreras
Granada F.C



Mar Moreno
Atlético de Madrid

Álvaro Martínez
Granada F.C



Estrella Armada
Selección Venezuela

Alfonso García
Real Madrid



Pilar Hueso
Juventus de Turín

Israel Álvarez
Athletic Club

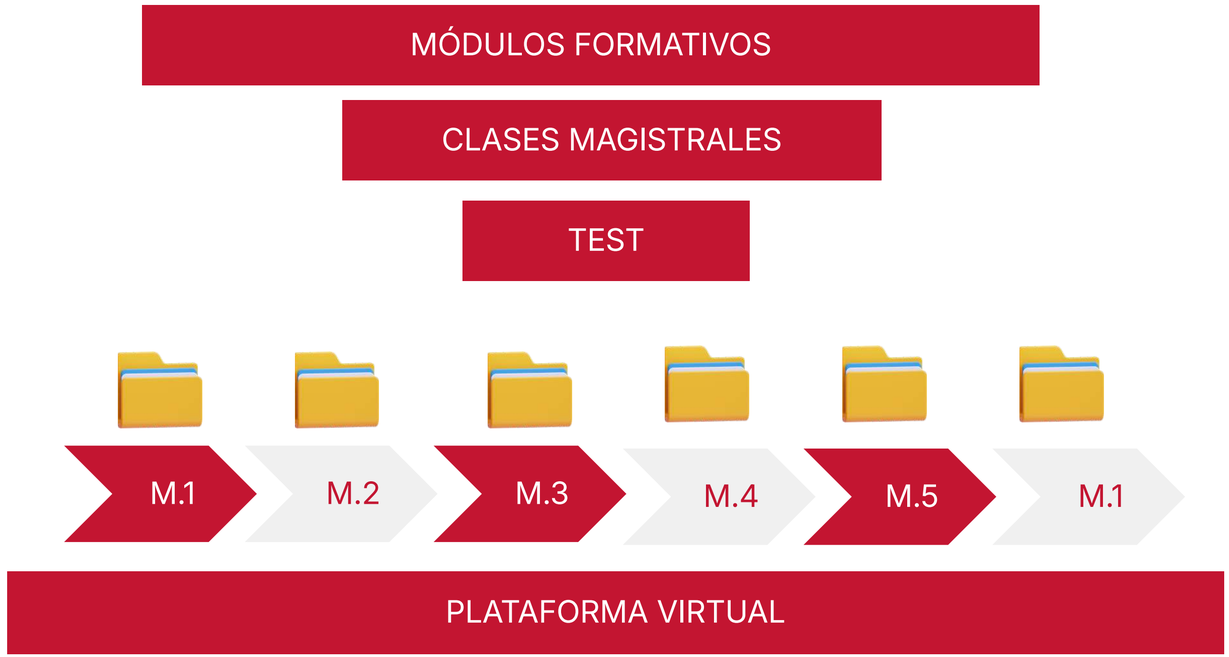




David Aznar
Selección Española

María Pry
Selección Española

Programa Formativo



Cada programa formativo de **Zenith Sports** se estructura en módulos especializados, diseñados para abordar de forma progresiva y ordenada los distintos aspectos clave del temario. Cada **módulo** está compuesto por clases dinámicas y de fácil visualización, con una duración aproximada de **20 a 30 minutos**, lo que permite al alumno asimilar los contenidos de manera eficaz y compatible con su ritmo personal y profesional.

El acceso al contenido es **flexible y autogestionado**, permitiendo al estudiante avanzar a su propio ritmo, revisar las clases tantas veces como sea necesario y consolidar los conocimientos antes de avanzar. Una vez completados todos los módulos, el alumno deberá superar un **test final** de evaluación, cuya superación da acceso a la obtención del **certificado** correspondiente, acreditando el aprovechamiento y la adquisición de las competencias del programa.

Plan de estudios

Máster de Fútbol Femenino

Módulo 01. Metodología del entrenamiento

1. Metodología de Entrenamiento
2. Control y Evaluación del Entrenamiento

Módulo 02. Pretemporada en fútbol femenino

1. Características generales
2. Influencia de la pretemporada en la construcción del equipo
3. La pretemporada emocional

Módulo 03. Modelo de juego en fútbol femenino

1. Modelo de Juego
2. Identidad del modelo de juego
3. Condicionantes del estilo de juego
4. Herramientas de aprendizaje
5. Estilos de enseñanza
6. El método: modificación de tareas
7. Terminología del Modelo de Juego
8. El jugador: la base de todo
9. Principios metodológicos
10. Concepto de modelo de juego
11. Estructura y funcionalidad
12. Mi visión del entrenamiento
13. Tareas para la mejora del ataque
14. Tareas para la mejora de la defensa
15. Tareas para las transiciones
16. Organización de un microciclo competitivo
17. Control y evaluación del modelo

Plan de estudios

Máster de Fútbol Femenino

Módulo 04.Fases del juego

1. Modelo de Juego
2. Fase Ofensiva
3. Fase Defensiva
4. Transiciones en el juego

Módulo 05. Mecanismos ofensivos

1. Inicio del ataque
2. Desarrollo del juego y espacios
3. Presión y ABP ofensiva
4. Contextualización
5. Comprensión de los espacios
6. Recursos para superar la última línea
7. Relaciones e interacciones entre jugadores. Análisis práctico
8. Tipos de centro
9. Claves
10. Dsieño de tareas

Módulo 06. Estrategia

1. Contexto del juego y de la idea de juego
2. Idea de juego en torno al modelo
3. Trabajo de la idea mediante las tareas
4. Semana tipo y microciclo
5. Plan operativo de partido
6. Resultado final del plan de partido
7. Qué son las ABP
8. Abp ofensivas y defensivas
9. El entrenamiento de las ABP
10. Plan de partido
11. ¿Qué son las ABP? Tipos, Zonas y Datos significativos
12. ABP Ofensivas y Defensivas: Rasgos estables y factores influyentes
13. Análisis de las ABP y cómo llevarlas al microciclo competitivo

Plan de estudios

Máster de Fútbol Femenino

Módulo 07. Preparación física en fútbol femenino

1. Introducción a la planificación y componentes del entrenamiento
2. Planificación de los diferentes microciclos. Control del entrenamiento y recuperación
3. Ejemplo práctico de un microciclo competitivo en fútbol femenino profesional
4. Camino a la temporada: Periodo transitorio y pretemporada
5. Caso real: semana de trabajo en un equipo profesional
6. ¿Cómo repartimos los contenidos condicionales en el proceso?
7. La fuerza y sus expresiones en el fútbol femenino
8. Análisis de las curvas de fuerza-velocidad
9. Las curvas de F-V en fútbol femenino e hipótesis sobre la fase lútea en relación a la fuerza
10. ¿Qué datos recogemos?
11. ¿Cómo explotamos los datos recogidos en un equipo de fútbol?
12. Analizando los datos: rendimiento y toma de decisiones
13. Contextualización y análisis de la situación. Factores de influencia en la fatiga
14. Herramientas de control de la fatiga en el fútbol femenino
15. Actuación. ¿Qué hago y cómo?
16. Mi preparación física
17. Mi control de la carga
18. Mi microciclo competitivo

Módulo 08. Lesiones en fútbol femenino

1. Diferencias anatómicas y fisiológicas entre el hombre y la mujer
2. Diferencias anatómicas, fisiológicas y en la mecánica de aterrizaje
3. Diferencias en el cambio de dirección
4. Diferencias en la mecánica de carrera y golpeo
5. Caso real. Elaboración de test para la detección de casos de riesgo
6. Factores de riesgo de lesión
7. Fases de la vuelta a la competición
8. Datos reales y aplicación
9. ¿Qué lesiones sufre el fútbol femenino? Análisis epidemiológico
10. ¿Cómo es la futbolista? Análisis físico-motriz
11. Cómo prevenir lesiones en fútbol femenino: Metodología del trabajo
12. Epidemiología lesional
13. Factores de riesgo en la futbolista
14. El trabajo de fuerza en el fútbol femenino
15. ¿Cómo puede ayudar la psicología en la recuperación de lesiones?
16. La importancia de la prevención
17. Fases de la recuperación
18. La importancia de las emociones
19. Frustración Vs Motivación
20. Gestión del miedo
21. El establecimiento de objetivos
22. La Visualización
23. Gestión de la vuelta a la competición. Realidad Vs Deseos

Plan de estudios

Máster de Fútbol Femenino

Módulo 09. Entrenamiento en fútbol femenino

1. ¿Qué es una "buena tarea"?
2. Principios, parámetros y lógica interna
3. Ejemplos prácticos del proceso
4. Evaluación del MDJ propio
5. Análisis del establecimiento de objetivos
6. Organización del staff y creación de base de datos
7. Juegos de posición 1
8. Juegos de posición 2
9. Juegos de posición 3
10. Tipos de centro
11. Claves
12. Dsieño de tareas

Módulo 10. Entrenamiento de porteras

1. Introducción a la acción docente en el entrenamiento de las porteras de fútbol
2. Métodos de enseñanza en el entrenamiento de la portera de fútbol
3. Periodización del entrenamiento de la portera de fútbol desde la pedagogía no lineal
4. Funciones del entrenador de porteros
5. Cómo analizar al equipo rival para los porteros
6. Preparación de la semana a partir del análisis

Plan de estudios

Máster de Fútbol Femenino

Módulo 11. Análisis en fútbol femenino

1. ¿En qué consiste y cuál es el rol de un analista?
2. Análisis individual y colectivo
3. Análisis rival
4. Análisis de datos
5. Análisis rival de rendimiento
6. Herramientas
7. Presentación de informes
8. Programación
9. Resultado final

Módulo 12.Caso real - Athletic Club femenino

1. Lezama: filosofía, evolución y estructura de la sección femenina
2. Organización del primer equipo: Modelo de juego y dinámicas de trabajo
3. Microciclo de un equipo profesional de primera división femenina

Módulo 13. Caso real - Real Valladolid femenino

1. Contexto - Rendimiento y prevención
2. Entrenamiento coadyuvante
3. Propuesta - cierre

Metodología

Planifica tu aprendizaje

Nuestro Programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, visual y práctico.

Formación grabada

En este bloque tendrás acceso a más de 120 clases grabadas por profesionales de primer nivel que tendrás disponibles para siempre.

- + 120 Clases de 25 Min
- + 60 Horas de formación
- Contenidos actualizados
- + 20 Profesores de Élite
- 100% Online y Audiovisual
- Contenido ilimitado

Participación en jornadas online en directo

Por formar parte de nuestra comunidad académica, el estudiante tendrá derecho y será informado de todas las clases magistrales online en directo que se realicen en la escuela, independientemente de su temática, pudiendo interactuar con nuestros ponentes y enriquecer su aprendizaje en distintas áreas de rendimiento.

Comunidad exclusiva para estudiantes

Acceso exclusivo a una comunidad de WhatsApp con el resto del alumnado. Este espacio es ideal para compartir ideas, hacer networking y construir conexiones valiosas para tu desarrollo profesional, además de recibir material de gran valor que complementará tu aprendizaje.

Formación complementaria

Acceso exclusivo a microformaciones relacionadas con todas las temáticas del programa, además de diversos ebooks útiles para tu desarrollo. Podrás disfrutar de algunos de los secretos de las pizarras de los entrenadores más destacados del ámbito futbolístico y material descargable que complemente todo el aprendizaje del Máster.

Casos Prácticos Optativos

Completa tu formación con diferentes casos prácticos de los partidos más relevantes del año en relación a: planificaciones condicionales o microciclos condicionales y tácticos en función del partido.



Titulación

Obtén un Doble Título de la mano de Zenith Sports e Instituos Nebrija

Al finalizar el programa formativo, el alumno obtendrá una **doble titulación**, diseñada para reforzar tanto el **reconocimiento académico** como el **valor profesional** de la formación recibida.

Por un lado, se otorgará un **título privado** de **Máster en Preparación Física en Fútbol**, avalado por **Zenith Sports**, que certifica la superación íntegra del programa y el dominio de los contenidos específicos del ámbito de la preparación física aplicada al fútbol. Este título refleja la especialización técnica adquirida y el enfoque práctico del modelo formativo de Zenith Sports.

De forma complementaria, y gracias al valor académico y formativo del programa, el alumno recibirá un **Diploma de Experto en Preparación Física**, **expedido por el Instituto Nebrija de Competencias Profesionales**, entidad perteneciente a la red de Institutos Nebrija, promovida por la Universidad Nebrija (Madrid). Este diploma acredita la adquisición de competencias profesionales y transversales, alineadas con las demandas actuales del sector deportivo y orientadas a la empleabilidad.

Ambas titulaciones certifican la superación del programa formativo y avalan la capacitación del alumno para aplicar los conocimientos adquiridos en contextos profesionales reales, aportando un valor añadido diferencial a su perfil académico y laboral dentro de la industria del deporte.


INSTITUTO
NEBRIJA

Competencias Profesionales

Don Jesús Guodemar Pérez, Director del Instituto Nebrija de Competencias Profesionales, certifica que

D. NOMBRE APELLIDOS ALUMNO/A,

con documento de identidad número XXXXXXX, ha obtenido la calificación de APTO en el curso

NOMBRE DEL CURSO

realizado durante XXXXXX con una duración de XXX horas (XX ECTS)

Madrid, a XX de xxxxx de 202X

INSTITUTOS NEBRIJA

FIRMA

FIRMA

PROHIBIDO COPIAR

Ejemplo Certificado

Máster
Fútbol Femenino

ZENITH SPORTS

Métodos de Pago

Adapta tus gastos a tus estudios

En **Zenith Sports** estamos comprometidos con una formación de calidad accesible. Por ello, adaptamos nuestros precios a la realidad actual y ofrecemos opciones de pago flexibles que facilitan el acceso a nuestros programas formativos.

La matrícula puede realizarse mediante tarjeta de crédito, PayPal, Apple Pay y Google Pay, garantizando un proceso seguro y sencillo.

Además, ponemos a disposición del alumnado la posibilidad de **fraccionar el pago en tres meses**, permitiendo adaptar la inversión en formación a los gastos cotidianos.

PROGRAMA DE BECAS

ACCEDE A DESCUENTOS

FRACCIONA TUS PAGOS

INSTITUTO NEBRIJA | Competencias Profesionales

Futuro Deportivo

La formación convierte la oportunidad en éxito.

Formación Continua



Máster
útbol Femenino