

UNIVERSITETI I PRISHTINËS

“HASAN PRISHTINA”

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIM MASTERI

**DALLIMET NË PERFORMANCË NDËRMJET SKITARËVE TË
DISCIPLINAVE ALPIKE NË TRI KAMPIONATET BOTËRORE TË
FUNDIT**

**Mentori:
Prof. Dr. Bujar Turjaka**

**Kandidati:
Rinor Rexhepi**

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	2
2. HULUMTIMET E DERITANISHME	10
3. QËLLIMI I PUNIMIT	16
4. HIPOTEZAT THEMELORE	17
5. METODOLOGJIA E PUNËS	18
5.1 MOSTRA E POPULLATËS	18
5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE.....	19
5.3 NDRYSHORET - DISCIPLINAT ALPIK	20
5.4 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE.....	26
6. INTERPRETIMI DHE DISKUTIMI.....	27
6.1 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR	27
6.1.1 Interpretimi i parametrave themelor statistikor te ndryshorët teknike në KB. St.Moritz 2017.	27
6.1.2 Interpretimi i parametrave themelor statistikor te ndryshoret teknike në KB. Äre 2019	33
6.1.3 Interpretimi i parametrave theelor statistikor te ndryshoret teknike në KB Cortina D'ampezo 2021.....	39
6.3 DALLIMI NË MES REZULTATEVE TË KAMPIONATEVE BOTËRORE NË SKIJIMIN ALPIK	45
6.3.1 Dallimet sipas teknikave	45
6.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE.....	54
7. PËRFUNDIMI	56
8. RËNDËSIA TEORIKE DHE PRAKTIKE.....	58
9. LITERATURA	59

1. HYRJE

Skijimi ka evoluar në histori si një nevojë për të lëvizur nëpër dëborë. Fillimet e skijimit kanë lidhje me vendet e rajonit nordik dhe mund të thuhet se janë përcjellëse të skijimit të sotëm vrapimi dhe disiplina e skive nordike. Në fund të shekullit të 19-të dhe në shekullin e 20-të, janë zhvilluar edhe forma të reja të skijimit dhe disiplina të tilla si telemark, ski alpik, biathlon, skijimi i lire dhe më vonë snowboard. Zhvillimi i skijimit bazohet kryesisht në zhvillimin e teknologjisë stërvitore dhe pajisjeve. Me zhvillimin e skijimit garues, rëndësia e përgatitjes së skiatorëve u bë gjithnjë e më e rëndësishme, si dhe përdorimi dhe zhvillimi i aspekteve të ndryshme të përgatitjes kondicionale.

Skijimi alpik është një aktivitet fizik gjatë të cilit një skiator kapërcen një pjerrësi duke përdorur elementë të ndryshëm të teknikës së skive. Kushtet në secilën pistë të skijimit janë unike në lidhje me pjerrësinë e terrenit dhe llojin e borës, kështu që skiatori duhet të rregullojë vazhdimisht shpejtësinë dhe drejtimin e lëvizjes.

Për të arritur rezultate superiore në sportin e skijimit alpik është e nevojshme që skiatorët të kenë të përsosur teknikën e të gjitha disiplinave garuese. Megjithatë, një rol të rëndësishëm në arritjen e rezultateve kanë karakteristikat antropologjike të vetë konkurrentëve, prej të cilave interes të veçantë kanë aftësitë motorike dhe aftësitë funksionale të skiatorëve alpik. Nga aftësitë motorike forca eksplozive, balanci dhe agiliteti i dëshmuar lidhet pozitivisht me rezultatin e skijatorëve alpik.

Skiatorët e rinj të cilët në mënyrë aktive marrin pjesë në diciplinat alpik kanë karakteristika unike antropologjike të cilat së bashku me faktorë të tjerë kontribuojnë në suksesin e skijatorit përballë garës. Këto karakteristika dhe aftësi mund të jenë shumë të ngjashme me ato të skiatorëve të rritur të diciplinave alpik. Por si skiator të rinj në procesin e rritjes dhe pjekurisë pritet të kontribuojë që këto karakteristika të ndryshojnë. Është e rëndësishme sepse të dhënat e tilla lejojnë një diagnozë më të mirë të situatës aktuale të skiatorëve të rinj alpik. Rezultatet e tyre të shkëlqyera dhe dominimi i vazhdueshëm në të dy konkurrencat si të meshkujve ashtu edhe të femrave, ndër të tjera janë rezultat i mirë-organizuar i ekipeve me logjistikën mbështetëse, duke u kujdesur për skiatorë alpik prej kategorive të moshës më të re deri në moshën e lartë. Në

planifikimin dhe programimin e trajnimit te skiatorëve alpik të të gjitha moshave, vëmendje e veçantë i është kushtuar përgatitjes fizike të kondicionit të aftësive motorike, e cila monitorohet dhe vlerësohet në mënyrë sistematike.

Zhvillimin dhe karrierën e skiatorëve kulmor e ndjekin përpjekjet dhe mundimet ekstreme dhe pothuajse çnjerëzore (Duke pasur parasysh kushtet e trajnimeve të shumta), dhe numër i madh dhe serioz i lëndimeve serioze ku nuk kursehen as skiatorët më të mirë. Prandaj është e nevojshme të sigurohet niveli më i lartë profesional në punën me skiatorë kulmor që nga kohët më të hershme deri në fund të karrierës sportive. Për procesin stërvitor si pjesë qëndrore e sistemit në organizimin sportiv, mund të thuhet se është proces tipik krijues i cili realizohet në sistemin “trajner – sportist”.

Por çështja është te pyetja se cilat aftësi motorike janë të nevojshme për ti monitoruar sistematikisht skiatorët alpik përmes testeve me të cilat është e mundur të vlerësohet mirë. Atëherë është e nevojshme për të kryer testin në një sport të veçantë dhe qendra diagnostike, në bazë të rezultateve të fituara është e mundur për të përcaktuar statusin aktual të aftësive motorike të vlerësuara. Së fundi është e nevojshme për të planifikuar një program të kondicionit fizik dhe ushtrimet e mobilitetit të përfshijnë trajnime dhe detyrat me të cilat është e mundur të kalohet në nivelin e aftësive motorike të nivelit të ardhshëm. Testet janë të nevojshme për të përcaktuar gjendjen aktuale të aftësive motorike, duke i krahasuar rezultatet e arritura me rezultatet e testeve të mëparshme me të njëjtet skiatorë alpik dhe gjithashtu për të krahasuar rezultatet e arritura me rezultatet e skiatorëve të tjerë alpik të njëjtës moshë dhe gjini. Rritja e shpejtësisë, ndikon në rritjen dhe madhësinë e forcave që veprojnë në çdo kënd të sistemit muskulo-skeletor te skiatorëve alpik, në mënyrë që të zhvillojnë aftësitë motorike maksimale dhe për të vepruar në mënyrë parandaluese për shëndetin e skiatorë të rinj alpik. Trajnimi motorik kondicional zhvillohet në baza të ndërsjellta të bashkëpunimit te ngushtë të trajnerëve me përvojë praktike në njërën anë dhe hulumtuesit në fushën e mjekësisë sportive ne anën tjetër, ku gradualisht ndërton një nivel më kompleks dhe vazhdimisht ngrit nivelin e ngarkesës. Por çështja është te pyetja se cilat aftësi motorike janë të nevojshme për t’i monitoruar sistematikisht skiatorët alpik përmes testeve me të cilat është e mundur të vlerësohen mirë.

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 mëdha të muskujve, dhe veçanërisht muskujt e këmbëve. Skiatori duhet të di të shfrytëzojë në mënyrë racionale forcën, pa marrë parasysh shpejtësinë të cilën e arrin dhe në situata në të cilën ai ndodhet. Trajnimi 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. Sikurse stresi në periudhat e përshtatjes në ngarkesa, dhe dinamika e këtyre ndryshimeve kontribuon në cilësinë dhe arritjen e rezultateve kulmore në skijim. Skijimi është një sport individual. Kërkon nga sportistët ose skiatorët zhvillimin e aftësive të tyre motorike dhe aftësive funksionale. Nga specifikimet ekuacionale (Andersen dhe Montgomery, 1988), shkathtësitë më të rëndësishme për suksesin në skijim janë: forca, koordinimi, drejtpeshimi, fleksibiliteti dhe agjiliteti dhe natyrisht, aftësitë funksionale. Përveç njohurive të kërkuara është i domosdoshëm edhe servisimi individual i mirë pajisjeve i përshtatura sipas aftësive.

Mbajtësit e ngarkesave më të mëdha të skive gjatë skijimit janë ekstremitetet e poshtme dhe shpina. Skijimi garues përfshin për herë shkëputjet (kërcimet) dhe amortizimet e gjymtyrëve të poshtme, pra forca shpërthyes e muskujve të kofshës ka rëndësimë më të madhe në suksesin e përgjithshëm të skiatorit.

Skijimi është një aktivitet në të cilin skiatori kapërcen ose përballon reliefe të ndryshme tokësore, shpatit e ndryshme duke përdorur teknika të ndryshme të kthesave. Sipas Jurkoviç (2003:35) kthesa në skijim mund të përkufizohet si një "ndryshim i drejtimit të skive në një rrugë të lakuar". Nga vet përkufizimi është e qartë se ka një numër të madh të kthesave të ndryshme,

varësisht nga qëllimet dhe njohuritë e skiatorit, dhe kushtet në terren. Zhvillimi i pjesëve kryesore do të thotë që skitarët në komponentat e skijimit duhet që ata gjithëashtu t'a përmirësojnë edhe performancën e tyre skijuese. Fitnesi fizik i kombinuar në mënyrë harmonike me teknikat që zakonisht mësohen gjatë skijimit, do të arrijnë të rrisin potencialin e plotë të dhënjes së maksimumit në momentin konkret.

Për të realizuar rezultate më të mira, në sportin e skitarisë është që aftësitë fizike të domosdoshme për arritjen e rezultateve t'i zhvillojmë në momentin konkret. Nga aftësitë fizike, sipas rezultateve të gjertanishme që tregojnë se marrin pjesë në suksesin përfundimtar në skijim janë, shpejtësia dhe forca. Nga rezultatet e hulumtimeve të ndryshme që janë bërë deri më tani, është e rëndësishme të theksohen fushat specifike të domosdoshme të përgatitjes antropologjike të skitarit dhe pastaj të hartohet një program që mund të jetë i përshtatur nga skiatorët, në mënyrë që të rrisin efikasitetin e ekzekutimit të elementeve teknike në rrethana specifike dhe situacionale, kushtu që të bëhen skijator të mrekullueshëm në paraqitjet e tyre. Çdo përpilim i programeve në këtë drejtim duhet të jetë specifik. Ende nuk ka njohuri të mjaftueshme apo rezultate të testeve që të krijohet një program i kompletuar (unik). Programet trajnuese që kanë teknika progresive trajnuese do jenë të përpiluara në të ardhmen e afërt si modele të ushtrimeve specifike të skijimit. Ky punim në një mënyrë, është një pikë startuese që përmbledhë disa ushtrime të përdorshme të dy aftësive motorike shumë të rëndësishme për sportin e skijimit, të cilat mund të ekzekutohen në forma dhe vende të ndryshme, varësisht prej kohës apo kushteve atmosferike ashtu që skiatori të arrij objektivat e veta, domethënë të ketë performancë sa më të mirë në kohën e caktuar të garës.

Skijimi alpik është një sport dimëror i cili organizohet në rajonet malore të mbuluara me borë. Quhet skijim alpik për shkak se për herë të parë është filluar dhe është organizuar në Malet e Alpeve. Edhe pse sot ky lloj sporti është përhapur në të gjithë botën dhe zhvillohet në të pesë kontinentet, emri i tij ka mbetur i pandryshuar deri më sot. Qoftë për rekreacion, qoftë për sport, zakonisht praktikohet në vendpushimet e skijimit, të cilat ofrojnë shërbime të tilla si ashensorë të skive, borë artificiale, pastrim të borës, restorante dhe patrulla skitare.

Hulumtimet kanë dhënë prova që jo vetëm shkathtësitë teknike janë si të domosdoshme për përmirsimin e performancave të skitarëve, por edhe fitnesi gjithashtu është faktor i saj. Kërkesat fizike të skijimit janë të larta, për skijimin (rreshqitjen) në mbi 80 km/h në lëshim, kërkohet një përgatitje e lartë e drejtëpeshimit, forcës, koordinimit dhe qëndrueshmëris.

Që do të thotë se, zhvillimi i pikave kyçe prej skitarëve në komponentat e skijimit bënë që ata gjithëashtu t'a përmirësojnë edhe performancën e tyre skijuese. Ky nivel fizik i kombinuar në mënyrë harmonike me teknikat që zakonishtë mësohen gjatë skijimit, do të arrijnë të rrisin një potencial të plotë.

Përmes rezultateve të marrura prej testeve nga me të ndryshmet, që janë bërë deri më tani, është konstatuar se janë të rëndësishme të theksohen disa fushat specifike si të domosdoshme gjatë skijimit dhe pastaj të hartohet një program që mund të jetë i ndjekur nga skijatorët, në mënyrë që të rrisin efikasitetin në disiplinat alpike dhe të bëhen skijatorë të mrekullueshëm me rezultate kulmore. Ky përpilim nuk ka për qëllim të jetë një program specifik i trajnimit. Ende nuk ka njohuri të mjaftueshme apo rezultate të testeve që të krijohet një program i kompletuar (unik). Programet trajnuese që kanë teknika progresive trajnuese do jenë të përpiluara në të ardhmen e afërt si modele të ushtrimeve specifike të skijimit.

Përgatitja kondicionale te skijatorët si bazë fillestare është përgatitja e përgjithshme sportive. Pasi që skijimi është sport që kërkon përgatitje të mirë fizike, kondicioni i mirë trupor është i pa shmangshëm nëse duam plotësisht të arrijmë rezultate të kënaqshme dhe të zvoglojmë rrezikun e lëndimeve në minimum. Të gjithë me dëshirë presin borën e parë dhe lëshimin e parë në shtigjet e skijimit në sezonë, por nuk duhet të harohet që përgatitjet duhet të fillojnë shumë më herët që të mundemi dhe që me të vërtet t'i përjetojmë kënaqësit që na dhuron dimri. Secili sport por edhe skijimi ka specifikën e vet, gjegjësisht aftësit të cilat gjatë marrjes me atë sport aktivizohen.

Për përgatitjen fizike të skijatorëve është hulumtuar edhe shumë më herët, por besohet që do të shkruhen programe shumë interesante në lidhje me përgatitjen e skijatorëve nga hulumtimet e fundit, që janë bërë nga kineziolog të ndryshëm nëpër botë, në lidhje me metodën, kushtet e ushtrimeve, vendin e ushtrimeve, ndikimin, si të përgatitjes së përgjithshme, bazike, speciale etj. Rol të rëndësishëm do ti kushtohet aftësive motorike veç e veç, dhe njëkohësisht ndikimin e secilës aftësi motorike në përgatitjen fizike tek skijatorët.

Dihet që disa aftësi motorike në një masë më të madhe se faktorë tjerë marrin pjesë me rastin e skijimit alpin. Gjithashtu, hulumtimi ka treguar se të njëjtat në të njëjtën marrëdhënie nuk ndikojnë njësoj në rezultatin sportiv të skiatorët garues si dhe në efikasitetin e të mësuarit të skive të skiatorët rekreativ.

Skijimi alpin është një aktivitet fizik gjatë të cilit një skiator kapërcen një pjerrësi duke përdorur elementë të ndryshëm të teknikës së skijimit. Kushtet në secilin pistë skijimi janë unike në lidhje me pjerrësinë e terrenit dhe llojin e borës, kështu që skiatori duhet të rregullojë vazhdimisht shpejtësinë dhe drejtimin e lëvizjes. Teknikat e skijimit alpin do t'i ndihmojnë shumë skiatorit

në mënyrë që të ruhet një ekuilibër i sigurt sa më lehtë. Procesi i përvetësimit të teknikave të skijimit alpin varet nga shumë faktorë, përfshirë mësuesuarjen dhe mënyrat dhe metodat e mësimdhënies, kushtet në të cilat zhvillohet procesi i të mësuarit, motivimin dhe pajisjet adekuate të skive, por aftësia fizike dhe aftësitë motorike të nxënësve janë veçanërisht të rëndësishme. Aftësitë motorike të tilla si fuqia shpërthyesë, shkathtësia dhe ekuilibri janë gjetur të lidhura me suksesin e konkurrentëve në skijimin alpin. Sipas Kosteliç, aftësia motorike për të ekuilibruar është ndoshta dallimi më i madh midis njerëzve që do të mësojnë të skijojnë shpejt dhe atyre që do ta adoptojnë këtë veprimtari motorike më ngadalë. Bilanci ju lejon të merrni dhe mbani një pozicion të qëndrueshëm në ski ose të ktheheni në një pozicion të qëndrueshëm pasi të shqetësohet. Jashtëzakonisht e rëndësishme për fillestarët e skive, pasi u mundëson atyre të lëvizin vazhdimisht në ski, dhe kështu, potencialisht dhe në mënyrë më efektive, të marrin njohuri për skijimin. Hulumtimet kanë dhënë prova që jo vetëm shkathtësitë teknike janë si të domosdoshme për përmirsimin e performancave të skitarëve, fitnesi gjithashtu është faktor i saj. Kërkesat fizike të skijimit janë të larta, për udhëtimin (rreshqitjen) në mbi 80 km/h në lëshim, kërkohet një përgatitje jo e zakonshme e drejtëpeshimit, forcës, koordinimit dhe qëndrueshmëris.

Që do të thotë se, zhvillimi i pikave kyçe prej skitarëve në komponentat e skijimit bënë që ata gjithashtu ta përmirësojnë edhe performancën e tyre skijuese. Ky fitnes fizik i kombinuar në mënyrë harmonike me teknikat që zakonisht mësohen gjatë skijimit, sjellin deri te zhvillimi i një potenciali të plotë.

Përmes rezultateve të marrura prej testeve nga me të ndryshmet, që janë berë deri më tani, është e rëndësishme të potencehon fushat specifike të domosdoshme gjatë skijimit dhe pastaj të hartohet një program që mund të jetë i ndjekur nga atletët, në mënyrë që të rrisin efikasitetin e këtyre kushteve dhe të bëhen skijator të mrekullueshëm të performancave. Ky përpilim nuk ka për qëllim të jetë një program specifik i trajnimit. Ende nuk ka njohuri të mjaftueshme apo rezultate të testeve që të krijohet një program i kompletuar (unik). Programet trajnuese që kanë teknika progresive trajnuese do jenë të përpiluara në të ardhmen e afërt si modele të ushtrimeve specifike të skijimit. Ky punim në një mënyrë, është një pikë startuese që përmbledhë disa ushtrime të përdorshme të cilat mund t'i mbart çdo skijator dhe që ka për qëllim të bëj vetëdijësimin e skijatorëve që edhe fitnesi ka një rol në arritjen e suksesit të lartë në skijim.

Pregatitja kondicionale te sportistët si bazë fillestare është marrja me sport. Pasi që skijimi është sport që kërkon përgatitje të mirë fizike, kondicioni i mirë trupor është i pa shmangshëm nëse duam të arrijmë rezultate të kënaqshme, dhe duam të zvoglojmë rezikun e lëndimeve në minimum. Të gjithë me dëshirë presin borën e parë dhe lëshimin e parë në shtigjet e skijimit në sezonë, por nuk duhet të harohet që përgatitjet duhet të fillojnë shumë më herët që të mundemi që me të vërtet t'i përjetojmë kënaqësit që na dhuron dimri. Secili sport por edhe skijimi ka specifikën e vet, gjegjësisht aftësit të cilat gjatë marjes me atë sport aktivizohen.

Gjatë historisë së zhvillimit të skijimit, është ndërlidhja e zhvillimit të skijimit me pajisjet dhe teknikat e skijimit me qëllim të arritjes së shpejtësisë dhe sigurisë më të lartë të skijimit. Duhet theksuar se zhvillimin e skijimit është shoqëruar me teknikën e përgatitjes së shtigjeve me makineri për përgatitjen e shtigjeve dhe bërjen e borës artificiale që mundësojnë përgatitjen e shtigjeve të forta, shumë e rëndësishme për teknikën e skijimit.

Në skijimin rekreativ rolin kryesor në zhvillimin e skijimit, pas individëve, e luajnë fabrikat e pajisjeve të skive, dhe skive garuese sipas Federatës Ndërkombëtare të Skijimit. Gjithashtu, drejt qëllimit të zhvillimit të skijimit, rritjes së sigurisë, atraktivitetit dhe të tjera në konferencat vjetore që sjell vendimet për të ndryshuar rregullat për pajisjet, disiplinat e skive dhe garat. Duke marrë parasysh atë se carvin skitë bëhen më të mira dhe më të shpejta çdo vit, në mënyrë që të zvogëlohet shpejtësia dhe të rritet siguria e skiatorëve, FIS ndryshoi rregulloren e gjatësisë minimale të skive dhe rrezeve minimale disa herë në dekadat e para të shekullit 21, të cilat ndikuan në rregullime të caktuara në teknikat dhe trajnimin kondicional të skiatorëve. Në

fillet e skijimit alpik garues ekzistuan disiplina në lëshim dhe sllallom, pastaj kombini alpik si dhe shuma e kohës së vozitjes në lëshim dhe dy vrapimeve në sllallomit. Diçka më von u pasurue edhe me disiplinën super sllallom, i sili sot quhet super-G.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Shumë autorë botëror dhe vendor në ditët e sotme rëndësi të veçantë i kushtojnë hulumtimit të karakteristikave morfologjike dhe motorike të grup-moshave të reja në sporte të ndryshme, si te ato në sporte individuale ashtu edhe te ato ekipore. Në sportin e skijimit nuk ekziston numër mjaft i madh i hulumtimeve dhe i autorëve të cilët janë marrë me hulumtimin e problematikës së kësaj natyre të skijimit. Por ne do t'i shfrytëzojm punimet që kanë ngjajshmëri.

Vjekoslav, & Bojan, (2003) theksojnë se skijimi si një sport i vë përpjekje të mëdha fizike dhe mendore skiatorit, duke kërkuar prej tij shkathtësi, koordinim, forcë dhe qëndrueshmëri të jashtëzakonshme, sepse në skijimin e sotëm garues fituesi vendoset nga vetëm një e qindta e sekondës. Skijimi jo vetëm që konsiston në zbritjen/lëshimin përgjatë një pjerrësie por gjithashtu përfshin kthimin, ngjitjen, ecjen dhe rënien, duke përfshirë grupe të ndryshme muskujsh, të cilat çdo skiator duhet të mësojë t'i kontrollojë në mënyrë funksionale, pavarësisht nga shpejtësia që arrin dhe situata në të cilën ndodhet. Shkathtësia dhe shpejtësia e reagimit janë thelbësore për koordinimin e lëvizjeve si të skiatorëve ashtu edhe të skiatorëve rekreativë dhe arrihen përmes trajnimit të planifikuar të fitnesit. Qëllimi i trajnimit të fitnesit të skiatorëve ka për qëllim kryesisht zhvillimin e aftësive motorike dhe funksionale dhe ruajtjen e një niveli maksimal të trajnimit para garës. Vetë trajnimi u krijua në bazë të bashkëpunimit të ngushtë midis trajnerëve me përvojë praktike nga njëra anë, dhe shkencëtarëve në fushën e sportit dhe mjekësisë nga ana tjetër, dhe është projektuar si një lëndë ku një nivel më i lehtë i ushtrimeve ndiqet gradualisht nga një nivel më kompleks. Gjatë këtij procesi kompleks, periudhat e ngarkesës së punës me periudhat e pushimit, si dhe stresi me periudhat e përshtatjes në përpjekje, alternohen vazhdimisht, dhe dinamika e ndryshimit të tyre kontribuon në cilësinë dhe më në fund në rezultatet më të larta sportive. Për një trajnim të suksesshëm të fitnesit në skijim, është jashtëzakonisht e rëndësishme që ai të jetë i përshtatshëm dhe i realizueshëm në të gjitha pjesët e ciklit vjetor dhe që në fund të fundit të çojë në përgatitjen e duhur të sistemit lëvizës të skiatorëve për sezonin e garës. Vlera e secilit trajnim të fitnesit mund të testohet praktikisht në lidhje me rezultatet e arritura dhe vlerësime të shkëlqyera u jepen atyre që arrijnë rezultate të larta sportive, minimizojnë dëmtimet dhe ashpërsinë e tyre, vonojnë reagimin ndaj lodhjes, përshpejtojnë rikuperimin pas trajnimit dhe garës dhe përmirësojnë aftësitë psikofizike. Trajnimi i fitnesit është krijuar për të përmbushur nivelin bazë të përgatitjes, por edhe vetitë specifike të fitnesit në mënyrë që të zhvillojë ato grupe muskulo-

skeletore që do të jenë veçanërisht të ekspozuara ndaj përpjekjeve gjatë garës. Kur garohet, theks i veçantë është, natyrisht, në muskujt dhe nyjet e gjymtyrëve të poshtme.

Rrustemi (2009) thekson se harmonizimi i aftësive motorike, aftësive funksionale, ushqyeshmëria, paisjet për skijim, janë të pa ndara, dhe të lidhura ngusht njëra me tjetrën. Nëse njëra zhvillohet më mirë, kurse tjetra ngec në zhvillim, atëher do të kemi mangësi në performancën skijuese. Ushtrimet fizike të zhvilluara në kontinuitet edhe me një kujdesë të vecant, si dhe të programuara, janë esenciale dhe bazë për arritje apo thënë më mirë për transformim pozitiv të dëshiruar, por gjithmon duke e ruajtur atë më kryesorën shëndetin e sportistit, si para, gjatë ose pas garave (ushtrimeve). Një zhvillim të veçantë e ka bërë edhe zhvillimi tekniko - teknologjik, për arsye se është zhvilluar forma e skive, këpucëve si dhe elementeve të tjera në favor të teknikës (stilit) të skijimit, ku ndryshon madhësia (gjatësia - gjërësia) si dhe radiusi i skive nga njëra teknik në tjetrën. Por nuk duhet haruar edhe rekuizitat tjera ndimëse që janë konstruktuar në atë formë që të ketë ndikim sa më të madh në zhvillimin e aftësive të dëshiruar (fizike – funksionale), por në të njëjtën kohë janë shumë të leta për tu përdorur si dhe me mundësi lëndimi shumë të vogël. Autori mendon se se ky punim masteri ka vlerë të mirë në lidhje me përgatitjen fizike të skitarëve, ka material të mirë dhe njëkohësisht do të shërbejë edhe në të ardhmen si model i metodave për përgatitje të skitarëve.

Cigrovski1, Božić, & Prlenda, (2012), theksojnë se ky hulumtim përcakton ndikimin e aftësive motorike në procesin e të mësuarit të skijimit alpin. Gjithashtu, qëllimi i këtij hulumtimi ishte të përcaktojë ndikimin e disa karakteristikave morfologjike në zotërimin e njohurive të skive. Në fillim të studimit, subjektet u testuan duke përdorur teste për të vlerësuar: ekuilibrin, shkathhtësinë, forcën shpërthyesë dhe statike, frekuencën e lëvizjes dhe fleksibilitetin. Pas vlerësimit të aftësive motorike, subjektet u përcaktuan karakteristikat themelore morfologjike dhe hynë në shkollën e skive alpike për shtatë ditë. Pas përfundimit të trajnimit të skijimit alpin, të gjithë të anketuarit demonstruan shtatë elementë të teknikës së skive para pesë ekzaminuesve të pavarur. Analiza e rezultateve tregoi se gatishmëria ka një efekt pozitiv në mësimin e të gjithë elementëve të testuar të teknikës së skive (tatëpjetë e zhdrejtë, $\beta = 0,38$; $\beta = 0,26$; përkulje drejt shpatit, $\beta = 0,33$; $\beta = 0,23$; kthesa themelore, $\beta = 0.18$; kthesë paralele, $\beta = 0.32$; i rrotullueshëm, $\beta = 0.34$) Rezultatet e të ekzaminuarve në testin e qëndresës në mbledhje, i cili vlerëson forcën statike të këmbëve, kanë një efekt pozitiv në mësimin e kthesës drejt shpatit ($\beta = 0.19$), kthesës

bazë ($\beta = 0.35$) dhe kthesës paralele ($\beta = 0,27$). Testi i vlerësimit të ekuilibrit (pozicioni i ekuilibrit të këmbës së majtë për së gjati) ndikon ndjeshëm në mësimin e elementeve bazë të teknikës së skive (zbritja e zhdrejtë në të djathtë, $\beta = 0.23$; zbritja e zhdrejtë në të majtë, $\beta = 0.28$; përkulja në shpatin në majtas, $\beta = 0.24$). Lartësia e trupit të skiatorëve fillestarë ndikon negativisht në efikasitetin e marrjes së njohurive të skive ($\beta = -0,5$), që do të thotë se do të jetë më e vështirë për skiatorët më të lartë të marrin njohuri për skijimin në krahasim me skiatorët më të ulët. Duke pasur parasysh rezultatet e këtij hulumtimi, është e mundur të theksohet shkathtësia, forca statike dhe ekuilibri si ato aftësi motorike që kontribuojnë më shumë tek skiatorët fillestarë kur mësojnë teknikën e skijimit.

Pozhegu (2013) thekson se skijimi është sport individual. Kërkon nga skiatori zhvillimin e aftësive të tija motorike dhe aftësive të tjera antropologjike. Mbajtësit kryesor të ngarkesave më të mëdha të skive gjatë garave dhe stërvitjeve janë ekstremitetet e poshtme dhe shpina. Skijimi si gjatë garave ashtu edhe gjatë stërvitjeve përfshin në mënyrë të vazhdueshme amortizimin e gjymtyrëve të poshtëme dhe se forca eksplozive e muskujve të kofshës kanë rëndësinë më të madhe në suksesin e përgjithshëm të skiatorit. Përgatitja e skiatorëve është jashtëzakonisht proces hulumtues. Gjëja më e rëndësishme është të fillohet me kohë me përgatitje. Trajnimi përgatitjes fizike është bazë për përgatitjen e skiatorëve. Për skiatorë të tillë ekziston një rregull ku thuhet se ata duhet të japin gjithçka nga vetja në stërvitje dhe gara. Për skijim është e nevojshme zhvillimi i mirë i forcës së përgjithshme dhe statike shpejtësia dhe shpejtësia e reagimit, balanca, fleksibilitet dhe forca shpërthyesë e këmbëve. Dhe e gjithë kjo mund të arrihet me trajnim gradual dhe të organizuar mire. Për skiatorët e rinj është shumë e rëndësishme që të zhvillojnë një sërë aftësi themelore fizike të cilat do tu ndihmojnë atyre të bëhen skiatorë të mirë, të përgjithshëm para se të fillojnë të stërvisin në mënyrë profesionale. Zhvillimi i gjithanshëm ose i përgjithshëm është një nga parimet më të rëndësishme të trajnimit me të rinj. Zhvillimi i gjithanshëm i skiatorëve është e zakonshme në vendet e Evropës Perëndimore dhe Lindore ku ka shkolla sportive që ofrojnë programet themelore të trajnimit për të rinj. Të rinjët që ndjekin këto shkolla zhvillojnë aftësitë themelore të tilla si vrapimi, kërcimet, kapjet, hedhjet, ekuilibrin e tjera. Të rinjët bëhen shumë të shpejt dhe të fortë dhe përvetësojnë shkathtësi që janë thelbësore për suksesin në sportin skitarisë. Në këtë drejtim nuk ka ndryshime të rëndësishme as te fëmijët që mendojnë dhe dëshirojnë që të angazhohen në skitari. Zhvillimi i gjithanshëm do të mundësojë që

fëmija dhe të rinjët të kenë sukses të më vonshme, por, më parë të shfrytëzojnë të gjitha njohuritë e aftësive motorike që ata i kanë fituar dhe i aplikojnë në sportin e skitarisë.

Misini (2014) thekson se 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 dhe mirëmbajtja e 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) shkopinjte 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 të 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.

Marenic (2016) thekson se përgatitja e skiatorëve alpikë përfshin disa aspekte të ndërlidhura të përgatitjeve. Metoda e përgatitjes dhe qëllimi i përgatitjes së skiatorëve varet nga aktiviteti i skijimit për të cilin skiatori po përgatitet. E përbashkëta për të gjithë skiatorët, skiatorët rekreativë dhe konkurrentët, duhet të jetë që aktiviteti i skijimit duhet të ketë fazë përgatitore. Sigurisht, më të rëndësishmet janë qëndryeshmëria dhe përgatitja teknike dhe atyre u kushtohet vëmendja më e madhe në këtë punim, por të gjitha aspektet gatishmëria e skiatorëve ndikon drejtpërdrejt në rezultatin dhe sigurinë e skiatorëve. Qëllimi i përgatitjes të skiatorëve është për arritjen e aftësive për të kryer lëvizje sa më të përsosura të trupit gjatë ditës në kohën dhe në kushtet e dhëna në pista. Për këtë është e nevojshme të zhvillohet afatet kohore të skiatorëve për kryerjen e një veprimi të caktuar në një kohë të caktuar, saktësia e skive, ritmi, shpejtësia dhe butësia. Procesi i përzgjedhjes së skiatorëve është potencial dhe mundësi për sukses të skiatorëve individual dhe mundëson planifikimin e zhvillimit të skiatorëve dhe trajnimit. Për shkak të jetëgjatësisë dhe gjerësisë së procesit të trajnimit të skiatorëve dhe karrierës së skiatorëve është e nevojshme të kryhet planifikimi dhe programimi afatgjatë dhe afatshkurtër i të gjithëve aspektet e përgatitjes. Parakusht për sukses është udhëheqja profesionale dhe menaxhimi i procesit trajnim, bazuar në

teorinë e përgatitjes sportive, në secilën fazë të përgatitjes. Trajnimi i fitnesit i kryer sipas parimeve dhe rregullave të teorisë së trajnimit është një parakusht për përgatitje efikase teknike dhe taktike të skiatorëve. Përgatitja teknike dhe taktike e skiatorëve është specifike në lidhje me disiplinën e skive dhe paraqitjen e shtegut dhe kushtet në shtegun e skive, të tilla si konfigurimi i terrenit, kushtet e ndryshme të motit dhe borës. Për shkak të rëndësishme lidhja e trurit të njeriut me performancën e aftësive të lartpërmendura të skive në veçanti është e rëndësishme të zbatohen parimet e duhura metodologjike në shumicën e aspekteve të skive përgatitjet. Teknika e skijimit është e ndërlidhur me pajisjet e skive dhe është skijimi e mundur vetëm me pajisje skive adekuate dhe të përgatitura mirë të përdorura në dhënë momentin. Si një përgatitje për trajnim intensiv teknik të skive, qëndrueshmeria e trajnimit dhe skijimi në lartësi më të mëdha, dhe ushqimi është i rëndësishëm për rimëkëmbjen e skiatorëve. Proceset e kërkimit të trajnimit të skiatorëve mund të kalojnë dhe të arrijnë sukses sportiv garues vetëm skiatorë të përgatitur mirë mendërisht dhe është një aspekt i përgatitjes mendore një nga më me rëndësi të madhe.

Vuković (2018) në punimin e tij si qëllim kishte të përcaktojë dhe afrojë lexuesit të dhëna mbi rëndësinë e aftësive motorike që ndikojnë në performancën e skiatorëve, dhe të tregojë ndryshimin midis përfaqësimit të tyre në procesin e të mësuarit të skive në nivelin rekreativ, dhe skiatorët që garojnë pas një kohe afatgjatë dhe proces të trajnimit sistematik me nivele të larta të të gjithë pjesëmarrësve. Edhe pse ky është i njëjti sport, është e mundur të lexohet se ka ndryshime të konsiderueshme midis kërkesave funksionale dhe motorike në skiatorët alpik rekreativë dhe te skiatorët kulmor. Këto ndryshime duhet të merren parasysh, dhe i gjithë procesi i trajnimit në përputhje me këto kërkesa dhe të drejtohet. Kjo është veçanërisht e vërtetë për skiatorët rekreativë dhe skiatorët fillestarë të cilët sapo njihen ose ende eksplorojnë këtë sport në dëborë. Skiatorët rekreativë janë grupi më masiv i njerëzve në këtë sport, të cilët zakonisht kalojnë vetëm një javë në vit përmes këtij aktiviteti si një formë e pushimeve aktive. Skijimi është një sport me kërkesa jashtëzakonisht të larta funksionale dhe motorike, dhe nëse nuk kuptohet në një mënyrë të tillë, atëherë përfundon me dëmtime të shumta që janë të zakonshme në këtë sport. Në mënyrë që të mos ndodhin sa më sipër, është e nevojshme të përdoren njohuritë nga kërkimet e shumta shkencore dhe udhëzuese, dhe t'i përdorin ato për zhvillimin personal të të gjitha aftësive të rëndësishme motorike. I gjithë procesi duhet të jetë në përputhje me moshën, nivelin e njohurive dhe përvojën e skive për secilin skiator individual. Vetëm atëherë është e mundur të presësh progres dhe të zbulosh të gjitha hijeshitë e këtij sporti. Aftësitë motorike duhet të shihen si një e

tërë që mundëson kryerjen e një lëvizje, kështu që për këtë qëllim në funksion të zhvillimit të tyre është e dobishme të zgjidhni përmbajtjen e programit që ndikon në zhvillimin e tyre të përgjithshëm dhe shumëplanësh. Një shembull i një efekti të tillë mund të gjendet në shembullin e trajnimit ku vrapimi në shkallë përdoret si një operator trajnimi. Zotërimi i kësaj detyre ndikon në zhvillimin e: marrjes maksimale të oksigjenit, forcës shpërthyese të tilla si kërcimi, shpejtësia, shkathtësia, qëndrueshmëria (nëse trajnimi kryhet në seri të shumta dhe numri i përsëritjeve me pushime të shkurtra), koordinimi (përveç drejtimit drejt, prezantimi i detyrave të ndryshme) Zbatimi i kësaj forme të trajnimit përfshin të gjitha grupet e muskujve që mbështeten nga kërkimet në këtë punim, të renditura si më dominantët në skijimin alpin.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Përgatitja fizike mund të përcaktohet si një seri e procedurave të planifikuara metodike që synojnë kryesisht transformimin e statusit motorik të një skiatori. Përgatitja e kondicionale, përgatitja themelore dhe të ngjashme përdoren si sinonime. Qëllimi i punës në përgatitjen fizike është të sigurojë parakushte optimale, dhe në të njëjtën kohë mendohet edhe në karakteristikat antropologjike të skiatorëve, për zotërimin më të lehtë dhe më të shpejtë të detyrave sportive dhe teknike në kushte specifike në sportin e skijimit. Me kushtet specifike në rastin konkret nënkuptohet dimri, klima malore dhe specifikat e pajisjeve të skijimit. Këta faktorë të jashtëm ndikojnë ndjeshëm në realizimin e detyrave dhe komplikojnë proceset e transformimit që duhet të arrihen në sportin e skijimit. Çdo punim hulumtues duhet të ketë qëllimin se përse hulumtohet duke u bazua në arsye shkencore.

Qëllimi i këtij punimi është që të vërtetohet dallimi në mes tri kampionateve botërore të fundit në rezultatet e disiplinave alpik për meshkuj: lëshim, super sllalom, sllalomi i madh, sllalom dhe kombinimi alpik dhe të vërtetohemi se në cilin kampionat botëror në disiplinat alpik skijatorët kanë performancë më të mirë dhe përgatitje fizike më të mirë që mund të dëshmohet në bazë të gabimeve të bëra në pistë që manifestohet me diskualifikim.

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të hulumtimitimeve të gjertanishme dhe qëllimit të parashtruar, janë të parashtruar hipotezat më vijim:

H1 – Presim që në ndryshoren alpik lëshim, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performancë më të mire dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme.

H2 – Presim që në ndryshoren alpik super sllalom madh, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performancë më të mire dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme.

H3 – Presim që në ndryshoren alpik sllalomi i madh, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performancë më të mire dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme.

H4 – Presim që në ndryshoren alpik sllalom, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performancë më të mire dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme.

H5 – Presim që në ndryshoren alpik kombinimi alpik, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performancë më të mire dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme.

5. METODOLOGJIA E PUNËS

5.1 MOSTRA E POPULLATËS

Mostra është definuar si popullatë e skijatorëve seniorë, pjesëmarrës në tri kampionatet botërore të fundit: Cortina D'ampezo 2021 me 172 skijatorë Äre 2019 me 245 skijatorë dhe St.Moritz 2017 me 242 skijatorë. Të gjitha të dhënat për këto kampionate botërore në disiplinat alpik do të nxjerren nga faqet e internetit të Federatës ndërkombëtare të skitarisë (FNS) Anglisht: international ski federation (FIS).

5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Në këtë punim si ndryshore janë emërtuar disiplinat alpike të tri kampionateve botërore të fundit për meshkuj:

Kampionati botëror në skijim Cortina D'ampezo 2021- meshkuj

DISCIPLINAT	NUMRI I GARUESVE
LËSHIM	34
SUPER SLLALOM	34
SLLALOMI I MADH	44
SLLALOM	37
KOMBINIMI ALPIK	23

Kampionati botëror në skijim Åre 2019 – meshkuj

DISCIPLINAT	NUMRI I GARUESVE
LËSHIM	57
SUPER SLLALOM	51
SLLALOMI I MADH	46
SLLALOM	48
KOMBINIMI ALPIK	43

Kampionati botëror në skijim St.Moritz 2017 - meshkuj

DISCIPLINAT	NUMRI I GARUESVE
LËSHIM	53
SUPER SLLALOM	51
SLLALOMI I MADH	46
SLLALOM	47
KOMBINIMI ALPIK	45

5.3 NDRYSHORET - DISCIPLINAT ALPIK

Format garuese të skijimit alpik

Pajisjet e duhura garuese, zotërimi i teknikave të skijimit dhe shumë element të tjerë mund të kontribuojnë në kursimin e pjesëve të qindëta të sekondave aq të të vlefshme, dhe të cilat vendosin për renditjen e konkurrentëve të skive alpik në vendet e para. Format garuese të skijimit kërkojnë nivelin më të lartë të përgatitjes psiko-fizike, e cila mund të arrihet vetëm përmes punës së palodhur dhe një procesi të planifikuar të trajnimit. Vetë metodat e trajnimit duhet t'i përshtaten kërkesave specifike të individit dhe mënyrës së lëvizjes në disiplinat teknike dhe ato të shpejta të skijimit alpik. (Guček dhe Videmšek, 2002). Ngarkesat e mëdha fizike kërkojnë nga skiatorët kulminant të mbajnë trupin në një pozicion racional dhe aerodinamik (DH dhe SG), ose të bëjnë manovrime të shpejta në mënyrë të njëpasnjëshme (GS dhe SL). Duke pasur parasysh se dallimi në mes pozicionit për medalje të artë dhe asaj të argjend në Lojërat Olimpike Dimërore në skijimin alpik matet në të qindtat e sekondës, e rritë rëndësinë e të kuptuarit të cilit do prej faktorëve kufizues që lidhet me performancën e garuesve (Ferguson, 2009). Edhe pse disiplinat e skijimit janë në dukje të ngjashme, pasi që grupe shkopinjësh dhe portash të përbëra nga dy shkopinjë shfaqen gjatë tërë trases së skijimit, ndryshimi kryesor i secilës disiplinë është në gjerësinë e portave të renditura. Portat e ngushta nënkuptojnë kthesa më të shpejta dhe më të shkurta, duke shkaktuar shpejtësi më të ulët për skiatorët. Lëshimi si teknikë skijimi, ka nga të gjitha disiplinat, gjerësinë më të madhe të portave, kështu që skiatorët arrijnë shpejtësitë maksimale. Në super sllallom, një skiator i stërvitur mirë mund të arrijë shpejtësi prej +120 km/orë, skiatorët në disiplinën e lëshimit mund të arrijnë shpejtësinë edhe deri rreth 150 km/orë, ndërsa skiatorët në disiplinën e sllallomit arrijnë shpejtësi mesatarisht rreth 50 km/orë.

1. Lëshimi

Disciplina e lëshimit, në momente të caktuara na përkujton skijimin e shpejtë. Meshkujt arrijnë shpejtësi deri në 160 km/orë dhe femërat rreth 130 km/orë. Lëshimi është disiplinë skijimi me shtigjet më të gjata dhe me diferencat më të mëdha në lartësi. Garuesit përpiqen të skijojnë tërë shtegun për kohë sa më të shkurtër të mundshme, duke u munduar të mbajnë pozicion optimal aerodinamik, për aq kohë sa të jetë e mundur dhe duke minimizuar rezistencën e ajrit dhe tokës. Për shkak se shtegu i skijimit në disiplinën e lëshimit është më i gjati, ngarkesat fizike për skiatorët janë poashtu më të mëdha se sa në disiplinat e tjera. Rëndësi të veçantë kanë edhe kërcimet e gjata mbi pikat thyese (lakimet e terrenit) të shtegut (ndonjëherë 50 dhe më shumë metra), të cilat skiatorët duhet t'i kapërcejnë me teknikën e duhur në mënyrë që të jenë në ajër për një kohë sa më të shkurtër që është e mundur. Gjatë neutralizimit dhe optimizimit të kërcimeve të tilla, skiatorët më së shpeshti përdorin metodën e shtrirjes, në të cilën ata ulin krahët e tyre poshtë dhe lëvizin qendrën e gravitetit përpara, duke shkurtuar fluturimin sa më shumë që të jetë e mundur duke ulur së pari njërin këmbë përpara dhe pastaj tjetrën. Më vonë, ka filluar të përdoret një teknikë tjetër më sfiduese, e prezantuar nga L. Alphand, me të cilën skiatori përpiqet të kapërcejë pikën e lakimit me një para-kërcim dhe kështu të shkurtojë kohën e fluturimit dhe të minimizojë humbjen e shpejtësisë. Kërcimet përdoren gjatë tejkalimeve të shtigjeve si një mënyrë për të kapërcyer distancat më shpejt. Shtegu është vendosur pa porta të ndërmjetme dhe është projektuar me shumë tejkalime, kërcime dhe kthesa, të cilat në vende të caktuara e bëjnë shtegun teknikisht më sfidues. Suksesi i disiplinave të shpejta është një ndërthurje e përvojës, aftësisë fizike, guximit, aftësisë për të ruajtur përqendrimin e lartë dhe talentit.

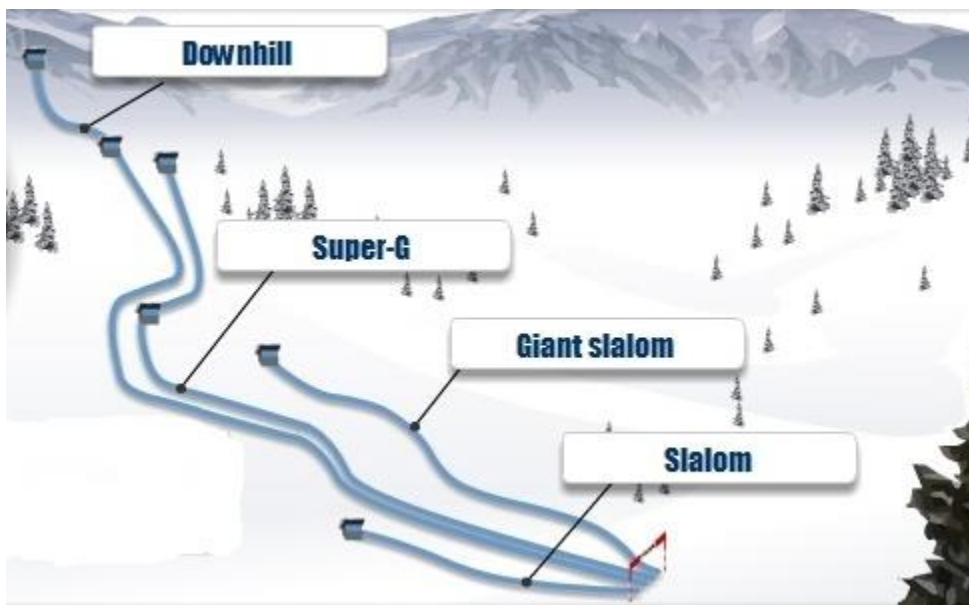
Foto 5. Pista e lëshimit



2. Super sllallomi

Eshtë disiplina më e re e skijimit garues dhe është një kombinim i skijimit lëshues dhe sllallomit të madh. Këtu kërkohen kthesa më të gjata, më të shpejta dhe më teknike gjatë kalimit nëpër porta. Gjithashtu, koha e shtegut është më e shkurtër se në skijimin në lëshim dhe më e gjatë se ajo e përdorur në sllallomin e madh. Për shkak të shpejtësive dhe ngarkesave më të larta, puna e pavarur e këmbëve dhe kontrolli optimal i shpërndarjes së peshës në ski të jashtme dhe të brendshme janë shumë të rëndësishme. Kthesat janë më të gjata dhe më të hapura, kështu që skiatorët mund të arrijnë shpejtësi më të larta. Krahasuar me disiplinat teknike, skitë duhet të jetë më të gjata dhe të kenë harkun anësor më pak të theksuar sesa skitë që përdoren për disiplinat teknike. Po ashtu gjejmë ndryshime tek shkopinjtë, të cilët janë më të gjatë në disiplina të shpejta për shkak të shtytjes më të mirë në fillim dhe aerodinamike në mënyrë që ato të mund të përshtaten me skiatorin dhe të shërbejnë për të ruajtur ekuilibrin e skiatorit gjatë kapërcimit të kthesave. Dallimi midis disciplines së lëshimit dhe super-sllallomit është gjithashtu se të paktën një trajnim zyrtar duhet të kryhet para garës në lëshim, kurse në Sg vetëm para garës bëhet vetëm një vëzhgim i shtegut.

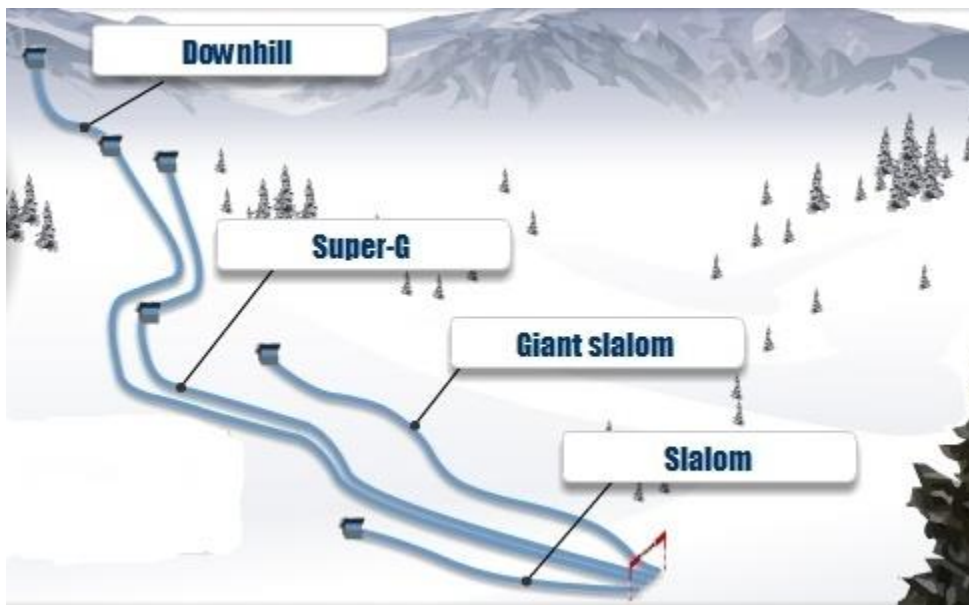
3. Pista e Super sllallomit



3. Sllallomi i madh

Sllallomi i madh është përgjithësisht i ngjashëm me sllalomin, ku portat e kontrollit dhe drejtimit duhet të vendosen në përputhje me rregullat e FIS (Federata Ndërkombëtare e Skijimit). Në varësi të vështirësisë së terrenit, shtegu mund të vendoset më imbyllur ose më i hapur ashtu që nga garuesit kërkon gatishmëri dhe përshtatje të vazhdueshme. Garuesit duhet të kenë njohuri të mjaftueshme teknike dhe duhet të jenë të përgatitur në mënyrë adekuate psikofizike. Përdoren shtigje më të shkurtra me një numër më të madh të portave. Skiatori bën dy rrëshqitje në dy shtigje të ndryshme të vendosura në të njëjtën zone. Për shkak të numrit më të madh të portave, shpejtësia zvogëlohet ndjeshëm në krahasim me super sllallomin si dhe në krahasim me lëshimin, por prap se prap shpejtësitë sillen aty diku rreth 70-80 km / orë. Pozicioni i ulët i trupit i mundëson skiatorit të ndryshojë minimalisht pozicionin e qendrës së gravitetit, dhe pozicionin e krahëve përpara trupit, dhe funksionin mbrojtës kur lëviz kunjat me shpatullën e brendshme. Skijat e hapura në kthesa, anësoret e mprehta dhe shtyrja e saktë e gjunjëve mundësojnë ekzekutimin ideal të një kthese të super sllallomit.

3. Pista e Sllallomit të madh



4. Sllallom

Nga të gjitha disiplinat e skijimit, sllallomi është disciplina që kërkon më së shumti njohuri teknike. Këtu shtigjett janë më të shkurtrat, distancat midis portave janë më të voglat dhe për këtë arsye kërkohen kthesa dinamike të shpejta. Si rezultat, shpejtësitë janë më të ulta në sllallom. Skiatorët sllalomist duhet të skijojnë shtegun për kohë sa më të shpejt që është e mundur, duke iu përshtatur ndryshimeve në ritmin e vendosjes së portave dhe terrenit, dhe të jenë të përgatitur për reagime të shpejta të papritura dhe ndryshime të drejtimit. Skijat për sllalomist janë më të shkurtrat krahasuar me disiplinat e tjera dhe kanë harkun anësor më të theksuar, pasi ato janë krijuar për të ekzekutuar kthesa të shkurtra dhe të shpejta. Për shkak të vetë dinamikës së disiplinës, skijat duhet të bëhen nga materiale të përshtatshme për të lejuar reagime të shpejta si rezultat i rezistencës dhe ngurtësisë adekuate të përdredhjes. Vetë teknika ka ndryshuar shumë gjatë viteve të skijimit. Përparimi vihet re sidomos në pozicionin e pjesës së sipërme të trupit, ku funksionin mbrojtës të lëvizjes së shkopinjve (kunjave) e mori krahu i jashtëm dhe si pasojë ndikoj në minimizimin e lëvizjes së qendrës së gravitetit midis njërit dhe shkopit tjetër, duke shkurtuar kështu rrugën e kthesave të skijave. Skiatori i sllallomit duhet të zhvillojë ndjesinë e duhur për vendosjen e skive në bordurat e kthesave, shkarkimin e skijave, transferimin e peshës (shumicën e peshës në pjesën e jashtme) dhe ri-kalimin në bordurën e këmbës së jashtme të ardhshme në fund të kthesës. Një rol shumë të rëndësishëm luan edhe stabiliteti i trupit, i cili i siguron skiatorit gjatë lakimit të lehtë para, një pozicion më të ekuilibruar dhe më stabil.

Foto 4. Pista e sllallomit



5. Super kombinimi

Gara e super-kombinuar përbëhet nga dy rrëshqitje, përkatësisht një rrëshqitje në lëshim dhe një rrëshqitjeje në sllallom. Së pari vjen SG përkatësisht DH, e pastaj pason rrëshqitja në SL. Koha e përgjithshme më e shkurtër e të dy rrëshqitjeve përcakton fituesin. Garimi i suksesshëm në SG është reflektim i njohurive dhe aftësive të mira në të gjitha disiplinat, si ato të shpejta poashtu edhe ato teknike.

Foto 5. Pista e sllallomit



Foto 6. Pista e lëshimit



5.4 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Për çdo disiplinë alpik si ndryshore do të llogariten këta parametra statistikor: 1)
Parametrat qendrore themelor dhe të shpërndarjes:

- Vlera minimale (Min),
- Vlera maksimale (Max),
- Mesatarja aritmetikore (Ma),
- Devijimi standard (Dev.St),
- Koeficienti i variacionit (Kv). 2.
- Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjes do të testohet me anë të koeficientit të asimetrisë („skjunis”), dhe shkalla e lakimit e majës së kurbës ("kurtozis").
- Normaliteti i distribucionit të çdo variable do të testohet me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (K-S) 4.
- Me anë të analizes univariante dhe muplivariante (ANOVA dhe MANOVA) do të vërtetohet dallimi ndërmjet rezultateve në tri kampionatet botërore të fundit në disiplinat alpik.

6. INTERPRETIMI DHE DISKUTIMI

6.1 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR

6.1.1 Interpretimi i parametrave themelor statistikor te ndryshoret teknike në KB. St.Moritz 2017

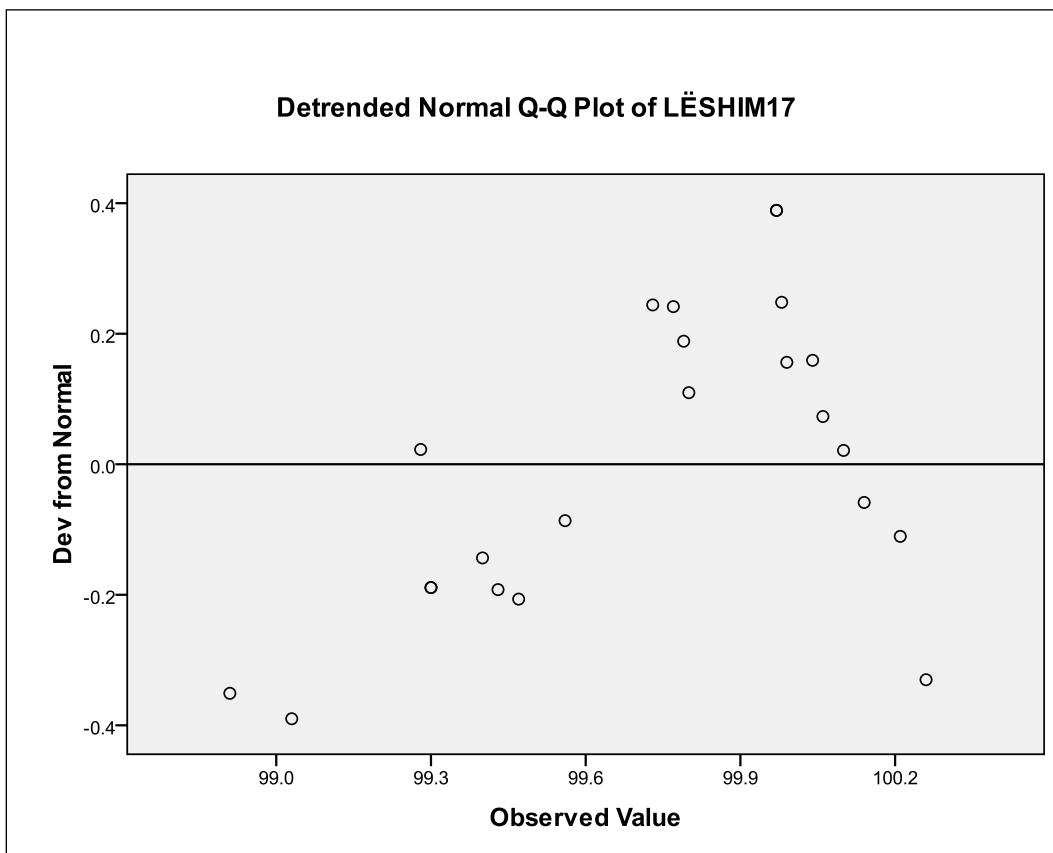
Në tabelën 1 janë të paraqitur parametrat themelor statistikor të ndryshoreve teknike te skiatorët në KB. St.Moritz 2017 – meshkuj. Në këtë tabelë janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri), shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet) dhe homogjeniteti dhe normaliteti i shërndarjes.

Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve teknike në KB. St.Moritz 2017 - meshkuj

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	KS	Kv
LËSHIM17	53	98.91	108.29	101.5015	2.31342	1.322	1.108	.057	2.28
SUSLLMA17	51	85.38	108.70	89.4535	4.31679	2.675	8.931	.200*	4.83
SLLMADH17	46	133.31	151.28	137.8400	4.54533	1.566	1.926	.200*	3.3
SLLALLOM17	47	214.75	228.67	219.1232	3.50504	.982	.108	.153	1.6
KOMBINIM17	45	206.33	218.50	210.1351	3.42241	.977	-.051	.200*	1.63

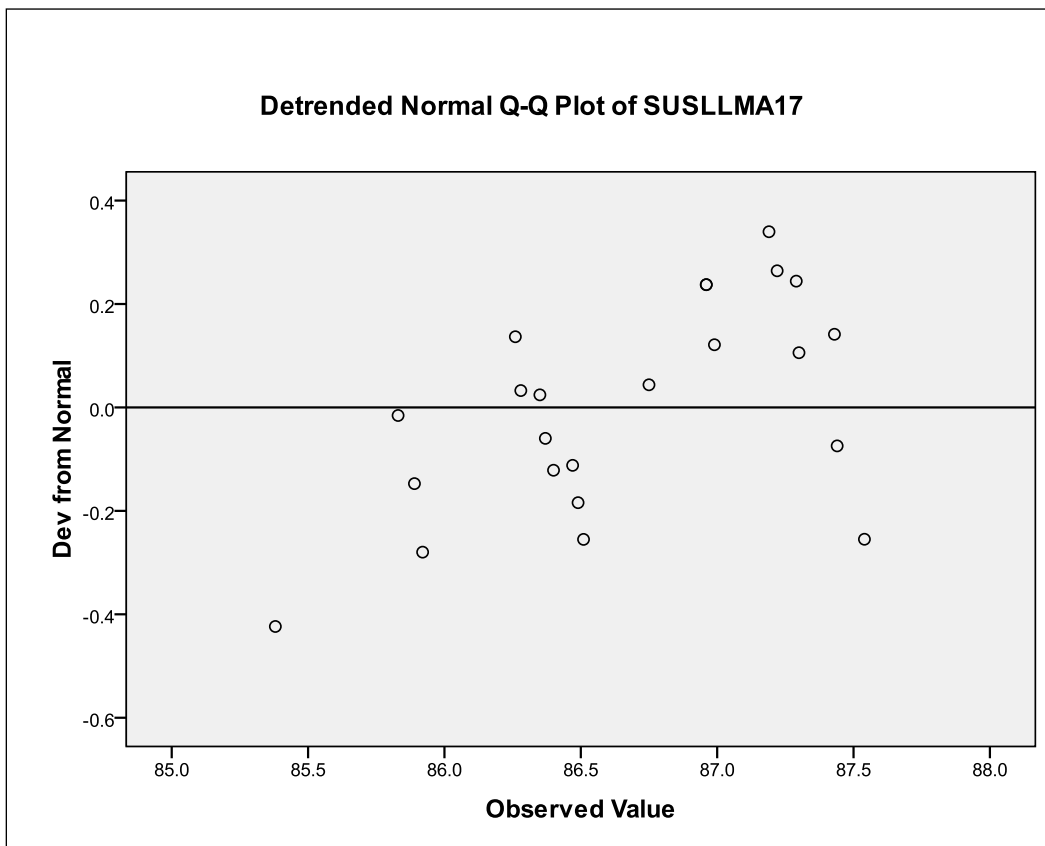
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, lëshimi (LËSHIM) tek 53 skiatorë është 101.50sek. Rezultati minimal më i mirë (98.91 sek) dhe ai maksimal (108.29 sek) i ndryshores teknike, lëshim tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. St.Moritz 2017 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, lëshim paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=2.28$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.32) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtike (1.11) si dhe me një shpërndarje normale të rezultateve ($KS=0.057$) tabela 1 dhe Histogrami 1.

Histogrami 1. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-LËSHIM.



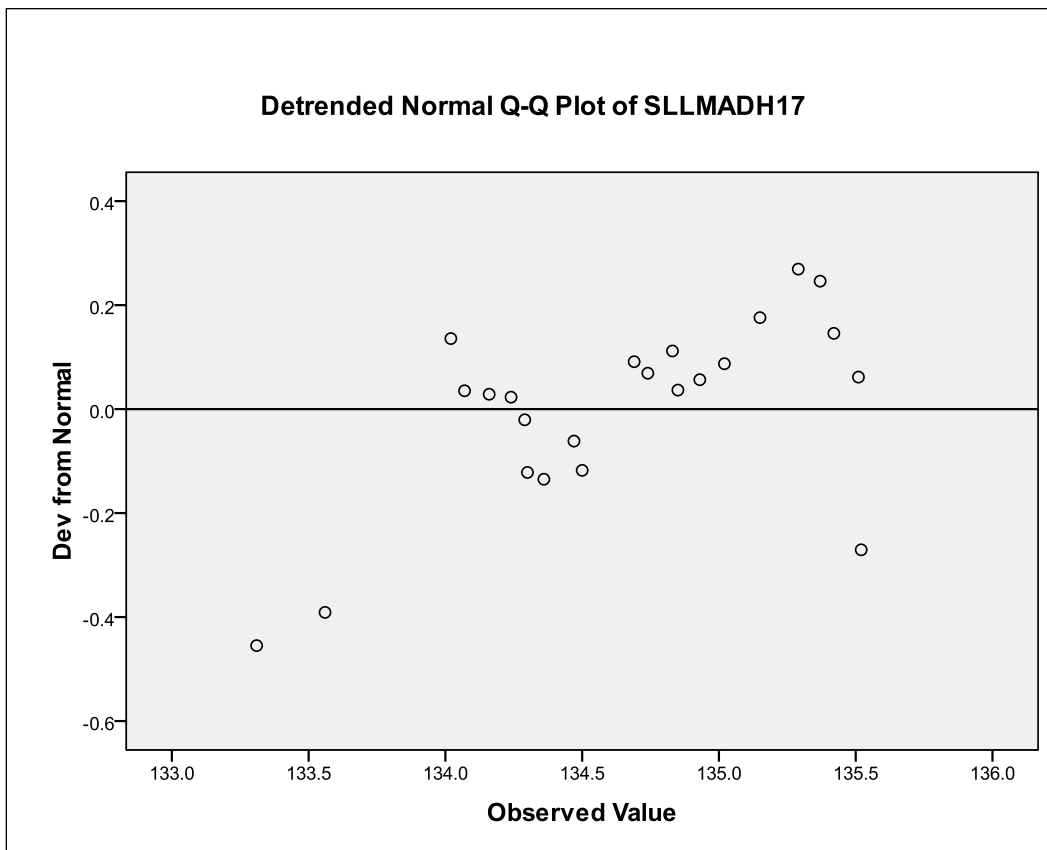
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Super sllalom i madh (SUSLLMA) tek 51 skiatorë është 89.45 sek. Rezultati minimal më i mirë (85.38 sek) dhe ai maksimal (108.70 sek) i ndryshores teknike, Super sllalom i madh tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. St.Moritz 2017 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Super sllalom i madh paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($K_v=4.83$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (2.67) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është platokurtik (8.93) si dhe me një shpërndarje normale të rezultateve ($K_S=0.200$) tabela 1 dhe Histogrami 2.

Histogrami 2. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SUSLLMA.



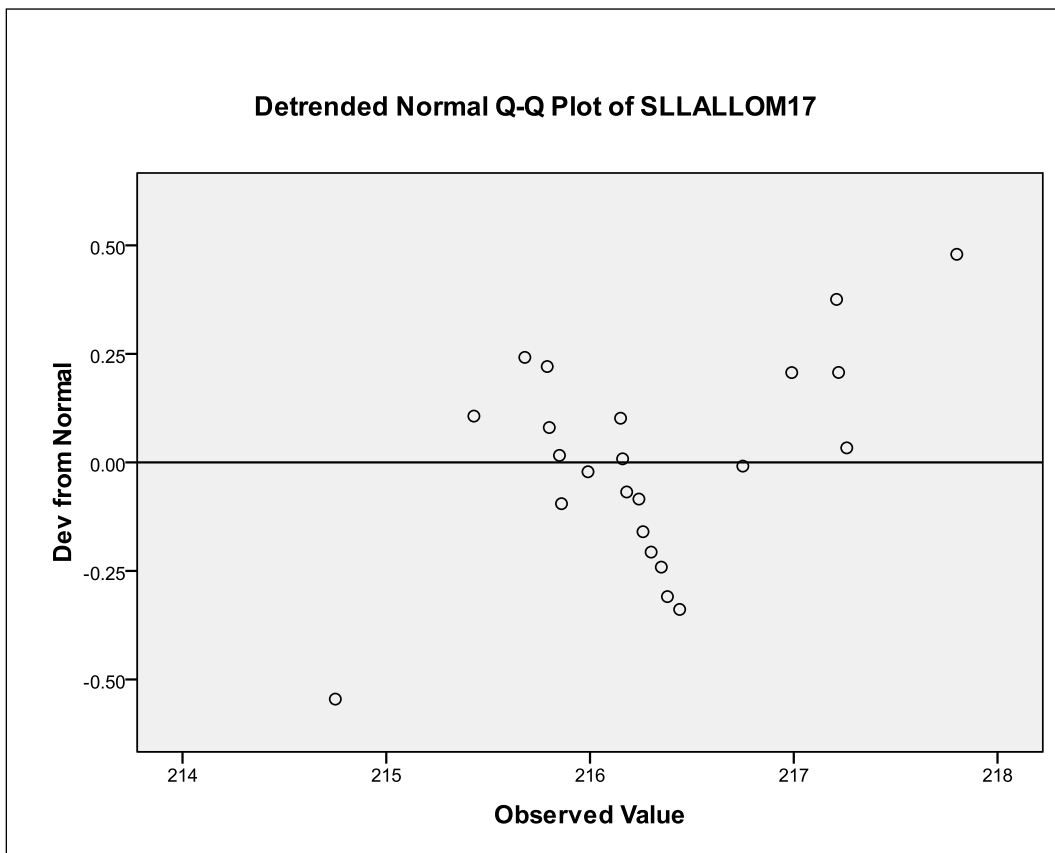
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Sllalomi i madh (SLLMADH) tek 46 skiatorë është 137.84sek. Rezultati minimal më i mirë (133.31 sek) dhe ai maksimal (151.28 sek) i ndryshores teknike, Sllalomi i madh tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. St.Moritz 2017 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Sllalomi i madh paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=3.30$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.56) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtik (1.56) si dhe nuk ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.200$) tabela 1 dhe Histogrami 3.

Histogrami 3. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SLLMADH.



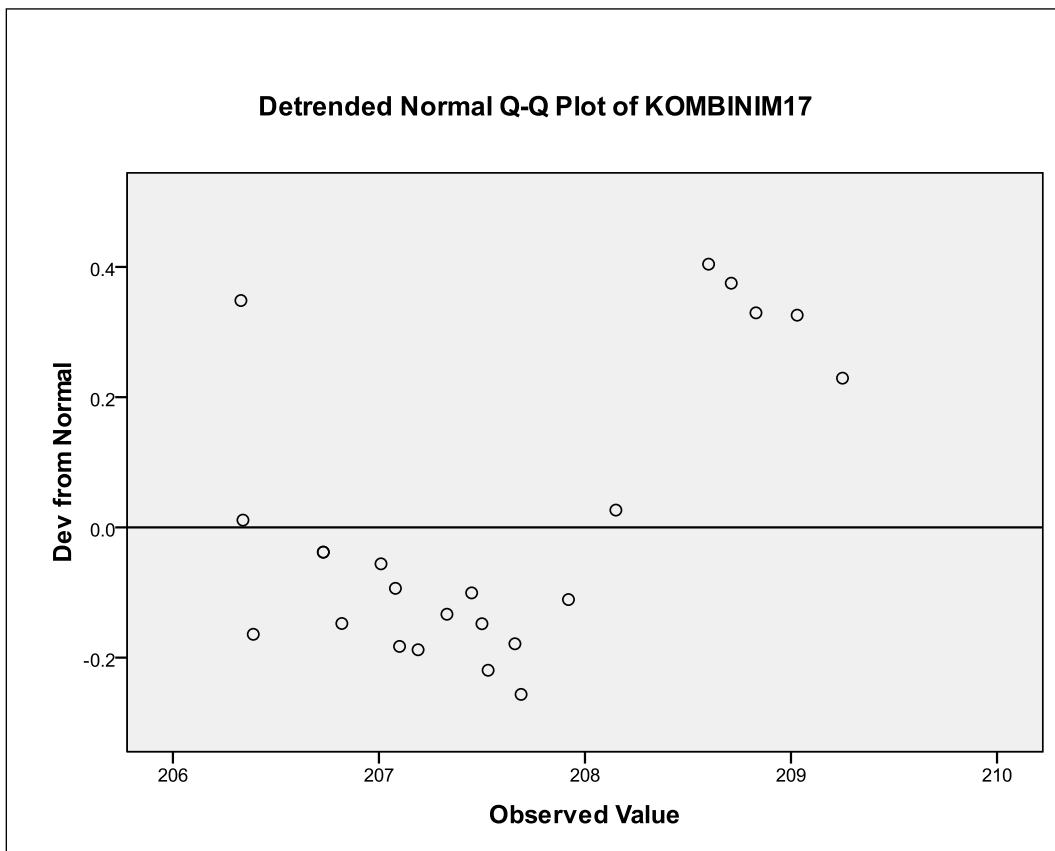
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Sllalomi (SLLALLOM) tek 47 skiatorë është 219.12sek. Rezultati minimal më i mirë (214.75 sek) dhe ai maksimal (228.67 sek) i ndryshores teknike, Sllalomi tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. St.Moritz 2017 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Sllalomi paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=1.6$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) nuk tregon për një asimetri të theksuar (0.108) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtik (0.15) si dhe nuk ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.153$) tabela 1 dhe Histogrami 4.

Histogrami 4. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SLLALLOM.



Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Kombinim (KOMBINIM) tek 45 skiatorë është 210.13 sek. Rezultati minimal më i mirë (206.33 sek) dhe ai maksimal (218.50 sek) i ndryshores teknike, Kombinim tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. St.Moritz 2017 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Kombinim paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=1.63$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) nuk tregon për një asimetri të theksuar (0.97) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është platokurtik (-.051) si dhe nuk ka shmangie nga ditribucioni normal i rezultateve ($KS=0.200$) tabela 1 dhe Histogrami 5.

Histogrami 5. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-KOMBINIM.



6.1.2 Interpretimi i parametrave themelor statistikor te ndryshoreve teknike në KB. Ære 2019

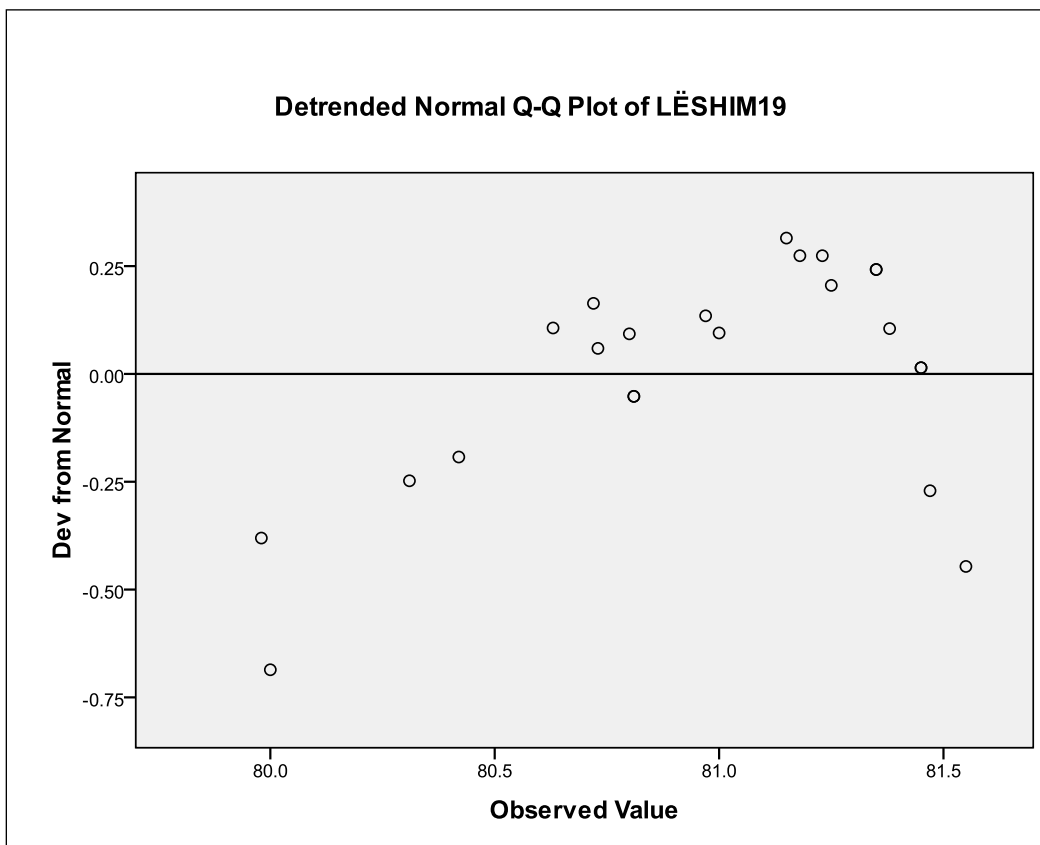
Në tabelën 2 janë të paraqitur parametrat themelor statistikor të ndryshoreve teknike te skiatoret në KB. Ære 2019 – meshkuj. Në këtë tabela janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri), shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet) dhe homogjeniteti dhe normaliteti i shërndarjes.

Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve teknike në KB. Ære 2019 – meshkuj

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	KS	Kv
LËSHIM19	57	79.98	87.00	82.2518	1.58617	1.225	1.343	.200*	1.93
SUPSLLA 19	51	84.20	95.66	87.0131	2.82974	1.340	1.104	.200*	3.25
SLLMADH19	46	140.24	159.99	146.5267	6.04753	1.075	-.084	.200*	4.13
SLLALLOM19	48	125.86	184.66	134.5015	11.02887	2.518	8.350	.200*	8.2
KOMBINIM19	43	167.71	177.23	170.5753	2.05292	1.460	2.480	.001	1.2

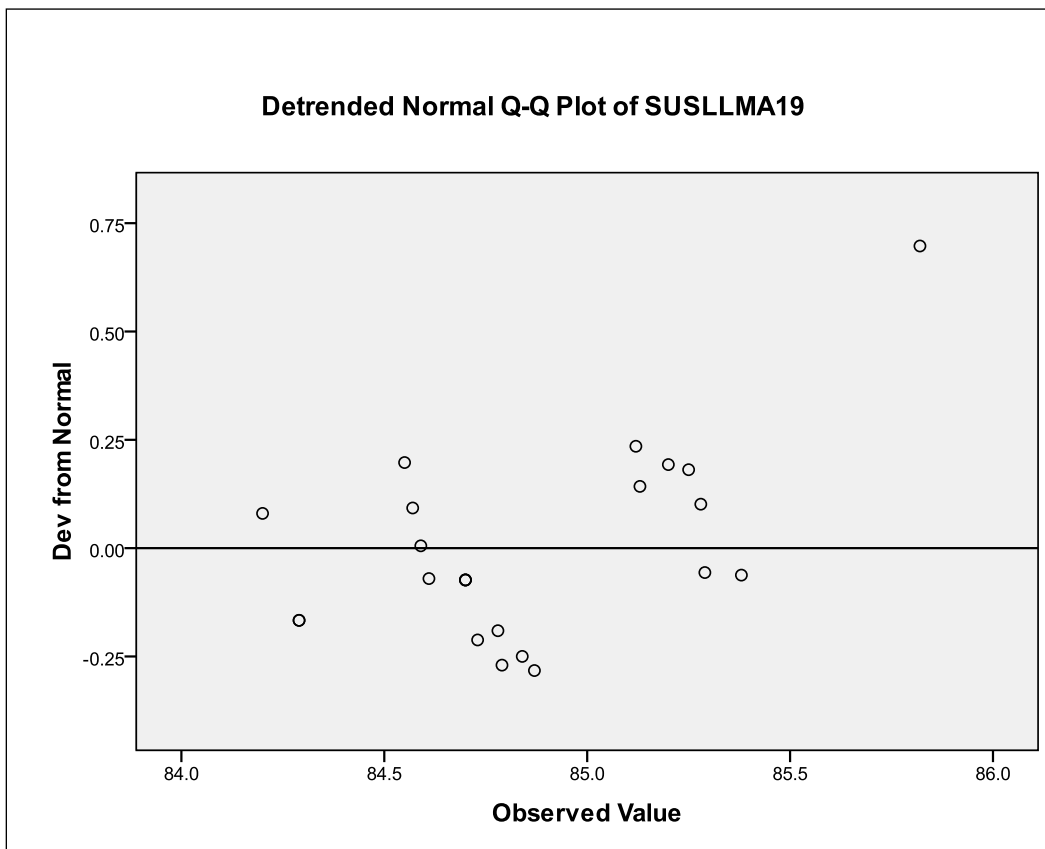
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, lëshimi (LËSHIM) tek 57 skiatorë është 82.25 sek. Rezultati minimal më i mirë (79.98sek) dhe ai maksimal (87.00 sek) i ndryshores teknike, lëshim tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. Ære 2019 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, lëshim paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=1.93$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të mira. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.22) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtike (1.34) si dhe me një shpërndarje normale të rezultateve ($KS=0.200$) tabela 2 dhe Histogrami 6.

Histogrami 6. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-LËSHIM.



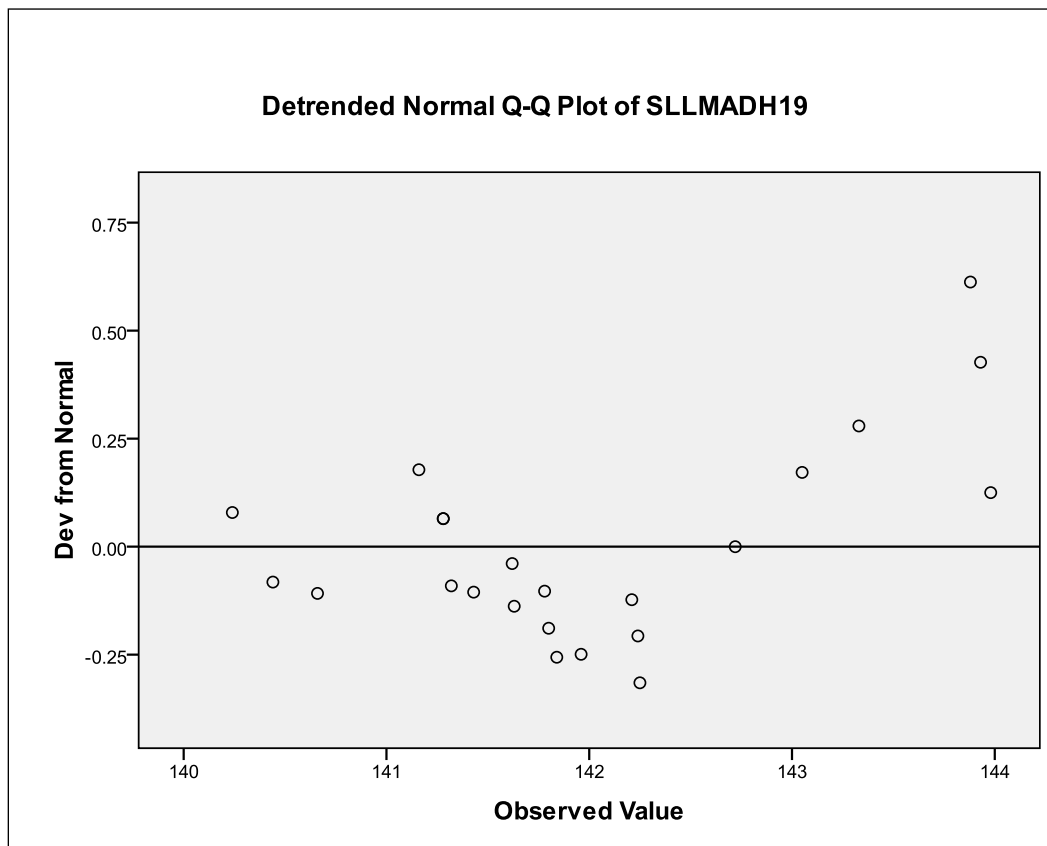
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Super sllalom i madh (SUSLLMA) tek 51 skiatorë është 87.01sek. Rezultati minimal më i mirë (84.20sek) dhe ai maksimal (95.66 sek) i ndryshores teknike, Super sllalom i madh tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. Äre 2019 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Super sllalom i madh paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($K_v=3.25$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.34) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtik (1.10) si dhe me një shpërndarje normale të rezultateve ($KS=0.200$) tabela 2 dhe Histogrami 7.

Histogrami 7. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SUSLLMA.



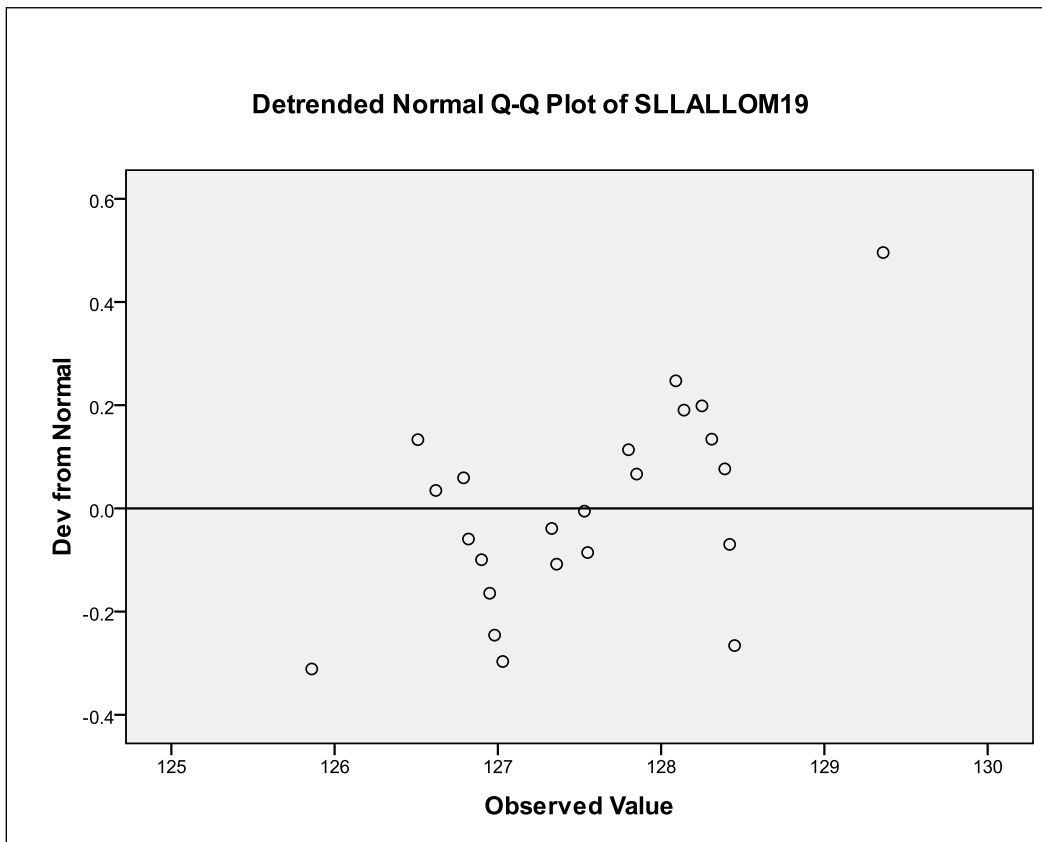
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Sllalomi i madh (SLLMADH) tek 46 skiatorë është 146.52 sek. Rezultati minimal më i mirë (140.24 sek) dhe ai maksimal (159.99 sek) i ndryshores teknike, Sllalomi i madh tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. Äre 2019 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Sllalomi i madh paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=4.13$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.07) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është platokurtik (-0.084) si dhe nuk ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.200$) tabela 2 dhe Histogrami 8.

Histogrami 8. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SLLMADH.



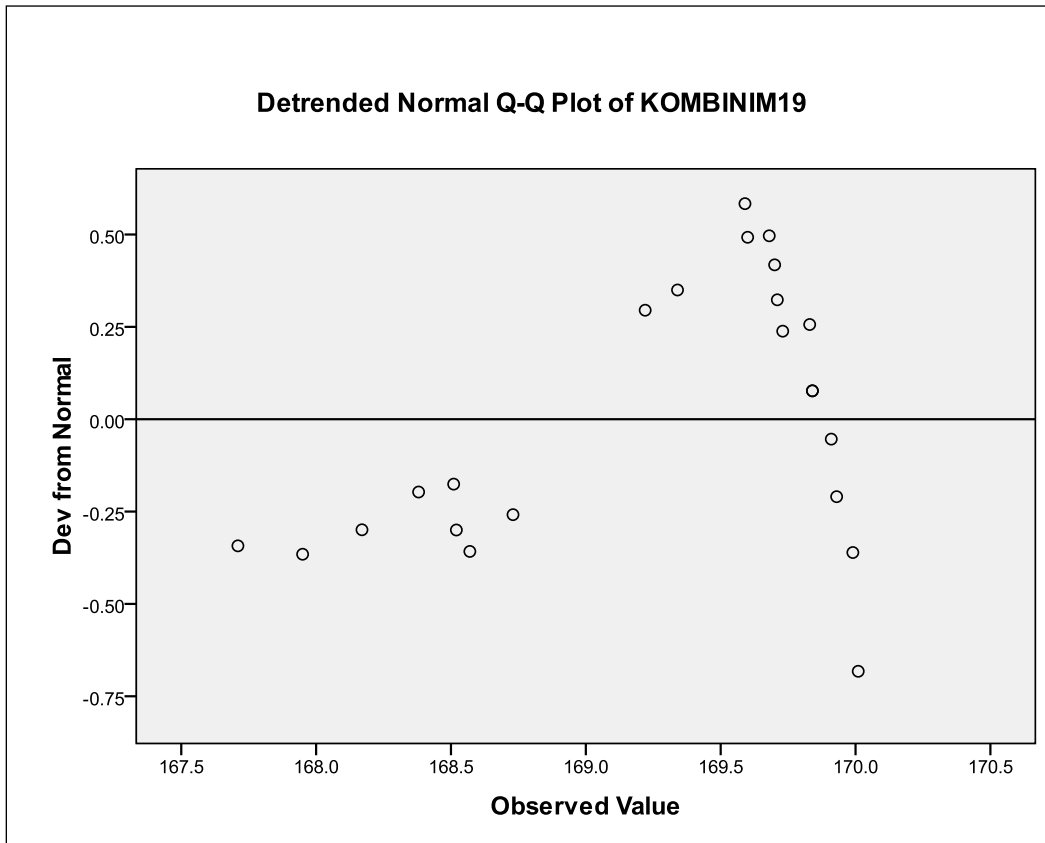
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Sllalomi (SLLALLOM) është 134.50 sek. Rezultati minimal më i mirë (125.86 sek) dhe ai maksimal (184.66 sek) i ndryshores teknike, Sllalomi tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. Ære 2019 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Sllalomi paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=8.20$) me një numër më të madh të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (2.51) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është leptokurtik (8.35) si dhe nuk ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.200$) tabela 2 dhe Histogrami 9.

Histogrami 9. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SLLALLOM.



Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Kombinim (KOMBINIM) tek 43 skiatorë është 170.57 sek. Rezultati minimal më i mirë (167.71 sek) dhe ai maksimal (177.23 sek) i ndryshores teknike, Kombinim tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. Äre 2019 – meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Kombinim paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=1.20$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.46) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtik(2.48) si dhe ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.001$) tabela 2 dhe Histogrami 10.

Histogrami 10. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-KOMBINIM.



6.1.3 Interpretimi i parametrave theelor statistikor te ndryshoreve teknike në KB Cortina D'ampezo 2021

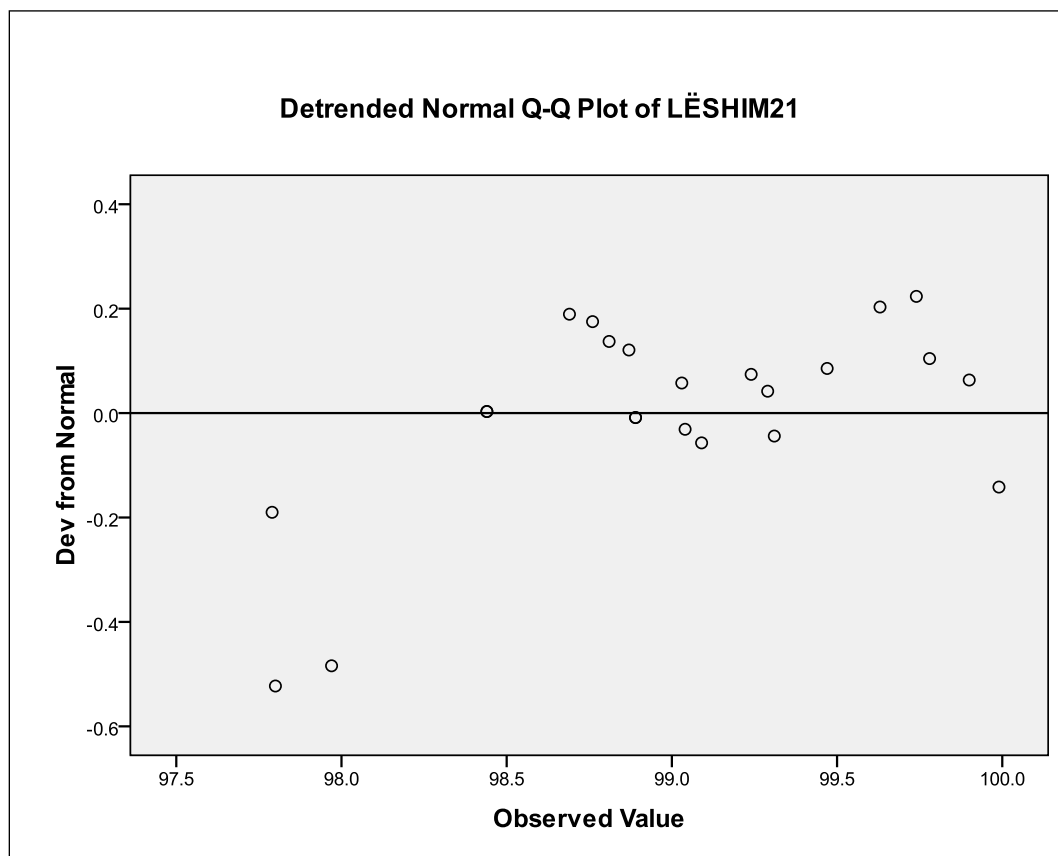
Në tabelën 3 janë të paraqitur parametrat themelor statistikor të ndryshoreve teknike te skiatorët në KB Cortina D'ampezo 2021– meshkuj. Në këtë tabela janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri), shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet) dhe homogjeniteti dhe normaliteti i shërndarjes.

Tabela 3. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve teknike në KB. Cortina D'ampezo 2021-meshkuj

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	KS	Kv
LËSHIM21	34	97.79	109.71	100.1771	2.37889	2.392	7.195	.200*	2.37
SUPSLLA21	34	79.41	89.06	81.6756	2.23167	1.984	3.856	.200*	2.73
SLLMADH21	44	157.25	216.65	170.9414	14.50758	1.480	1.635	.200*	8.49
SLLALLOM21	37	120.99	234.58	192.5832	43.51587	-.534	-1.488	.000	22.6
KOMBINIM21	23	145.54	198.68	187.0752	13.01654	-2.776	7.251	.000	6.96

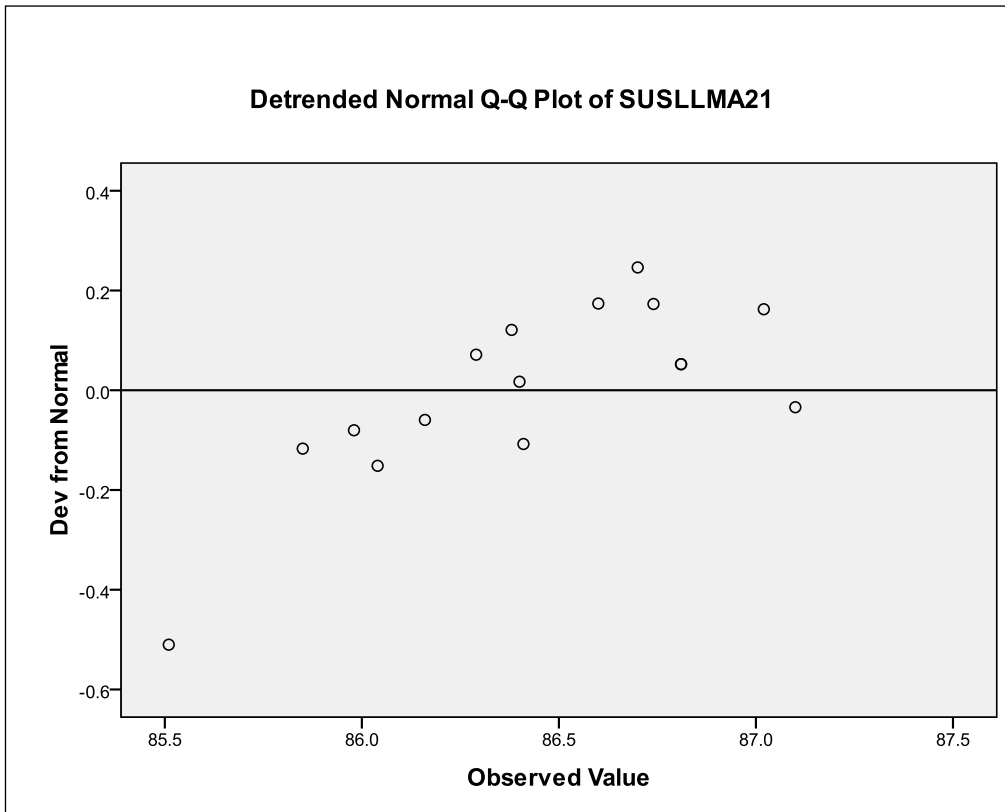
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, lëshimi (LËSHIM) tek 34 skiatorë është 100.17 sek. Rezultati minimal më i mirë (97.79 sek) dhe ai maksimal (109.71 sek) i ndryshores teknike, lëshim tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB Cortina D'amezo 2021– meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, lëshim paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=2.37$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (2.39) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është leptokurtik (7.19) si dhe me një shpërndarje normale të rezultateve ($KS=0.200$) tabela 3 dhe Histogrami 11.

Histogrami 11. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-LËSHIM.



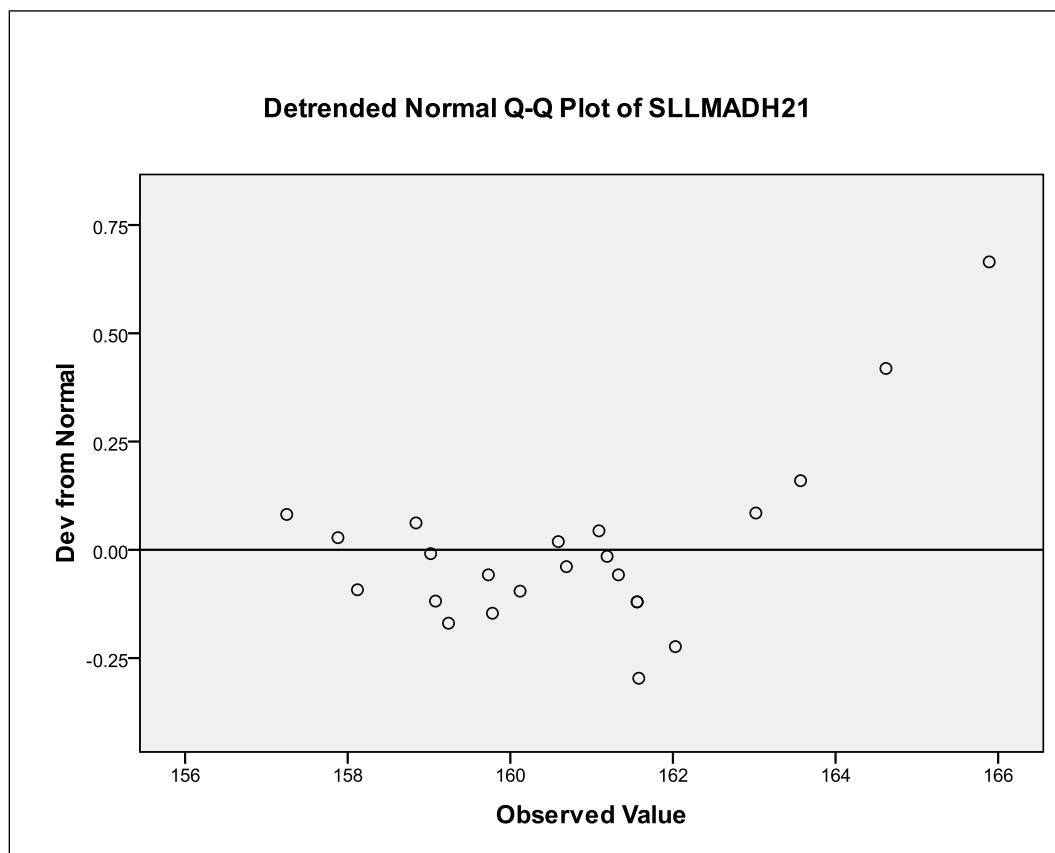
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Super sllalom i madh (SUSLLMA) tek 34 skiatorë është 81.67 sek. Rezultati minimal më i mirë (79.41 sek) dhe ai maksimal (89.06 sek) i ndryshores teknike, Super sllalom i madh tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Super sllalom i madh paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($K_v=2.73$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.98) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është platokurtik (3.85) si dhe me një shpërndarje normale të rezultateve ($KS=0.200$) tabela 3 dhe Histogrami 12.

Histogrami 12. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SUSLLMA.



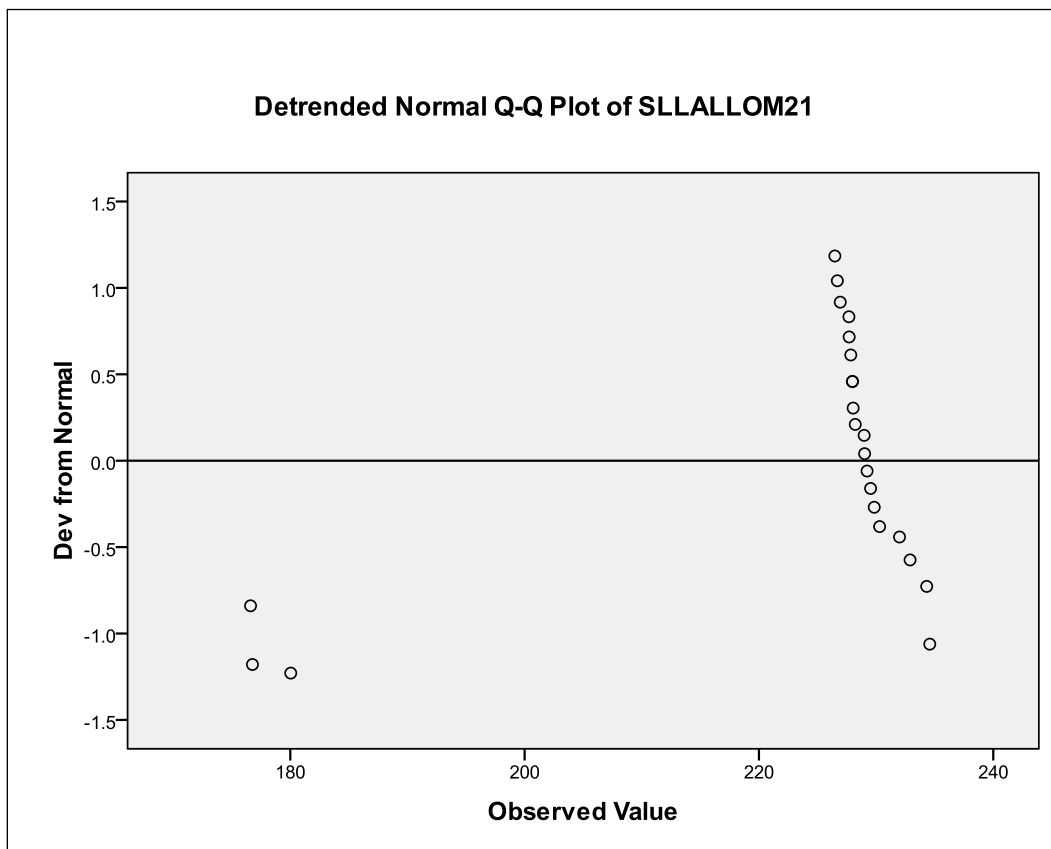
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Sllalomi i madh (SLLMADH) tek 44 skiatorë është 110.94 sek. Rezultati minimal më i mirë (157.25 sek) dhe ai maksimal (1216.65 sek) i ndryshores teknike, Sllalomi i madh tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Sllalomi i madh paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($K_v=8.49$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të ulëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (1.48) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është mezokurtik (1.63) si dhe nuk ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.200$) tabela 3 dhe Histogrami 13.

Histogrami 13. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SLLMADH.



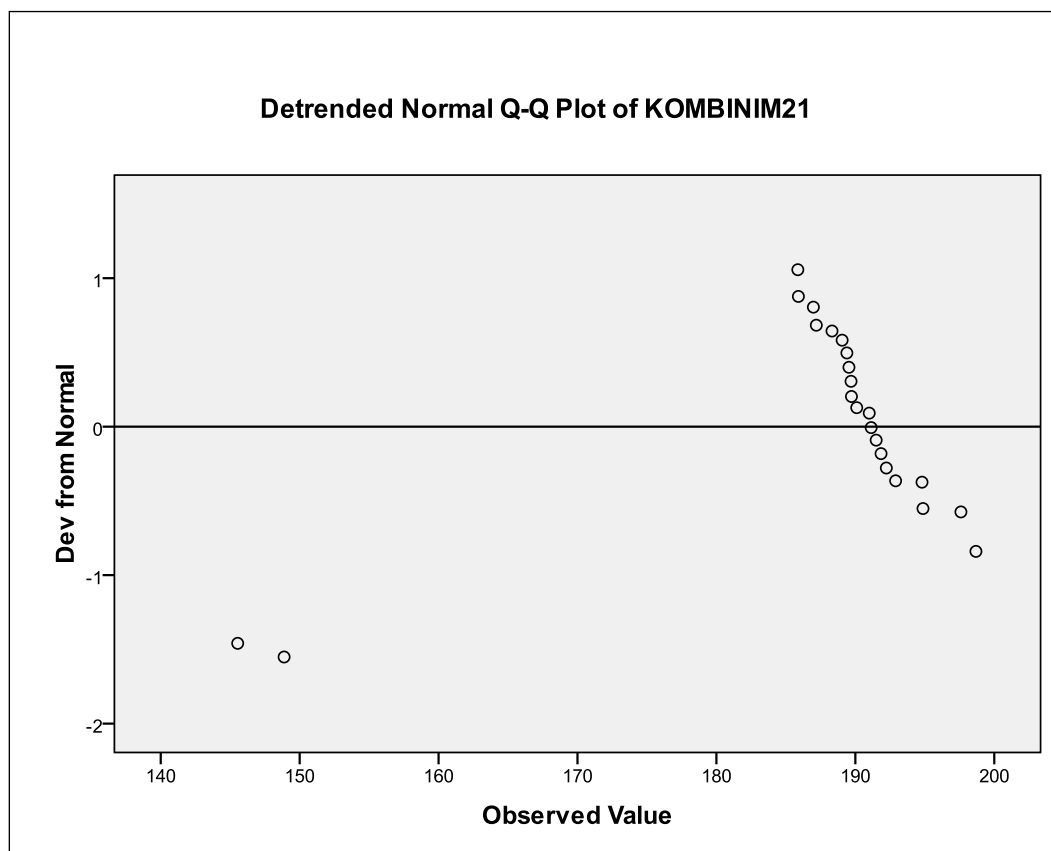
Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Sllalomi (SLLALLOM) tek 37 skiatorë është 192.58 sek. Rezultati minimal më i mirë (120.99 sek) dhe ai maksimal (234.58 sek) i ndryshores teknike, Sllalomi tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të dobëta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Sllalomi paraqiten si grup mesatarisht homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($K_v=22.60$) me një numër më të madh të rezultateve kah ato më të dobëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) nuk tregon për një asimetri të theksuar (-0.53) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është platokurtik (0.47) si dhe ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.000$) tabela 3 dhe Histogrami 14.

Histogrami 14. Paraqitja grafike e shperndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-SLLALLOM.



Mesatarja aritmetikore e ndryshores teknike, Kombinim (KOMBINIM) tek 23 skiatorë është 187.07 sek. Rezultati minimal më i mirë (145.54 sek) dhe ai maksimal (198.68 sek) i ndryshores teknike, Kombinim tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes skiatorëve në KB. KB Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në këtë ndryshore teknike, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka ato më të dobëta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtike). Skiatorët në bazë të ndryshores teknike, Kombinim paraqiten si grup homogjen që e vërteton koeficienti i variacionit ($Kv=6.96$) me një numër më të madhe të rezultateve kah ato më të dobëta. Lakueshmëria ose animi i rezultateve (Skewness) tregon për një asimetri të theksuar (-2.77) dhe konveksiteti i fituar (Kurtosis) është leptokurtik (7.25) si dhe ka shmangie nga distribucioni normal i rezultateve ($KS=0.000$) tabela 3 dhe Histogrami 15.

Histogrami 15. Paraqitja grafike e shpërndarjes së rezultateve në ndryshoren teknike-KOMBINIM.



6.3 DALLIMI NË MES REZULTATEVE TË KAMPIONATEVE BOTËRORE NË SKIJIMIN ALPIK

6.3.1 Dallimet sipas teknikave

Në tabelën 4 janë të paraqitur dallimet në mes grupeve në ndryshoren specifike lëshim. Me inspektimin e kësaj table vërejm se është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve në këtë ndryshore teknike te skiatorët.

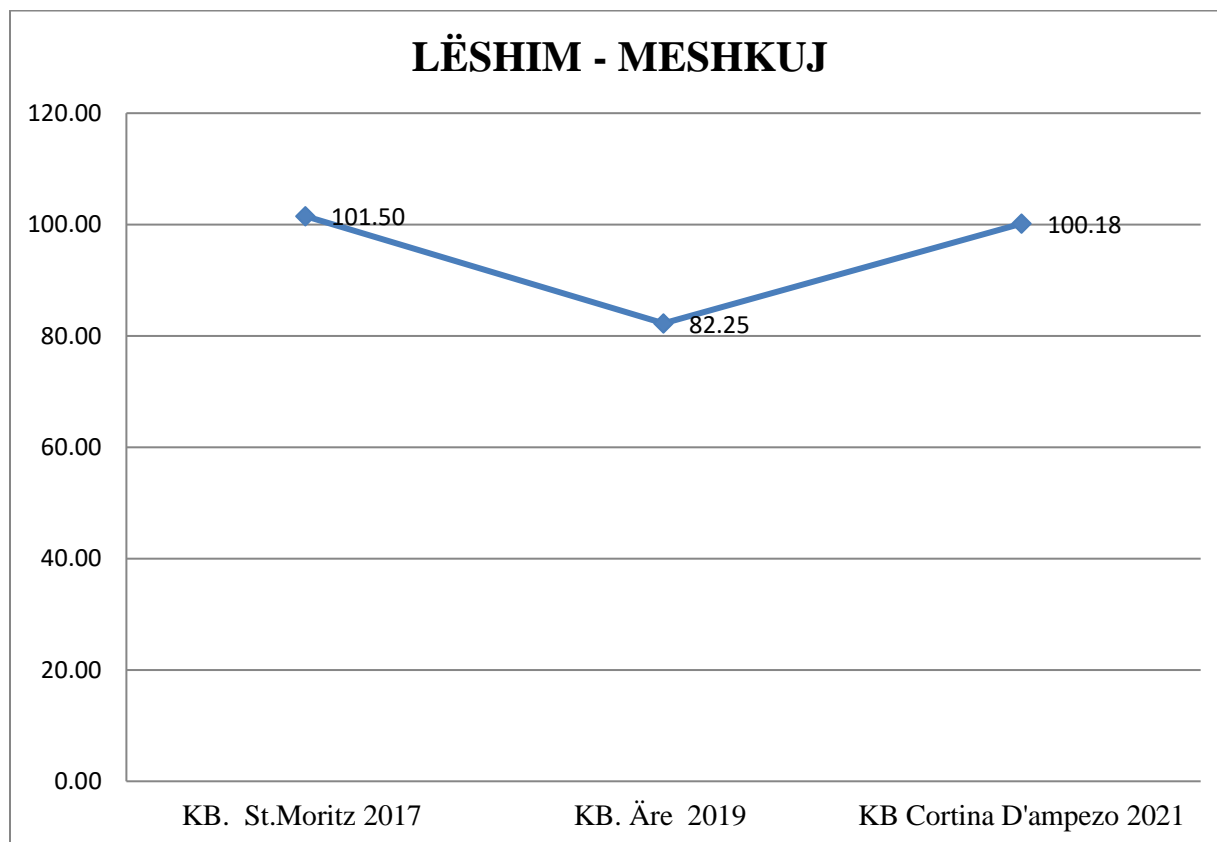
Tabela 4. Dallimi në mes grupeve në ndryshoren alpik lëshim te skiatorët

LËSHIM - Meshkuj		ANOVA			
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12120.231	2	6060.116	1410.164	.000
Within Groups	605.941	141	4.297		
Total	12726.172	143			

LËSHIM						
LSD						
Multiple Comparisons						
(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00 St.Moritz 2017	2.00	19.24976*	.39557	.000	18.4677	20.0318
	3.00	1.32445*	.45550	.004	.4240	2.2249
2.00 Äre 2019	1.00	-19.24976*	.39557	.000	-20.0318	-18.4677
	3.00	-17.92530*	.44921	.000	-18.8134	-17.0372
3.00 Cortina D'ampezo 2021	1.00	-1.32445*	.45550	.004	-2.2249	-.4240
	2.00	17.92530*	.44921	.000	17.0372	18.8134

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojn se në ndryshoren specifike lëshim është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Äre 2019 në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës lëshim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 19.24976*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës lëshim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 1.32445*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.004. Në mes KB. Äre 2019 dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës lëshim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = -17.92530*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000.

Grafikoni 1. Mesataret aritmetikore në disiplinën e lëshimit në KB. St.Moritz 2017, KB. Äre 2019 dhe KB Cortina D'ampezo 2021 për meshkuj



Në tabelën 5 janë të paraqitur dallimet në mes grupeve në ndryshoren specifike supersllalomi i madh. Me inspektimin e kësaj tablele vërejm se është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve në këtë ndryshore teknike.

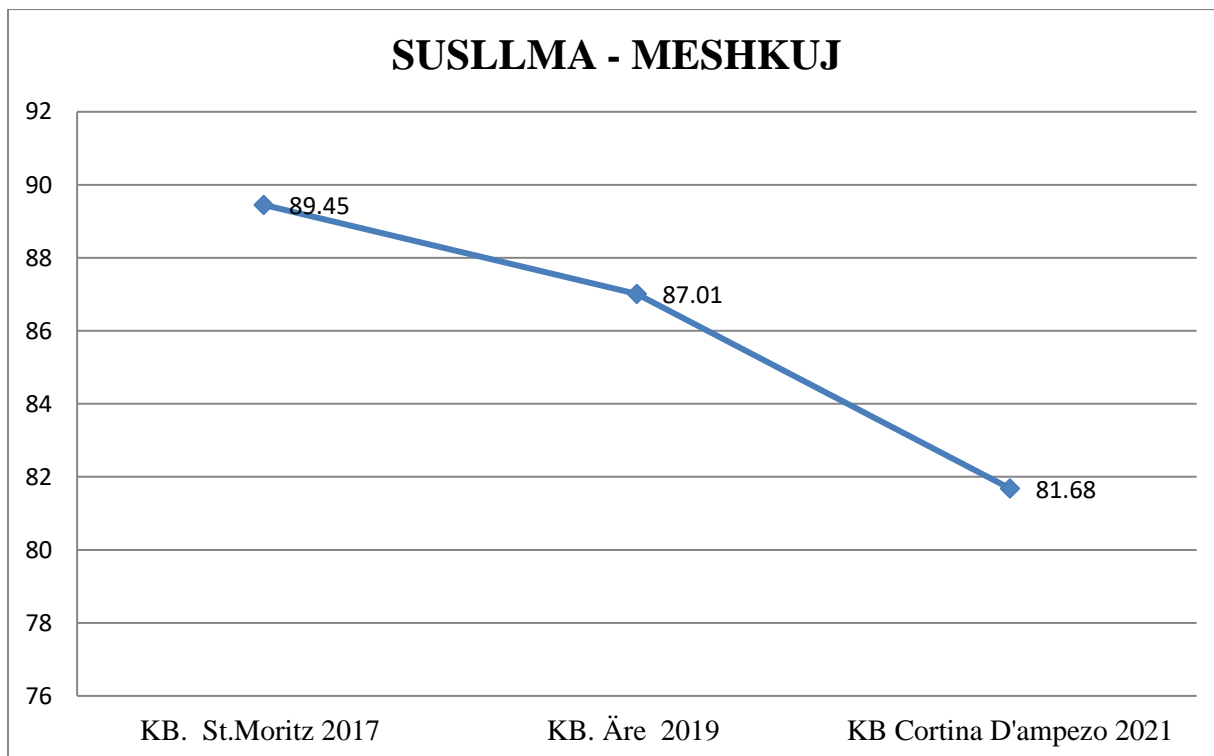
Tabela 5. Dallimi në mes grupeve në ndryshoren alpik supersllalomi i madh te skiatorët

SUSLLMA - Meshkuj		ANOVA			
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1248.468	2	624.234	55.480	.000
Within Groups	1496.459	133	11.252		
Total	2744.927	135			

SUPSLLA						
LSD						
Multiple Comparisons						
(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00 St.Moritz 2017	2.00	2.44039*	.66426	.000	1.1265	3.7543
	3.00	7.77794*	.74266	.000	6.3090	9.2469
2.00 Äre 2019	1.00	-2.44039*	.66426	.000	-3.7543	-1.1265
	3.00	5.33755*	.74266	.000	3.8686	6.8065
3.00 Cortina D'ampezo 2021	1.00	-7.77794*	.74266	.000	-9.2469	-6.3090
	2.00	-5.33755*	.74266	.000	-6.8065	-3.8686

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojn se në ndryshoren specifike lëshim është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Äre 2019 në shpejtësin e ekzekutimit të disciplines supersllallomi i madh ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 2.44039*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës supersllallomi i madh ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 7.77794*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000. Në mes KB. Äre 2019 dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës supersllallomi i madh ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 5.33755*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000.

Grafikoni 2. Mesataret aritmetikore në disiplinën supersllalomi i madh në KB. St.Moritz 2017, KB. Äre 2019 dhe KB Cortina D'ampezo 2021 për meshkuj



Në tabelën 6 janë të paraqitur dallimet në mes grupeve në ndryshoren specifike sllallomi i madh. Me inspektimin e kësaj table vërejm se është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve në këtë ndryshore teknike.

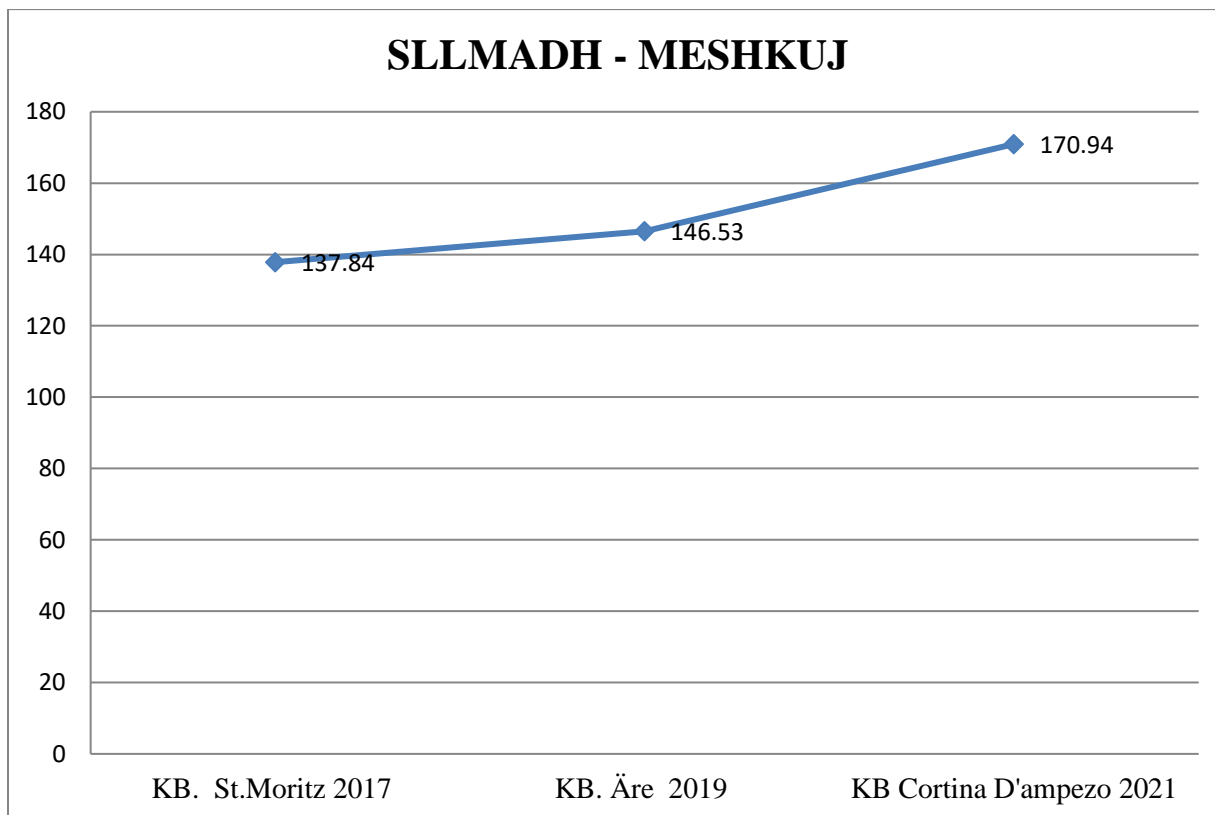
Tabela 6. Dallimi në mes grupeve në ndryshoren alpik sllallomi i madh te skiatorët

SLLMADH - Meshkuj		ANOVA			
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	26351.640	2	13175.820	150.734	.000
Within Groups	11625.673	133	87.411		
Total	37977.313	135			

SLLMADH						
LSD						
Multiple Comparisons						
(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00 St.Moritz 2017	2.00	-8.68674*	1.94948	.000	-12.5427	-4.8307
	3.00	-33.10136*	1.97151	.000	-37.0009	-29.2018
2.00 Äre 2019	1.00	8.68674*	1.94948	.000	4.8307	12.5427
	3.00	-24.41462*	1.97151	.000	-28.3142	-20.5151
3.00 Cortina D'amepezo 2021	1.00	33.10136*	1.97151	.000	29.2018	37.0009
	2.00	24.41462*	1.97151	.000	20.5151	28.3142

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojn se në ndryshoren specifike lëshim është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Äre 2019 në shpejtësin e ekzekutimit të disciplines sllallomi i madh nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = -8.68674*sek; rëndësia statistikore Sig.>0 .133. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës sllallomi i madh ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = -33.10136* sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000. Në mes KB. Äre 2019 dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës sllallomi i madh ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = -24.41462* sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000.

Grafikoni 3. Mesataret aritmetikore në disiplinën sllalomi i madh në KB. St.Moritz 2017, KB. Äre 2019 dhe KB Cortina D'ampezo 2021 për meshkuj



Në tabelën 7 janë të paraqitur dallimet në mes grupeve në ndryshoren specifike sllallomi. Me inspektimin e kësaj tablele vërejm se është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve në këtë ndryshore teknike.

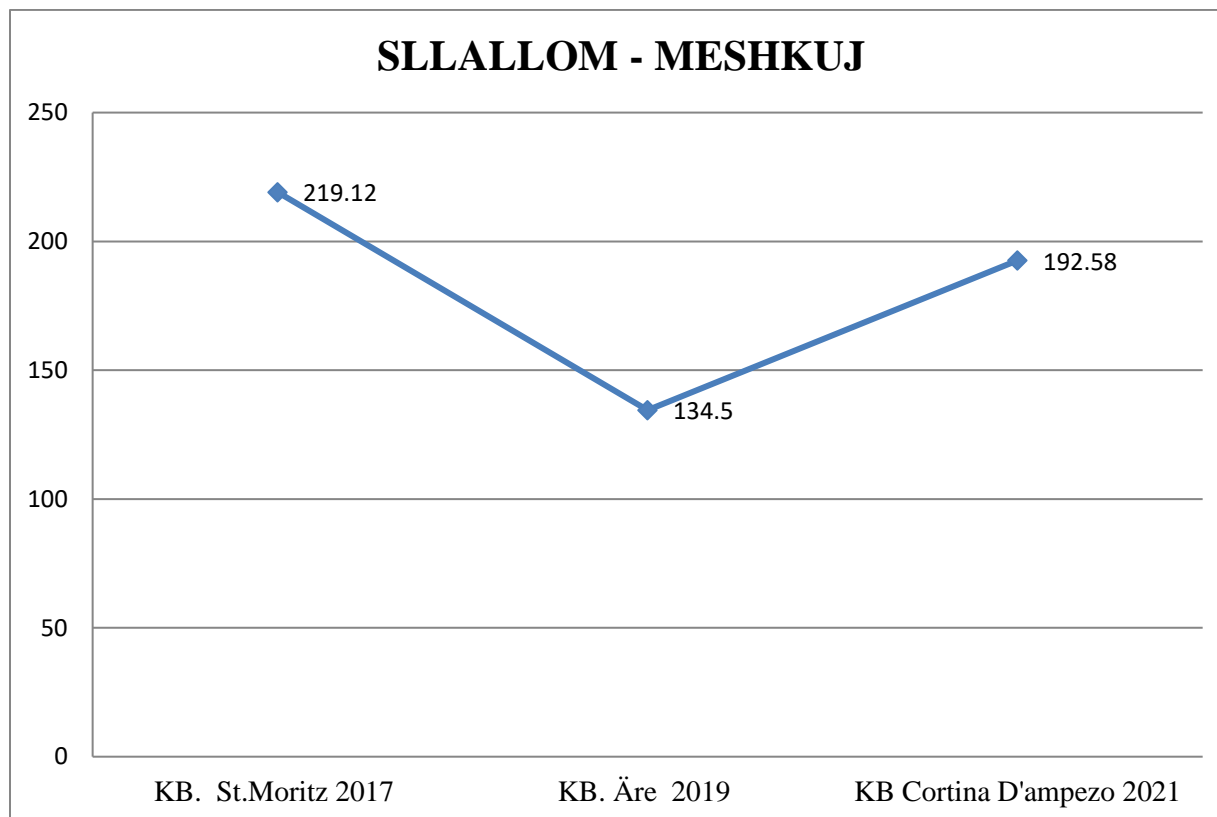
Tabela 7. Dallimi në mes grupeve në ndryshoren alpik sllallomi te skiatorët

SLLALLOM - Meshkuj		ANOVA			
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	177053.577	2	88526.789	153.385	.000
Within Groups	74452.734	129	577.153		
Total	251506.312	131			

SLLALLOM						
LSD						
Multiple Comparisons						
(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00 St.Moritz 2017	2.00	84.62173*	4.92990	.000	74.8678	94.3757
	3.00	26.53995*	5.28002	.000	16.0933	36.9866
2.00 Äre 2019	1.00	-84.62173*	4.92990	.000	-94.3757	-74.8678
	3.00	-58.08178*	5.25573	.000	-68.4804	-47.6832
3.00 Cortina D'ampezo 2021	1.00	-26.53995*	5.28002	.000	-36.9866	-16.0933
	2.00	58.08178*	5.25573	.000	47.6832	68.4804

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojn se në ndryshoren specifike lëshim është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Äre 2019 në shpejtësin e ekzekutimit të disciplines sllalom ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 84.62173*sek; rëndësia statistikore Sig.<0 .000. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës sllalom ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 26.53995* sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000. Në mes KB. Äre 2019 dhe KB Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës sllalom ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = -58.08178*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000.

Grafikoni 4. Mesataret aritmetikore në disiplinën sllalom në KB. St.Moritz 2017, KB. Äre 2019 dhe KB Cortina D'ampezo 2021 për meshkuj



Në tabelën 8 janë të paraqitur dallimet në mes grupeve në ndryshoren specifike kombinim. Me inspektimin e kësaj tablele vërejm se është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve në këtë ndryshore teknike.

Tabela 8. Dallimi në mes grupeve në ndryshoren alpik sllallomi te skiatorët

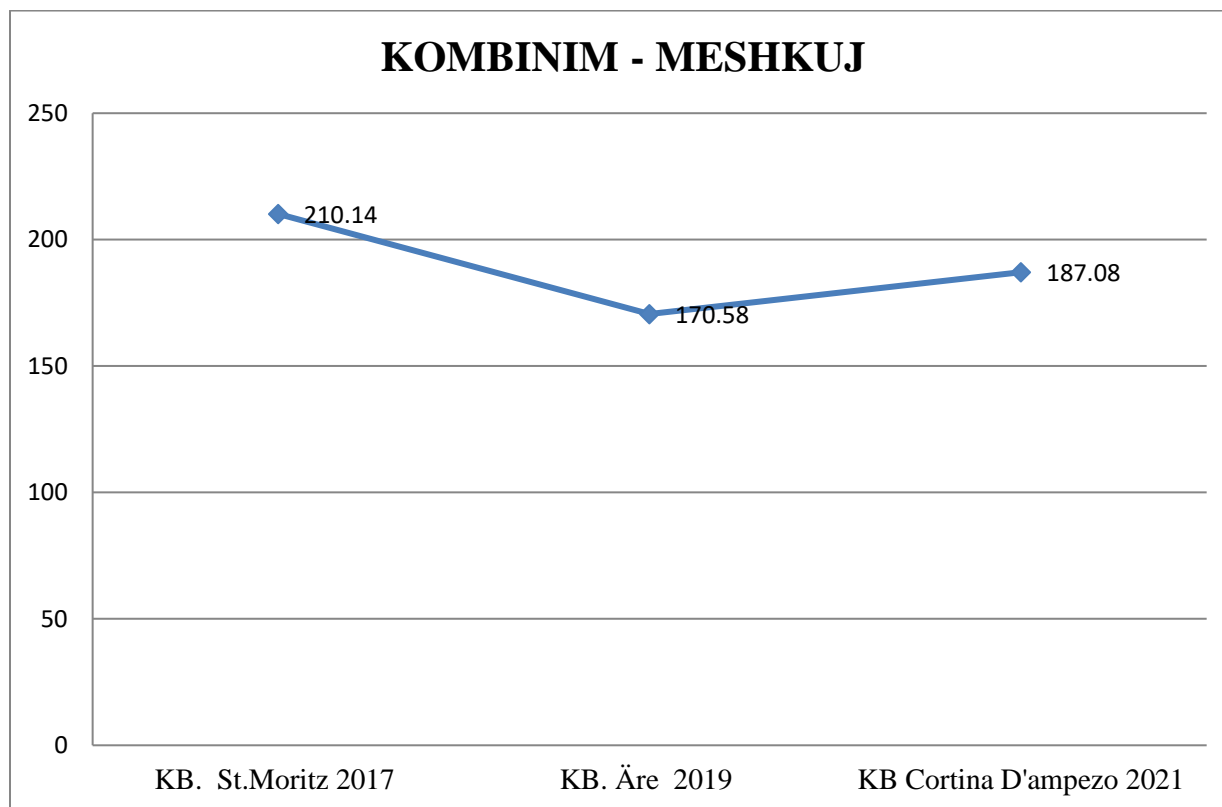
KOMBINIM - Femra		ANOVA			
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	34665.292	2	17332.646	423.527	.000
Within Groups	4419.846	108	40.924		
Total	39085.138	110			

KOMBINIM						
LSD						
Multiple Comparisons						
(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00 St.Moritz 2017	2.00	39.55976*	1.36425	.000	36.8556	42.2639
	3.00	23.05989*	1.63974	.000	19.8096	26.3102
2.00 Äre 2019	1.00	-39.55976*	1.36425	.000	-42.2639	-36.8556
	3.00	-16.49987*	1.65259	.000	-19.7756	-13.2241
3.00 Cortina D'ampezo 2021	1.00	-23.05989*	1.63974	.000	-26.3102	-19.8096
	2.00	16.49987*	1.65259	.000	13.2241	19.7756

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojn se në ndryshoren specifike lëshim është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve. Në mes KB. St.Moritz 2017 –

meshkuj dhe KB. Äre 2019 në shpejtësin e ekzekutimit të disciplines kombinim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 39.55976* sek; rëndësia statistikore Sig.<0 .000. Në mes KB. St.Moritz 2017 – meshkuj dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës kombinim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = 23.05989*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000. Në mes KB. Äre 2019 dhe KB. Cortina D'ampezo 2021– meshkuj në shpejtësin e ekzekutimit të disiplinës kombinim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor sepse dallimi në mes mesatareve aritmetikore është Mean Difference (I-J) = -16.49987*sek; rëndësia statistikore Sig.<0.000.

Grafikoni 5. Mesataret aritmetikore në disiplinën kombinim në KB. St.Moritz 2017, KB. Äre 2019 dhe KB Cortina D'ampezo 2021 për meshkuj



6.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

Pas përpunimit, interpretimit dhe analizës së rezultateve të këtij hulumtimi mund të konstatojmë se në mënyrë të plotë janë realizuar objektivat e parashtruara që në fillim të punimit. Vërtetimi i hipotezave të parashtruara është me sa vijon:

H1 – Presim që në ndryshoren alpik lëshim, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performance më të mirë dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme nuk është realizuar

H2 – Presim që në ndryshoren alpik super sllalom madh, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performance më të mirë dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme është realizuar.

H3 – Presim që në ndryshoren alpik sllalomi i madh, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performance më të mirë dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme nuk është realizuar.

H4 – Presim që në ndryshoren alpik sllalom, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performance më të mirë dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme nuk është realizuar.

H5 – Presim që në ndryshoren alpik kombinimi alpik, skiatorët në kampionatin botëror të fundit do të kenë performance më të mirë dhe se do të jetë statistikisht e rëndësishme nuk është realizuar.

7. PËRFUNDIMI

Kërkesat e skijimit alpin profesional janë komplekse dhe kërkojnë aftësi të veçanta. Krahasuar me sportet e tjera, të dhënat mbi karakteristikat morfologjike dhe fiziologjike të skiatorëve elitari janë të rralla. Për shkak të lëvizjeve komplekse, skijimi alpin është një i takon sporteve aciklike polistrukture. Skijimi alpin karakterizohet si një sport me intensitet të lartë, dhe aktivitetet zgjasin 30-160 sek. ku mbizotërojnë kontrahimet izometrike dhe ekscentrike të tkurrjes së muskujve. Skijimi alpin shpesh përshkruhet si një sport shpërthyes, ndoshta për shkak të ndryshimeve të shpejta të drejtimit (lëvizjet anësore) me shpejtësi të lartë të lëvizjes, duke dhënë përshtypjen vizuale të një aktiviteti shumë shpërthyes. Sidoqoftë, hulumtimet kanë treguar se shpejtësitë në lëvizjet e nyjeve të kërdhokullave dhe gjurit janë mjaft të vogla edhe në sllalom.

Rëndësia e veçantë është që stërvitja kondicionale dhe teknike në skijim të jetë e përshtatshme dhe ekzekutueshme në të gjitha pjesët e cikleve të vitit dhe të sjell deri te përgatitja adekuate e sistemit lokomotor të skijatorit për sezonin garues apo nivelin e gares. Vlera e çdo trajnimit kondicional mund të testohet praktikisht duke pasur parasysh rezultatet e arritura. Vlerësim të mirë arrijnë ato stërvitje kondicionale me të cilat rriten rezultatet e larta sportive, minimizohen dëmtimet, vonojnë reagimin ndaj lodhjes, përshpejtojnë çlodhjen pas trajnimit dhe garës dhe përmirësojnë aftësitë psikofizike. Trajnimi kondicional është menduar për të përmbushur nivelin themelor të gatishmërisë, por edhe vetitë specifike të kondicionit për të zhvilluar ato funksione muskulore "të përbashkëta" që do të ekspozohen veçanërisht ndaj përpjekjeve gjatë garës. Tek skijimi, theksi i veçantë vendoset në muskujt dhe nyjet e ekstremiteteve të poshtme sidomos ijet dhe gjunjët.

Qëllimi i këtij punimi ishte që të vërtetohet dallimi në mes tri kamionateve botërore të fundit në rezultatet e disiplinave alpin për meshkuj: lëshim, super sllalom, sllalomi i madh, sllalom dhe kombinimi alpin dhe të vërtetohemi se në cilin kampionat botëror në disiplinat alpin skiatorët kanë performancë më të mirë dhe përgatitje fizike më të mirë që mund të dëshmohet në bazë të gabimeve të bëra në pistë që nanifestohet me diskualifikim. Mostra është definuar si popullatë e skiatorëve seniorë, pjesëmarrës në tri kampionatet botërore të fundit: Cortina D'Ampezo 2021 me 183 skiatore, Åre 2019 me 196 skijatore dhe St.Moritz 2017 me 205 skijatore. Të gjitha të dhënat për këto kampionate botërore në disiplinat alpin do të nxjerren nga faqet e internetit

international ski federation (FIS). Në këtë punim si ndryshore janë emërtuar disiplinat alpik të tri kampionateve botërore të fundit për meshkuj: lëshim, super sllalom, sllalomi i madh, sllalom dhe kombinimi alpik. Me anë të analizes univariante dhe multivariante (ANOVA dhe MANOVA) janë vërtetuar dallimet ndërmjet rezultateve në tri kampionatet botërore të fundit në disiplinat alpik.

Pas përpunimit të rezultateve mund të theksojm se:

Parametrat themelor statistikor në tri kampionate botërore të skijimit, Cortina D'ampezo 2021, Äre 2019 dhe St.Moritz 2017 tregojn se rezultatet e fituara janë paraqitur si grupe homogjene çka ka qenë e pritur duke pasur parasysh për zgjedhjen dhe përfaqësimin e skijatorëve.

Testi i asimetrisë tregon se rezultatet e fituara të shumica e disiplinave , apo ndryshoreve teknike kanë një asimetri të theksuar (një anim më të shprehur kah rezultatet më të mira) sepse janë mbi vlerat zero.

Vetëm në disiplinën supersllalom është vërtetuar hipoteza sepse skiatorët pjesëmarrës në Cortina D'ampezo 2021 kanë qenë me kohën më të mire.

Në disiplinën e skijimit alpik lëshim skiatorët në KB. Äre 2019 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë.

Në disiplinën e skijimit alpik sllalomi i madh skiatorët në KB. St.Moritz 2017 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë.

Në disiplinën e skijimit alpik sllalomi i madh skiatorët në KB. St.Moritz 2017 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë.

Në disiplinën e skijimit alpik sllalom skiatorët në KB. Äre 2019 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë.

Në disiplinën e skijimit alpik kombinim skiatorët në KB. Äre 2019 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë.

Rezultate e fituara tregojnë se nuk ka pasur nje permirësim të teknologjisë stërvitore nga KB. St.Moritz 2017 që vërehet me rezultatet e arritura në gara e Kampionateve Botërore.

8. RËNDËSIA TEORIKE DHE PRAKTIKE

Realizimi i qëllimit të këtij punimi do të jenë në funksion avancimit të njohurive mbi ndikimin përgatitjes fizike në performancën e skiatorëve si në kampionatet botërore ashtu edhe në të gjitha nivelet e garave në skitari.

Përdorimi i metodave hulumtuese në mënyrë të mirë do të na jep informacione të mjaftueshme mbi rëndësinë e aplikimit të metodave statistikore me qëllim të vërtetimit të rëndësisë së përgatitjes fizike të skiatorëve në performancë e tyre.

Vlerat e veçanta praktike të hulumtimit do të jenë në funksion të zgjedhjes së stërvitjeve dhe ushtrimeve në stërvitje si dhe të intensitetit dhe ekstensitetit në përgatitjen sa më të mirë të skiatorëve në gara të niveleve të ndryshme.

Rezultatet e hulumtimit për pedagogët dhe trajnerët do të paraqesin informata të rëndësishme mbi rolin e përgatitjes së përgjithshme fizike mbi performancën e skiatorëve në kampionatet botërore në disiplinat alpike.

9. LITERATURA

1. Andersen, R. E., & Montgomery, D. L. (1988). Physiology of alpine skiing. *Sports Medicine*, 6(4), 210-221.
2. Cigrovski V., Matković B., Krstičević T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Beograd: Fakultet za Fizicko Vaspitanje.
3. Cigrovski, Božić, Prlenda (2012). Doprinos razvijenosti motoričkih sposobnosti kod savladavanja skijaške tehnike DOI: 10.5550/sgia.120802.se.103C
4. Cigrovski, V. Matković, B. (2015). Skijaška tehnika – carving. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
5. Cigrovski, V., Bilić, Ž., Prlenda, N., & Martinčević, I. (2011) Utjecaj eksplozivne snage na proces učenja skijaških početnika. The influence of explosive strength on learning of alpine skiing.
6. Cigrovski, V., Matković, B., & Matković, R. B. (2008). Koje motoričke sposobnosti doprinose boljem učenju elemenata skijaške tehnike [Motor skills that lead to better learning elements of ski technique]. In *Proceeding book "3rd International Conference Contemporary Kinesiology* (pp. 54-59).
7. Cigrovski, V., Božić, I., & Prlenda, N. (2012). Doprinos razvijenosti motoričkih sposobnosti kod savladavanja skijaške tehnike. *SportLogia*, 8(2), 103–110.
8. Dolenc, A., & Žvan, M. (2001). Competitive success of junior female alpine skiers in light of certain chosen tests of co-ordination. *Kinesiology Slovenica*, 7(1-2), 19–22.
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. Matković, B., Ferencak, S. & Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Matošín, T. (2004) „Alpske natjecateljske discipline“, *Skijanje.hr*, Dostupno na: <http://www.skijanje.hr/natjecanja/skijanje/clanak/alpske-natjecateljskediscipline?id=12466>.
11. Misini, A. (2014). Mirëmbajtja dhe rregullimi i skive si masë e parandalimit të lëndimeve. Punimi i diplomës – masterit. Prishtinë: Fakulteti i Edukimit Fizike dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”.

12. Pozhegu, G. (2013). Zhvillimi i aftësive motorike të forcës dhe shpejtësisë dhe roli i tyre tek skitarët e rinjë. Punimi i diplomës – masterit. Prishtinë: Fakulteti i Edukimit Fizike dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”
13. Rrustemi, B. (2009). Prgatitja fizike tek skitarët. Punimi i diplomës – masterit. Prishtinë: Fakulteti i Edukimit Fizike dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”
14. Turjaka, B. (2017). Ligjerata nga lënda e skijimit. Prishtinë: Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
15. Vučinić i sur. (2017). Alpsko skijanje, Priručnik za učitelje i trenere sportova na snijegu Zagreb : HZUTS.
16. Vjekoslav, C. & Bojan, M. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. *ondicijska priprema sportaša 2003 : zbornik radova / Milanović, Dragan ; Jukić, Igor (ur.)*.Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Vuković, M. (2018). Utjecaj motoričkih sposobnosti na učinkovitost učenja te na uspješnost natjecanja u alpskom skijanju. Magisterski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

DALLIMET NË PERFORMANCË NDËRMJET SKITARËVE TË DISCIPLINAVE ALPIK NË TRI KAMPIONATET BOTËRORE TË FUNDIT

Abstrakt

Qëllimi i këtij punimi ishte që të vërtetohet dallimi në mes tri kampionateve botërore të fundit në rezultatet e disiplinave alpike për meshkuj: lëshim, super sllalom, sllalomi i madh, sllalom dhe kombinimi alpike dhe të vërtetohemi se në cilin kampionat botëror në disiplinat alpike skiatorët kanë performancë më të mire dhe përgatitje fizike më të mirë që mund të dëshmohet në bazë të gabimeve të bëra në pistë që manifestohet me diskualifikim. Mostra është definuar si popullatë e skiatorëve, pjesëmarrës në tri kampionatet botërore të fundit: Cortina D'ampezo 2021 me 183 skijatorë Äre 2019 me 196 skijatorë dhe St.Moritz 2017 me 205 skijatorë. Në këtë punim si ndryshore janë emërtuar disiplinat alpike të tri kampionateve botërore të fundit për meshkuj: lëshim, super sllalom, sllalomi i madh, sllalom dhe kombinimi alpike. Me anë të analizes univariante dhe multivariante (ANOVA dhe MANOVA) janë vërtetuar dallimet ndërmjet rezultateve në tri kampionatet botërore të fundit në disiplinat alpike. Pas përpunimit të rezultateve mund të theksojmë se: Vetëm në disiplinën supersllalom është vërtetuar hipoteza sepse skijatorët pjesëmarrës në Cortina D'ampezo 2021 kanë qenë me kohën më të mire. Në disiplinën e skijimit alpike lëshim skiatorët në KB. Äre 2019 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë. Në disiplinën e skijimit alpike sllalomi i madh skiatorët në KB. St.Moritz 2017 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë. Në disiplinën e skijimit alpike sllalomi i madh skiatorët në KB. St.Moritz 2017 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë. Në disiplinën e skijimit alpike sllalom skiatorët në KB. Äre 2019 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë. Në disiplinën e skijimit alpike kombinim skiatorët në KB. Äre 2019 kanë qenë me rezultate mesatare të kohës më të mirë. Rezultate e fituara tregojnë se nuk ka pasur një permirësim të teknologjisë stërvitore nga KB. St.Moritz 2017 që vërehet me rezultatet e arritura në gara e Kampionateve Botërore.

Fjalët kyqe: Cortina D'ampezo 2021, Äre 2019 dhe St.Moritz 2017, Skiatorët, ANOVA dhe MANOVA.

DIFFERENCES IN PERFORMANCE BETWEEN ALPIK DISCIPLINE SKIER IN THE LAST THREE WORLD CHAMPIONSHIPS

Abstract

The purpose of this paper was to prove the difference between the last three world championships in the results of men's alpink disciplines: downhill, giant slalom, super G, slalom and alpink combination and to determine in which world championship in alpink disciplines skiers have better performance and better physical preparation that can be proven based on the mistakes made on the track that is manifested with disqualification. The sample is defined as the population of skiers participating in the last three world championships: Cortina D'ampezo 2021 with 183 skiers, Åre 2019 with 196 skiers and St.Moritz 2017 with 205 skiers. In this work, the alpink disciplines of the last three world championships for man are named as variables: downhill, super G, giant slalom, slalom and alpink combination. Through the univariate and multivariate analysis (ANOVA and MANOVA) the differences between the results in the last three world championships in alpink disciplines have been confirmed. After processing the results we can emphasize that: Only in the superslalom discipline has the hypothesis been proven because the skiers participating in the Cortina D'ampezo 2021 have been with the best time. In the discipline of alpink skiing we release skiers in the world championship Åre 2019 have been with average results of the best time. In the discipline of alpink skiing the great slalom skiers in the world championship in St.Moritz 2017 have been with average results of the best time. In the discipline of alpink skiing slalom skiers in the world championship in Åre 2019 have been with average results of the best time. In the discipline of alpink skiing combination skiers in Åre 2019 have been with average results of the best time. The results obtained show that there has been no improvement in training technology by the championship in St.Moritz 2017 that is observed with the results achieved in the World Championship races.

Keywords: Cortina D'ampezzo 2021, 2019 and St. Moritz 2017, male skiers, ANOVA and MANOVA.