

# **Factori favorizanți și măsuri de prevenire a rupturii ligamentului încrucișat anterior la nivelul genunchiului schiorului alpin**

**Lorand Balint**

*Universitatea „Transilvania” Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

Factorii care favorizează ruptura ligamentului încrucișat anterior la nivelul genunchiului celor ce practică schiul alpin sunt corelați cu evoluția continuă a echipamentelor de schi. Adecvarea comportamentului tehnic la această evoluție, deși a contribuit substanțial la un plus de eficiență gestuală, a determinat totodată și punerea corpului uman în situații și poziții extreme din punct de vedere anatomic, cu consecințe îngrijorătoare în ceea ce privește securitatea corporală, a celor de practică ocazional sau în scop competițional această ramură de sport.

Măsurile de prevenire a accidentelor de schi, țin de cunoașterea unor reguli elementare de pregătire fizică anticipată și curentă a organismului pentru efort, la care se adaugă competențele profesionale ale antrenorului de schi, în cazul practicii sportive.

**Cuvinte cheie:** schi alpin, factori favorizanți de accidentare, echipament de schi, tehnică, articulația genunchiului, ligamentul încrucișat anterior, măsuri de prevenire.