

## **Resumen**

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador, mantiene un proyecto de fútbol femenino cuyas integrantes son estudiantes de la universidad de distintas carreras profesionales y reforzada con estudiantes externas cuya edad oscila entre los 17 y 25 años de edad, este equipo mantenía competencia en el Torneo de Fútbol Femenino Promesas 2019 – 2020, torneo que acogía a 8 equipos del fútbol femenino de Quito, entre universidades y equipos Amateur ;Lamentablemente por el COVID – 19 los entrenamientos y la competencia se suspendieron durante 5 meses debido a que se tomaron medidas de protección a nivel mundial y la universidad decidió suspender los entrenamientos, afectando a las deportistas en su nivel y condición física. Se retorna a los entrenamientos en septiembre 2020, con una hora y media de entrenamiento vía zoom para esto primero se evalúa la condición física y fuerza, se tomó en cuenta el espacio que usan las deportistas para entrenar por eso fue necesario ser meticulosos en elegir las evaluaciones a realizar por zoom. Con los resultados, parte la necesidad de iniciar las clases con la aplicación de un HIIT de entrenamiento adaptado en época de pandemia en el cuarto trimestre del año, con el objetivo de mejorar la condición física de las deportistas pese a las circunstancias. La universidad cuenta con un laboratorio de evaluaciones físicas que autorizaron su uso para poder evaluar a las deportistas después de 12 semanas de entrenamiento. Se debe tomar en cuenta que las evaluaciones cumplieron con todas las medidas de bioseguridad.

Palabras claves:

- **ENTRENAMIENTOS**
- **FÚTBOL FEMENINO**
- **ENTRENAMIENTO ADAPTADO**

## **Abstract**

The Pontifical Catholic University of Ecuador maintains a women's soccer project whose members are university students from different professional careers and reinforced with external students whose age ranges between 17 and 25 years of age, this team maintained competition in the Soccer Tournament Female Promises 2019 - 2020, a tournament that hosted 8 women's soccer teams from Quito, between universities and Amateur teams; Unfortunately due to COVID-19, training and competition were suspended for 5 months due to protection measures taken at the level World Cup and the university decided to suspend training, affecting the athletes in their level and physical condition. They return to training in September 2020, with an hour and a half of training via zoom for this, the physical condition and strength are first evaluated; the space used by athletes to train was taken into account, so it was necessary to be meticulous in choosing the evaluations to be carried out by zoom. With the results, part of the need to start classes with the application of an adapted training HIIT in times of pandemic in the fourth quarter of the year, in order to improve the physical condition of athletes despite the circumstances. The university has a physical assessment laboratory that authorized its use to be able to evaluate athletes after 12 weeks of training. It should be taken into account that the evaluations complied with all the biosafety measures.

Keywords:

- **TRAINING**
- **WOMEN'S FOOTBALL**
- **ADAPTED TRAINING**