

# **Efecte ale practicării turismului montan asupra capacității de rezistență la eforturi aerobe**

**Gheorghe Lucaciu, Eugen Roșca**

*Facultatea de Geografie, Turism și Sport, Universitatea din Oradea*

## **Rezumat**

*Premize.* Turismul montan reprezintă o preocupare orientată preponderent către efecte de tip recreativ. Cu toate acestea, este posibil ca practicarea consecventă a turismului montan, cu respectarea principiilor dirijării efortului, să determine efecte adaptative în planul ameliorării unor forme de manifestare a calităților motrice.

*Obiective.* Cercetarea și-a propus să evidențieze măsura în care se pot produce efecte adaptative prin ameliorarea unor forme de manifestare a rezistenței (capacitate aerobă), prin parcurgerea unui modul de 5 trasee turistice în 7 zile de practică efectivă. Traseele sunt localizate în zona munților Apuseni și s-au succedat în mod gradual, în funcție de lungimea, duritatea și complexitatea acestora.

*Metode.* Experimentul a fost realizat cu ocazia desfășurării aplicației practice de Turism și orientare sportivă în zona Padiș din munții Apuseni, sub forma unei tabere de corturi. Subiecții cercetării au fost 45 studenți în anul I la FEFS Oradea (21 fete și 24 băieți), cu vârste și capacitate motrică similare. Pentru materializarea cercetării, am utilizat metoda testelor de teren (testul Luc Legger pentru determinarea vitezei maxime aerobe (VMA) și estimarea consumului maxim de oxigen ( $VO_2$  max.), metoda statistico-matematică și metoda grafică.

*Rezultate.* Capacitatea de rezistență la eforturi de tip aerob, evaluată prin intermediul VMA și estimată prin intermediul  $VO_2$ max, s-a ameliorat în cazul tuturor subiecților.

*Concluzii.* Se poate constata o ameliorare a capacității aerobe (anduranță aerobă), consecință a practicării turismului montan - fără ca această formă de activitate motrică să se constituie ca un mijloc de antrenament - ceea ce recomandă practicarea deplasării pe trasee montane nu numai în scop recreativ, ci și ca mijloc de menținere și îmbunătățire a capacității motrice și a stării generale de sănătate.

**Cuvinte cheie:** turism montan, capacitate, rezistență, efort aerob.