

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS
“HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT**



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

**MIRËMBAJTJA DHE RREGULLIMI I SKIVE SI MASË E
PARANDALIMIT TË LËNDIMEVE**

MENTORI:
Prof. Dr.Bujar Turjaka

KANDIDATI:
Agron Misini

Prishtinë, 2015

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	3
2. QËLLIMI I PUNIMIT	7
3. METODAT E PUNËS	8
4. FAKTORËT E LËNDIMEVE GJATË SKIJIMIT	9
4.1. PËRGATITJA FIZIKE	10
4.1.1. Zhvillimi i shpejtësisë	11
4.1.2. Zhvillimi i forcës.....	12
4.1.3. Zhvillimi i qëndrueshmërisë	14
4.1.4. Zhvillimi i koordinimit	15
4.1.5. Zhvillimi i qëndrueshmërisë	16
4.2. TEKNIKA E DOBËT E SKIJIMIT	17
4.3. SHPEJTËSIA E SKIJIMIT	23
4.4. DUKSHMËRIA E ULËT GJATË SKIJIMIT	24
4.5. BORA E FORTË OSE AKULLI NË SHTEG.....	26
5. PAJISJET E SKIJIMIT	27
6. SKITË	28
6.1. LLOJET E SKIVE	28
6.2. MIRËMBAJTJA E SKIVE.....	31
6.3. KËPUCËT PËR SKI.....	36
6.4. LIDHËSET E SKIVE	39
6.5. SHKOPINJËT E SKIJIMIT.....	42
6.5. DORËZAT E SKIJIMIT	44
6.6. SYZAT E SKIJIMIT.....	45
6.7. KAPELA – HELMETA PËR SKIJIM	49
6.8. RROBAT PËR SKIJIM	52
7. PËRFUNDIMI	53
8. LITERATURA	55
REZYME	57
SUMMARY	58

1. HYRJE

Një ndër sportet që është shumë i adhuruar nga popullata e të gjitha moshave është sporti i skijimit. Sporti me ski është një ndër sportet më të hershem pasi që skitë janë përdorur si mjet për të ecur mbi borë për nevojat e popullatës për ekzistencë. Skijimi si mënyrë për të lëvizuar mbi borë mendohet të ketë prejardhjen nga vendet skandinavike para 4000 vjetësh dhe është paraqitur si nevojë e njerëzve për të siguruar ushqimin.

Skiatorët që dëshirojnë të vozisin ski duhet të kenë përgatitje dhe pajisje të skijimit në mënyrë që të ndihen më komot dhe të jenë më të sigurt gjatë vozitjes.

Në pajisjet e skijimit bëjnë pjesë:

- a) skitë
- b) këpucët për ski
- c) shkopinj të për tu mbajtur
- d) lidhëset
- e) dorezatë) kombinizoni(për erë, për mjegull)
- f) syzat për ski(për diell, për borë)
- g) kapela, etj.

Ndarja themelore e skiatorëve bëhet sipas angazhimit të tyre dhe ndahet në amatorë dhe profesionistë, pra, kështu që edhe ndarja e pajisjeve të skiatorëve ndahen në këtë mënyrë. Gjithashtu ekziston edhe ndarja e disiplinave të skijimit, kështu që nëse dikush dëshiron të vozit sllallom iu nevojiten ski më të shkurtra (me rreze më të vogël), për ata që preferojnë më shumë sllallomin e madh të marrin ski më të mëdha (me një rreze më të madhe). Për të gjitha skiatorët që merren në mënyrë rekreative të cilët nuk janë përcaktuar për disiplinën e skijimit, ekzistojnë të quajtura, universale, që janë të destinuara për të gjitha disiplinat.

Skijimi i rehatshëm dhe i lehtë kërkon përgatitje të duhur dhe mirëmbajtjen të skive, të cilat çdo skiator me vullnet pak më të mirë dhe aftësi mund ta bëjë këtë.

Për këtë duhet: dy shtrëngues përfiksimit të skive, kruajtësi metalike dhe plastike, shkopinj poliestër, letra gryese, hekurosesi e tjera.

Para daljes në dëborë, në ski duhet:

- të mprehen skajët e skive
- të pastrohen dhe lyehen sipërfaqet e rrëshqitshme
- të rregullohen lidhëset.

Që skijimi të jetë i sigurt dhe i rehatshëm, është e nevojshme që skit të përgatiten siç duhet. Para skijimit të parë rregullisht të mirëmbahen dhe në fund të sezonit konzervohen siç duhet. Shumë skiatorë duan të përgatisin, ruajnë dhe mirëmbajnë skit e tyre vetëm, por ka edhe të till që ti përgadisnin edhe në qendra të skijimit .

Skijimi si sport te skiatorët paraqet një ngarkesë të madhe psikike dhe fizike duke kërkuar nga skiatorët forcë të madhe, qëndrueshmëri, koordinim dhe agilitet, sepse te fituesit gjatë garës vendosin të qindat e sekondës.

Skijimi nuk është një sport që përbëhet vetëm nga disiplina e lëshimit poshtë shpatit, por gjithashtu përfshin kalimin e kthesave, ngjitjen, ramjet dhe ecjet në dëborë, gjatë së cilës përfshihen grupe të madh të muskujve, muskujt veçanërisht të këmbëve.

Skiatori duhet të dinë të shfrytëzojë në mënyrë racionale forcën, pa marrë parasysh shpejtësinë të cilën e arritin dhe në situata në të cilën ai ndodhet. Trajningu i skiatorëve është i fokusuar kryesisht në zhvillimin e aftësive motorike dhe funksionale të skiatorëve, si dhe në ruajtjen e nivelit maksimal të përgatitjes fizike para garës.

Trajnimi i skiatorëve ndërtohet mbi parimin e bashkëpunimit të trajnerëve me përvojën praktike të tyre, dhe ekspertëve hulumtues në fushën e mjekësisë sportive nga ana tjetër, dhe e projektuar në atë mënyrë që nivelet e lehta të ushtrimeve të lidhin nivele të ndërlikuara me rritjen e vazhdueshme të nivelit të ngarkesës.

Gjatë këtij procesi të ndërlikuar, vazhdimisht në mënyrë alternative ndërrohen periudhat e ngarkesave me periudha pushimi. Si dhe stresi me periudhat e përshtatjes në ngarkesa, dhe dinamika e këtyre ndryshimeve kontribuon në cilësinë dhe arritjen e rezultateve kulmore në skjim.

Se sa është i rëndësishëm skijimi në disponimin e njerëzve që aplikojnë skijimin tregon edhe studimi Studimi përfshiu 279 persona gjatë sezonit të skijimit. Ata plotësuan një pyetësor që përfshinte pyetje në lidhje me disponimin e tyre, ndjenjën e kënaqësisë dhe nivelin e aktivitetit fizik. 45 për qind e prej tyre merreshin me snoubord, 40 për qind me skijim dhe 15 për qind me të dyja aktivitetet.

Personat të cilët kishin më shumë avantazhe për shëndetin emocional, ishin ata që më së shumti kohë kalonin në skijim. " Aktiviteti fizik e sidomos aktiviteti fizik është po aq e rëndësishme për të rriturit sa është për fëmijët, duke shtuar se "lumturia kryesisht varet nga aktivitetet tona, dhe prandaj duhet t'i zgjedhim ato me kujdes" (Hyun-Woo Lee, 2009). Është interesante se rezultatet treguan që skijimi është më efektiv për mirëqenien emocionale se sa snoubordi dhe sportet tjera. Studimi ka treguar se aktiviteti fizik ka një fuqi çudibërëse në përmirësimin e disponimit, parandalimin e depresionit dhe forcimin e vetëbesimit, dhe ky hulumtim e vërteton këtë edhe një herë.

Duke e pasur parasysh këto se skijimi shton disponimin e njeriut për të sfiduar shpejtësit e kalimit të shtigjeve të mbuluara me borë dhe ekzekutimin e figurave të ndryshme gjatë skijimit, kujdesi duhet të jetë i madh duke filluar nga përgaditja kondicionale deri te mirëmbajtja e skive të cilat duhet të jenë të sigurt gjatë vozitjes.

Popullariteti i sportit të bardhë, si dhe rritja e numrit të turistëve të cilët vendosin për dimrime dhe të merren me disa nga aspektet e rekreacion në dëborë shpesh çojnë në aksidente dhe situata të pafavorshme në shpatet dhe shtigjet e skive. Respektimi i rregullave në shtigjet e skive kontribuon që keqkuptimet e ndryshme, si gjatë skijimit ashtu edhe prezenca në shteg, të reduktohen në minimum. Shpejtimi dhe egzibicionet të pa matura nëpër shteg me ski, si dhe pengimi i skiatorëve të tjerë mund të çojë në një shumëllojshmëri të lëndimeve, të cilat mund të jenë shumë të rënda dhe të dhimbshme si për vet skiatorët e pakujdesshëm ashtu edhe për të tjerët të cilët janë dhe gjenden në shtegun e skijimit.

Për shkak të kësaj, Federata Ndërkombëtare e Skitarisë (FIS) ka përcaktuar rregullat e trafikut dhe të sjelljes së përgjithshme në ski shtigje, të cilat duhet të ndiqen në mënyrë që të shmangen incidentet dhe të rregullojë rendin nëski shtigje.

Këto rregulla janë të përfshira në dhjetë pikë dhe kanë të bëjnë me rekomandime të përgjithshme për skijim të sigurt dhe argëtim të mirër në sportet e dimrit. këto rregulla janë:

1. Çdo skiator është i detyruar të veprojë në mënyrë që me vozitjet e tyre mos të rrezikoj dhe mos të lëndojë të tjetër.
2. Shpejtësinë dhe mënyrën e skijimit duhet të përshtatet me njohuritë dhe aftësitë që posedon skiatori, si dhe kushtet e motit dhe kushteve në ski-shtigje.

3. Nëse zbret nga maja e pistës ose shtegut, duhet të zgjidhni rrugën ose drejtimin që nuk e rrezikojnë ata që zbresin para jush.
4. Tejkalimi skiatorin tjetër lejohet nga ana e sipër dhe poshtëm, nga ana e majtë dhe e djathtë, por me distancë të mjaftueshme që skiatori tjetër të ketë hapësirë të skijoj.
5. Skiatori i cili ka për qëllim të kalojë shtegun tërthror ose për së gjeri (transversel) duhet të shikojë dhe të bindët që poshtë dhe lart nuk ka skiatorë që mund ti rrezikojë me kalimin e tij. E njëjta gjë vlenë për çdo ndalje ose pauzë në shtegun e skijimit.
6. Çdo vonesë dhe ndalje në pjesët e ngushta dhe të pa dukshme të pistës nuk lejohet pa pasur nevojë të ngutshme. Nëse skiatori ka ra, duhet larguar sa më shpejt të jetë e mundur nga ajo pjesë e pistës.
7. Nëse ngjitemi me ski shtekut atëherë duhet për skaj shtegut. Nëse shikimit është i dobët, të gjithë duhet të largohen nga pista gjatë ngjitjes. Kjo është gjithashtu vlen edhe për skiatorë që zbresin në këmbë.
8. Është detyrë e çdo skiatori të respektojnë shenjat e komunikacionit në pistat e skive. Shenjat e verdhë tregojnë rrezik. Shenjat që tregojnë rrugën në këmbë janë blu, ngjyrë e kuqe apo e zezë, në varësi të faktit nëse pista është ilehtë, e mesme ose e rënda.
9. Nëse ndonjë skiator lëmdohet në shteg, detyrë e çdo njërit apo skiatori që e gjenë dhe e shef menjëherë të ndihmojë dhe të informojë shërbimin specialistik .
10. Kushdo që është dëshmitar apo pjesëmarrës në një aksident në pistë, pa marrë parasysh a e ka shkaktuar atë apo jo, është i obliguar që me kërkesë të autoritetit kompetent të tregojnë letërnjoftimin ose një dokument të vlefshëm identifikimi.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Çdo person, para se të shkojë në skijim dihet të vërtetojë se përgaditja e tij për skijim a është adekuate duke filluar nga: skitë, këpucët për ski, shkopinjë për tu mbajtur, lidhëset, dorezat, kombinizoni (për erë, për mjegull), syzat për ski (për diell, për borë), kapela, etj. Nëse njëra nga këto përgaditje nuk është adekuate shtohet rreziku nga lëndimet trupore. Por nga këto pajisje, mirëmbajtja e skive kërkon kujdes të veçant sepse nga skit varet edhe siguria e rrëshqitjes.

Qëllimi i këtij punimi është që të tregohet mënyra e mirëmbajtjes së skive dhe përgaditjeve të skijimit në mënyrë që të ndihemi më komod gjatë skijimit dhe të zvoglojmë mundësitë nga lëndimet.

Gjithashtu, në këtë hulumtim do të bëjmë përpjekje që të vërtetojmë rëndësinë e mirëmbajtjes së skive dhe përgaditjes përcjellëse në parandalimin e lëndimeve gjatë skijimit si dhe në bazë të shënimeve të gjertanishme të vërtetojmë cilët kanë qenë shkaktarët kryesor të lëndimeve në garat e skijimit.

3. METODAT E PUNËS

Cili do problem antropologjik është i mundur të operacionalizohet në shumë mënyra të ndryshme. Megjithatë, natyra e shumicës së problemeve dhe karakteristikave të proceseve shpesh kërkojnë një qasje multivariante. Sipas natyrës së kërkimit shkencor ky studim i përket kategorisë së kërkimeve teorike.

Metoda e cila do të aplikohen në këtë punim është metoda deskriptive dhe krahasuese.

4. FAKTORËT E LËNDIMEVE GJATË SKIJIMIT

Në shpatet e skijimit çdo vit, shkaktohen ose ndodhin një numër ti konsiderueshëm i lëndimeve. Jo aq të rralla, këto lëndime kërkojnë trajtim serioz. Në vitet e fundit, numri i këtyre lëndimeve është në rënie, por po ndryshohjet karakteri i lëndimit. Dikur ishin lëndimet më të shpeshta të zohut të këmbës ose nëngjurit, tani ato janë lëndime të gjurit dhe lëndimet e ekstremiteteve të sipërme (të gishtit të madh dhe shpatullat). Reduktimi i frekuencës së lëndimeve mund ti përshkruhet së pari pajisjeve më të mira si dhe përmirësimit të cilësisë së shtigjeve të skijimit.

Shfaqja e lëndimit gjatë skijimit varet nga disa faktorë: pajisjet, aftësitë dhe shkathtësitë e skijimit (dhe e rënies ose rrëzuarjes) dhe vlerësimi i aftësive të tyre. Gjithashtu me rëndësi janë kushtet e motit, si dhe cilësia e pistës.

Shkaqet e lëndimeve në pistat e skijimit janë:

1. Përgatitja fizike
2. Teknika e dobët e skijimit
3. Shpejtësia e skijimit
4. Dukshmëria e ulët
5. Bora e fort ose akulli
6. Veshmbathja (pajisjet) për skijim

4.1. PËRGATITJA FIZIKE

Që të argëtohem sa më mirë në të dëborë dhe që të kalojmë kohën sa më mirë gjatë pushimeve dimrore, kërkon përgatitje të mirë dhe njohuri të rregullave të sjelljes dhe mbrojtje në shtigjet e skive. Vetëm kështu mund ti ju shmangemi lëndimeve, të cilat janë shumë të shpeshta si pasojë e papërgatitjes dhe mungesës së njohurive të disa prej rregullave të përgjithshme të pushimeve aktive në dëborë. Këtu ne duhet të specifikojmë situatat të caktuara të rrezikut që janë shkakar më të shpesht të lëndimeve të skiatorë.

Skijimi është një aktivitet fizik që aktivizon të gjitha grupet e muskujve, dhe madje edhe disa muskuj që zakonisht nuk janë aktive; zhvillohet në lartësi të larta mbidetare; janë luhatjet e mëdha të temperaturës; Muskujt ftohen relativisht shpejtë gjatë pushimit, ose gjatë udhëtimit në teleferik, dhe pastaj përsëri nxehen gjatë skijimit; ekspozimi i madh ndaj diellit dhe rrezet ultravijole (UV).

Prandaj, përgatitjet për ski duhet të fillojnë në aspektin optimal tre muaj më parë. Këto përfshijnë këshilla të ekspertëve, testimin dhe kontrollimin, gjendjen e trupit, si dhe verifikimin e grupeve të caktuara të muskujve dhe nyjeve, pastaj kontrollin e sëmundjeve kronike, dhe të zbatojmë ushtrime të veçanta për të përgatitur dhe për tu mbrojtur kundër lëndimeve të mundshme. Me rastin e përgatitjes për ski zakonisht kujdesi më i madh i jepet pajisjeve, skive, lidhseve, këpucve dhe rroba, ndërsa pak ose aspak vëmendje nuk i kushtohet përgatitjes fizike. Nëse nuk i kushtohet vëmendje e mjaftueshme përgatitjes fizike për skijim, periudha minimale për të filluar përgatitjen për skijim, koha më e skurtër është shtatë ditë para nisjes në skijim.

4.1.1. Zhvillimi i shpejtësisë

Është e qartë se shpejtësia si aftësi motorike ka rëndësi dominuese në të gjitha sportet njashu edhe në sportin e basketbollit. Në specifikimet lineare, sipas shumë ekspertëve të kësaj lëmie, kontributi ishpejtësisë në rezultatin e përgjithshëm është 30%.

Në harmoni me këtë, shpejtësi duhet të zënë një vend të rëndësishëm në procesin stërvitor në lojëne basketbollit.

Kur ne flasim për shpejtësinë në kontekst të skijimit, ne nuk duhet absolutisht të përqëndrohet vetëm në shpejtësinë e drejtimit të drejtë, sepse është vetëm një aspekt i zhvillimit të shpejtësisë në këtë sport. Është jashtëzakonisht e rëndësishme për sukses përfundimtar që në zhvillimin e shpejtësisë të përdorni lëvizje të shpejtësisë që janë karakteristike për skiatorët.

Shumica e ekspertëve sportive bien dakord se shpejtësia është e një rëndësie të madhe për suksesin nëskijim. Mund të vërehet se në shumicën e literaturave që kanë të bëjnë me stërvitjen sportive, si rregull i kushtojnë më pak vëmendje se sa qëndrueshmërisë dhe forcës. Arsytet për këtë me siguri qëndron në literaturën e paktë të hulumtuar dhe strukturën komplekse të shpejtësisë krahasuar me aftësitë e tjera kondicionale. Definicionin më të mirë të shpejtësisë e ka dhënë Freyova (1977) sipas të cilit shpejtësia është aftësi e sportistit që në bazë të efikasitetit të sistemit neuro-muskular të ekzekutojë lëvizje në një interval sa më të shkurtër kohorë. Disa ekspert botëror të skitarisë nga fusha e teorisë stërvitore (Dintiman, Ward i Tellez, 1997.; Brown, Ferrigno i Santana 2000.) theksojnë këto lloje të shpejtësisë:

- shpejtësia e reaktionit,
- shpejtësia startuese,
- shpejtësia e ndaljes,
- shpejtësia maksimale
- qëndrueshmëria në shpejtësi

Agjiliteti mund të përkufizohet si aftësi e shpejtësisë dhe efikasitetit të çvendosjes të trupit në hapësirë në kushte të papritur të ndaljes së shpejt dhe ndryshimit të drejtimit të lëvizjes. Ushtrimet e agjilitetit aplikohen më së tepërmi në proceset stërvitore në skijim.

4.1.2. Zhvillimi i forcës

Në hulumtimet e gjertanishme të aftësive motorike është argumentuar jo vetëm ekzistimi i forcës si dimension i hapësirës motorike por është vërtetuar dhe konstatuar mendimi se forca është ndër aftësitë themelore, e cila është vendimtare për funksionim efikas të sistemit të njeriut dhe kryerjen e operacioneve të ndryshme motorike si dhe identifikimin e somatotipit. Nuk ekziston, në të vërtet, asnjë akt motorik i cili të paktën pjesërisht nuk varët nga forca, çka është njohuri e rëndësishme për programimin e suksesit në cilën do aktivitet kineziologjik. Hulumtimet e gjertanishme të orientuara rreth njohjes sa ma të mire të hapësirës motorike kanë quar deri tek identifikimi i këtyre faktorëve aksional dhe topologjik të forcës:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Faktorët aksional të forcës | 2. Faktorët tipologjik të forcës |
| - forca eksploziv | - forca e duarve dhe kraharorit |
| - forca statike | - forca e trupit |
| - forca repetitive | - forca e këmbëve |

Forca është aftësi motorike, e cila është ndoshta më i studiuara dhe pa forcë nuk mundet të ekzekutohet asnjë aktivitet motorik. Forca është përcaktuar si aftësi e njeriut që përmes tendosjes ose kontrahimit të muskujve përballon rezistencën e jashtme.

Programet themelore dhe më të shpeshta sa i përket rritjes së forcës në skitari janë :

1. Programi për i zhvillimin e forcës maksimale,
2. Programet për zhvillimin e forcë eksplozive,
3. Programet për zhvillimin e masës së muskujve (hypertrophy)
4. Programet për zhvillimin e qëndrueshmërisë së forcës muskulore.

Forca eksplozive

Forca eksplozive zakonisht përkufizohet si aftësi maksimale i akumulimit të energjisë në një lëvizje për një kohë të shkurtër. Ky faktor është i shprehur në të gjitha lëvizjet në të cilat i gjithë trupi ose pjesët e tyre, vazhdojnë lëvizjet e tyre për shkak të momentit të fituara, si dhe përsheptimin fillestar.

- Forca shpërthyesë nga aspektet fiziologjike varet kryesisht nga:
- Intensiteti impulzivitetit e korës së trurit të madh,
- Përshkueshmërisë së sinapsave motorike, shpejtësia e transmetimit të impulseve nga qendra drejt periferisë të efektorët,
- Numri i njësive motorike aktive,
- Gjendja biokimike e muskujve,
- Karakteristikat biomekanike të lëvizjes (gjatësia e leves, amplituda e lëvizjes)
- Shkalla e tensionit të grupeve të muskujve të caktuara
- Bashkëveprimi i këtyre grupeve

4.1.3. Zhvillimi i qëndrueshmërisë

Qëndrueshmëria është aftësia për të kryer aktivitete të caktuara për një kohë të gjatë pa u zvogëluar efektshmërinë e saj. Matës i qëndrueshmërisë është koha gjatë së cilës basketbollisti është në gjendje të mbajë intensitetin e caktuar të punës. Sot ekziston një numër i madh i ndarjeve në bazë të kriterëve të ndryshme. Lidhur me veprimtarinë e mekanizmave të performancës së energjisë qëndrueshmëria ndahet në:

1. Aerobe - energjia është siguruar nga proceset oxidative në prani të oksigjenit,
2. Anaerobe – energjia e përdoret është e siguruar nga proceset anoksidative pa praninë e oksigjenit, ku mund të dallojmë dy mënyra reciprokisht të ndryshme të marrjes së energjisë:
 - Prodhimi i energjisë anaerobe me prodhim të laktateve, ku energjia fitohet nga glikoliza anaerobe dhe quhet acidi laktik ose glikolitik.
 - Energjia anaerobe pa prodhimin e laktateve (acidi laktik), në mënyrë që energjia është fituar nga adenosine tre-fosfat (ATP) dhe kreatinë-fosfati (CP). Kjo formë e fitimit të energjisë quhet ndryshe edhe alaktat ose fosfagen.

Ushtrimet e qëndrueshmërisë çojnë në ndryshime në sistemet e organeve të ndryshme. Për këte esencialisht dallohet ndikimi në sistemet e organeve e ushtrimeve anaerobe në raport me ushtrimet aerobe.

Zhvillimi i kapacitetit anaerob çon në rritjen e deposë së energjisë të kreatinfosfatit dhe deposë glikolitike dhe në rritjen e aftësive të muskujve që të kryen punë në një gjendje të dalur nga homeostaza.

Punë e tillë shkakton ndryshime në sistemin kardiovaskular dhe ndryshime periferike në muskuj. Qëndrueshmëria anaerobe nënkupton aktivitetin me intensitet të lartë dhe kështu është shumë e vështirë dhe nuk mund të zbatohet në rekreacion, por vetëm në sport.

Ushtrimet aerobe kanë efekte pozitive në sistemin kardiovaskular (rritjen e muskullit të zemrës, rritjen e vëllimit goditës dhe minutor kardiak, në rritjen e kapacitetit vital, zvoglimin e pulsit në qetësi, rritja e përgjithshme të sasisë së gjakut, etj) dhe zbatimi i tyre në rekreacion është i madh.

4.1.4. Zhvillimi i koordinimit

Koordinimi është aftësia për të përmbushur detyrat e lëvizjes të cilat kërkojnë bashkëpunim të disa pjesëve të trupit pa tensione apo gabime mendore dhe me përpjekje minimale (Drabik, 1996). Koordinimi mund të përshkruhet më lehtë si aftësia për të kryer lëvizje të thjeshta dhe komplekse, pra aftësi e kryerjes së lëvizjeve të ndërlikuara, pra edhe të mësuarit e shpejtë të lëvizjeve të reja dhe ndrimi i shpejt i lëvizjeve nga njëra-tjetra (Drabik, 1996).

Mbi strukturën e koordinimit janë kryer mjaft studime (Metikoš et al, 2003; Neljak dhe Vishkoviç, 2004.) Në të cilat është konstatuar se koordinimi është i përbërë nga komponentet në vijim: ritmi, ekuilibri, aftësia e reagimit, diferencimi aftësia kinestetike, orientimi në hapësirë, mjaftueshmëria e lëvizjes dhe sinkronizimi i lëvizjeve në kohë (Drabik, 1996). Skema 3.

Struktura e koordinimit (Drabik, 1996).

Ndieshmëria në ritëm	Ekuilibri		Reakcioni
Diferencimi kinestetik	Orijentimi në hapësirë	Lëvizja adekuate	Sinkronizimi i lëvizjes në kohë

4.1.5. Zhvillimi i qëndrueshmërisë

Lëvizshmëria - fleksibiliteti, (aftësi fizike për egzekutimin e lëvizjeve me amplitudë sa më të mëdhe në nyje).

Është një nga aftësit themelore, të cilat ndikojnë në statikën dhe dinamikën e trupit, me këtë ndikojnë edhe në vetë aftësinë skijuese. Ushtrimet e regullta të fleksibilitetit zvogëlojnë ngarkesën e muskujve, risin lëvizshmërinë dhe mbrojnë qendrat e nyjeve. Kujdes të veçantë duhet të kushtohet ekstremiteteve të poshtme të cilat janë më aktive gjatë skijimit, por nuk guxojmë ti harojmë edhe muskujt tjerë. Ushtrimet e zgjatjes duhet të bëhen së pari në fillim dhe gjithësesi dhe në fund të aktivitetit, kur muskujt janë të shtangur dhe të lodhur nga puna. Me këtë zvogëlohet ngarkesa dhe arihet përmirsim më i shpejt i muskujve. Në fazën përgatitore, gjegjësisht në fillimin e aktivitetit trupor ushtrimet e zgjatjes bëhen pas nxemjes, me qëllim të ritjes së lëvizjes të cilat ndikojnë drejtpërsëdrejti në egzekutimin e lëvizjeve në basketboll.

Të gjitha sportet kërkojnë një rang të mirë të fleksibilitetit, jo vetëm për shkak të përformimit të shfaqjes, por gjithashtu të parandalojnë ndonjë lëndim të mundshëm. Prej këndvështrimit të performancës, elasticiteti në çdo aspekt i jep basketbollistit mundësi të aplikimit të stileve të ndryshme manovruese.

Elasticiteti me forcën është një fushë efikase për të gjithë basketbollistët, dhe fleksibiliteti është përgjegjës nëse keqësohet trainingu i fortësisë, ushtrimet duhet të jenë të vazhdueshme dhe frekuentale (çdo ditë nëse është e mundur).

Është e rëndësishme që zgjatja të bëhet menjëher para proceseve stërvitore dhe të qëndrosh fleksibil në përgjithësi gjatë gjithë orës së procesit stërvitor. Është e rëndësishme që të përsëritet kjo te mujskujt, që kjo ndikon në kontrahimin më të shpejtë të tyre, në krahasim më ata muskujt të pa zgjatur. Fleksibiliteti nuk zhvillohet vetëm nga ushtrimet e fleksibilitetit, mirpo edhe gjatë ekzekutimit të ushtrimeve tjera gjatë seneve stërvitore.

4.2. TEKNIKA E DOBËT E SKIJIMIT

Ndër shkaqet kryesore të lëndimeve gjatë skijimit është teknika e dobët e skijatorëve gjatë skijimit. Peandaj teknika e skijimit duhet me kohë të përvetësohet.

Procedurat metodologjike që zbatohen gjatë mësimet të skijimit janë procedura të ngjashme metodologjike që zbatohen për mësuarjen dhe zhvillimin e elementeve teknike në metodat e tjera mësimore sportive. Zgjedhja e metodave mësimore dhe aplikimi konseguent i tyre në faza të caktuara të arsimit dhe trajnimit, është një komponent i zakonshëm për të mësuar teknikat e duhura.

Gjatë mësuarjes së teknikave të skijimit alpin kryesisht përdoren dy metoda: prezantimi me gojë dhe demonstrimi.

Metoda verbale - „fjala e gjallë” e mësimit në procesin e mësimet të skijimit, si metodë e punës, ka rëndësi dhe vlerë të madhe, sepse mundëson që skiatori fillestar – fëmijët ta krijojnë përfytyrimin e drejtë dhe të menjëhershëm mbi lëvizjen gjatë të mësuarit të lëvizjes, kuptohet si ushtrim trupor që duhet të ekzekutohet nga ana e skiatorit fillestar. „Fjala e gjallë”, aplikohet para se të filloj të ushtruarit, gjatë të ushtruarit dhe pas përfundimit të të ushtruarit .

Foto 1. Metoda verbale gjatë kursit të skijimit



Që të arrihet efekti i „fjalës së gjallë”, si nga aspekti arsimor, ashtu edhe edukativ, mësimdhënësi duhet t’i njohë faktorët, të cilët i klasifikojmë i klasifikojmë në :

1.Faktorë subjektiv

a) mësimdhënësi i cili duhet të ketë :

- aftësi të përgjithshme profesionale,
- qëndrimi personal ndaj vlerës së „ fjalës së gjallë ”,
- gjindshmëri profesionale dhe gjuhësore,
- aftësi të të shprehurit që të tjerëve t’u prezentohet – sqarohet mendimi , saktësia dhe udhëzimet mbi lëvizjet – ushtrimet.

b) fëmija, skiatori fillestar:

- moshë madhore,
- qëndrimi ndaj orëve të mësimt,
- karakteristikat e përgjithshme pedagogjike tëskiatorit fillestar,
- aftësia e skiatorit fillestar. për të ushtruar,

2.Faktorët objektiv

- lloji i teknikës,
- tipi i përgjithshëm i orës (ç’ dëshirohet):a rsimimi formues, puna në zhvillimin e aftësive lëvizore motorike.

Efekti dhe sukcesi i „fjalës së gjallë” varet nga aftësia e instruktori i skijimit se në ç’ nivel di ta bëjë interesante prezentimin – sqarimin dhe t’i motivojë nxënësit-fëmijët për punë.

Këtë e arrin nëpërmes:

- lajmërimit, paraqitjes së tezave,
- arsyetimit sistematik të problemit, ushtrimit (monolog i mësimdhënësit),
- vërejtjes, shpjegimit dhe komentimit,
- kontrollimit verbal të problemit të parashtruar dhe dialogu ndërmjet mësimdhënësit dhe nxënësit.

Shprehja e bukur dhe funksionale sipas natyrës dhe terminologjisë së lëvizjes, rezultatet bashkëkohore metodike bëjnë të mundur që „fjala e gjallë” të aplikohet në formë:

- ▶ Shpjegimi,
- ▶ Tregimi – kallëzimi,
- ▶ Urdhërimi,
- ▶ Numërimi,
- ▶ Biseda,
- ▶ Udhëzimi, komentimi etj.

Metoda e demonstrimit – paraqitja praktike në edukimin trupor kuptohet si demonstrim, që në aspektin profesional dhe shkencor konsiderohet ndër metodat kryesore kur është fjala për përvetësimin e elementeve – lëvizjeve, ushtrimeve të reja.

Foto 1. Metoda demonstruese gjatë kursit të skijimit



Me anë të demonstrimit (paraqitjes praktike) sigurohet mënyra më e përshtatshme që skiatori fillestar – fëmijët të arrijnë deri te informatat, të cilat do të mundësojnë krijimin e përfytyrimit të drejtë mbi lëvizjen – ushtrimin (elementin), të cilin duhet të përpiqen ta ekzekutojnë dhe ta mësojnë (përvetësojnë).

Gjatë procesit mësimor në orën e skijimit instruktori është i obliguar që të siguroj demonstrimin e detyrave motorike (teknikave) .

Demonstrimin mund ta bëjë personalisht ai ose ndonjë nxënës i dalluar, të cilin mësimdhënësi e angazhon sipas rasteve dhe kërkesave mësimore.

Çdo demonstrimi i paraprin „fjala e gjallë” e mësimdhënësit, i cili e shpjegon duke tërhequr vëmendjen e skiatorit fillestar - fëmijëve në atë se ç’duhet dhe ç’dëshirohet të punohet e të mësohet (përvetësohet).

Demonstrimi i lëvizjeve – ushtrimeve duhet të ekzekutohet në atë mënyrë që, përafërsisht, të gjithë nxënësit – fëmijët të kenë mundësi që papengesë t’i vërejnë të gjitha elementet e lëvizjeve – ushtrimit si tërësi.

Në raste të veçanta demonstrimi i elementit mund të demonstrohet edhe anash, (shikimi i skiatorit fillestar – fëmijëve) dhe të zgjedhet më i përshtatshëm prej nga nxënësit do të vështrojnë më lehtë.

Aplikimi i mënyrës së të ushtruarit praktik gjatë procesit mësimor në ed.fizike ka për qëllim që nxënësi – fëmija të aftësohet që në mënyrë të pavarur t’i përdor në jetën praktike.

Nga aspekti metodiko – organizativ në procesin mësimor gjatë të ushtruarit praktik në edukatën fizike , zakonisht dominojnë këto metoda apo mënyra:

- ▶ metoda – mënyra sintetike (të ushtruarit e ushtrimit si tërësi),
- ▶ metoda – mënyra analitike (të ushtruarit e ushtrimit pjesë – pjesë),

Metoda – mënyra sintetike – në kursin e skijimit kur bëhet fjalë për metodën sintetike mendohet në mënyrën e të ushtruarit të detyrës motorike (teknikës) me qëllim që ajo si tërësi të ushtrohet dhe të përvetësohet .

Duke i analizuar përmbajtjet programore të përfshira në planprogramin e punës së përbashkët edukativo – arsimore për nxënës–fëmijë, sipas moshave madhore rrjedh se mënyra e punës (metoda sintetike) është mënyra më adekuate dhe më e përshtatshme që të aplikohet në procesin e të ushtruarit praktik të detyrës motorike me qëllim të përvetësimit dhe të përsosjes.

Foto 1. Metoda sintetike gjatë kursit të skijimit



Si metodë kjo i ka përparësitë dhe dobësitë e veta:

Përparësia e kësaj metode qëndron në faktin se ajo individit (nxënësit) ia mundëson që të ushtruarit e detyrës motorike ta bëjë sipas aftësive të veta.

Dobësitë e kësaj metode gjatë procesit të të ushtruarit të detyrës motorike mund të lajmërohen vështirësi gjatë fazës së parë kur tentohet që detyra – lëvizja të ushtrohet dhe të përvetësohet.

Këtë metodë duhet aplikuar sa më shpesh gjatë organizimit dhe zhvillimit të mësimin, me qëllim që të arrihet përsosja dhe perfeksionimii shprehisë motorike (gjatë orëve të përsëritjes).

Metoda – mënyra analitike – në procesin e ed.fizike, në disa raste kur paraqitet ndonjë vështirësi gjatë të ushtruarit sipas metodës sintetike, duhet të aplikohet metoda analitike.

Foto 1. Metoda analitike gjatë kursit të skijimit



Sipas kësaj metode të ushtruarit e njësisë mësimore bëhet sipas të ushtruarit - përvetësimit të njëpasnjëshëm të pjesëve përbërëse të njësisë mësimore, që janë të ndara, por që kanë lidhmëri logjike, me ç'rast mësimdhënësi duhet të ketë kujdes që mënyra e tillë e të ushtruarit të mos teprohet, ngase në vazhdim në të ushtruar paraqet pengesë të madhe për përvetësimin e njësisë si tërësi.

4.3. SHPEJTËSIA E SKIJIMIT

Shpejtësia e skijimit si dhe mospershtatja e shpejtësisë gjatë vozitjes është një shkatarrët e lëndimeve të rënda.

Foto 1. Shpejtësia gjatë skijimit



Foto 1. Pasojat e shpejtësisë gjatë skijimit



4.4. DUKSHMËRIA E ULËT GJATË SKIJIMIT

Një ndër shkaktarët e lëndimeve dhe që paraqet rrezikshmëri për skiatorët fillestar, por edhe për ata me pervojë është dukshmëria e ulët për shkak të mjegullës apo natën. Kjo bënë që mos të kemi një pasqyrë ma të mirë të shtegut gjatë skijimit. Mjegulla është avulli i ujit i kondensuar në shtresat përdhese të ajrit. Mjegulla, sipas marrëveshjes ndërkombëtare, është një turbullirë e tillë e ajrit, me rastin e së cilës objektet përreth mund të shihen vetëm në largësi prej 1 km. Mjegulla shënohet me shenjën.

Foto 1. Mjegulla si shkaktar e rrxuemjeve gjatë skijimit



Mjegull është mbetja pezull e pikave të vogla të ujit ku shikimi horizontal është nën 1 km. Mjegullima ka të bëjë me mbetjen pezull të pikave mikroskopike të ujit ose të berthamave të kondensimit. Shikimi është më i madh se 1 km. Aty ku ajri nuk është i pasur me berthama kondensimi (det i hapur ose racione polare) dalja e mjegullës nuk varet nga intensifikimi gradual i mjegullimit dhe vjen shpejt. Formazioni me lageshtirë 100% pak a shumë varet nga prezenca e berthamave të kondensimit nga lloji dhe përqendrimi i tyre. Për ndonjë motiv kushtet e lageshtirës temperaturës erës dhe fitojnë një komponent të fortë lokal. Proceset që vijnë në formimin e mjegullës janë ato që rrisin lageshtirën relative të ajrit deri sa të arrihet pika e ngopjes.

Disa procese jane ftohja dhe me pak avullimi. Ajri prane siperfaqes se tokes ftohet atehere kur duhet te bjere nxehtesia ne token me te ftohte. Rastiset ne dy rrethana

- a. Kur toka ftohet nga recatimi i tepert naten.
- b. Kur ajri me i ngrohhte leviz ne token e ftohte.

Foto 1. Mjegulla zvoglon dukshmërin gjatë skijimit



4.5. BORA E FORTË OSE AKULLI NË SHTEG

Një ndër shkaktarët e shpesht të lëndimeve të skiatorët fillestar, është shtegu i papershtatshëm për të borës së fortë dhe akullit në shtegun e skijimit. Kjo bënë që mos jemi të sigurt gjatë skijimit.

Foto 1. Bora e fort dhe akulli në shtegun e skijimit



Foto 1. Bora e fort dhe akulli pasojë e rrëzimeve gjatë vozitjes së skijave



5. PAJISJET E SKIJIMIT

Zgjedhja e e pajisjeve adekuate të skijimit dhe mirmbajta e tyre është brengë e çdo skiatori. Pajisjet joadekuate shpesh sjellin deri te lëndimet e ndryshme gjatë skijimit. Por së pari do të flasim për zgjedhjen adekuate të skive.

Pajisjet e skijimit janë:

- a) skitë
- b) këpucët për skiim
- c) shkopinjtë
- d) lidhëset
- e) dorezatë, kombinizoni (për erë, për mjegull)
- f) syzat për ski (për diell, për borë)
- g) kapela

6. SKITË

6.1. LLOJET E SKIVE

Që nga fundi i mijëvjeçarit të kaluar, kur filloi revolucion Carving deri në ditët e sotme, nga sezoni në sezon prodhohen modele të reja të skive, ndryshohet gjeometria e tyre, duke përdorur materiale të reja për prodhimin e tyre, shfaqen teknologji dhe emra të rinj të çuditshme, trendet po ndryshojnë, me një fjalë paraqitet një konfuzion. Në fund të viteve '90 ishte më e lehtë, flitej vetëm për tri lloje të skive: klasike, gjysmë karving (çfarëdo që është) dhe Carving.

Llojet e skive sipas përdorimit



Sot çdo prodhues i modeleve të skive i ka renditur në mënyrën e vet, dhe në përgjithësi mund të bëhet fjalë për kategori themelore të skive. Disa prodhues të tillë si K2 (foto lart) prezantoj terminologjinë e veta, por edhe janë emra të pranuar:

- Race
- Allround
- Allmountain
- Freeride
- Freestyle

Race ski - Garuesit vozisin ski të prodhuara posaçërisht për gara. Zakonisht quhen ose bartin emertimin RD R (Race Department) dhe nuk mund të sigurohen në mënyrë të lirë, por me porosi. Këto nuk janë Race, Racing RD ski. Skit "Race" janë ski që duken sikur skit RD (të cilat janë të porsosituar ose i dedikohen skiatorë që zotrojnë tekniken e skijimit në mënyrë perfekte dhe që janë skiatorë të shpejtësive të mëdha) vetëm në shtigje të rregulluara. Prodhuesit bëjnë përpjekje që skit RD të duken sa më të ngjashme si modele gara (dhe anasjelltas), kështu që shpesh mund të shihen skit kur garuesi përfundon garën ose në fund të garës skiatori ia jep anëtarit të ekipit të tyre, dhe nga ai merrë një palë ski të ngjashëm vetëm për reklamim para kamerës. Jeton nga shitja e skive që mund të blehen në dyqane, dhe kështu qëllimi i kësaj është të bëjnë përshtyqe që këto janë skit me të cilat është fituar medalja. Shpesh skit Race janë në vetvete një "teknologji" revolucionare e cila nuk përdoret në skit konkurrues ose garuese, dhe edhe pse edhe në njërat dhe në tjetrat është emertimi i "teknologjisë" së njejtë. Marketingu përcakton rregullat në çdo gjë. Skit "Race" zakonisht janë me beli prej 65-70mm dhe një rreze prej 11 deri 14mm për "slalom" dhe 14 deri 17mm për modele për "veleslalom" ose slalom të madh. Profili gjatësor është Camber.

Race skit



Allraund skit - Këto lloje të skive kryesisht kryesisht janë të rregulluara dhe të prodhuara për shtigje të rregulluara, për skiatorë fillestar dhe amator dhe për skiatorë shumë të mirë. Janë pak më të gjera se sa skitë për gara ("Race" skit) dhe të përdorshme edhe në shtigje të pjerrëta dhe të papershtatshme për fillestar si dhe për vozitje fluturuese jashta shtegut. Këto kategori janë më të zakonshme në qendrat e skijimit. Prej sezonit në sezonë modelet e këtyre kategorive marrin nga disa milimetra në gjerësi, në mënyrë që beli sot shkon prej 70-80mm, ndërsa rrezja duke filluar nga 13mm deri 18mm. Profili gjatësor është zakonisht "Camber" me ose pa "Early Rise".

Allraund skitë



Allmountain skit - Univerzale. Shumë të mira në të gjitha kushtet në shteg dhe jashtështegu. Prodohen në shumë variacione dhe panumërta si në gjeometri shtu edhe në ndërtim. Gjerësia e mesit sillet nga 80 në 95mm, dhe me një rreze prej 17 në mbi 20m. Profili gjatësor i skive është në mes dhe bishtin e skive “Camber”, dhe lartësia është “Rocker ili Early Rise”.

Allmountain skit



Freeride skit - Ski me fokus ose të dedikuara në vozitje në borë të thellë, dhe me më shumë ose më pak mund mund të voziten edhe në shteg të rregulluar dhe të vështirë. Gjerësia e mesit nga 95mm në 140mm. Rrezja e vogël në borë të thellë më shumë pengon se sa ka dobi, dhe se kryesisht me një rreze prej më shumë se 30m. Profili gjatësore zakonisht është “Rocker” në një shkallë më të madhe apo më të vogël me “camber” në mes të skive. Vetëm për skiatorë shumë përvojë.

Freeride skit



Freestyle skit - Ski për parkun & tub, dmth. Egzibicione për pjesë posaçërisht të rregulluara të zonave të skijimit për hedhje ose kërcime dhe pengesa. Punojnë ose funksionojnë si “Twin-Tip” “binjak ose dysh-tip”, dmth., me bisht të ngritur, me skaje ose buzë të shprehur, dhe shumë shpesh gjeometria e pjesës së përparme të skive është krejtësisht identike me gjeometrinë e pjesës së prapme (përshkak të vozitjes prapa). Të përdorshme për shtigje me konfiguracion të ndryshëm, dhe sipas karakteristikave dhe gjeometrisë të ngjashme me skit Allmountain.

Freestyle skit



6.2. MIRËMBAJTJA E SKIVE

Skit për të cilat konsiderohet se janë më të vjetër se kultura greke dhe antike, arkeologët kanë zbuluar në Lapland, Siberi dhe Kanada. Gjetjet sugjerojnë se skit janë të vjetëra rreth 3000 vjet më parë. Skit e vjetër janë relativisht të ndryshme në varësi të mënyrës së prodhimit, gjerësisë, llojit të drurit dhe janë gdhendur për të rrqitur më mirë. Skit në të kaluarën nuk kanë rëndësinë sportive, por, vlerën praktike. Skit janë përdorur si një mjet komunikimi për të ecur dhe lëvizur në dëborë, për "udhëtimin" nga një anë në anën tjetër, për gjueti dhe luftë.

Përsorimi i skive të vjetra për luftë



Rëndësi të veçant gjatë zgjedhjes së skive duhet kushtuar disa faktorëve të zhvillimit.

Pika e fillimit në zgjedhjen e gjatësisë së skive është:

- Për fëmijët e moshës 2-5 vjet, majat e skive duhet të jenë në lartësinë nën mjekër;

- Për fëmijët e moshës 6-12 vjet, majat e skive duhet të jenë në nivelin e mesit të ballit;

- Fillestar të rriturose ose skiator mesatare, nga lartësia e tij duhet të zbriten 10-15 cm;

- Skiator që kanë arritur një nivel më të lartë të skijimit, nga lartësia e saj duhet të zbres 5-10 cm;

Faktorë të tjerë që duhet të merren në konsideratë kur zgjedhen skit është niveli i njohurive të skijimit, pesha dhe lloji i sipërfaqes ose shtegit për rrëshqitje

Kur është fjala për zgjedhjen skive, nuk ka një model universal që i përshtatet të gjithë.

Çdo markë dhe markë ski ka modele të veçanta dhe ski të madhësi ve të caktuara. Sot është shumë e popullarizuar teknika carving e skijimit dhe mësohet shumë më lehtë se sa skijimi klasik. E meta më e madhe e carving skijimit është se kërkojnë fuqi shtesë,

te kthyerjet ose lakesat dhe kur ndryshojm drejtimin. Kur është fjala për gjatësinë e carving skijive, në to ndikon stili i vozitjes i çdo skiatori individualisht, sepse në kthesa më lehtë hyet me ski të shkurtëra. Nga ana tjetër, skit më të gjata ofrojnë më shumë stabilitet dhe janë të përshtatshme për skijim më të shpejtë. Gjatësia e rekomanduar e gjatësisë së skive është 15 centimetra më pak se lartësia e trupit*

Raporti i lartësisë së trupit me lartësin e skive

Tipi i skive	Slalomcarver Ladycarver Easycarver	Allroundcarver Crosscarver Allmountaincarver	Crosscarver Allmountaincarver Freerider Racecarver	Racecarver Freerider
Radiusi	Nga 13 m	13-16 m	Mbi 16 m	Mbi 20 m
Lartësia e skiatorit në cm:	Gjatësia e rekomanduar e skive në cm:			
200	165	175	185	190
190	165	170	180	185
180	160	165	175	180
170	155	150	170	175
160	150	155	165	170

* *Izvor: www.carving-ski.de*

Një faktor i rëndësishëm në zgjedhjen e gjatësisë së skive ka peshë e secilit skiatorë individualisht, sepse skiatorët që kanë peshë më të madhe më të lehtë menaxhojnë me ski më të gjatë se skiatorë me peshë të ulët. Në përzgjedhjen e ski, një rol të madh në zgjedhjen e skive ka gjinia dhe mosha e skiatorëve. Dallojmë ski të ndryshme për meshkuj, femra, dhe ato për fëmijë.

Skit për femra janë shumë më të lehta dhe për të menaxhuar me ato kërkohet shumë më pak forcë. Janë të projektuara për të kompensuar një masë më të dobët të muskujve të femrave. Nga ana tjetër, skit për meshkujt janë të rënda dhe me to është më vështirë për të menaxhuar. Skit për fëmijë janë bërë në mënyrë që me to më lehtë të menaxhuarohet. Ndër carving skit, ka variante të ndryshme nga ato për skijim ekstrem të ato për amatorë dhe rekreacion. Prandaj, në harmoni me këte edhe forma e carving skive për disa lloje të veçantë të skijimit është e ndryshme, dhe kjo është reflektuar edhe në gjerësinë e majave dhe bishtave në raport me pjesën qendrore të skive.

Disa nga llojet e skive "Carving"



Dimensioni i skive matet në tri pjesë të ndryshme të skive: në maje, mes dhe në fund ose "bisht". Dimensionet japin një përshkrim të saktë të skive dhe specifikime gjithmonë së pari pretendohet gjerësie majave, pastaj mesi dhe në fund "bisht" e skive. Për shembull, mesi i skive nga 70mm flet për skit që do të jenë të përshtatshme për shtigje të rrahura, dhe jo për të vozitur nëpër gunga dhe shtigje valore. Skit me mes për shembull. 80mm janë të mira për borë të fresket, ndërsa skit e ngushta ski shembull 60 mm mund të përshkruhen si ski të shpejta.

Konstruksioni i skive - për të maruar ski të qëndrueshme më së tepërmi shfrytëzohet fiberglas mbështjellës për të mbështjellur rreth bërthames së drurit ose llojeve të caktuara materiali për të krijuar një amortizim.

Bërthama e skive - kryesisht kontribuon në peshën totale dhe në një masë të caktuar edhe në fleksibilitet. Dru dhe lloje të ndryshme të materialeve janë materialet më të zakonshme të përdorura për këtë qëllim.

Druri përherë është shumë më e përshtatshme se sa materiale të tjera. Gjithashtu, është shumë më e qëndrueshëm dhe lehtë kthehet në pozicionin e saj origjinale. Megjithatë, përdorimi i teknologjisë moderne në ndërtimin e skive, ka bërë që bërthama ka një ndikim të vogël në fleksibilitetin e skis.

Sipërfaqja rrëshqitëse - disa nga sipërfaqet rrëshqitëse të skive janë bërë nga grafiti, por shumica e tyre është në përdorim nga polietileni. Sipërfaqja rrëshqitëse e shumicës së modeleve më të lira është bërë nga polietileni dhe lloji më i shpeshtë polietileni P-tex.

Që plotësisht të argëtohem në pushime në qendrat turistike të skijimit, është e nevojshme që të përgatiten skit në mënyrë adekuate. Shumica e gjërave të vogla që lidhen me përgatitjen e pajisjeve të skive çdo skiator mund ti sigurojë vetëm. Çdo gjë tjetër, dhe që lidhet me riparimet dhe të gjithë tjerat më mirë pti drejtohem shërbimit adekuat.

Para se të dalim në dëborë duhet të bëjmë si në vijim: ti mprehin skajet e skive, ti lyejm sipërfaqet rrëshqitëse, ti rregullojmë lidhset (këte është më së miri ti a lëmë shërbimeve adekuate). Nga mjetet dhe materialet që nevoiten për këtë duhet gdhendësit plastik dhe metalik, shpuesit (të trashë dhe hollë) (mundësisht nr. 280), shkopinj poliestër, hekurosësi, aceton dhe nitro hollues, si dhe pjesë të pëlhures për fshimje. Skit e reja duhet përpunuar para përdorimit të parë, në mënyrë që me to ma mirë të vozisim ose të menaxhojm më lehtë. Skit për gjatë pjesës rrëshqitëse duhet ngrryr me leter grryese, në një kënd prej 45 shkallëve, dhe pastaj me limë të ashpër rreth 20 cm në pjesën e sipërme të skive dhe 10 cm në pjesën e poshtme. Pjesa rrëshqitëse e skive duhet të pastrohen me gdhendës (metalike është më e mira), dhe pjesën rrëshqitëse duhet pastruar pastaj me një leckë lyhet. Riparimi, lubrifikimi i pjesës rrëshqitëse është më mirë punohet me derdhjen në pjesën e demtuar me shufra polietileni të shkrirë, dhe polietilen të tepërt të mbetur në spreja, najbolje WD-40. Skajet në pjesën e poshtëme rrëshqitëse duhet të gdhendet ashtu që pjesa plastike rrëshqitëse të jetë e barabart me pjesën metalike të skajeve.

Skit duhet gdhendur nën këndin 90^0 në krahasim me sipërfaqen rrëshqitëse. Vaji dylli në sipërfaqen rrëshqitëse shtrihet pasi që ajo është e pastruar me një leckë të lëmuar me një agjent pastrimi. Me rastin e vendosjes ose lyerjes duhet marrë parasysh udhëzuesit e përdorimit. Materiali për lyerje mund të shtrihet dhe me hekur, por duhet që ti kushtohet vëmendje temperaturës të burimit të ngrohjes, në mënyrë që të mos dëmtojë pjesën rrëshqitëse të skive dhe të shkatërrojë dyllin.

Pastaj duhet të largohet dylli i mbetur në skajet e skive. Pas përfundimit të sezonit të skive, pajisjet duhet ti mbrojmë dhe ti pastojmë. Ski duhet të pastrohen dhe të lyhen sipërfaqet rrëshqitëse për të parandaluar efektet e korrozionit. Nëse nuk kemi asgjë tjetër, mund që skit të lahen dhe me leckë të thahen, pasi duhet të jenë të lidhur dhe lënë në një pozitë të drejtë. Skajet e skive më së miri është të mbrohen nga korrozioni duke i lyer me leckë të lagur me parafine, vazelinë ose vaj mekanike. Lidhëset duhet gjithashtu pastruar dhe mbrojtur me spërkatje, mundësisht të WD-40. Skit e tilla të përgatitura dhe të mbrojtura vetëm garantojnë një vozitje të shpejtë dhe të sigurt.

Për të bërë skijimin më të këndshëm, dhe kohën e kaluar në dëborë me të sigurt është e nevojshme për të ruajtur skit dhe pajisjet. Skiatorëve rekreativ i u rekomandohet se servisimin e skive ta bëjnë para se të shkojnë në dëborë, pas sezonit dhe pasi të kalojnë disa ditë në dëborë. Nëse kemi kaluar me ski në dëborë e butë rekomandohet që servisimin e skive ta bëjmë çdo 7-8 ditë, në qoftë se bora është pak ma e fort ose vozisim në shtegun me akull servisimi i skive rekomandohet pas çdo 4-5 ditëve.

Servisimi i skive



6.3. KËPUCËT PËR SKI

Para së të gjithë fëmijët që janë në rritje dhe në zhvillim duhet zgjidhur këpucët e skijimit adekuate dhe skit për sezonin e ardhshëm të skijimit dhe nuk bënë të blejmë më të mëdha me shpresën se do të zgjasin disa vjet. Këpucët e skive edhe tek të rriturit nuk duhet të jenë shumë e vogël, sepse jellin deri tek plikat në shputa, me këpucët të tillë këmbët ftohetën shpejt. Problem edhe më i madh kur këpucët janë shumë të mëdha të skive, sepse shputat në ato këpucë kanë shumë hapësirë, kështu që këmbët nuk përcjellin lëvizje të tilla në këpucë, dhe nëpërmjet tyre në lidhset e skijave dhe skija, të mësuarit e skijimit vështërohet, dhe ka mundësi më të lëndimit të zogut të këmbës dhe nëngjurit.

Kur është fjala për këpucë të reja të skive për fillestar dhe skiatorë më pak përvojë, në dyqane të skive duhet kërkuar një katalog të prodhuesve të këpucëve, dhe duhet blerë këpucët e skive të të përshtatshme. Në disa dyqane kualitative dhe të specializuara dyqane dhe servise mund të blejm me rekomandimin e shitsit ose ofruesit të shërbimit (servisit).

Nëse jemi fillestar ose skiatorë me pak përvo duhet blerë këpucë jo të forta (ë buta) Flex INDEKSI 50-70, skiator me njohuri mesatare 70-90, dhe skiatorë shumë të mirë, mësuesit dhe demonstruesit e skive duhet të blejnë çizmet e skive Flex INDEKSI 90-120. Ka edhe këpucë të forta me indeksi 130-140 dhe 150, por këpucët me karakteristika të tilla sugjerohen vetëm te garuesit me ski.

Disa nga llojet e këpucëve për ski



Tek këpucët e skive, ngjashëm sikur edhe te skit, nuk është aq i rëndësishëm prodhuesi (p.sh. prodhuesit e këpucëve: Atomike, Salomon, Nordica, Lange, Head, etj...) sa është e rëndësishme forsata e tyre. Shumë prodhues të përdorin shkallën e masës "ngurtësin, forcatën", e cila është e vlefshme vetëm për disa modele të veçanta, të tilla si ajo me Salomon X-Wave 7, 8, dhe 9; ose te Lange që ka shkallë të përkuljes që fillon me "50" si vlerë më të ulët dhe shtrihet deri në "140". Këto numra nuk janë masë as për çdo formë të rezistencës specifike të një modeli; ato nuk janë tregues të rezistencës së tyre, por janë tregues të rezistencës mbështetëse, shtrojës së këpucëve brenda linjes prodhuese të të njëjtit prodhues. Kështu shenja Salomon për elasticitetin e mbështetëses së këpucëve janë absolutisht ndryshe në krahasim me këpucë të ngjashme të prodhuara nga Lange.

Këpuca për ski e përshtatshme për mbathje

Pjesa e jashtme e këpucëve të skive është bërë nga materiali plastik rezistent ndaj ujit. Nga brenda është një shtesë që është projektuar për të dhënë rehati këmbës duke i lënë gishtat e lirë.

Pjesët e këpucëve për ski



6.4. LIDHSET E SKIVE

Lidhëset e skive bëjnë pjesë në pajisjet për skijim të cilat kanë rëndësi të veçantë në kualitetin e ekzekutimit të skijimit si dhe në parandalimin e lëndimeve gjatë ramjeve. Lidhset përdoren për të fiksuar këpucën për ski dhe në qoftë se ato janë vendosura siç duhet dhe të rregulluara mirë mbrojnë skiatorët nga lëndimi. Pësha e skiatorëve, njohurit dhe përvoja në ski duhet të jenë një arsye për zgjedhjen e lidhësve.

Lidhset e skive alpin



Lidhjet e skive kanë dy role të cilat i kundërvihen njëra tjetres dhe që janë në kundërshtim me njëri-tjetrin:

- Për të kriuar një lidhje të fortë mes skive dhe çizmeve të skive dhe në mënyrë të saktë të përcjellë lëvizjet e skiatorëve në ski
- Për të ndarë skit nga çizmet e skive në momentin kur forcat që veprojnë në ski të bëhet një rrezik për këmbën e skiatorëve. Është e rëndësishme të mbahet në mend se ky rol i dytë nuk do të thotë se duhet të hedhin këpucën përherë kur skiatori rrëzohet. Në qoftë se shkohet nga kjo logjikë, lidhset duhet të jenë të rregulluara në një forcave shumë të ulëta të nxjerrjes, dhe se shpesh do të ndodh që lidhësa të lëshoj gjatë skijimit në momentin kur skiatori më së paku pret. Pasojat e ramjeve të tilla mund të jenë shumë serioze.

Pjeset e lidheseve



Lidhset përbëhen nga lidhset e përparme dhe të prapme të cilat mund ose nuk mund të jenë të lidhura me pllaka të ndryshme apo të montuar mbi to. Element i rëndësishëm dhe i domosdoshëm është ski frenuesi me dy zgjatime anësore në shteg ndalon skin kur lidhsa hedh ski këpucen gjatë rrëzimit. Lidhsi i përparëm nën ngarkesë mund të nxjerr ski këpucën në të majtë apo të djathtë, dhe te disa lidh të rregulluara but edhe nga lartë, dhe deri sa lidhsa e pasme hidh ski këpucën përjetë. Lidhsa hapet duke shtypur levën në lidhsen e pasme, dhe mbyllet duke shtypur me thembren e ski këpucëve.

Zgjedhja e lidhseve



Duhet marrë parasysh gjerësinë e frenave, varësisht nga gjerësia e skive, si dhe nga gama shkallës së rregullimit të forcës hüdhe (i njohur si shkalla DIN). Tek shumica lidhseve të sotëm numri në emër tregon vlerën më të lartë DIN shkallën, dhe skiatorët rekreativ duhet ti shmangen lidhseve ku shkallë shkon mbi 14.

DIN shkallët zakonisht shkojnë:

- Për fëmijët deri në 4.5
- Për fillorist deri në 7
- Skiatore femra për rekreacion deri 9
- Skiatore meshkuj për rekreacion deri 10 ose 11
- skiatore femra për rekreacion deri 9
- Modeli për skiatorë të avancuara sportive deri në 12 apo 14
- Për garues deri 30

Lidhset elastike



Një nga karakteristikat më të rëndësishme të lidhseve është elasticiteti, dmth. Madhësia e zhvendosje së këpucës jashta lidhses (për shkak të forcave të jashtme afatshkurtra) pas së cilës lidhsa kthen ski këpucën në pozicionin e saj të mëparshëm. Te lidhset e para është elasticiteti lateral ose anësor, dhe në lidhsen e fundit elasticiteti vertikale. Lidhsa pa elasticitet të mjaftueshëm ka tendencë të nxjerrjes së e parakohshme gjatë skijimit edhe pse është vendosur në mënyrë të përshtatshme.

Lidhset që kanë fleksibilitet të madh mund të rregullohen ose të përshtaten në një vlerë më të ulët të DIN-it dhe përsëri nuk do të ndodhë për të hapet para kohe. Deri te dhënat mbi elasticitetet është vështirë për të ardhur, por në praktikë është e njohur se lidhset e cilës firmë kanë reputacionin se ata janë të mira apo të këqija në këtë drejtim.

Përshtatja e lidhseve gjatë servisimit



Përshtatja ose rregullimi ka të bëjë me zgjedhje me forcën e hedhjes dhe rregullimin e presionit gjatësore.

Të gjitha lidhset deri në fund të viteve 70-ta të shekullit të kaluar kanë shkallën për të zgjedhur forcën e hedhjes të standardizuar sipas ISO 11088, i cili rregullon mënyrën e zgjedhjes vleras përkatëse në shkallë. Të dhënat e mëposhtme janë të nevojshme:

- Niveli i njohurive të skijimit (ulët, mesëm, lartë)
- Lartësia e skiatorëve
- Pesha e skiatorëve
- Gjatësia e gjonit të këpucëve të skive në milimetra
- Moshë

Rregullimi kompjuterik i lidhseve sipas forcës së ngarkeses



Pas rregullimit fillestar është mirë që lidhset ti kontrollojmë në pajisjen elektronike për testim (siç është paraqitur në foton e sipërme), për shkak se shumë nga të shkallët në lidhse nuk janë të sakta dhe janë të mundshme oscilimet. Për fat të keq, në vendin tonë janë shërbime të rralla që kanë një pajisje të tillë.

Rregullimi apo përshtatja e lidhseve – tensioni i lidhseve përshtatet varësisht nga:

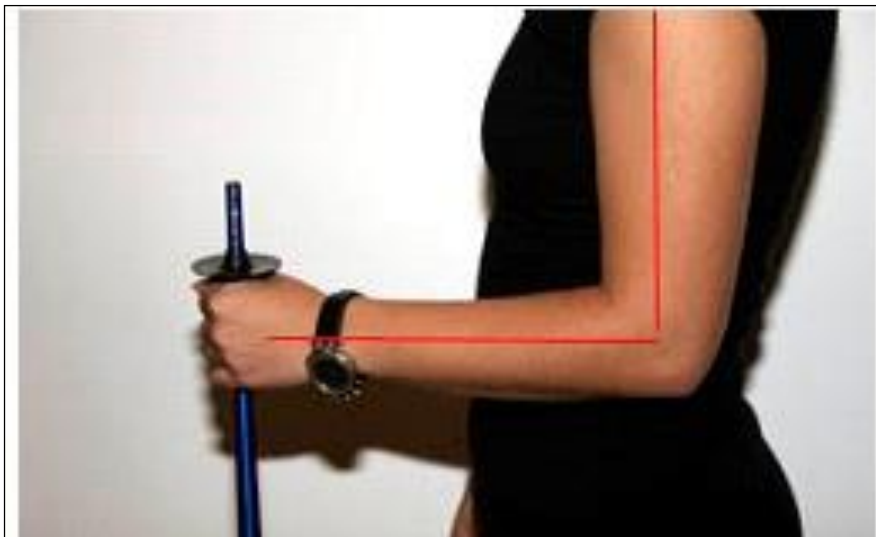
- Niveli i njohurive të skijimit,
- Aftësitë psiko-motorike,
- Pesha,
- Llojet e dëborës,
- Llojet e terrenit,

6.5. SHKOPINJËT E SKIJIMIT

Shkopit e skive janë pjesë e detyrueshme e pajisjeve që duhet të përdoret nga të gjithëskiatorët. Justifikime të tilla si "Unë shkoj lehtë pa to" ose "vetëmçka më pengojnë," nuk janë bazuara, dhe ka shumë të ngjarë të vijë nga vetë fakti se shkopijt në raste të tilla nuk janë përdorur si duhet. Përrjashtimet janë tek fëmijët shumë të vegjel tek të cilët hapat e parë të skijimit kryhen pa shkopinj.

Përrzgjedhja e shkopinjëve - me siguri i vetmi parametër te të cili mund të bëhen seriozisht gabime me rastin e blerjes së shkopinjëve është gjatësia e tyre, kështu që gjatë zgjedhjes së shkopinjëve duhet të jemë shumë të kujdesshëm. Sigurisht, te skiatorët profesional ka përrjashtime, por për të gjithë skiatorët rekreativ procedura e drejt e përrzgjedhjes duhet të jet si më poshtë:

Pozita e mbajtjes së shkopinjëve nga e cila bëhet përrzgjedhja adekuat e shkopinjëve



Kthejm shkopinjt mbrapsht, me kokë nga poshtë ashtu që mbajtsa prek në dysHEME dhe nga ana e skiatorit kapet shkopi nën pjesen e rrumbulakët plastike që shërben për pengimin e shkopit për mos të futet në borë, (nga disa skiator quhet yll e cila gjithsesi do të jetë në dëborë dhe nuk përrfshihen në gjatësinë efektive e shkopit).

Shkopi duhet të prek në tokë vertikalisht, paralel me këmbë dhe në mënyrë që krahu të jetë i vendosur në një kënd të drejtë (90 shkallë), siç tregohet në foto. Në përrzgjedhjen e madhësisë së shkopinjëve shpesh përdoret edhe formula:

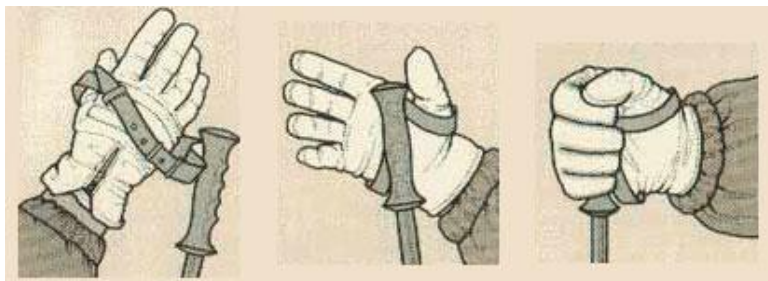
Lartësia trupore e skiatorit X 0,68 = Gjatësia e shkopinjëve

Llojët e shkopinjëve



Gjatë përzgjedhjes së shkopinjëve në dyqan përdorimi pasqyrë për të siguruar se a është krahu në një kënd të drejtë - në qoftë se pak ulur shkopi është shumë i ulët, në qoftë se shkopi është ngritur është paksa i lartë. Shkopinjët për ski dikur janë konstrktuar nga druri (zakonisht bambusi) dhe çeliku. Në kohët e fundit, ka filluar projektimi i shkopinjëve të skijimit nga materiale moderne të përbërë. Në radhë të parë këta janë shkopinj nga fibër karboni që lehtë dallohen nga diametri i vogël deri te ato të mesatare 14 mm deri 12 mm. Ata janë më të lehta se alumini i rendomt, por përdorimin e tyre të gjerë pengon çmim të lartë e cila është e lidhur gjithmonë me përdorimin e materialeve moderne. Sistemi i duhur i mbajtjes së shkopinjëve është projektuar për një arsye dhe duhet patjetër të respektohet, nëse asgjë tjetër, atëherë për sigurinë dhe shëndetin e skiatorit. Në rast të ramjeve lëndimet do të jenë shumë më të pakta, shkopinj nuk do të fluturojnë larg rreth pistes duke rrezikuar skiatorë të tjera, dhe do të lehtësojë ndaljen dhe ngritjen e skiatorit. Figura e mëposhtme shpjegon se si duhet vendosur shkopinjët në dorë.

Vendosja e rripit të shkopit në dorë



6.5. DORËZAT E SKIJIMIT



Dorëzat mund të ndahen në ato që bahen poshtë tjerave, ata që kanë mbrojtje themelore nga era dhe ngrohin deri te ato që kanë çdo gjë që kanë dorëzat paraprak, por edhe të papërshkueshme nga uji. Së fundi, duhet të shtojm se ka edhe të tilla që mbrojnë nga goditjet e ndryshme (me mbrojtës) sikur që janë portat gjat skijimit sllallom. Nëndoreza janë të hollë. Ata mund të veshen në verë në lartësi më të mëdha, dhe në dimër në asnjë moment të vetëm nuk lejohet që lëkurën të vjen në kontakt me ajrin e ftohtë. Risia e dorezave një ku majat e gishtërinjve janë bërë nga një material që lejon përdorimin e telefonave celularë dhe pajisje të tjera me një ekran të ndjeshëm në prekje. Doreza me pambuk mund të jenë pjesërisht apo plotësisht rezistente ndaj eres por nuk mbrojnë nga uji. Doreza që kanë të bashkuar tre gishtat janë shumë më të ngrohta se ato që janë të ndara

Brugi ski dorëzat, më të përshtatshme për skijim



6.6. SYZAT E SKIJIMIT

Nuk ka dyshim, ata janë një pjesë e nevojshme e pajisjeve për të gjithë ata që kanë vendosur të qëndrojnë në ski

Syzet e skijimit të nevojshme për mbrojtjen e syve



Pse janë syzet e nevojshme:

- Në lartësi më të mëdha mbidetare atmosfera lejon më shumë rrezet UV, të cilat mund të jenë shumë të rrezikshme.
- Drita e diellit për shkak të reflektimit është shumë më intensive dhe më e fortë
- Era mund të shkaktojë lotim në sy dhe pamundësojë pamje të mirë
- Degët e pemëve mund të lëndojnë sytë kur skijojmë nëpër pyje
- Në kushtet kur ka reshje dëborë, skijimi pa syze është pothuajse e pamundur
- Kur mjegulla, qelqi i caktuar i syzeve mund të përmirësojë dukshmërinë

Kur ajri ngrohet (e cila është iniciuar nga temperatura e ajrit të trupit) goditet me temperaturën e jashtme dhe çon te kondensimi i xhamit dhe krijon një mjegull. Gjenerata e re e syzeve të skive zbatojnë disa teknologjive, ashtu që të mos vij deri te kjo. Syzet nga

grupi i cilësisë së mesme, deri te modelet e larta, kanë gjama te të cilat në përpunimin përfundimtar është aplikuar ose konstruktuar shtresë e veçantë e cila shtesë e pengon avullimin.

Në anën e eperme dhe të poshtme të syzeve vërejmë vrima (e mbuluar kryesisht me sfungjer), të cilat gjithashtu parandalojnë kondenzimin. Vrimat të mëdha janë funksionale, por ka një rrezik që në kushte ekstrermnim klimatike të jetë shumë ftohtë.

Ekzistojnë tri lloje të rrezatimit ultraviolet (UV) - UVA, UVB dhe UVC. Syzet që janë deklaruar si 100%, syzat mbrojtëse UV, eliminojnë të tri rrezatimet. Ngjyra e qelqit përdoret për filtrimin dhe thekson ngjyrë të veçantë e syve. Syzet sot prodhohen me një gamë të gjerë të gjamave të ndryshme. Disa modele kanë të konstruktuar xhama fotokromatik „foto-grej“, të cilat i adaptohen vetë sasisë së dritës.

Syzet për skiatorë të rinj prodhohen në përgjithësi në të njëjtën madhësi për të dy gjinitë. Megjithatë, për të rriturit, nuk janë modele të njehta për femra dhe meshkuj në madhësi të ndryshme. Shumica e kornizës është bërë nga poliuretani, i cili lejon fleksibilitet të madh. Janë më të butë, më të mira në temperatura të ulëta. Nëse bahen syzet, është e nevojshme të zgjedhen ato modele të syzeve të skijimit që janë projektuar posaçërisht. Ata zakonisht kanë një etiketë **OTG (Over the Glass)** dhe janë më të mëdha se normale që të mos bëjë presion syzet eventuale që barten për shikim normal.

Mundësia e zgjedhjes së syzeve për skijim



6.7. KAPELA – HELMETA PËR SKIJIM

Ndër amatorë helmata për skijim po bëhet gjithnjë e më e popullarizuar. Arsyeja është vetëm një, mundësia e lëndimit të kokës është zvogluar në minimum. Prodhuesit kanë filluar të përdorin një shumëllojshmëri të metodave për të konstruktuar helmata. Çdo vit lëshohen në prodhim helmata gjith e më të lehtë, më të qëndrueshme dhe më moderne që janë të zbatueshme për disa aktivitete psh. alpinizëm, skijim, ngjitje malore, etj.

Ka helmata të shumta në shitje, Në thelb ato janë shumë të ngjashme, dhe i dallon dizajni dhe disa ndryshime në shtesa sikur disa pajisje të tilla si shtrëngues, hapësira e ventilimit dhe Aerodinamika.

Për të jemi të sigurtë që të blej një helmë që është plotësisht e përshtatshme për të na mbrojtur nga lëndimi, dhe jo për të na shërbyer vetëm si një mënyrëdekori, është e nevojshme që të i kushtojm vëmendje disa detajeve. Para së gjithash, ka çertifikatat të ndryshme të cilësisë. Helmata Ski duhet të bartë certifikatën "CE", "ASTM" ose "Snell RS-98" .

Tabela e cila shërben si ndihmes që ma lehtë të zgjedhim helmëten e madhësisë së duhur.

Perimetri i kokës në cm.	Numri i helmëtes	Numri i helmëtes
--------------------------	------------------	------------------

48		6
49	6	1/8
50	6	1/4
51	6	3/8
52	6	1/2
53	6	5/8
54	6	3/4
55	6	7/8
56		7
57	7	1/8
58	7	1/4
59	7	3/8
60	7	1/2
61	7	5/8
62	7 3/4	

Duhet kushtuar rëndësi se si duhet vendosur helmeten. Me këtë rast duhet të kemi parasyshë që:

1. Me rastin e blerjes është e nevojshme të sigurohemi që madhësia e helmetes është e përshtatshme, që nuk është as shumë e madhe as e vogël. Vendosja e helmetes në kokë bëhet ashtu që së pari vendoset nga para pastaj prapa (nga balli në qafë). Pas vendosjes kontrollohet nëse përshtatet helmata.
2. Pas rregullimit, helmata lidhet nën mjekër, duhet të jetë fikse në mënyrë të mjaftueshme, që rrip mos na shkaktoj plika dhe lirisht ta hapim gojën. Veçanarisht duhet ti kushtohet rëndësi presionitsë helmetes në kokë, e cila duhet të jetë e këndshme, jo e dhimbshme.

Pas vendosjes së helmetes është e nevojshme të kontrollojm se nëse pjesa e fundit e helmetes prek qafën. Ajo nuk duhet ta prek!

Llojet e helmetave

Ski helmata Alpina Grap Black-Grey Matt; Ski helmata Alpina Grap Orange Matt



Ski helmata Grap- Green Matt;

Ski helmemta AlpinaBeanie Multicolor



Ski helmata Alpina Beanie Grey-Green; Ski helmata Alpina Spam Cap



Ski kaciga Alpina Carat- White harts ; Ski kaciga Elan Lil Magic



6.8. RROBAT PËR SKIJIM

Veshje e skijimit duhet të ketë qëllim mbrojtës nga të ftohtë, era, bora dhe nganjëherë nga shiu, ndërsa në të njëjtën kohë duhet të leshojë avullin në mënyrë që të parandalojë djersitjen e tepërt. Xhaketa të trasha nuk janë për ski, por për të ecur në temperatura shumë të ulëta.

Rrobat e skijimit



Duhet të zgjidhim madhësi e rrobave për skijim në mënyrë që të janë të lirshme dhe se përveç sigurimit e lirisë së lëvizjes të sigurohet edhe hapësira edhe për rroba shtesë, nëse është e nevojshme, apo pajisjeve personale mbrojtëse.

Materiali modern siguron izolim të shkëlqyer termik reduktuar me material të trashësisë së vogël, dhe se si izolim bën ajri në mes të shtresave të veshjeve, ajo nuk duhet të jetë e habitshme se si edhe xhaketat e skijimit janë shumë të hollë.

Duhet të shmangemi pambukut sepse thith lagështi, dmth. Dhe ajo lagështi kur ftohet bëhet një problem i madh. Në vend të pambukut marrin materiale sintetike të cilat ajrosen marrin "frymë".

7. PËRFUNDIMI

Që skijimi që të jetë i sigurt dhe i rehatshëm, është e nevojshme që skit të përgatiten siç duhet. Para skijimit të parë rregullisht të mirëmbahen dhe në fund të sezonit konzervohen siç duhet. Shumë skiatorë duan të përgatisin, ruajnë dhe mirëmbajnë skit e tyre vetëm, por ka edhe të till që ti përgadisnin edhe në qendra të skijimit .

Skijimi si sport te skiatorët paraqet një ngarkesë të madhe psiqike dhe fizike duke kërkuar nga skiatorët forcë të madhe, qëndrueshmëri, koordinim dhe agilitet, sepse te fituesit gjatë garës vendosin të qindat e sekondës.

Skijimi nuk është një sport që përbëhet vetëm nga disiplina e lëshimit poshtështegut, por gjithashtu përfshin kalimin e kthesave, ngjitjen, ramjet dhe ecjet në dëborë, gjatë së cilës përfshihen grupe të madh të muskujve, muskujt veçanërisht të këmbëve.

Skiatorët që dëshirojnë të vozisin ski duhet të kenë përgaditje dhe pajisjet e skijimit në mënyrë që të ndihen më komot dhe të jenë më të sigurt gjatë vozitjes.

Në pajisjet e skijimit bëjnë pjesë:

- a) skitë
- b) këpucët për ski
- c) shkopinj të për tu mbajtur
- d) lidhëset
- e) doreza të kombinizoni (për erë, për mjegull)
- f) syzat për ski (për diell, për borë)
- g) kapela, etj.

Skijimi i rehatshëm dhe i lehtë kërkon përgatitje të duhur dhe mirëmbajtjen të skive, të cilat çdo skiator me vullnet pak më të mirë dhe aftësi mund ta bëjë këtë. Për këtë duhet: dy shtrëngues përfiksimit e skive, kruajtësi metalike dhe plastike, shkopinj poliestër, letra gryese, hekurosesi e tjera.

Para daljes në dëborë, në ski duhet:

- të mprehen skajët e skive
- të pastrohen dhe lyehen sipërfaqet e rrëshqitshme
- të rregullohen lidhëset.

Qëllimi i këtij punimi është që të tregohet mënyra e mirëmbajtjes së skive dhe përgaditjeve të skijimit në mënyrë që të ndihemi më komod gjatë skijimit dhe të zvoglojmë mundësitë nga lëndimet.

Shfaqja e lëndimit gjatë skijimit varet nga disa faktorë: pajisjet, aftësitë dhe shkathhtësitë e skijimit (dhe e rënies ose rrëxumjes) dhe vlerësimi i aftësive të tyre. Gjithashtu me rëndësi janë kushtet e motit, si dhe cilësia e pistës.

Shkaqet e lëndimeve në pistat e skijimit janë:

- Përgatitja fizike
- Teknika e dobët e skijimit
- Shpejtësia e skijimit
- Dukshmëria e ulët
- Bora e fort ose akulli
- Veshmbathja (pajisjet) për skijim

Për të bërë skijimin më të këndshëm, dhe kohën e kaluar në dëborë me të sigurt është e nevojshme për të ruajtur skit dhe pajisjet. Skiatorëve rekreativ i u rekomandohet se servisimin e skive ta bëjnë para se të shkojnë në dëborë, pas sezonit dhe pasi të kalojnë disa ditë në dëborë. Nëse kemi kaluar me ski në dëborë e butë rekomandohet që servisimin e skive ta bëjmë çdo 7-8 ditë, në qoftë se bora është pak ma e fort ose vozisim në shtegun me akull servisimi i skive rekomandohet pas çdo 4-5 ditëve.

Gjithashtu pas çdo sezone të skijimit rekomandohet servisimi edhe mirëmbajtja e pajisjeve tjera të skijimit.

8. LITERATURA

1. Axtell, R.S., Rinehardt, K.F., Finn, J.A., Stofan, J.R., Martens, D.W., Keneftick, R.W. (1997). Physiological indices of elite junior- alpine skiers. U: Science and skiing. (ur. E. Muller, H. Schwameder, E. Kornexl, C. Raschner), str. 471-477. London: E&FN Spoon.
2. Bompa, T., O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: GOPAL.
3. Bosco, C. (1997). Evaluation and planning condition training for alpine skiers. U: Science and skiing,
4. Cigrovski, V., Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21-22.02.2003. str. 518-520.
5. Cigrovski, V., Matković, B. (2007), Prikaz nekih testova za procjenu eksplozivne snage kod mladih alpskih skijaša, Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije: Kondicijska priprema sportaša 2007, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, Zagreb (str. 308 - 311).
6. Ellis, D., Sparovec, J. (2009). Canadian alpine ski team testing protocol. /on line/. S mreže skinuto 15. studeni 2009. s: <http://www.fitness.bcalpine.com/>
7. Fetz, F. (1997). A profile of sensorimotor balance of alpine skiers. U: Science and skiing,
8. Klika, R.J., Malina, R.M. (1997). Predicting skiing performance in 14-18 year old competitive alpine skiers. U: Science and skiing.
9. Kostelić, A. (2005). Prikaz i analiza kondicijske pripreme Ivica i Janice Kostelić tijekom sportske karijere (razvoj i rezultati). (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Raschner, C., Huber, R., Staudacher, A., Kroll, J., Petterson, C., Puhlinger, R., Muller, E. (2005). Cornerstones of a holistic educational concept in young alpine ski racing- exemplified by the Skigymnasium Stams. U: Science and skiing.

11. Reid, R.C., Johnson, S.C., Kipp, R.W., Albert, R.W., White, A.T. (1997). Validity of sport-specific field tests for elite and developing alpine ski racers. U: Science and skiing.
12. David Anderson, D. *Ski School* (2007) Prevod na Hrvatski: Neven Borić Izdavač: Leo comerce, Rijeka Godina izdanja: 2008.
13. Barić, R., Erpič, S.C., Babić, V. (2002). *Intrinsic motivation and goal orientation in track-and-field children*. Kinesiology, 34, 50-60.
14. Beyer, E. (1987). *Wörterbuch der Sportwissenschaft*. Schondorf, Verlag Karl Hofmann.

REZYME**MIRËMBAJTJA DHE RREGULLIMI I SKIVE SI MASË E PARANDALIMIT TË LËNDIMEVE**

Qëllimi i këtij punimi është që të tregohet mënyra e mirëmbajtjes së skive dhe përgaditjeve të skijimit në mënyrë që të ndihemi më komod gjatë skijimit dhe të zvoglojmë mundësitë nga lëndimet. Në kuadër të këtij qëllimi me anë të metodës deskriptive është bërë përshkrimi i përgaditjes dhe mirëmbajtjes së pajisjeve të skijimit. Mirëmbajtja e pajisjeve të skijimit ka rëndësi të veçantë në komoditetin e skijimit dhe parandalimin e lëndimeve. Pajisjet joadekuate shpesh sjellin deri te lëndimet e ndryshme gjatë skijimit. Nga pajisjet që duhet kushtuar rëndësi në mirëmbajtjen e tyre bëjnë pjesë:

- a) skitë
- b) këpucët për ski
- c) shkopinjët për tu mbajtur
- d) lidhëset
- e) dorezatë, kombinizoni (për erë, për mjegull)
- f) syzat për ski (për diell, për borë)
- g) kapela, etj.

Skiatorëve rekreativ i u rekomandohet se servisimin e skive ta bëjnë para se të shkojnë në dëborë, pas sezonit dhe pasi të kalojnë disa ditë në dëborë. Nëse kemi kaluar me ski në dëborë e butë rekomandohet që servisimin e skive ta bëjmë çdo 7-8 ditë, në qoftë se bora është pak ma e fort ose vozisim në shtegun me akull servisimi i skive rekomandohet pas çdo 4-5 ditëve.

Gjithashtu pas çdo sezone të skijimit rekomandohet servisimi edhe mirëmbajtja e pajisjeve tjera të skijimit.

SUMMARY

MAINTENANCE AND SKI REPAIR AS A MEASURE OF PREVENTING INJURIES

The purpose of this paper is to show the way of maintaining the ski and ski preparations in order to feel more comfortable in ski and minimize the possible injuries. Within this goal through the descriptive method is the description of the compiling process and maintenance of ski equipment.

Ski equipment maintenance is of particular importance in the comfort of skiing and preventing injuries. Inadequate equipment often lead to various injuries during skiing. From devices to which should be paid special importance on maintenance include:

- a) skis
- b) ski boots
- c) rods to be held
- d) joints
- e) ski gloves (for wind, fog)
- f) ski glasses (for sun, snow)
- g) hats, etc..

It is recommended that recreational skiers should do the ski servicing before going to snow, then after the season and after spending a few days in the snow. If we ski on soft snow than ski servicing is recommended to do every 7-8 days, if the snow is a little bit harder or we ski in the ice path it is recommended to do the ski servicing after every 4-5 days. Also after each ski season it is also recommended servicing and maintenance for every other ski equipment.