

RESUMEN

El presente trabajo investigativo trata sobre la relación entre la capacidad de resistencia a la fuerza y la escalada de rutas a vista en competencia, la población investigada fue la selección juvenil de Pichincha; específicamente 3 hombres y 3 mujeres. Este proyecto va más allá de una simple sesión de entrenamiento de resistencia a la fuerza, consiste en una periodización de la misma, buscando una transferencia positiva al final del programa. Después de aplicar las evaluaciones preliminares se procedió a dar inicio al programa que tuvo una duración total de 7 meses de lunes a sábado y fue enfocado al desarrollo de la resistencia a la fuerza, avanzando progresivamente desde ejercicios generales a específicos y realizando evaluaciones que nos permitieron comparar los resultados entre las dos variables investigativas. Es importante señalar que las evaluaciones se las realizaron en situaciones competitivas, por lo tanto existe una competencia fundamental (Juegos Nacionales) y 2 preparatorias que son organizadas por el Ministerio de Deporte y la Federación Nacional de Escalada y Andinismo respectivamente. Después de realizar un análisis por género tanto grupal como individual se pudo comprobar un cambio positivo en las variables del proyecto. El último capítulo trata sobre la propuesta alternativa la misma que contiene diferentes metodologías para el trabajo de fuerza y elementos técnicos tácticos indispensables para mejorar la escalada de rutas en situación de competencia, también incluye juegos específicos que se aplican para variar los métodos y medios de entrenamiento durante toda la temporada sobre todo cuando trabajamos con cargas de alta intensidad.

Palabras clave.

- **Escalada**
- **Resistencia**
- **Periodización**
- **Competencia**
- **Juvenil**