

# Aspecte experimentale și considerații teoretico-metodice privind leziunea ligamentului încrucișat anterior la nivelul genunchiului schiorului alpin

**Lorand Balint**

*Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

Schiul alpin reprezintă o ramură de sport cu o rată mare de accidentări, indiferent de nivelul competențelor motrice pe care le posedă practicantii. În prezent, datorită noilor materiale de schi și a evoluției tehnicii, cele mai frecvente traumatisme se produc la nivelul articulației genunchiului și în cazul acestui segment corporal, în special ligamentul încrucișat anterior este cel afectat. Articolul prezintă câteva studii experimentale care evidențiază situațiile de execuție motrică care trebuie evitate pentru ca cei ce iubesc acest sport să-l poată practica în siguranță, cu plăcere și eficiență.

**Cuvinte cheie:** schi alpin, traumatisme, articulația genunchiului, ligament încrucișat anterior, factori favorizanți de accidentare