

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.