UNIVERSITETI I PRISHTINËS

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT

ROLI I PËRGATITJES SË PËRGJITHSHME DHE SPECIFIKE TEK SKITARËT ALPIK

MENTOR:

Prof.dr. BUJAR TURJAKA

KANDIDATËT:

Dardan Pupovci

Pleurat Berisha

Prishtinë, 2019

PËRMBAJTJA

1. HYRJE 3
1.1. Hulumtime të gjertanishme.....7
2. QELLIMI I HULUMTIMIT 19
3. ROLI I PËRGATITJES FIZIKE TEK SKITARËT ALPIK 20
4. LLOJET E PËRGATITJES FIZIKE TEK SKITARËT.....26
4.1. Pregatitja e përgjithshme fizike 26
4.1.1. Roli i forcës në skijimin alpik.....27
4.1.2. Roli i shpejtësisë në skijimin alpik.....34
4.1.3. Roli i qendrueshmërisë në skijimin alpik.....37
4.1.4. Roli i koordinimit në skijimin alpik.....40
4.1.5. Roli i ekuilibrit në skijimin alpik.....43
4.1.6. Roli i precizitetit në skijimin alpik.....46
4.1.7. Roli i fleksibilitetit në skijimin alpik.....48
4.1.8 Nxemja me skitarë.....51
4.2. Pregatitja kondicionale bazike 54
4.3. Pregatitja specifike kondicionale 55
4.4. Pregatitja kondicionale Situacionale 56
5. PËRFUNDIMI.....57
6. ABSTRACT.....60
7. LITERATURA.....61

1. HYRJE

Pasi që skijimi është sport që kërkon pregatitje të mirë fizike, kondicioni i mirë trupor është i pa shmangshëm nëse në te duam plotësisht të arijmë rezultate të kënaqshme, duhet 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, nuk duhet të harohet që pregatitjet duhet të fillojnë sa 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 ato aktvizohen.

Kosova është një vend i vogël me bukuri të rralla natyrore, lumenjë, liqenjë dhe masive malore shumë të shprehura. Skijimi është sport i lidhur me bjeshkët dhe borën të cilat nuk mungojnë në vendin tonë, por infrastruktura dhe kushtet e dobëta ekonomike kanë ndikuar që të mos kemi skijim shumë kualitativ apo edhe numër jo të madh skitarësh që merren me këtë sport.

Për popullaritetin e këtij sporti me siguri se ka ndikuar tradita për këtë lëmi e cila ekziston qysh prej viteve të tridhjeta e edhe në ditët e sotme për fat të mirë ende është duke vazhduar.

Hulumtimet kanë dhënë prova që jo vetëm shkathtësitë teknike janë si të domosdoshme për përmirësimin e performancave të skitarëve, fitnesi gjithashtu është faktor i saj. Kërkesat fizike të skijimit janë të larta, për udhëtimin (rrëshqitjen) në mbi 80 km/h në pjertësi, kërkon një pregatitje jo të zakontë të drejtëpeshimit, forcës, koordinimit dhe qëndrueshmërisë.

Që do të thotë se, zhvillimi i pikave kyçe të përgatitjes së përgjithshme fizike bënë që ata gjithashtu t'a përmirësojnë edhe performancën e tyre skijuese. Ky fitnes 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 ndryshme, që janë berë deri më tani, është e rëndësishme të theksohen 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 trejningut.

Ende nuk ka njohuri të mjaftueshme apo rezultate të testeve që të krijohet një program i kompletuar i përgatitjes së mirëfillt kondicionale. 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 bëjë vetëdijësimin e skiatorëve që edhe fitnesi ka një rol në arritjen e suksesit të lartë në skijim.

Skijimi bën pjesë në grupin e sporteve komplekse polistrukturale. Tek ne është sport relativisht i ri andaj krahas ngecjes në aspektin e rezultateve kulminante garuese nuk disponojmë as me hulumtime të rëndësishme në këtë lëmi sportive. Pasi që suksesi në sport, e njëherit edhe në skijim, është një rrugë mjaft e gjatë dhe e mundimshme kërkohet një qasje profesionale. Në këtë kontekst mendoj se pa një seleksionim efikas, planifikim dhe programim individual të treningut, suksesi në sport do të ishte i pamundur.

Prandaj, për t'i realizuar të gjitha këto procedura paraprake, nevojitet njohja objektive e statusit psikosomatik të sportistit si dhe lidhmërisë së hapësirave të veçanta të statusit me suksesin në skijim.

Çdo hapësirë në vetëvete kërkon hulumtim të problematikës së veçantë dhe studim parcial e të thuktë kur bëhet fjalë për lidhmërinë me suksesin në garë.

Hapësirat të cilat më kanë zgjuar kurreshtjen më së shumti janë: hapësira antropometrike dhe motorike, andaj punimi do të bazohet kryesisht në trajtimin e këtyre hapësirave duke synuar që sado pak të japim informata modeste në këtë lëmi.

Me zhvillimin e shpejtë të industrisë dhe teknologjisë moderne edhe skijimi ka pësuar ndryshime pozitive, pasi që është i lidhur ngushtë me zhvillimin e pajisjeve skitare si dhe përsosjes bashkëkohore dhe kualitative të teknikave të rrëshqitjes. Me kalimin e kohës skijimi ka filluar të afirmohet dhe t'i kushtohet një rëndësi më e madhe kështu që sot ka vend meritor në mesin e lojërave olimpike.

Duke pasur parasysh se skijimi organizohet në lartësi të mëdha ku ajri është shumë i pastër, ku kemi ndryshime të mëdha të temperaturës andaj edhe mundësia është më e madhe për zhvillimin e aftësive psikofizike.

Sportet dimrore janë formë e shkëlqyeshme e ushtrimeve, shumë janë argëtuese, mirëpo gjithnjë egziston rreziku nga lëndimet. Mirë është të dihet si të mbrohemi nga dhimbjet dhe situatat e rezikshme potenciale.

Pajisja e mirë, njohja e sportit dhe pregatitjet e caktuara siq është zgjatja, janë të domosdoshme. Duke i aplikuar disa masa të kujdesit, mundet të iu shmangemi lëndimeve në teren. Lëndimet sportive më së shpeshti paraqiten:

- Pregatitja jo adekuate,
- Paisjet jo të përshtatshme ose të dëmtuara,
- Mirëmbajtja jo e mirë e shtigjeve sportive,
- Rehabilitimi shumë i shkurtër pas lëndimeve dhe kthimi para shërimit të plotë në aktivitetet sportive.

Fitnesi, i pari komponent në të cilën duhet të fokusohemi, është ushtrimi kardiovaskular, lehtë mund të duket që lëshimi poshtë kërkon më shumë oksigjen, por jo sa vrapimi ose vrapimi me ski. Faktet që skijimi zakonisht fillon në lartësi më të mëdha do të thot që jemi fizikisht më mirë të preagatitur, shumë shpejt dhe më mirë do të reagohet dhe mundësia është më e vogël që të lendohemi.

Skijimi alpik nuk përbëhet vetëm nga lëshimi drejt, por përmbledh edhe shumë kthime të llojeve të ndryshme, ngjitje, ecje, ramje dhe shumë lëvizje tjera. Ato janë aktivitete dhe lëvizje gjatë të cilave i aktivizojnë grup muskuj të ndryshëm, të cilat secili skijatorë duhet të mësoj që t'i kontrolloj, pa marë parasysh me shpejtësin të cilën e arin. Edhe skijimi rekreativ kërkon nga skijatoret zhvillim të ndryshëm të aftësive motorike siq është ekuilibri, agjiliteti[1], kordinimi, forca, fleksibiliteti dhe qëndrueshmëria, por gjithësesi skijimi profesional – garues kërkon zhvillim më të madh dhe më specifik.

Për pregatitje kondicionale, do të thotë të forcosh grup muskujt e nyjeve të cilat gjatë skijimit do të jenë veqanarisht të eksponuara në ngarkesë. Gjatë pregatitjes të skijimit alpik, veqanarisht është e theksuar në muskujt e nyjeve të ekstremiteteve të poshtme, mirëpo është e nevojshme të ndikojnë në muskuj dhe nyje të tërë trupit.

Lëvizjet që bënë njeriu duke u marë me skijim, angazhojnë gati të gjithë grupet e mëdha të aparatit lokomotorë[2].

[1] Aftsëia e ndryshimit të menjëhershëm të drejtimit të levizjes.
[2] Masar Nixha & Aziz Dujaka, SKI Disiplinat alpike, faqe 17 – Prishtine, 1997

Duke bërë zhvillimin bazik të muskujve, do të bëni përmirësinin e forcës së përgjithshme të trupit dhe rezistencën e trupit, e cila për skijim është e domosdoshme. Për këtë mundësia e lëndimit të muskujve gjatë ramjes ose mbingarkesës së organizmit, për shkak të ritjes së ngarkesës, zvogëlohet në mënyrë drastike. Bëhuni i vetëdishmëm se vetëm nëse i bartni me vete skitë dhe mbrojtëset, trupi juaj do të fiton masë shtesë 10-13 kg, të cilat duhet të barten. Gjithashtu edhe skitë me gjatësinë e vet dhe peshën që kanë, munden të jenë të rezikshme për të gjitha nyjet, për kapakët (patella) e gjunjëve. Duke bërë planifikimin dhe programimin e mirë të stervitjes, trupi i juaj do të adaptohet në ritjen e kërkesave të ciltat dalin nga skijimi, kështu që do të ju mundëson kushte të sigurta, të cilat do të ju mbrojnë nga lëndimet. Me stërvitjen kondicionale e cila iu është përshtatur specifikave të skijimit, zhvillohen aftësi të cilat ju ndihmojnë gjatë egzekutimit të teknikës së skijimit. Të gjitha aftësitë të cilat përmirësohen në këtë mënyrë, më vonë ndikojnë në shëndetin tuaj, sigurinë, ezekutimin dhe teknikën e skijimit dhe si përfundim vjen gjerë te knaqësia e gjithëmbarshme në skijim.

1.1. Hulumtime të gjertanishme

Pasi që në sport janë bërë hulumtime të shumta, në punimin tonë do të shqyrtohen kryesisht punimet nga hapësira antropometrike dhe motorike si dhe punimet nga lëmia e skijimit.

Përderisa tek ne skijimi ka mbetur një lëmi e pahulumtuar sa duhet, në vendet tjera janë bërë hulumtime të shumta. Punimet e para me karakter hulumtues në skijim janë bërë në hapësirën e përgatitjes fizike prej të cilave do të veçoja:

N. Lisovskaja (1977) – në punimin e saj përqëndrohet në rëndësinë e përgatitjes fizike ku definon tri pyetje të cilat duhet zgjidhur gjatë procesit të trajningut siç janë:

- Cilat aftësi fizike kërkohet të zbatohen me edukimin sistematik gjatë procesit të trajningut,
- Cilat ushtrime speciale duhet zgjedhur për vlerësimin e aftësive kryesore fizike,
- Përmes cilave detyra motorike mund të vlerësohet efikasiteti i ndikimit stërvitor në perfeksionimin e mundësive motorike të skitarit.

Autorja mundohet të jap përgjigje në pyetjen e tretë duke definuar aftësitë fizike dhe eventualisht mënyrën e matjes së tyre. Pas paraqitjes së aftësive fizike si forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, koordinimit, ekuilibrit, fleksibilitetit, precizitetit, autorja paraqet kualitetin e këtyre aftësive permes 23 ndryshoreve, ndërsa për vlerësimin e rëndësisë së tyre anketoi 80 ekspertë skijimi nga ish- BRSS-ja duke i ranguar këto ndryshore.

Faik, Ç., në vitin 1981, ka bërë hulumtime në hapësirën motorike në segmente të forcës, shpejtësisë dhe precizitetit[4]. Këto hulumtime i ka realizuar me 118 sportistë aktivë (hendbollistë, basketbollistë dhe volejbollistë) të ligës së Kosovës dhe asaj federative. Qëllimi themelor i këtij hulumtimi ka qenë përcaktimi i strukturës faktoriale të ndryshoreve të zbatuara, përcaktimi i ndërlidhjeve faktoriale në hapësirën manifeste dhe latente, varësisht nga tri grupet e sportistëve.

Në bazë të analizës së të dhënave janë emërtuar katër faktorë të rëndësishëm: faktori i parë është definuar si kombinim i forcës repetitive dhe statike; faktori i dytë është definuar si forcë eksplozive; faktori i tretë është emërtuar si kombinim i forcës statike në radhë të parë dhe si forcë repetitive në rend të dytë. Është konstatuar se preciziteti nuk

është ekstrahuar si faktor. Variblat e aplikuara të hapësirës bazike motorike nuk diferencojnë sportistët në grupe.

Enver, Gj., më 1982 publikoi hulumtimin " Ndikimi i programeve të ndryshme të procesit mësimor të edukimit fizik në disa dimensione të statusit psikosomatik të nxënësve të klasës së pestë të shkollës fillore.

Qëllimi kryesor i hulumtimit ka qenë përcaktimi i ca dimensioneve antropometrike dhe motorike të nxënësve të klasëve të pesta të shkollave fillore të Shkupit dhe Gjilanit, që kanë mundur të paraqiten nën ndikimin e programeve jo të harmonizuara të edukimit fizik në ato shkolla. Mostër e të testuarve kanë qenë 150 nxënës nga Skupi dhe 150 nga Gjilani. Janë aplikuar tri teste të hapësirës antropometrike dhe 7 ndryshore të hapësirës motorike. Me qëllim të krahasimit të rezultateve janë bërë dy matje gjatë vitit shkollor. Me analizën e rezultateve të fituara, në fillim të vitit shkollor 1977/78 në fillim dhe mbarim të vitit shkollor, ndryshimet antropometrike dhe motorike kanë qenë në favor të nxënësve nga Shkupi.

Faik, Ç., në vitin 1985, në tezën "Struktura latente e precizitetit" bëri hulumtime me nxënësit e shkollave të mesme të moshës 18 - 20 vjeçare në komunën e Lipjanit, të Pejës dhe Podujevës. Për këtë hulumtim i ka pasur gjithsej 32 ndryshore të precizitetit motorik. Numri i entiteteve ishte 436 nxënës. Qëllimi themelor i hulumtimit ka qenë konstatimi i strukturës primare të precizitetit latent. Në bazë të analizës faktoriale latente të strukturës së precizitetit janë vërtetuar tri nivele të strukturës latente të precizitetit.

Masar, N., në vitin 1985, në disertacionin e doktoraturës[5] “Analiza e karakteristikave trupore dhe aftësive motorike të basketbollistëve të niveleve të ndryshme garuese dhe analiza komparative me volejbollistë dhe hendbollistë”, ku si mostër entitetesh ka marrur lojtarët e tri ekipeve të para të të tri rangjeve kurse mostra e ndryshoreve ka qenë prej 11 ndryshoreve antropometrike dhe 7 motorike. Pas analizës së të dhënave ka përfunduar se lojtarët e tri sporteve nuk dallohen shumë në mes vete në karakteristikat trupore. Aty ku ka pasur dallime ato kanë qenë të pritura. P.sh basketbollistët kanë qenë më të lartë, hendbollistët kanë pasur vlera më të larta në peshë dhe perimetra, ndërsa volejbollistët në indin dhjamor. Në karakteristikat e statusit motorik basketbollistët kanë patur vlera më të larta në agjilitet, hendbollistët në forcë dinamike dhe volejbollistët në forcë eksplozive (kërcim – Abalak).

Miftar, H., me ndihmën e dy grupeve të nxënësve të moshës 16 vjeçare të dy mjediseve të ndryshme bën vlerësimin e ca karakteristikave motorike të tri testeve që hipotetikisht matin fleksibilitetin dhe konstaton se besueshmëria e tri testeve është e lartë (.98). Të gjitha thërmiat e çdo instrumenti i takojnë hapësirës së përbashkët manifeste. Më tej përkufizon hapësirën faktoriale të testeve të aplikuara, me ç'rast izoloi dy faktorë: faktorin përgjegjës për fleksibilitetin e shumë nyjeve dhe atë për fleksibilitetin e kërdhokullave.

Mustafë, A., në vitin 1991, në punimin e doktoratës[6] "Zhvillimi morfologjik dhe disa karakteristika motorike të popullatës dhe diferenca në ato karakteristika kronologjike të moshës së caktuar". Qëllimi kryesor i hulumtimit ka qenë vërtetimi i i zhvillimit dhe diferenca në dimensionet antropometrike, si në hapësirën manifeste ashtu edhe në atë latente te moshat prej 15 - 17 vjeçare; caktimi i zhvillimit të disa aftësive motorike të nxënësve të moshës prej 15 - 17 vjeçare dhe caktimi i ca dimensioneve antropometrike dhe të disa aftësive motorike për secilën grupmoshë të nxënësve (15, 16 dhe 17 vjeçarë).

Në vazhdim do të paraqiten hulumtimet e deritanishme në hapësirën e skijimit alpik të cilat kryesishtë kanë qenë të orientuara në trajtimin e statusit antropologjik të skitarit siç janë: aftësitë primare motorike, aftësitë speciale motorike, karakteristikat morfologjike, problematika sociale, analiza biomekanike e teknikave skitare etj.

Medved (1953), në hulumtimin e tij "Disa vështrime sportivo-mjekësore te skitarët tanë kulmorë" ka përdorur disa parametra antropometrik dhe fiziologjik tek vrapuesit dhe skitarët alpik, skitarët alpik dhe disa sportist kulmor Jugosllav, skitarëve tonë dhe atyre Rus. Përmes kësaj analize ka konfirmuar se vrapuesit me ski janë më të lartë se ata alpik ndërsa janë më të ulët se sportistët e degëve tjera sportive (përpos futbalerëve dhe atletëve).Në krahasim të koshit të krahrorit dhe lartësisë trupore ka vërtetuar se skitarët alpik bëjnë pjesë në grupin me zhvillim mesatar të koshit të krahrorit. Duke i ditur vlerat për skitarët tanë më të mirë në raport me sportistët tjerë autori ka përfunduar se skitarët alpik në kuptimin e ndërtimit trupor bëjnë pjesë në grupin e tipëve me lartësi mesatare dhe mesatarishtë me krahëror të zhvilluar.

Zalesek (1968), në punimin "Ndikimi objektiv i teknikës kthesa paralele" tregon se teknikat e garuesve të ndryshëm të cilët i përkasin shkollave nacionale të ndryshme në përgjithsi janë të njejta. Në anën tjetër teoriticentët dhe analistët të skijimit alpik në punimet e tyre nuk kanë qenë të një mendimi këshut që në këtë periudh kohore ka pasë një ngecje në kuptimin e zhvillimit të teknikave të skijimit.

Procesi i formimit të teknikave skitare ka vazhduar në 15 vitet e ardhshme. Skitarët gjatë numrit të madh të rrëshqitjeve e automatizojnë një teknik të caktuar ndërsa i tërë ky proces zhvillohet përmes strukturave të ndërlikuara neuro-muskulare për të cilat janë kompetent mekanizmat qëndror dhe periferik.

Në bazë të gjitha këtyre parametrave teknika është mjaftë e rëndësishme dhe duhet të i kushtohet kujdes të gjithë faktorëve të cilët ndikojnë në zhvillimin e saj.

Pokop (1968) në hulumtimin e tij "Problemet mjekësore të skijimit modern"ka vërtetuar shkaqet e lëndimeve në skijimin alpik. Ka vërtetuar së derisa në sllallom kemi një lëndim, në disciplinën e lëshimit kemi 2.7 lëndime. Me rëndësi është edhe fakti se gjatë treningjeve skitarët lëndohen për 10% më shumë se sa gjatë garave. Kjo shpjegon se gjatë treningjeve shtigjet janë më dobët të rregulluara dhe siguruara si dhe për shkak të numrit të madh të përsëritjeve vie deri te lodhja dhe ulja e nivelit të koncentrimit.

Si dhe ka vërtetuar se lëndimet më te shumta ndodhin rreth moshës 20 vjeçare si dhe rreziku nga lëndimet është më i vogël në moshën 10 vjeçare. Shumë të rëndësishme janë konstatimet e autorit në lidhje me lëndimet e boshtit kurizor para së gjithash lëndimet e unazave kurizore në pjesën lumbale. Qëndrueshmëria e kësaj pjese të boshtit kurizor është më e vogël për arsye se ligamentet dhe muskujt në këtë pjesë janë me dobët të zhvilluar.

Ndërsa, në skijim dihet se ka përkulje dhe shtypje të shumta mu në këtë pjesë të boshtit kurizor. Andaj preferon që të i kushtohet kujdes punës me të rinjët të cilët punojnë shumë dhe kanë dobët të zhvilluar ligamentet dhe muskujte e këtij brezi. Kjo në fakt kërkon që metodikës së pregatitjes fizike me të rinjët të i kushtohet një rëndësi e veçant.

Smitek (1971) në punimin e tij "Rëndësia e fazës së nxemjes në suksesin garues në skijimit alpik" ka vertetuar se nxemja e cila ndahet në atë të përgjithshme dhe speciale dukshëm ndikon në suksesin garues në skijimin alpik. Gjatë hulumtimit ka tentuar të vëren se a ndikon në rezultat të mbajturit në mend i shtegut dhe nxemja paraprake.

Ka zgjedhur dy grupe të garuesve dhe ka vërtetuar se grupa eksperimentale e cila ka punuar nxemjen e përgjithshme dhe atë speciale, ka arritur rezultate më të mira qysh në grahjen e parë. Përpos rezultateve më të mira të grupës eksperimentale ka vërtetuar se përqindja e rrezikut gjatë rrëshqitjes dukshëm është zvogluar.

Brezavscek (1972) në punimin "Lidhmëria në mes disciplinave alpike" ka vërtetuar lidhmërinë në mes sllallomit, sllallomit të madh dhe lëshimit. Rezultatet kanë treguar se lëshimi më së shumti është disciplinë e veçant, dhe ka korelacion të ulët me sllallomin e madh dhe lidhmëri të parëndësishme statistike me sllallomin. Sllallomi dhe sllallomi i madh janë disciplina mjaftë të përafërta. Hulumtimi ka një rëndësi të madhe praktike pasi që verteton se skijimi alpik kërkon specijalizim të ngusht të disciplinave teknike dhe disciplinave të shpejta ndarazi. Gjithashtu ka vertetuar se nevojitet specializim i ngushtë edhe i disciplinave të veçanta teknike.

Pirc (1973) në punimin e tij "Lidhmëria e disa testeve antropometrike dhe situacionale me suksesin në skijimin alpik" për herë të parë në Jugosllavi ka formuar kompleksin e testeve situacionale. Mostra e të testuarve ka përfshirë 80 studentë të Fakultetit të kulturës fizike të Lublanës. Si kriter kanë qenë dy parametra: kriteri i garës së sllallomit të madh dhe kriteri i vlerësimit të gjygjtarëve.

Tërësia e testeve të zgjedhura të motorikës së skijimit alpik është instrument valid matës dhe mundëson sipas kriterit të vlerësimit të gjygjtarëve 83% të parashikimit, sipas kriterit të garës sllallom i madh 85% të parashikimit të motorikës së skijimit alpik. Si prediktor më i mirë në të dy kriteret ka qenë testi i tetëshes. Testet antropometrike në të dyja rastet janë treguara të parëndësishme dhe nuk janë treguar si prediktor relevant. Rezultatet e hulumtimit vlejnë vetëm për mostrën e cila është trajtuar në këtë hulumtim.

Fetz (1974) në punimin "Testet koordinative senzomotorike në skijimin alpik" përmes instrumenteve matëse speciale ka hulumtuar aftësitë e skitarëve në lidhjen koordinative sytë-dora dhe sytë-këmba. Për testimin e koordinimit syri-dora është përdor aparatura e posaqme senzo-motorike me të cilën testohen vozitësit dhe pilotët. Për testimin e koordinimit syri-këmba është konstruktuar aparatura e posaqme elektronike për dirigjim e cila mundëson që i testuari të dirigjon me pikën në ekran përmes këmbës. Rezistenca për të penguar lëvizjen e shputës ka qenë e njejtë me rezistencën e cila paraqitet gjatë rrëshqitjes me ski.

I testuari ka pasë për detyrë që në interval të caktuar kohor të godet sa më shumë cakun koordinativ i cili menjëherë pas aksionit e ka ndërruar pozitën. Në këtë mënyrë autori ka matur stabilitetin senzo-motorik të koordinimit syri-këmba gjatë tentimeve të pacaktuara lëvizore.

Gjatë lëvizjes së cakut majtas – djathtas, me lëvizjen e këmbës djathtas ka pasuar lëvizja e pikës majtas dhe me këtë është testuar aftësia senzo-motorike e të mësuarit.

Testi senzo-motorik i koordinimit syri - këmba është treguar si faktor i rëndësishem për skijimin alpik dhe e ka emërtuar aftësia senzo-motorike për udhëheqje syri- këmba.

Grupi i hulumtuesëve nga shkolla e lartë e kulturës fizike në Lublanë në krye me F. Agrezin përmes baterive për matjen e aftësive motorike dhe testeve për vlerësimin e e aftësive antropometrike kanë testuar 72 skitar alpik të moshës 17 vjeçare. Këta kanë qenë potenciali komplet i skitarëve kulminant alpik të cilët janë zgjedhur në mesin e më të mirëve përmes seleksionimit natyror prej numrit të madh të skitarëve aktiv Slloven. Hulumtuesit kanë dashur të i vertetojnë karakteristikat antropometrike dhe motorike të cilat i karakterizojnë skitarët më të mirë alpik.

Agrez (1976), në hulumtimin e tij[7] "Lidhmëria e karakteristikave motorike dhe morfologjike me suksesin në skijimin alpik" ka vërtetuar ndikimin e këtyre karakteristikave në suksesin garues.

Si kriter ka marrë tre rezultatet e sllallomit situacional me vendosje të ndryshme të portave. Si aftësi të rendësishme prediktive janë paraqitur këto variabla primare motorike: 1. forca eksplozive dhe repetitive e këmbëve, 2. shpejtësia e lëvizjeve të këmbëve, 3. timingu dhe 4. zgjidhja kinematike e problemeve hapësinore.

Në aftësinë e ekuilibrit nuk është vertetuar rendësia statistike, por rezultatet kanë treguar se garuesit me nota të larta gjatë procedurës kritere kanë realizuar rezultate maksimale në testet e ekuilibrit që do të thotë se përmës treningjeve të disciplinave teknike në skijimin alpik zhvillohet edhe aftësia e ekuilibriut.

Krakteristikat antropometrike nuk kanë pasë vlerë të rendësishme prediktive. Rezultatet kanë treguar se megjithatë diametrat e nyjeve i kanë diferencuar garuesit në skijimin alpik. Për vertetimin e zhvillimit të aftësive morfologjike autori ka propozuar këtë bateri të testeve: 1. lartësia trupore, 2. perimetri i kofshës, 3. diametri i shuplakës së dorës, 4. diametri i gjurit dhe nyjës së shputës.

Ndërsa për testimin e aftësive motorike ka propozuar këto teste: 1. vrapim 20 metra, 2. kërcime anësore me ngarkesa, 3. taping me dorë, 4. ngritje dhe zbritje nëper arkën suedeze dhe shpatullore.

Agrez (1977) – në hulumtimin e tij ka paraqitur lidhmërinë në mes të karakteristikave motorike dhe atyre morfologjike me suksesin e arritur në disciplinat alpike.

Agrez (1977) ka përpiluar normën e aftësive motorike të skitarëve alpik. Ky punim është bazuar në vlerat e mbledhura të aftësive motorike të skitarëve alpik të moshës 17 vjeçare. Baterija e testeve ka përmbajtur këto instrumente matëse: 1. taping me këmbë, 2. vrapim 20 metara, 3. kërcime anësore me ngarkesa 15 kg. në 30 sec., 5. ngritje dhe zbritje nëper arkën suedeze dhe shpatullore. Këto norma kanë mundësuar vlerësimin dhe përcjelljen objektive të aftësive motorike të garuesve gjatë procesit të trajningut.

Rajtmajer (1977) në punimin e tij "Karaktersitiskat morfologjike të skitarëve alpik", në mostrën e skitarëve të moshës 17 vjeçare ka vërtetuar strukturën morfologjike të tyre. Me metodën e analizës faktoriale janë ekstrahuar këto dimenzione latente: 1. masa dhe vëllimi i trupit, 2. dimenzionaliteti longitudinal i skeletit dhe, 3. indi dhjamor. Hipoteza e parashtruar për ekzistimin e katër dimenzioneve latente morfologjike, nuk është vërtetuar për arsye se dimenzionaliteti skeletor nuk është ekstrahuar si faktor i pavarur. Në bazë të rezultateve të këtij punimi dhe punimeve të mëhershme (Agrez 1976, Kornexl 1976) autori ka definuar tipin e skijatorit kulminant, i cili dallohet nga tipi atlet me këto tipare: në krahëror është më i ngushtë, ka duar më të gjata, në kërdhokulla është më i gjërë, lartësi trupore më të vogël, me masë të shprehur në regjionin distal të trupit dhe në ekstremitete të poshtme (veçanërisht masa e nëngjurit).

Kornexl (1977) në punimin e tij "Vetitë sportive motorike të skitarëve alpik" ka testuar disa parametra antropometrik, përmes analizës faktoriale ka vlerësuar hapësirën motorike dhe në fund ka treguar mundësinë e objektivizimit të procesit të selektimit, përmes aplikimit të baterisë së testeve motorike. Mostër e të testuarve kanë qenë skitarët kulminantë alpik të Austrisë, juniorët austriakë si dhe grupe kontrolluese kanë qenë studentët e sportit. Karakteristikat antropometrike i ka krahasuar përmes dy disciplinave alpike, lëshimit dhe sllallom/sllallom i madh.

I vetmi ndryshim i rëndësishëm statistikor në mes këtyre dy grupeve ka qenë në testin pesha trupore - skitarët e disciplinës lëshim peshojnë 77 kg ndërsa ata të disciplinës sllallom/sllallom i madh peshojnë 69 kg. Përmes analizës faktoriale janë izoluar 7 dimensione latente. Interesante kanë qenë përfundimet të cilat autori i ka parashtruar për hulumtimet e ardhshme: 1. Rëndësia e abduktorëve dhe rotatorëve në skijimin aplik, 2. Forca e duarve dhe brezit të krahërorit tek starti, 3. Definimi i qëndrueshmërisë së shpejtësisë në formë të izoluar, 4. Vlerësimi i raportit në mes të fleksibilitetit në nyjen e shputës dhe ekuilibrit special si dhe 5. Definimi i hapësirës motorike për tri disciplinat alpike të skijmit.

Rajtmajer (1977), në punimin e tij[8] "Struktura dhe relacionet e karakteristikave motorike dhe morfologjike te skitarët alpik", ka vërtetuar lidhmërinë në mes të aftësive manifeste dhe latente motorike dhe karakteristikave antropometrike tek skitarët kulminantë alpik.

Në hapësiren manifeste të aftësive motorike nga karakteristikat antropometrike më së shumti varen ato aftësi motorike të cilat janë nën kontrollin e qendrës për intenzitetin e ekscitimit, ndërsa më së paku ato për zgjatjen e ekscitimit. Karakteristikat morfologjike kanë spjeguar 41% të variansës të testit kërcim në gjatësi nga vendi, 32% të variansës të testit gjashtëhapëshi dhe 31% të variansës të vrapim 20 metra. Në këtë variabilitet më së shumti ka ndikuar masa aktive e këmbës dhe pjesës distale të trupit, diametri i gjurit, derisa indi dhjamor nënlëkuror ka ndikim negativ. Variabiliteti i testit të fleksibilitetit është shumë i varur nga karakteristikat manifeste antropometrike.

Në variabilitetin e tërësishëm më së shumti ndikojnë gjatësitë e matura të ekstremiteteve të poshtme.

Në testet e ekuilibrit statik koeficineti i korrelacionit të shumfishtë është negativ. Kështu masat antropometrike në përgjithësi ndikojnë negativisht në variabilitetin e atyre detyrave motorike. Ndikimin më të madh negativ në këtë rast ka pasur gjatësia e këmbës. Prej testeve të koordinimit, koeficient të rëndësishëm regresiv kanë realizuar testet, kërcimet anësore dhe ngritje-zbritjet në shpatullore, teste këto të cilat e shpjegojnë 32% gjegjësisht 34% të hapësirës antropometrike. Lartësia e trupit ka lidhmëri të parëndësishme, gjatësia e dorës ka lidhmëri negative me të dy testet, ndërsa masa aktive e dorës ka ndikim të rëndësishëm me të dy testet e koordinimit.

Rajtmajer (1978), në punimin e tij "Struktura e dimenzioneve motorike të skitarëve alpik" në popullatën e skitarëve kulminantë alpik ka vërtetuar strukturën latente të dimenzioneve motorike. Janë izoluar nëntë dimenzione latente: 1. forca eksplozive dhe repetitive e këmbëve, 2. fleksibiliteti, 3. forca statike në njëren dhe këmbën tjetër, 4. koordinimi në ritëm, 5. timing-u, 6. zgjedhja kinetike e problemeve hapësinore, dhe 7. agjiliteti. Faktori i ekuilibrit dinamik dhe i shpejtësisë segmentale nuk kanë qenë të vërtetuara.

Pistotnik (1978) në punimin e tij "Lidhmëria në mes disa testeve të shpejtësisë sekvencionale dhe agjilitetit tek fëmijët e moshës 9 vjeçare me suksesin në skijimin aplik" ka vërtetuar që variablat, tapingu me këmbë, tapingu me dorë dhe vrapimi 4 herë 15 metra nuk kanë lidhmëri të rëndësishme statistikore me kriterin – sllallomi i madh.

Šolar (1978) ka realizuar hulumtim të ngjashëm të titulluar "Lidhmëria e disa testeve të forcës tek fëmijët e moshës 9-10 vjeçare me suksesin në skijimin alpik".

Sistemi i variablave prediktore ka përfshirë këto instrumente matëse: kërcim nga vendi në gjatësi, vrapim 20 metra, ngritja e trupit, kërcimet anësore, testi i forcës statike të regjionit të krahut. Variabël kritere ka qenë sllallomi i madh provues. Analiza regresive ka treguar lidhmëri të parëndësishme të të dy nënhapësirave të statutit psikosomatik të skitarëve.

Rajtmajer (1981) në punimin e tij "Lidhmëria në mes të motorikës bazë dhe asaj specifike skitare tek skitarët alpik të moshës 12 vjeçare" ka dhënë disa udhëzime për pedagogët sportiv të cilët punojnë me kategoritë e reja. Përfundimet e analizës praktikisht janë të aplikueshëm pasi që sugjerojmë në përgatitjen e drejtë dhe bazike të trupit, përgjegjësinë e trajnerit gjatë punës me fëmijë etj. Përveç kësaj, autori ka treguar nevojën për formulimin e një norme të aktiviteteve themelore motorike për moshën 12 vjeçare.

Rajtmajer (1981) në punimin e tij "Normat e aftësive trupore të skitarëve alpik të moshës 12 vjeçare" ka formuluar normat për kategorinë e pionerëve të moshës 12± 6 muaj. Normat janë përpunuar për testet vijuese: vrapim 20 metra, kërcimet anësore, tapingu me këmbë, ngritje-zbritjet në shpatullore. Normat janë llogaritur dhe në hulumtim janë prezentuar përmes Z – vlerave.

Žvan (1983), në punimin e tij "Lidhmëria e disa faktorëve stratifikues në suksesin garues në skijimin alpik" ka vërtetuar disa karakteristika sociale tek fëmijët e moshës 12 vjeçare. Variablat e pavarura janë përbërë nga 12 parametra social. Janë ekstrahuar tri dimenzione latente: 1. statusi profesional edukativ i babait dhe gjendja ekonomike familjare, 2. statusi profesional dhe edukativ i nënës dhe suksesshmëria sportive e prindërve dhe 3. faktori i mënyrës së veçantë të jetesës. Parashikimi i autorit (edhe pse në aspektin statistikor nuk është vërtetuar) ishte se në skijimin alpik, faktorët stratifikues kanë një rendësi të veçantë.

Lanc (1984) në punimin e tij "Ndikimi i faktorëve primarë motorik në suksesin e të mësuarit të elementeve teknike të shkollës alpike të skijimit" ka vërtetuar ndikimin e variablave prediktore (71 variabla mototrike dhe 3 teste funksionale) pas 10 ditë të procesit të të mësuarit të teknikës së skijimit alpik në grupin e variablave kritere (lëshim nëpër kodërza, lëshim anësor, rrëshqitje anësore, kthesa kah shpati, kthesa pllugore, kthesa themelore dhe gjarpërim i gjërë). Rezultatet e analizës kanonike kanë treguar se në hapësirën kanonike është formuar një lidhje e rëndësishme kanonike në mes të hapësirës motorike dhe teknikës së skijimit.

Rajtmajer (1984) në punimin e tij[9] "Karakteristikat morfologjike dhe motorike si prediktor në skijimin alpik" ka vërtetuar madhësinë e relacioneve në mes të tri subsistemeve më të rëndësishme të statusit psikosomatik te skitarët e rinjë alpik: 1. karakteristikave morfologjike, 2. aftësive themelore motorike dhe 3. motorikës së skijimit alpik. Variabla kritere është përbërë nga këto teste:

1. sllallomi provues, 2. tri teste situacionale, 3. vlerësimi i referëve dhe 4. YU poenat. Sistemi i variablave prediktore është përbërë nga këto instrumente matëse – 6 nga antropometria dhe 9 nga motorika e përgjithshme. Lidhmëria në mes të subsistemeve është analizuar përmes analizës regresive dhe asaj kanonike. Lidhmëria në mes hapësirës antropometrike dhe kriterit ka qenë e ultë por e rëndësishme. Suksesi në skijimin alpik është dukshëm i varur nga masa dhe vëllimi i trupit. Rezultatet e analizës së relacioneve në mes të motorikës së skijimit alpik dhe strukturës morfologjike të skitarëve të rinjë tregojnë se fëmijët shumë të plotë dhe fëmijët me eshtra të hollë nuk kanë predispozitë që të arrijnë rezultate në kuptimin e garave në skijim.

Lidhmëria në mes motorikës së përgjithshme dhe motorikës skitare më së miri është paraqitur në faktorin e parë kanonik i cili shpjegon 41% të variabilitetit të sistemit. Të gjitha testet e skijimit kanë projeksione të larta në këtë dimenzion.

Nga motorika e përgjithshme, lidhmërinë më të madhe e ka testi kërcimet anësore (.94). Analiza regresive ka dhënë rezultate të ngjashme. Autori pjesërisht spjegon rezultatet e hulumtimit me diferencueshmëri të pamjaftueshme të aftësive primare motorike në popullatën e hulumtuar.

Rajtmajer (1988) në hulumtimin "Raportet në mes karakteristikave morfologjike, motorike dhe suksesit në skijimin alpik" përmes 7 analizave regresive ka vërtetuar ndikimin e sistemit prediktor të variablave në suksesin e skijimit aplik tek skitarët e rinjë të moshë 10-16 vjeçare. Analizat regresive kanë treguar që në mes të dy nënhapësirave nuk ka lidhje të rëndësishme statistikore tek popullata 10-12 vjeçare. Rezultatet kanë treguar rritje të rëndësishme të koeficientit të shumëfishtë të regresionit dhe atij të determinimit tek grupmoshat prej 11 deri në 16 vjeçare me vlerat .59/.35 deri .91/.84.

Prediksionin më të lartë e ka pasur testi i kërcimeve anësore tek 11, 13 dhe 16 vjeçarët, ndërsa tek moshat 14, 15 vjeçare testi vrapim 600 metra. Tek 15 dhe 16 vjeçarët vlera prediktive ka qenë më e lartë për testet vrapim 20 metra, ekuilibër mbi T –dërrasën dhe ngritje-zbritje nëpër shpatullore.

Žvan (1990) në punimin e tij[10] "Lidhmëria e stausit social të të testuarve me suksesin në skijimin alpik" ka fituar rezultatet të cilat tregojnë se faktori socio- demografik ka ndikim predominant në krijimin e mënyrës specifike të punës dhe jetesës së garuesve të rinjë dhe direkt apo indirekt ndikojnë në suksesin e tyre në skijimin alpik.

J.Pustovrh (1991) – në punimin e magjistraturës ka vërtetuar lidhmërinë në mes hapësirës socio - demografike të 60 garuesve në vrapimet me ski dhe suksesit në garë. Përmes analizës faktoriale i ka fituar 4 dimenzione latente si dhe përmes analizës regresive nuk ka treguar asnjë lidhmëri statistike të vlefshme në mes suksesit në garë dhe ndryshoreve të aplikuara në punim.

R. Slabanja (1991) - në punimin e tij ka treguar lidhmërinë e rëndësishme statistikore në mes të suksesit të parashikuar në garë dhe rezultatit real të arritur tek vrapuesit e rinjë në skijim.

B. Lesnik & M. Dolenec (1995)– kanë vërtetuar lidhmërinë në mes të suksesit të parashikuar dhe atij të arritur tek 12 garuesit alpik slloven dhe 14 garueseve alpike sllovene, anëtare të reprezentacionit. Përmes analizës regresive hierarhike me ndihmën e ekspert modelimit është bërë rradhitja sipas suksesit në garë. Përmes sistemit ekspert të modelimit është vërtetuar lidhmëri e ultë statistikore (djemtë r=0.40 dhe vajzat r=0.15), kurse përmes analizës regresive ka fituar Mult R =0.84 te djemtë, Mult R =0.91 te vajzat. Me këtë metodë është arritur të spjegohet 70% e suksesit të djemëve si dhe 83% të vajzave.

B. Lesnik (1996) – në punimin e tij të magjistraturës[11] i ka trajtuar 24 juniorë sllovenë përmes 20 ndryshoreve motorike, 20 psikologjike dhe 8 antropometrike. Është bërë kalkulimi i korrelacionit linear në mes të suksesit të parashikuar dhe atij të arritur. Vlera koeficiente e përfituar r=0.50 ka treguar për një korrelacion të lartë dhe ka mundësuar që të konfirmohet validiteti dhe kualiteti i modelit prognostik të trejningut për sukses në garë.

Në bazë të rezultateve të të gjitha metodave të cilat janë shfrytëzuar është konstatuar për rolin e rëndësishëm të shkencës në sport, në zhvillimin, vlerësimin dhe zbulimin e mundësive të reja në procesin e trejningut dhe seleksionimit.

Në hulumtimet e gjertanishme janë të pakta hulumtimet komplekse nga fusha e skijimit alpik. Një nga arsyet kryesore për këtë është se këto hulumtime kërkojnë mostër specifike të të testuarve, instrumente matëse specifike, numër të madh të matësve profesionistë, shumë kohë dhe para së gjithash mjete të shumta finansiare.

B. Turjaka (2004)

2. QËLLIMI I HULUMTIMIT

Skijimin alpik është aktivitet i ndërlikuar i cili kërkon aftësi mirë të zhvilluara specifike, motorike dhe funksionale, që do të thot pregatitje të mirë fizike.

Qëllimi themelor është që të përmirësohet aftësia kondicionale, shëndeti, egzekutimi i drejtë i kthesave dhe siguria që skijimi të jetë edhe më shumë argëtues dhe më relaksues. Të rallë janë ata që si hyrje në sezonën e skijimit e bëjnë përzgjedhjen e pregatitjeve. Për shumicën është punë e rëndë, nuk kanë kohë ose thjesht nuk dinë se sa është e vlefshme pregatitja e organizmit në rritjen e ngarkesave të cilat ju presin në skijim. Si e para dhe themelore të këtë është të ketë sigurinëtë cilën ua ofron organizmi i stërvitur, gjegjësisht zvogëlimi i mundësisë së lëndimeve kur të hypni mbi ski.

Programi i këtij trajnimi, që si pikë të parë shpresojmë në seri progresive të programeve që përmban ushtrime të ndryshme dhe teknika trajnimi, që mund të miren nga cdo skijator i cdo niveli të performancës. Ushtrimet janë të bazuara në hulumtim të plotë që janë marrur nga skijatorët prej shikimeve psikologjike dhe biomekanike.

Qëllim kryesor i këtij punimi do të jetë të paraqitet roli i përgatitjes fizike si dhe kujdes i rëndësishëm do t'i kushtohet aftësive motorike veq e veq, dhe njëkohësisht ndikimin e secilës aftësi motorike në pregatitjen fizike tek skitarët.

Qëllim tjetër ka qenë trajtimi i punimeve tjera ku është paraqitur roli i pregatitjes fizike të skitarëve, por ne besojmëqë do të shkruajmë gjëra shumë interesante lidhje me pregatitjen e skitarëve nga hulumtimet e fundit, që janë bërë nga kineziolog të ndryshëm nëpër botë, lidhje me metodën, kushtet e ushtrimeve, vendin e ushtrimeve, ndikimin, si të pregatitjes së përgjithshme, bazike, speciale etj.

Për formimin e terminologjisë bazë jemi konsultuar me literaturën e profesorëve tanë si dhe nga rajoni, për arsye që të jetë sa më e mirë dhe sa më e kuptueshme, kurse për hulumtimet më të reja do të konsultohem me web adresat kryesisht nga interneti, dhe besoj se ka literatur dhe hulumtime nga më të ndryshmet, që ja vlejnë të përdoren dhe të mësojmë gjëra shumë interesante dhe me vlerë.

3. ROLI I PËRGATITJES FIZIKE TEK SKITARËT ALPIK

Skijimi kërkon pregatitje të madhe fizike dhe psiqike. Prej aftësive të përgjithshme fizike më të rëndësishme janë: shpejtësia, forca, fleksibiliteti, koordinimi etj. Kjo përgatitje e lartë fizike nevojitet pasi që gjatë skijimit vijmë në situata kur duhet të ngritemi, kthehemi, rrëzohemi, ngjitemi lartë shpatit si dhe të rrëshqasim me shpejtësi të madhe[3], të cilët secili skitar duhet t'i mësojë të kontrollon funksionalisht, pa marë parasyshë shpejtësin të cilën e arrin dhe situatë në të cilën gjendet.

Ngritja optimale e këtyre shkathtësive tregon ngritje të lartë kondicionale të sportistëve.

Caku i stërvitjes kondicionale të skitarëve, së pari është i drejtuar nga zhvillimi i aftësive motorike dhe funksionale në mirëmbajtjen e nivelit maksimal të stërvijes para nisjes së garave. Vetë trajnimi është krijuar në themel të bashkëpunimit të ngusht të trajnierit me përvojë praktike nga njëra anë dhe njohësit në fushën e sportit dhe mjeksisë sportive, e është i paramenduar si fluid, ku në nivel më të lehtë të ushtrimeve gradualisht lidh nivelin kompleks, duke bërë ngritjen e vazhdueshme të shkallës së ngarkesës. Gjatë këtij procesi kompleks pandërprerë ndrohet koha e ngarkesës me perioda kohore si dhe stresi me perioda të përshatura me ngarkesa, kurse dinamika e ndryshimit të tyre kontribuon në kualitet në fundë të aritjeve të rezultateve kulmore.

Vlera e secilës stërvitje kondicionale, mundet praktikisht të testohet (të testohet në praktik), duke pasur parasyshë në rezultatet e aritura, kurse notën e shkëlqyer e marin ata (skitarë), me të cilët arihen rezultate kulmore sportive, i imunizojnë lëndimet dhe pesha e tyre e largon reagimin në lodhje, shpejton përmirësimin pas stërvitjes dhe garimit, kështu që i përsos aftësit psikofizike.

Sa më të përgatitur që të jemi fizikisht aq më tepër do të ndijmë kënaqësinë e skijimit, andaj kujdes të veçantë duhet t'i kushtohet përgatitjes fizike. Po që se shkohet në skijim pa përgatitje të duhur fizike lehtë mund të vie deri te lodhja dhe si pasojë e kësaj edhe deri te lëndimet e ndryshme.

[3] Bujar Turjaka, material i prezentuar në ligjerata, semestri i katërt, Master 2, Prishtinë

Stërvitja kondicionale është e paramenduar ashtu që të kënaq aritjet e nivelit bazik të pregatitjes, mirëpo edhe te specifikat kondicionale, që të mundë të zhvllohen ato grupmuskuj – nyje të cilat gjatë garimit do të jenë veqanarisht të ekspozuara në ngarkes. Tek skijimi më të theksuara sigurisht që janë muskujt dhe nyjet te ekstremitetet e poshtme (regjioni i ijeve dhe gjunjëve).

Skijimi nuk është sport i cili përbëhet vetëm në teknik dhe paisje, e vërteta është se paisjet kanë ndikim të madh në skijim. Në skijimin alpik, me të madhe ndikon pregatitja kondicionale e skitarëve. Pregatitija e mirë kondicionale është mbrojtja më e mirë nga lëndimet e skitarëve të cilët janë të shpeshta në skijimet alpike. Pregatitja kondicionale nuk vie vetvetiu, ajo arihet me mundë të madh të skitarëve, si dhe një pune të durueshme nga trajnieri.Skijimi si sport kërkon forcë, qënrueshmëri, reaksion, gjegjësisht kondicion të mirë të përgjithshëm, e që të arihet duhet të stërvitet me kujdesë.

Çka do të thotë kondicioni?

Në sport, shprehja kondicion kryesisht nënkupton aftësitë fizike. Kondicioni përcakton se sa je i qëndrueshëm, sa je i shpejtë dhe i fuçishëm dhe sa mund të përballosh lodhjen fizike.

Mund të tregoni nivelin e kondicionit tuaj bazuar se sa lodheni pas një gare të shkurtër, sa mund t'i bëni ballë tendosjes sportive pa pasur dhimbje të gjymtyrëve, apo sa shpejt lodheni.

Kondicioni i mirë mund të arrihet me stërvitje të rregullta në lëshim. Poashtu mund t'a përmirësoni "formën" kur merreni me sporte të ndryshme. Si dhe, kur merrni pjesë në aktivitete sportive shkollore.

Aftësitë motorike janë pa diskutim nënsisteme të statusit psikosomatik të skiatorëve të rinjë, që mund të jenë të influencuara gjatë trajnimit. Aftësitë motorike i takojnë për shkak të natyrës së aktivitetit sportiv (edhe në skijim) - veprimtarisë së trajnerit të skijimit. Çdo trajner duhet të dijë principet bazë të trajningut dhe efektet e ndryshme të aftësive motorike, ku aftësitë motorike janë kërkesat e para për mësimin e disa lëvizjeve të teknikës së skijimit. Ne besojmë se këto aftësi janë parime themelore të statusit psikosomatik të të rinjëve.

Aftësitë motorike deri diku janë të trashëguara, për derisa disa prej tyre mund të zhvillohen me trajnime të rregullta në kohë të duhur. Me disa aftësi motorike si p.sh. shpejtësia dhe forca eksplozive, faktorët gjenetik janë më të rëndësishëm ndërsa në të tjerat ato nuk janë aq të rëndësishme si p.sh forca e vazhdueshme dhe qëndrushmëria. Por është e mundëshme që në të dyja rastet që zhvillimi të influencohet me metoda të ndryshme specifike.

Aftësitë motorike janë pjesë e statusit psikosomatik dhe të cilat janë të përafërta në një shkalle specifike të zhvillimit të dimesioneve bazë të lëvizjeve të trupit. Këto janë kërkesat për ekzekutim të suksesshëm të lëvizjeve pa marrë parasysh nëse aftësitë janë marrë gjatë trajnimit apo jo. Aftësitë motorike janë të përbëra nga një numër elementësh të cilat i kemi ndarë sipas kriterit klasik apo të ashtuquajturës metodës fenomenologjike dhe poashtu për hir të kuptimit më të lehtë, në kategoritë siç vijojnë:

- **FORCA** përcaktohet si aftësi për prodhimin dhe rregullimin maksimal të energjisë,
- **QËNDRUESHMËRIA** përcaktohet si aftësi për ekzekutimin e një aktiviteti pa rënjën e intensitetit për një kohë të gjatë,
- **KOORDINIMI** përcaktohet si aftësi për ekzekutimin komplekse të lëvizjeve,
- **SHPEJTËSIA** përcaktohet si aftësi për ekzekutimin e detyrave të shpejta dhe të thjeshta motorike,
- **BARAZPESHA** përcaktohet si aftësi për ta mbajt pozitën në barazpeshë,
- **SPRECIZITETI** përcaktohet si aftësi për të ekzekutuar saktësisht lëvizjet e përcaktuara dhe të matura,
- **FLEKSIBILITETI** përcaktohet si aftësi e ekzekutuimit të amplitudave maksimale të lëvizjeve.

Këta janë të ashtuquajturit faktorët primarë motorikë të cilat mund të ndahen sipas:

- aspektit të veprimit si p.sh. forca mund të ndahet në eksplozive, statike, përsëritëse,
- aspekti topologjik si p.sh këmba, forca e krahut, etj.

Kohëve të fundit, hulumtimet në metodën funksionale kanë dhënë bazë, sepse na jep nje kuptim më të mirë të problemit dhe kuptim më të madhë sistematik në hapësirën motorike.

Poashtu mund të na jep dritë në disa prej dilemave në strukturën e hapësirës motorike. Kjo metodë është e bazuar në kërkim për mekanizmat funkcional të cilët e kanë prejardhjen e tyre në funksionimin e sistemit nervor. Te gjitha reagimet motorike janë të bazuara në sistemin nervor.

Afrimi funksional poshtu ka prejardhjen në të ashtuquajturën rregullim i mbrendshëm i rrethit që përmban në reagimet motorike vetëm pjesën e mbrendshme të sistemit nervor. Rregullimi i jashtëm i rrethit përmban të gjitha mekanizmat e mëparshëm p.sh. rregullimin e rrethit të mbrendshëm. Më tej e zgjëron rolin e kores qëndrore të sistemit nervor. Formimi i kompozimit të strukturës ideomotorike të lëvizjeve të cilat zakonisht janë problematike dhe analizat e informatave kërkojnë që qendra për pranim, analizim dhe mbjatjen e të dhënave të jenë në një nivel shumë të lartë.Skijimi mund të konsiderohet si njëra prej këtyre aktiviteteve.

Në fazën e fundit ku disa prej mekanizmave të mëparshem janë kombinuar, aftësitë humane mund të ndahen në faktorët për të cilat janë përgjegjës mekanizmat gjeneral për rregullim të energjisë dhe mekanizmat gjeneral për rregullimin e lëvizjes.

Dituria për faktorët që mbizotërojnë hapësirën motorike, natyrisht që është hap i parë drejt planifikimit dhe vëzhgimit të suksesshëm të statusit të garuesëve.

Është shumë kryesore për trajnerin e suksesshëm që të dijë se në çfarë shkalle janë faktorët spacifik prezent tek skijatorët e rinjë. Me fjalë tjera, ai duhet ta dijë strukturën e këtyre faktorëve që janë të nëvojshëm për sukses në skijimin alpik. Kjo strukturë është bërë e ditur fal hulumtimeve të bëra nga F.Arezh 1977 dhe A.Rajtmajer në 1980 me skijatorët tanë më të mirë, si në kadet poashtu edhe tek fëmijët.

Ne çka duam te percaktojme në interpretimin e diagramit dhe testeve është, se mekanizmat gjeneral për rregullimin e lëvizjeve janë më rëndësi të madhe. Ato mvaren pikërisht në sistemin nervor, dhe siç kemi zbuluar rezultatet e garave të skijimit kanë shumë lidhje me shkallën e këtyre mekanizmave, më shumë se që janë të mvaruna në mekanizmat gjenerale për rregullim të energjisë, por edhe ky komponent duhet të jetë i pranishëm gjithashtu. Por matjet na tregojnë se edhe nëse shkalla e energjisë të jetë e njejtë, dhe e ul nivelin e rregullimeve të lëvizjes atëherë edhe rezultati i garave do të jetë i ulët, dhe si ligj këto mekanizma duhet të jenë të parat që bien gjatë periodës së garave gjatë dimrit.

Prej teorisë dhe praktikës ne e dimë që rregullimi i mekanizmave të lëvizjes mvaret më shumë prej gjenetikës se sa prej trajnimit. Por me trajnim ato duhen të zhvillohen shumë herët në fëmijëri dhe të ushtrohen çdo ditë. Ky kapacitet duhet të jetë në shkallë shumë të lartë. Komponenti energjetik mund të zhvillohet më lehtë dhe më shpejt me ushtrime të mira.

Aty është edhe një pikë shumë me rëndësi që duhet ta diskutojnë: të rinjët, fëmijët, kadetët, duhet të ken dituri të ndryshme motorike, si p.sh. futbolli të jetë më agresiv, basketbolli, gjimnastika për kompleksitet të lëvizjes etj. Ata duhen të kenë dituri të mjaftueshme në këtë lëmi, në shumë shtete kjo bëhet nga trajneri i skijimit, një gjë e cila nuk është shumë e mire, për çdo aktivitet duhet të gjindet një specialist sa më i mirë.

Këtu është një parim i thjesht: çka po bëhet duhet të bëhet absolutisht në mënyrë korrekte dhe të saktë. Poashtu kjo është pika fillestare e garuesit, të jetë më i saktë në mësimin e skijimit, dhe ato hapat e parë janë shumë të rëndësishëm për tërë karrierën.

Çka humbasim në rini p.sh deri ne moshën 10 vjeçare, asnjëherë nuk mund ta përmirësojmë më vonë.

Qëllimet e skitarëve duhet të jenë të komplimentuara prej dëshirave që të shkojnë në procesin e zhvillimit të aftësive. Dy faktorë të rëndësishëm për zhvillim janë durimi dhe fitnesi. Nëse skitari është i durueshëm, procesi i mësimit meret si një kurs natyral, nëse skitari është i gjatë në pregatitje dhe me ton skijimi (fitnesi kardiovaskular përgjatë forcës dhe fleksibilitetit)[4], ata do të kenë qëndrueshmërin për këmbëngulje me praktikën. Durimi dhe fitnesi bëjnë të lehtë zhvillimin e qëndrimit të shëndetit mental.

Skitarët të cilët agresiviteti mental i "helmon" aftësit fizike mundë të ketë frustrime[5]. Si, skitarët të cilët janë fizikisht të fortë, ende skanë qëndrime të punojnë drejt qëllimeve, do të jenë të frustruar me progresin e tyre. Mënyra më e mirë për kalim është të përziejnë dëshirat mentale dhe aftësit fizike, në këtë mënyrë lejojnë zhvillimin e aftësive skijuese përmes ekperiencës dhe ekspozimit.

Për zhvillimin harmonik dhe normal, si dhe për aritjen e rezultateve të dëshiruara, skitari patjetër duhet të kaloj nëpër disa faza të ushtrimeve.

[4]John Yacenda, Tim Ross – Hight-Performance skiing.
[5] John Yacenda, Tim Ross – Hight-Performance skiing.

4. LLOJET E PËGATITJES FIZIKE TEK SKITARËT ALPIK

Sipas disa autëreve Kroat, përgatitja fizike me skitarë ndahet në katër lloje të cilat janë secila e rendesishme për faza të caktuara paragaruese dhe gjatë garave e ato janë:

4.1. Përgatitje të përgjithshme fizike,

4.2. Përgatitje bazike,

4.3. Përgatitje specifike dhe

4.4. Përgatitje situacionale.

4.1. Përgatitja e përgjithshme fizike

Përgatitja e përgjithshme fizike është e orientuar në ngritjen e aftësive funksionale të të gjitha pjesëve të trupit në shkallën më të lartë të ushtrueshmërisë. Kjo përgatitje kondicionale është më e rëndesishme nëse zbatohet një kohë të gjatë, për disa vite dhe duke përdorur treningje të intenziteteve të ndryshme[6].

Gjatë periudhës që kalon sportisti në zhvillimin e përgjithshëm, duhet pasur parasyshë që të preket (stërvitet) tërë topolgjia muskulare si, e regjionit të këmbëve, trungut, regjionit të supit si dhe të krahëve. Me një fjalë, pregatitja në këtë periudhë orjentohet në pregatitjen e përgjithshme të trupit si dhe gjithë karakteristikave motorike dhe fuksionale. Intenziteti gjatë kësajë periudhe duhet të jetë i ulë deri ate të mesëm[7].

[6] Ligjerata te autorizuara nga skijimi, Master 2, Bujar Turjaka, Prishtine, 2008
[7] Hasim Rrushiti, material i prezentuar në ligjerata, semestri i pare, Master, 2006

4.1.1. Roli i forcës tek skitarët alpik

Nëse doni që të lëvizni diçka të rëndë në peshë, ju duhet forca për ngritje, shtyrje dhe tërheqje të peshave (tegave). Poashtu ju duhet fuçi për të mbajtur trupin apo gjymtyrët e trupit në një pozitë të caktuar, dhe për të lëvizur shumë shpejt apo për të ngadalësuar lëvizjet.

Një skitar bën kthesa të fuçishme, dhe duhet që të mbajë vijën optimale në kushte të vështira bore. Në këtë mënyrë, ju e mbani trupin tuaj në shtrënguar, dhe shpesh skijoni me pozitë të përkulur të trupit përderisa duart dhe gjunjët mbesin në formë fleksibile.

Ushtrimet me gyp vertikal ndihmojnë drejtpëshimin tuaj sidomos gjatë kthesave, dhe ndihmojnë për të goditur flamujt në shtigje të ngushta gjatë sllallomit.

Si mund të stërviteni për forcë?

Sigurisht keni parë shumë mjete fitnesi nëpër këto qendra që i shërbejnë sportistëve për t'i ushtruar muskujt. Faktikisht, nuk ju duhen të gjitha ato mjete, por me pesha të thjeshta dhe me peshën tuaj trupore ju mund të mbani formën tuaj.

Mos harroni që të nxeheni dhe t'i tërheqni muskujt në mënyrë që të mos lëndoheni gjatë ushtrimeve.

Është aftësi psikomotorike shumë e rëndësishme, që përkufizohet si aftësi e përballimit të rezistencës. Ajo manifestohet në shumë mënyra, ato janë:

a) **Forca apsolute maksimale**
b) **Forca eksplozive** – Starti në fillim të garave në skijim është shembull i mirë për manifestimin e forcës eksplozive dhe forcës elastike.
c) **Forca repetitive** – është aftësi për përballimin e ngarkesave të gjata e cila nuk guxon të jetë më e madhe se 75% e ngarkesës maksimale.
d) **Forca statike** – ajo manifestohet gjatë veprimit maksimal të kontraksionit izometrik të muskujve, p.sh. gjatë qëndrimit në shpatullore me këmbë të ngritura ose në ndonjë rast tjetër kur trupi ka ndonjë pozitë të caktuar.

Forca ekspolozive, (definohet siaftësi e mobilizimit afatshkurtër dhe maksimal të forcës muskulare si pasojë e shpejtësisë së vetë trupit apo të disave nga pjesët e trupit).

Forca eksplosive më së shpeshti definohet si aftësi për deponimin e energjisë maksimale në një lëvizje për (një) kohë sa më të shkurtë.

Ky faktor ndërlidhet në të gjitha lëvizjet, në të cilat trupi, pjesët e tijë, ose ngarkesa (vegla), vazhdojnë lëvizjen e tyre gjatë marjes (pranimit) së impulsit, gjegjësisht të shpejtësisë së shtuar në fillim.

Forca eksplosive paraqet aftësin specifike e cila në skijim është shumë prezente, gjegjësisht këmbët e fuqishme dhe të shpejta janë të deomosdoshme në teknikën moderne të skijimt, veqanarisht kur egzekutohen kthesat e shkurtëra. Forca eksplosive mirë e organizuar e ekstremiteteve të poshtme, do të i mundëson skitarit shfrytëzimin maksimal të trupit për kualitetet e duhura të skijimit. Caku ose qëllimi i ushtrimeve të cilat përdoren për zhvillimin e kësaj komponente është pregatitja e muskujve në kërkesat specifike, të cilat skijimi si sport i ofron.

Forca eksplosive nga aspekti fiziologjik, nvret së pari nga:

- Intensiteti i impulsit të korës së trurit të madh,
- Depërtueshmëria e sinapsave motorike, shpejtësia e impulsit transmisiv, prej qendrës gjerë te efektori periferik,
- Numrit të njesive motorike aktive,
- Gjendja biokimike e muskujve.

Volumi i ngarkesës, me të cilin tranformohet faktori në mënyrë më efikase të forcës eksplosive, duhet të barazohet në komponentat e forcës dhe shpejtësisë, kështu që ushtrimet egzekutohen në seri, me shpejtësi maksimale ose me lëvizje me frekuenca maksimale. Intensiteti i ngarkesës është **maksimal dhe submaksimal**, gjegjësish në atë nivel i cili mundëson efekte dukshëm të transformuara, sepse vetëm më komponentën e akcentuar te intensitetit (forca dhe shpejtësia) në bazë të egzekutimit të detyrave të caktuara, mundemi të zhvillojmë forcën eksplosive. Kërcimi pa dyshim është njëra prej aftësive kryesore biomotorike në monostrukturë, polistrukturë dhe sporteve komlekse. Kur programojmë zhvillimin e aftësive mbrenda pregatitjes kondicionale te sportistët, duhet të definohet si vijon:[8]

[8] QOH, 2004

Kërcimi është shembull specifik i forcës së shpejt në kushte ekscentrike[9] – koncentrike[10], e cila paraqitet në cikle të ndryshme, kombinime acklike dhe situatë motorike. Kërcimi është një ndër faktorët limitor të suksesit në lojrat sportive, prandaj duhet sa më mirë me zhvilluar kërcimin. Efikasiteti i kërcimit, së pari nvaret prej shpejtësisë, gjatësisë dhe kohës së përshtatshme të egzekutimit të kërcimit.

Koha e duhur e egzekutimit të kërcimit, është parametri esencial i egzekutimit efikas, të strukturës së lëvizjes së kërcimit. Shumë është me rëndësi që para egzekutimit të kërcimit, sportisti të niset në kohë sa më të sakt të caktuar: tatpjetë, përpara ose anash, që do të thotë që lëvizja duhet të jetë e kapur në momentin kur është aritur lartësia e duhur (pozita e duhur), pika më e lartë e aritur, ose pak para se të arihet pika më e lartë.

Bërsit më kryesor të kërcimit janë: **Sistemi muskulor dhe sistemi nervor.**

Në sistemin muskulor është e rëndësishme mardhënja ndërmjet fijeve muskulore të shpejta dhe të ngadalshme dhe elasticiteti i muskujve dhe tendineve. Nëse janë dominante fijet e shpejta muskulore, atëherë kjo ka si pasojë ndërtimin e zhvillimit të forcës. Karakteristika e elasticitetit të muskujve dhe tetivës është dobit të elasticitetit energjik në ciklin ekcentrik - koncentrik. Kontributi i elasticitetit të sistemit muskulor - tetivor ështe i varur nga shpejtësia e asaj bartjeje. Kontraksioni i muskujve ashtu i egzekutuar, ka si pasoj që për punën e njejtë mekanike të hargjoj më pak energji kimike, që mundëson shpejtësin më të madhe të lëvizjes sesa në rastin e vetë kontakconit koncentrik.

[9]Veprim i muskujve gjatë të cilit muskujt zgjaten.
[10]Veprim i muskujve gjatë të cilit muskujt shkurtohen.

Elementi i përbashkët me të gjitha manifestimet e formave të forcës eksplosive është që nevoja energjetike për egzektimin e këtyre detyrave, kënaq nga burimet energjetike anaerobike, sepse zhvillohet në kohë shumë të shkurtër. Për këtë arsye edhe stërvitja për zhvillim të forcës eksplosive të llojit të kërcimit, duhet të jetë i nvarur nga këta faktor.

Ngarkesa (intensiteti)	85 - 100 %
Numri i ushtrimeve	3 – 5
Kohëzgjatëja e pushimit ndërmjet ushtrimeve	3 – 6 min.
Numri i serisë gjatë trajnimit	1 - 4
Kohëzgjatja e pushimit gjatë serisë	90 – 120 sek.
Numri i trajnimeve në javë	2

Tabela 1: Parametrat e rekomanduara per trajningun eksplosiv, nga (T. Bompa).

Forca repetitive -definohet si aftësi motorike e njeriut për ekzekutimin e lëvizjeve në kohëzgjatje të pakufizuar. Forca repetitive stervitet duke egzekutuar lëvizje të përseritshme (me ose pa pesha), deri në lodhje.

Në skijimin alpik kjo aftësi ka një rëndësi të madhe. Në shtigje të skijimit gjatë kthesave realizohet në përgjithësi punë e njejtë e muskujve. Duke marrë parasysh se në aktivitetin e gjithëmbarshëm gjatë skijimit përsëriten kontaksionet izotonike të tipit eksploziv, Agrez*, forcën repetitive e emërton si aftësi për qëndrueshmëri të forcës eksplozive të këmbëve[11].

Ngarkesa (intensiteti)	40 – 80 %
Numri i ushtrimeve	8 – 12
Numri i përsëritjes gjatë serisë	6 – 25
Numri i serisë gjatë trajnimt	2 – 4
Kohëzgjatja e pushimit	45 – 90 sek.
Numri i trajnimeve në javë	2 – 4

Tabela 2: Parametrat e rekomanduara per trajningun repetitiv, nga (T. Bompa).

[11] Bujar Turjaka, material i prezentuar në ligjerata faqe 11, semestri i katërt, Master 2, Prishtinë, 2008

Forca statike -aftësia për të qëndruar në pozitë statike me kontraksion izometrik muskular.

Themelore është mbajtja e drejt e trupit, ndihmon në mbrojtjen e trupit nga lëndimet dhe ndikon në përmirësimin e egzekutimit të teknikës skijuese. Ushtrimet janë të konceptuara në mënyrë që pozita e trupit të qëndron në period më të gjatë të punës, që sa më tepër muskujt të jenë në kontrakcion, duke mos nryshuar gjatësia e tyre. Caku themelor i punës së forcës statike të trungut, është që të forcohen grupmuskujt në thellësi, të cilat e shtyjnë trupin në punë të më tutjeshme (vazhdueshme).

Gjithashtu stërvitet duke egzekutuar ushtrime pa ndyshim të tonusit muskulorë. p.sh. Qëndrim me këmbë gjysëm të mbledhura për 15 sec.

Por gjithësesi duhet cekur, se kur stërvitemi për njerë aftësi fizike, gjithmonë ka ndikim (zhvillohen) edhe aftësit tjera motorike.

Kjo aftësi është mjaftë e rëndësishme në skijim, sidomos për disciplinat e shpejta ku kohën më të madhe gjatë rrëshqitjes skitari e kalon në pozitë të mbledhur[12].

Ngarkesa (intensiteti)	80 – 100 %
Numri i ushtrimeve	4 – 6
Kohëzgjatja e kontrakcionit në seri	6 – 12 sek.
Kohëzgjatja e kontrakcionit gjatë trajnimit	60 – 90 sek.
Numri i serisë gjatë trajnimt	6 – 9
Kohëzgjatja e pushimit	60 – 90 sek.
Numri i trajnimeve në javë	2 – 3

Tabela 3: Parametrat e rekomanduara per trajningun izometrik, nga (Bompa, 1999).

- Stërvitja e forcës është një faktor me rëndësi për përgaditjen kondicionale të skitarëve, që përmes stëvitjes mund të ndikohet edhe deri në 50%. Ekzistojnë disa metoda për stërvitjen e forcës. Për skitar më me rëndësi është metoda eksplozive ose repetitive (*me intenzitet* 50-60%) dhe metoda maksimale (80-100%).

[12] Bujar Turjaka, material i prezentuar në ligjerata, semestri i katërt, Master 2, Prishtinë, 2008
*Agrez, ka bërë hulumtime lidhur me ndikimin e forcës në skijim.

Shembuj të metodës eksplozive: ngritja e peshës prej 10-20kg. në lartësi të gjoksit në ulje ngritje 20-30 herë, ose ngritje të ndonjë peshe në natyrë me përseritje të njejtë.

- Ngarkesa dhe numri i përseritjeve duhet të shikohet në bazë të moshës. Nëse është pesha e madhe numri i përseritjeve është më i vogël dhe e kundërta. Kjo metod në skijim është më e preferuara.
- Metoda maksimale duhet të përdoret më kujdes të madh sidomos te skitarët e moshës së re. Tek fëmijët mund të zbatojmë kur pesha e lejuar është sa gjysma e peshës së trupit të tyre.
- Numri i përseritjeve nga pozita këmbë mbledhur deri në ngritje normale duhet të jetë 1-5 herë në kohë sa më të shkurt.
- Te stërvitja e fëmijëve në fazën përfundimtare gjatë stërvitjes kondicionale mund të vie në shprehje pesha e trupit të bashkëushtruesit mbi krah ku të dytë janë të kapur në shpatullore.
- Tek të rinjët dhe të rriturit, personi që ngrit peshën e përdorë forcën maksimale.

Nga përkulja në gjunjë deri te ngritja normale ushtrimet përseriten 1-5 herë në kohë sa më të shkurt. Ky ushtrim me bashkëushtrues i cili i ulet në krihë e të dytë janë të kapur për shpatullore mund të punohet 4-8 herë.

Para së gjithash kjo është një shprehje fizike. Me fjalë tjera, përmes forcës vlerësohet rezultati i lëvizjes, efekti i tij punues. Nëse kemi të bëjmë me burimin e lëvizjes, atëherë duke folur për forcën merret parasysh aftësia e njeriut për të kryer një punë dhe ajo aftësi paraqet burimin e lëvizjes së trupit apo pjesëve të caktuara trupore.

Në fund, shprehja e forcës aplikohet si një nga karakteristikat kualitative të lëvizjeve të lira të njeriut përmes së cilave kryhet një detyrë konkrete motorike.

Për izolimin e forces si faktor, janë bërë hulumtime të shumta:

- Fleishman, Kremer dhe Shoup (1961) në bazë të disa testeve të forcës kanë izoluar tre faktorë të cilët janë emëruar si forcë dinamike, statike dhe eksplozive

Format themelore dhe më tipike të forces janë:

- Forca absolute
- Forca e shpejtësisë
- Forca eksplozive
- Qëndrueshmëria në force

Ushtrimet për zhvillimin e qëndrueshmërisë në forcë janë:

1. Ngritja e përsëritur e peshës submaksimale deri te paraqitja e lodhjes
2. Ngritja maksimale e peshës,
3. Ngritja submaksimale e peshës me shpejtësi maksimale

Sipas shumë autorëve ekzistojnë tri drejtime themelore metodike per zhvillimin e forces:

1. Metoda e ngarkesës maksimale dhe submaksimale (intenziteti prej 85-100%, 2 deri 3 përsëritje në seri, me pushim të gjatë)
2. Metoda e përsëritjes së ushtrimit deri në dorëheqje (intenziteti prej 40 –60%).
3. Metoda e kryerjes sa më të shpejtë të lëvizjeve (metoda amerikane – pasha e vogël, ndërsa shpejtësia e kryerjes maksimale).

Ushtrimet për zhvillimin e forcës:

Varësisht nga natyra e rezistencës ndahen në dy grupe:

a) ushtrimet me rezistencë të jashtme të cilat janë:

- pesha e veglës
- rezistenca e partnerit
- rezistenca e veglave elastike
- rezistenca e ambientit të jashtëm (vrapimi në natyrë)

b) ushtrimet me ngarkesë të barabartë me peshën trupore:

- izometrike (statike) tek të cilat rritet tonusi muskular ndërsa nuk ka lëvizje të tjera
- izotonike (dinamike) tek të cilat tonusi mbetet përafërsisht i njejtë ndërsa bëhet largimi dhe afrimi i lidhjeve muskulare.

4.1.2. Roli i shpejtësisë tek skitarët alpik

Shpejtësia është njëri nga faktorët më të rëndësishëm të cilët ndikojnë në suksesin e skijimit. Shpejtësia duke e shiquar globalisht në realitet është matës i teknikës së skijimit dhe matës nëpërmjet së cilit klasifikohen skitarët në një garë skijimi. Në pregatitijen vjetore të skitarëve, shpejtësia fillon të ushtrohet në fazën e dytë të periodës pregatitore.

Para se të fillohet të stervitet për shpejtësi, preferohet të egzekutohen ushtrimet me shpejtësi të vogël, pas përvetësimit të mirë, atehërë egzekutohen me shpejtësi maksimale.

Shumë trajner në të vërtet nuk e din se çka në të vërtet është shpejtësia.

Puna e shpejtësisë konsiston në vrapimin (lëvizjen e gjymtyrëve) me intensitetit që zgjatë mes 2 - 8 sec[13]. Këto vrapime janë të përciellura prej një rigjenerimi të plotë, që zakonisht është 2-3 min në mes cdo vrapimi (ushtrimi).

Në mes ushtrimeve që d.m.th. pushim 26-48 orë pushim, në mes të sesioneve të shpejtësisë, të lejohet që trupi të fitoj rigjenerim të plotë.

Nëse ushtrimet nuk përciellen me këto kriterie, atëherë atletët nuk zhvillojnë shpejtësin ose aftësin e shpejtësisë.

Çka ekspertët venë re më shpesh janë se, trajnerët duke manifestuar mimika të quditshme në fytyrë kur i thuhet që atletët e tyre duhet të pushojnë më gjatë[14], në mes vrapimeve. Nëse trajnieri i jep vetëm 30 ose 60 sec pushim, ose i bën ata që të vrapojnë në shpejtësin më të lartë për më tepër se 8 sec, atëherë nuk e bën përmirësimin e shpejtësisë së lartë, por e përmirëson qëndrueshmërin e shpejtësisë[15].

Puna e shpejtësisë si definim origjinal është përmirësim, p.sh, atleti shpejton 40 herë, sa shpejtë mund të shkojnë drejt shpejtësisë më të lartë.

Qëndrimi i shpejtësisë përmirëson aftësin e atletit të vrapon (lëviz) ndershmërisht drejt shpejtësisë më të madhe, edhe kur janë të lodhur[16]. Problemi është që: Le të themi që atleti aktualisht mban shpejtësin 25km/orë. Nëse ai primare ka qëndrueshmërin e shpejtësisë, ai asnjëher nuk do të vrapoj më shpejt se sa 25km/orë, por ai do të jetë i mirë në vrapim në 20-22km/orë.

---

[13] Secret to Dominant Speed in Every Athlete, (grup autoresh), 2008
[14]Secret to Dominant Speed in Every Athlete, (grup autoresh), 2008
[15] www.completspeedtraining.com
[16] The complete spped Training Report, 2008

Aftësia e shpejtësisë nevojitet për të realizuar një lëvizje me nxitim dhe shpejtësi maksimale. Nevojitet shpejtësia e lëvizjes, që është kthimi i shpejtë teknik, dhe shpejtësia e veprimit, që është reagimi me shpejtësi marramendëse gjatë një situate të re (të papritur).

Si mund të bëni stërvitje për shpejtësi?

Përsëri, vlen rregulla: "Stërvitjet më të mira janë ato të skijimit". Prandaj, nuk duheni që të bëni stërvitje në shpejtësi të vogël, para se të përvetësoni stërvitjet në shpejtësi të madhe.

Veç stërvitjeve në shtigje të pjerrëta, secila lojë me top që duhet të lëvizni dhe të veproni shpejt është e përshtatshme. Por, ju mund të stërviteni dhe të përmirësoni shpejtësinë me vrapime "sprint" (poashtu me biçikletë), me kërcim të litarit, ose të merreni me sporte përkatëse.

Me shpejtësi si aftësi motorike kuptojmë aftësinë e njeriut për kryerje të shpejtë të detyrave të thjeshta motorike në kushte të caktuara. Në bazë të kësaj parashihet që kryerja e detyrave të mos zgjas shumë dhe të mos vie deri te lodhja.

Forca e cila lëviz trupin është forca muskulare. Se me çfarë shpejtësie kryhet kontraksioni i muskujve aq edhe do të jetë shpejtësia e lëvizjes së trupit, që do të thotë, shpejtësia e lëvizjes varet nga gjendja e sistemit neuromuskulor. Krahas kësaj, në shpejtësi ndikojnë edhe faktorët tjerë siç janë; teknika, forca muskulare, koordinimet e lëvizjeve, fleksibiliteti, temperatura muskulare etj. Në disa hulumtime krahas faktorëve të përgjithshëm të shpejtësisë izolohen edhe variantat tjera të shpejtësive:

- Faktori i shpejtësisë së lëvizjes me ndryshimin e kahjes (agjiliteti)
- Faktori i shpejtësisë së vrapimit (shprint i shkurtër), dhe
- Faktori i shpejtësisë segmentale.

Ekziston një numër i madh i metodave për zhvillimin e shpejtësisë, por themelore është metoda e përsëritjes. Përvetësimi i shpejtësisë së lëvizjes është në lidhje të ngushtë me përvetësimin e aftësive tjera psikomotorike si dhe përvetësimin e teknikave. Si mjet për përvetësimin e shpejtësisë shfrytëzohen aktivitetet të cilat mund të kryhen maksimalisht shpejtë.

Ato duhet t'i përmbushin tri kushte:

1. Teknika e lëvizjes duhet të lejoj shpejtësinë maksimale
2. Ai i cili ushtron duhet ta zotëroj lëvizjen në atë masë që ngarkesa themelore e dëshiruar të jetë e orientuar jo në mënyrën por në shpejtësinë e kryerjes së punës.
3. Zgjatja e aktivitetit duhet të jetë e tillë që shpejtësia në fund të punës të mos zvogëlohet për shkak të lodhjes.

Aktiviteti i shpejtësisë është puna me intenzitet maksimal e cila nuk kalon intervalin kohor prej 20-22 sec. Për përvetësimin e shpejtësisë zakonisht përdoret metoda e përsëritjes. Tendenca themelore është që gjatë treningut të tejkalohet shpejtësia maksimale vetanake. Lëvizjet janë maksimalisht të shpejta dhe gjatë secilës përpjekje duhet të tentohet që të arrihet rezultati më i mirë. Intervalet e pushimit në mes të përsëritjeve duhet të zgjasin aq sa të arrihet një këndjellje e plotë, si dhe shpejtësia e lëvizjes nuk duhet të bie nga përsëritja në përsëritje.

4.1.3. Roli i qëndrueshmërisë tek skitarët alpik

Qëndrueshmëria është parakushti që nevojitet për t'i bërë ballë lodhjes fizike gjatë një periudhe të gjatë kohore. Kjo përfshin që të mos lodheni shpejt gjatë stërvitjeve intenzive, gjatë një dite të gjatë garimi apo, për shembull, gjatë udhëtimeve të gjata në terrenet sportive. Trupi juaj poashtu duhet të jetë në gjendje që të rimerret shpejt pas tendosjeve të mëdha. Kjo ndryshe quhet rigjenerim. Njerëzit me qëndrueshmëri të mirë dhe që kanë përgatitje të mirë fizike, e rimarrin veten më shpejt pas stërvitjeve dhe garimeve, dhe janë në gjendje që të përqëndrohen më gjatë. Skitarit i duhet qëndrueshmëri e mirë në mënyrë që gjatë ditës së garimit të jetë në gjendje që t'i përfundojë të gjitha garat me shpejtësinë më të madhe të mundur pa u ngadalësuar nga lodhja. Ai duhet të ketë përgatitje të vazhdueshme dhe të bëjë kthesa të mira deri në finish të sllallomit. Kjo kërkon qëndrueshmëri në forcë.

Qëndrueshmëria stërvitet me kushte aerobe dhe anaerobe, dhe është një ndër faktorët kryesorë të pregatitjes bazike të skitarëve.

Pasi që sporti i skijimit praktikohet (garohet) në lartësi mbidetare mbi 2000m, kërkonë qëndrueshmëri të mirë themelore që të jeshë në gjendje të mbash teknikën skijuese deri në fund. Pa qëndrueshmëri vjen shumë shpejt deri tek limiti – lodhja dhe mundë seriozisht ta limitoj performancën e mirë.

Ka një llojllojshmëri të mënyrave të zhvillimit të qëndrueshmërisë themelore dhe specifike. Vrapimi, alpinizmi, shëtitja, vrapimi nëpër kodra, biciklizmi në rrugë malore, në rrugica, si dhe stërvitje në skijim nëpër rrugica malore, rrëshqitje, biciklizëm artificial (palestër) biciklizmi në bicikleta statike, si dhe vrapimi artificial në salla e kompleton rangun e mundësive stërvitëse.

Qëndrueshmëria është parakushti që nevojitet për t'i bërë ballë lodhjes fizike gjatë një periudhe të gjatë kohore. Kjo përfshin që të mos lodheni shpejt gjatë stërvitjeve intenzive, gjatë një dite të gjatë garimi apo, për shembull, gjatë udhëtimeve të gjata në terrenet sportive. Trupi juaj poashtu duhet të jetë në gjendje që të rimerret shpejt pas tendosjeve të mëdha. Kjo ndryshe quhet *rigjenerim*. Njerëzit me qëndrueshmëri të mirë dhe që kanë përgatitje të mirë fizike, e rimarrin veten më shpejt pas stërvitjeve dhe garimeve, dhe janë në gjendje që të përqëndrohen më gjatë.

Skitarit i duhet qëndrueshmëri e mirë në mënyrë që gjatë ditës së garimit të jetë në gjendje që t'i përfundojë të gjitha garat me shpejtësinë më të madhe të mundur pa u ngadalësuar nga lodhja. Ai duhet të ketë përgatitje të vazhdueshme dhe të bëjë kthesa të mirëa deri në finish të sllallomit. Kjo kërkon qëndrueshmëri në forcë.

Aftësia e qëndrueshmërisë orientohet në elementet: fiziologjike, psikologjike, biokimike dhe biomekanike.

Qëndrueshmëria gjithashtu luan rol të rëndësishëm në trajningun kondicional të skitarëve. Ajo stërvitet me kushtet aerobe dhe është një ndër faktorët kryesor të përgaditjes bazike të skitarëve.

Edhe pse qëndrueshmëria stërvitet edhe në objekte të mbyllura, më mirë është të stërvitet në natyrë të hapur: livadhe, pyje, bjeshkë. Stërvitja në natyrë nuk do të ketë vetëm efektin kondicional por edhe motiv më të lartë për gara.

Sporti kulminat, karakterizohet me theksim ekstrem të aftësis së qëndrueshmëris të sportistit. Duke planifikuar mirë stërvitjen kondicionale, është e mundur që aftësitë funksionale, damarët e zemrës dhe sistemi i frymëmarjes të ngrihen në nivelin më të lartë të duhur. Zemra është muskuli kryesor dhe është primar në lëvizjet e forcës të tri sistemeve energjetike: aerobe, anaerobe dhe glykoz-ës anaerobe.

Me procesin e kombinuar të stërvitjes, zemra bëhet muskul më i mirë i stërvitur, volumi goditës i zemrës dhe forca e kontrakcionit ritet, e me te edhe qarkullimi i gjakut bëhet më i mirë. Ritet volumi i të rahurave të zemrës d.m.th sasia e gjakut e cila del për një të rahur. Mirë i planifikuar, i dozuar dhe e realizuar, stërvitja e kondicionit, ritë aftësin e punës, pompës së zemrës e cila lëvizë qendrën dhe sistemet energjetike, nga të cilat nvaret aftësia fuksionale e sportistit. Pranë pompës muskulare të zemrës egziston edhe pompa respirative, e cila është e lidhur me ndrimin e oksigjenit dhe dioksidkarbonit me gjak në indet trupore.

Si mund të bëni stërvitje për qëndrueshmëri?

Stërvitja më e mirë dhe më e rëndësishme është natyrisht, ushtrimi i lëshimeve në shtigje të pjerrëta të skijimit me borë. Por ndoshta ju gjithherë nuk e keni mundësinë apo kushtet klimatike nuk janë të favorshme. Ka shumë sporte të ndryshme të përshtatshme sikur vrapimi, patinazhi, biçiklizmi, notimi, skijmi në natyrë. Sportet që duhet vrapuar shumë si hendbolli, futbolli, hokeji në fushë, tenisi, etj., sigurojnë stërvitje të shkëlqyera për qëndrueshmëri.

Përkufizohet si aftësi e organizmit për t'i rezistuar lodhjes, gjatë kohës së stërvitjes ose ngarkesave të mëdha.

Aftësia e qëndrueshmërisë orientohet në elementet: fiziologjike, psikologjike, biokimike dhe biomekanike.

Qëndrueshmëria gjithashtu luan rol të rëndësishëm në trajningun kondicional të skitarëve. Ajo stërvitet me kushtet aerobe dhe është një ndër faktorët kryesor të përgaditjes bazike të skitarëve.

Edhe pse qëndrueshmëria stërvitet edhe në objekte të mbyllura, më mirë është të stërvitet në natyrë të hapur: livadhe, pyje, bjeshkë. Stërvitja në natyrë nuk do të ketë vetëm efektin kondicional por edhe motiv më të lartë për gara.

4.1.4. Roli i koordinimit tek skitarët alpik

Është aftësi psikomotorike e harmonizimit dhe e lidhshmërisë së lëvizjeve në një teresi apo perkufizohet si aftesi per ekzekutimin e levizjeve komplekse.

Mund të reagon globalisht, në tërë organizmin ose pjesërisht në disa pjesë.

Koordinimi është një ndër aftësit psikomotorike më të rëndësishme për të arritur rezultate të larta në skijim.

Koordinimi manifestohet përmes shumë shkathtësive, nder to janë: shpejtësia e ndërrimit të kahjes së lëvizjes, shpejtësia koordinative, orientimi kohor – në vend, mësimi i detyrave motorike në mënyrë të koordinuar.

Në stërvitjen e skitarëve për zhvillimin e koordinimit nuk duhet të parashtrohen detyra që skitarët nuk mund të përvetësojnë, por ato duhet të jenë ushtrime nga më të thjeshtat deri tek ato më të nderlikuarat (të njohura për ta).

Më së tepëri duhet kushtuar rëndësi gjatë stërvitjeve, zhvillimeve parciale të disa pjesëve të trupit – posaqërisht zhvillimin e koordinimit të këmbëve.

Për stërvitjen e koordinimit preferohen kompleks ushtrimesh:

- Vrapime poshtë shpatit – duke i kaluar disa pengesa (drunjë) dhe terrene jo të rrafshta, ku vijnë në shprehje të gjitha kushtet natyrore për zhvillimin e koordinimit.
- Në objektet e mbyllura sportive ushtrohen elemente nga gjimnastika sportive, të gjitha lojrat sportive, kërcimet etj.

Për stërvitje të koordinimit të skitarëve mënyra më e mirë e zhvillimit të koordinimit bëhet duke i stërvitur elementet teknike të skitarisë.

Hapësira e koordinimit ka qenë në qendër të vëmendjes tek një numër i madh i hulumtuesve siç janë: Cloj, Cureton, Hampel dhe Fleishman, Ismajl dhe Cowell, Sturm, Metikos dhe Hosek, Horga, Viskic Shtalec, Gredel etj.

Autorët amerikanë qysh në mesin e këtij shekulli kanë zbuluar faktorin e përgjithshëm të koordinimit. Shumë shpesh janë ndarë faktorët përmes së cilëve është spjeguar koordinimi i ekstremiteteve siç janë:

- faktori i koordinimit të duarve
- faktori i koordinimit të këmbëve
- faktori i koordinimit të trupit
- faktori i shkathtësisë
- faktori i lëvizshmërisë.

Koordinimi mund të definohet si aftësi e kryerjes së lëvizjeve në mënyrë të saktë duke pasë parasysh hapësirën dhe kohën.

Metoda e parë për zhvillimin e koordinimit mund të jetë përvetësimi i lëvizjeve të reja. Ky përvetësim i elementeve teknike filon në moshën 7 vjeçare dhe zgjat 6 - 8 vite. Mirëpo, nuk do të thotë se edhe me junior dhe senior nuk duhet të kemi parasysh kur bëhet përvetësimi i elementeve të reja teknike.

Metoda e dytë është aplikimi i lëvizjeve të njohura në kushte të reja. Këto kushte janë më të vështira dhe të paparashikuara. Mjetet për zhvillimin e koordinimit janë ushtrimet e ndryshme si dhe lojërat apo sportet e veçanta.

Gjatë stërvitjeve ushtrimet për zhvillimin e koordinimit aplikohen në fillim menjëherë pas nxemjes. Ushtrimet zbatohen 10 deri në 12 herë dhe zgjasin jo më shumë se 10 minuta. Ushtrimet zbatohen në formë komplekse nga të cilat secili kompleks përmban 8 deri në 10 ushtrime.

Në stërvitjen e skitarëve për zhvillimin e koordinimit nuk duhet të parashtrohen detyra që skitarët nuk mund të përvetësojnë, por ato duhet të jenë ushtrime nga më të thjeshtat deri tek ato më të nderlikuarat.Më së tepëri duhet kushtuar rëndësi gjatë stërvitjeve, zhvillimeve parciale të disa pjesëve të trupit – posaqërisht zhvillimin e koordinimit të këmbëve, pasi këmbët në skijim kanë rëndësinë kryesore. Por kjo nuk nënkupton që duhet anashkaluar edhe gjymtyrët (pjesët) tjera të trupit.

Koordinimi përfaqëson aftësin që të përmbushen detyrat e lëvizjes, të cilat kërkojnë bashkëpunim të gjatë pjesëve të trupit, pa ngarkes të madhe mentale, me mundim minimal[17].

Koordinimi më së shpeshti mundë të përshkruhet si aftësi për kryerjen lëvizjeve nga më të thjeshta deri te ato më të komplikuara d.m.th për egzekutimin e lëvizjeve komplekse, dhe i mësimit të shpejt të lëvizjeve të reja si dhe ndrimit (kalim) të shpejt nga një strukturë lëvizore në strukturë tjetër .

Për strukturën e koordinimit[18], në bazë të cilave është konstatuar se koordinimi përbëhët prej komponentave si vijon: Ritmika, drejtëpeshimi, aftësia e reagimit, orientimi në hapsirë, lëvizja adekuate dhe sinkronizimi i lëvizjeve në kohë[19]. Baza fiziologjike e koordinimit bie në sinkronizimin e mirë të muskujve dhe nervave dhe bëjnë bartjen prej një qendre motorike, në qëndrën tjetër motorike, e cila drejton pjesët tjera të trupit. Zhvillimi i mirë i ndjenjave për lëvizje (ndienja kinestetike) është i rëndësishëm për koordinim të mirë. Kjo ndjenjë, në prezencën e informatave që shihen dhe ndëgjohen, mundësojnë sportistit pranimin e informatave për pozicionin e piesëve të ndryshme të trupit, ngarkesat dhe aksioneve të ndyshme muskulore, si dhe hapsirës së trupit, pozitës dhe dinamikës së lëvizjeve.

[17] DRABIC, 1996
[18] Metikosh faq.203, Nelak&Viskovic
[19] DRABIC 1996

4.1.5. Roli i ekuilibrit tek skitarët alpik

Ekuilibri është aftësi motorike e cila mban trupin në një pozitë të caktuar, çoftë në vend apo gjatë lëvizjes. Aftësia e mbajtjes së ekuilibrit mvaret nga stabiliteti i aparatit kinestetik të ekuilibrit.

Dallohen dy lloje të ekuilibrit:

- Ekuilibri statik – karakterizohet me mbajtjen e trupit në pozitë stabile, në gjendje qetësie.
- Ekuilibri dinamik – karakterizohet me mbajtjen e trupit në pozitën e dëshiruar gjatë levizjeve; ekuilibri dinamik vjen në shprehje para ndërrimit të shpejtë të pozitës së trupit që në skijim është element shumë i rëndësishëm.

Stërvitja e ekuilibrit mund të mbahet në natyrë dhe në palestra sportive.

Në kushte natyrore preferohen ecja ose vrapimet nëpër hapsira të forta, pengesa, qendrimi në vende të ngushta (muri ose rrethoja), vozitja me patina, rrëshqitja etj.

Në palestër sportive preferohet ecja në traun gjimnastikor në mënyra të ndryshme, qendrimi mbi topin medicional etj.

Ekilibri apo drejtëpeshimi si aftësi është mjaftë e theksuar në sportin e skijimit, për atë nëse nuk është i zhvilluar mirë drejtpeshimi, atëhere teknika e skijimit nuk mundet mirë dhe shpejt të arihet. Skijimi është sport në të cilin trupi në mënyrë konstante largohet nga pozita ekuilibruese. Caku i secilit skijator është që të ritë drejtpeshimin dinamik, me të cilin forca e cila paraqitet me rastin e skijimit drejt ndikon në ski dhe në egzekutimin e skijimit të gjithmbarshëm. Për zhvillimin e drejtpeshimit, bëhen ushtrime të ndryshme të cilat aktivizojnë qendrat proprioceptive të oraganizmit, gjegjësisht ushtrimet të cilat mbajn positën e drejtpeshimit.

Ushtrimet barazpeshore paraqesin lidhje të mirë neuro - muskulare. Nëse dy sistemet janë krijuar në mënyrë konstante për të punuar së bashku me qëllim që të parandalojnë rrëzimin e personit (skitarit), ato do të përshtaten për të dhënë një kontrollë më të mirë si dhe një koordinim më të favorshëm, ky barazpeshim përmirëson në mënyrë shumë efektive.

Disiplina e lëshimit zhvillon aftësin e ruajtjes së qëndrimit të balansuar të trupit, dhe zhvillon shkathtësin e reagimit neuro – muskulorë, duke hasur në konfiguracionin e shpatit i cili nuk është si ambient që njeriu është adaptuar në jetën e përditshme.[20]

Stërvitja e ekuilibrit mund të mbahet (ushtrohet) në natyrë dhe në palestra sportive.

Në kushte natyrore preferohen ecja ose vrapimet nëpër hapsira të forta (zakonisht të kufizuara për nga hapsira), pengesa, qëndrimi në vende të ngushta, vrapimi ndërmjet pemëve, vozitja me patina, rrëshqitja, ski bordi është një mjet i përkryer.

Në palestër sportive preferohet ecja në traun gjimnastikor në mënyra të ndryshme, qëndrimi mbi topin medicinal etj.

Ushtrimet e drejtëpëshimt janë veqanarisht të rëndësishme dhe përfshihen gjithnjë në trajnimin kondicional. Ushtrimet në balonin dhe dërasën ekuilibruese, në mënyrë shumë të mirë mundësojnë përmirësimin e drejtëpeshimt. Të gjitha ushtrimet të cilat janë të lidhura me balansim hyjnë në këtë program të ushtrimeve. Në ushtrime duhet të ndërtohet shumllojshmëri e lëvizjes. Sa më e madhe të jetë fusha e lëvizjeve, siguria e ushtruesit që në rastë nëvoje të miret modeli që i përgjigjet për drejtpeshim, është më i mirë.

[20] Masar Nixha & Aziz Dujaka, SKI Disiplinat alpike, faq 17 – Prishtine,1997

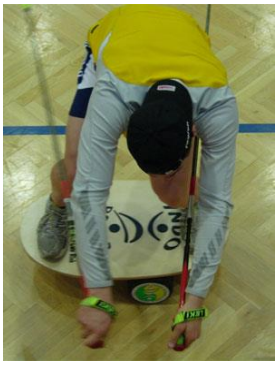
Nuk duhet haruar që në skijim janë shumë të rëndësishme ushtrimet e drejtpeshimt në një këmbë. Ushtrimet e drejtpeshimt duhet të bëhen në bllok prej disa minutash, nëse është e mundur 2 herë në javë.

Ushtrime: qëndrimi në njërën këmbë, qëndrimi në gishtrinj të këmbës, ngitja gishtërinjëve të njërës këmbë dhe lëshimi në pozitë ulur, qëndrimi në këmbë dhe përkulje para dhe qëndrimi në pozitë ekuilibruese, qëndrimi mbi top, si dhe qëndrimi në drasën e balansimi.

Regjimi i ushtrimeve: ushtrimet bëhen në 2-3 seri duke e ruajtur drejtpeshimin 30-60 sec.

Me poshtë do të paraqesim disa lloje te ushtrime se si duken ushtrimet e ekuilibrit.

Disa nga mjetet që përrdoren më së tepërmi për trjnimin e drejtëpeshimit.



4.1.6. Roli i precizitetit tek skitarët alpik

Është aftësi e ekzekutimit të përpikët të ndonjë lëvizjeje të caktuar, me ç'rast rolin kryesor e ka përceptimi i hapësirës dhe i kohës.

Në skijim precizitetin mund t'a definojmë si aftësi e rrugës së planifikuar të trupit dhe skive. Ajo rrugë varet nga konfiguracioni i terenit, renditja e portave në skijimin alpik, pengesat prej drunjëve apo ndonjë penges tjetër.

Stërvitja e precizitetit është një nga impulset e sistemit nervor qendror, i fleksibilitetit të shpejtësisë së lëvizjeve, i koordinimit dhe qëndrueshmërisë. Aftësia eprecizitetit është një komponent shumë e rëndësishme, andaj, për ta zhvilluar këtë, duhet të bëhen ushtrime të vazhdueshme.

Shembull – vendosim 10 – 15 shkopinjë në formë vertikale ose në kombinim tjetër, me detyrë të kalimit sa më afër shkopinjëve me pjesën e brendshme të skive, ose stërvitja e precizitetit për goditjen e shkopinjëve me dorë të kundërt.

Pra me përmbajtje mire të planifikuar të trajningut mund të ndikohet në zhvillimin e shumë aftësive motorike.

Stërvitja e precizitetit është një nga impulset e sistemit nervor qendror, i fleksibilitetit të shpejtësisë së lëvizjeve, i koordinimit dhe qëndrueshmërisë. Aftësia eprecizitetit është një komponent gjatë e rëndësishme, andaj, për ta zhvilluar këtë, duhet të bëhen ushtrime të vazhdueshme[21].

Shembull – vendosim 10 – 15 shkopinjë në formë vertikale ose në kombinim tjetër, me detyrë të kalimit sa më afër shkopinjëve me pjesën e brendshme të skive, ose stërvitja e precizitetit për goditjen e shkopinjëve me dorë të kundërt[22].

Pra me përmbajtje mirë të planifikuar të trajningut mund të ndikohet në zhvillimin e shumë aftësive motorike.

Shembull – vendosim 10 – 15 shkopinjë në formë vertikale ose në kombinim tjetër, me detyrë të kalimit sa më afër shkopinjëve me pjesën e brendshme të skive, ose stërvitja e precizitetit për goditjen e shkopinjëve me dorë të kundërt.

Pra me përmbajtje mirë të planifikuar të trajningut mund të ndikohet në zhvillimin e shumë aftësive motorike.

4.1.7. Roli i fleksibilitetit tek akitarët alpik

Fleksibiliteti është aftësia se sa sportisti mund të bëjë përkulje dhe zgjatje të nyjeve, si dhe deri në çfarë shkalle muskujt dhe ligamentet e tij mund të lëvizin. Poashtu, kjo ka të bëjë me moshën dhe trupin, fuqinë, aftësinë e koordinimit dhe elasticitetin. Por, e gjithë kjo varet kryesisht prej stërvitjeve.

Skitari duhet që të mbajë fleksibilitetin e tij dhe vazhdimësinë e stërvitjeve. Kjo është e domosdoshme për drejtpëshim gjatë skijimit, për pozicionin ideal të skijimit dhe për bashkëveprim të muskujve.

Si mund të ushtroheni për fleksibilitet?

Mos harroni që të nxehëni para se të ushtroni fleksibilitetin dhe të filloni ushtrimet. Muskujt që nuk nxehen mirë shumë lehtë mund të lëndohen nëse zgjaten.

Ka shumë ushtrime për zgjatje të nyjeve. Disa prej tyre janë të prezantuara me poshtë.

- **Fleksibiliteti i trupit**

Qëndroni në një kuti, shkallë, apo diçka të ngjajshme. Tani përkuluni ngadalë në drejtim të tokës dhe mbani gjunjët drejt.

Mateni sa larg mund të arrini në skajin e kutisë.

- **Fleksibiliteti i krahëve**

Shtrihuni në bark. Mjekra duhet të prek dyshemenë, duart prapa dhe mbani një gyp më të dyja duart. Tani ngriteni gypin pa i lakuar duart apo bërrylët.

Mateni këtë distancë.

- **“Spaga”**

Hapni këmbët dhe mateni se sa poshtë mund të shkoni.

- Majet e gishtave prekin tokën
- Shuplakat prekin tokën
- Bërrylët prekin tokën

Mos harroni: mos i filloni ushtrimet pa u nxehur mirë

- **Zgjatja e muskujve të qafës**

  Qëndroni në këmbë dhe përkuleni kokën në njërën anë të krahëvë. Ngadalë, tërhiqni kokën me dorë dhe dorën tjetër e lëshoni në drejtim të tokës. Pastaj ndërroni anët.

- **Zgjatja e muskujve të krahëve, shpinës dhe duarve**

- Mbani njërën dorë kryq dhe me dorën tjetër tërhiqeni krahun.
- Ushtrimi i dytë, mbani njërën dorë prapa kokës dhe me dorën tjetër tërhiqni bërrylin.

- **Zgjatja e muskujve të gjoksit, shpinës dhe krahëve**

Përkuluni me gjoks në drejtim të tokës dhe vendosni duart në ndonjë karrigë apo tryezë. Tani shtyjeni gjoksin në drejtim të tokës.

- **Zgjatja e muskujve të shpinës**

Qëndroni në gjunjë dhe ngriteni shpinën lart.

- **Zgjatja e muskujve të këmbëve**

- Shtrihuni në shpinë, mbani njërën këmbë me të dyja duart dhe tërhiqeni gjurin në drejtim të gjoksit. Këmbën tjetër e mbani të zgjatur. Tani tërhiqni të dyja shputat.
- Qëndroni ulur, bashkoni shputat e këmbëve dhe tërhiqini ato në drejtim të trupit. Ngadalë hapni këmbët. Tani shtyni këmbët me bërrylët tuaj, duke i hapur këmbët edhe më shumë.
- Qëndroni ulur dhe zgjatni këmbët. Tani tërhiqni shputat në mënyrë që gishtat të drejtohen kah ju.

Secilën zgjatje e mbani për se paku 10 sekonda. Pas disa stërvitjeve këto zgjatje do të bëhen më të lehta.

Lëvizshmëria është aftësi motorike për kryerjen e lehtë të lëvizjeve me amplituda të mëdha. Hulumtimet tregojnë se ekziston lëvizshmëri pasive dhe statike si dhe lëvizshmëria aktive dhe dinamike. Hulumtimet e hapsirës latente të lëvizshmërisë tregojnë se ekziston një numër i madh i faktorëve që sigurisht bëhet fjalë për shumëdimenzionalitet të lëvizshmërisë si aftësi motorike.

Për shembull, Haris në vitin 1969 i ka ndarë 12 faktorë të lëvizshmërisë të cilët kryesisht kanë qenë të përcaktuar në aspektin topologjik, Shandura në vitin 1974 ka zbuluar dy faktorë prej të cilëve njëri është përgjegjës për lëvizshmërinë e shumë nyjeve, ndërsa faktori tjetër përgjegjës për lëvizshmërinë e kërdhokullave. Që lëvizshmëria është aftësi e përgjithshme motorike kanë konstatuar Kurelic me bashkëpunëtorë (1975), Gredel (1975), Metikosh (1982).

Ekzistojnë dy metoda për zhvillimin e fleksibilitetit:

a) metoda balistike – lëvizshmëria rritet me kontraksionin aktiv të muskujve,
b) metoda statike – lëvizshmëria rritet me vendosjen e pjesëve të caktuara trupore në pozitë të shtrirë.

Mjetet për zhvillimin e fleksibilitetit janë ushtrimet e ndryshme të karakterit dinamik dhe statik. Ushtrimet aplikohen në pjesën hyrëse të treningut. Ushtrimet e karakterit dinamik përsëriten 10-20 herë, ndërsa ushtrimet e karakterit statik zgjasin 10-20 sekonda.

Sipas pjesëve të trupit për të cilat aplikohen ushtrimet e lëvizshmërisë kemi:

a) ushtrimet për qafë, duar dhe brezin e krahërorit
- rrathët e ndryshëm me duar,
- shtrirja (zgjatja) e duarve,
- ushtrimet e tërheqjes në çifte
- ushtrimet e tërheqjes në vegla dhe me vegla

b) ushtrimet për fleksionin e trupit
- përkuljet, shtrirjet, lëvizjet rrethore të trupit,
- ushtrimet e tërheqjes së trupit në çifte,
- ushtrimet e tërheqjes së trupit në çifte me vegla dhe në vegla,

c) ushtrimet për fleksionin e brezit të pelvikut dhe këmbëve
- lëvizjet e ndryshme të këmbëve,
- ushtrimet e përkuljes dhe shtrirjes,
- ushtrimet në çifte,
- ushtrimet në vegla.

4.1.8. Nxemja me skitar

Ky rregull gjithnjë vlen, pavarësisht nëse këni për të garuar, stërvitur apo të bëni fitnes, apo të bëni stërvitje në shtëpi. Është me rëndësi që të përgatitni trupin për tendosjet eventuale. Pas një ditë të qetë dhe gjumit të rehatshëm, muskujt tuaj janë në gjendje të ftohët dhe të shtangët, dhe frymëmarrja dhe pulsi janë në gjendje normale. Gjithçka është gati për stërvitje apo garime. Kur është koha të filloni stërvitjet, "motori" juaj është tashmë i nxehur dhe mund të filloni stërvitjet me lehtësi.

Shume ushtrime ju ndihmojnë që të aktivizoni muskujt, të rrisni qarkullimin e gjakut në muskujt tuaj dhe të jeni të gatshëm. Shenjat për nxehje të sukseshme janë ndjenja e fleksibilitetit, skuqja e lëkurës dhe djersitja. Kjo është poashtu mënyrë e parandalimit të lëndimeve muskulare.Secila lëvizje që bën trupin që të nxehet janë të mirëseardhura, për shembull:

Vrapimi, kërcime të lehta, aerobik, lojëra me top - si dhe skijimi në shtigje të lehta.

Të gjitha seancat stërvitore fillojnë me nxehje. Kjo poashtu vlen për stërvitje në shtëpi apo para një gare. Me vetë-dëshirë mund të vraponi disa shtigje apo të kërceni litarin.

Zgjatja e muskujve

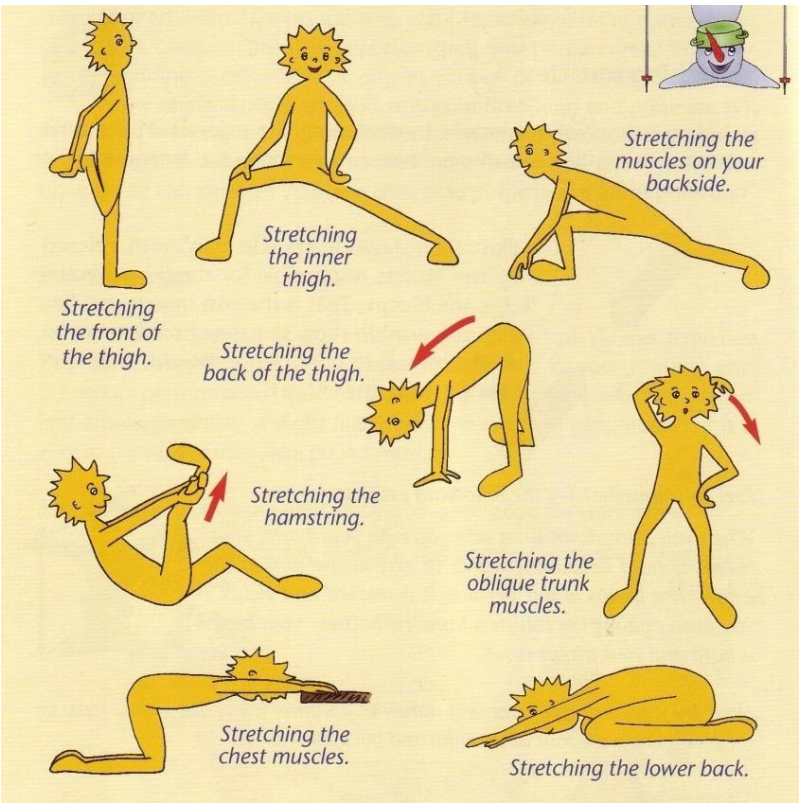
Fleksibiliteti përmirësohet kryesisht me zgjatje të muskujve. Kurrë nuk duhet që të ushtroni njërin muskul pa e përfshirë këtu muskulin "e kundërt", për shembull biceps-triceps.

Provoni ushtrimin në vijim:

Kur të shtyni një tryezë teposhtë, tricepsi forcohet sepse e zgjatë dorën në bërryl. Bicepsi është i butë sepse është "i papunë". Tash, nëse e shtyni tryezën përpjetë, bicepsi bëhet i fortë kurse tricepsi i butë.

Në vijim janë disa ushtrime që mund t'i bëni pasi që të nxeheni:

Zgjatja e pjesës së përparme të kofshës
Zgjatja e pjesës së brendshme të kofshës
Zgjatja e pjesës së pasme të kofshës
Zgjatja e muskujve në pjesën e pasme
Zgjatja e muskujve në pjesën e poshtme të këmbës
Zgjatja e muskujve në pjesën anësore të trupit
Zgjatja e muskujve të gjoksit
Zgjatja e pjesës së poshtme të shpinës



Numëroni deri në 20 përderisa bëni secilin ushtrim, relaksoni muskujt dhe përsërisni ushtrimin. Këto ushtrime zgjerojnë muskujt dhe nuk dhembin!

Çlodhja e muskujve

Edhe pse jeni nxehur dhe jeni zgjatur mirë, muskujt tuaj janë shpesh të fortë dhe të tëndosur pas seancave stërvitore. Tani duhet që të çlodhni muskujt pas përfundimit të zgjatjes se tyre. Në shumicën e rasteve, ju këtë e bëni automatikisht. Ju i dridhni muskujt e duarve, këmbëve, dhe ngadalë i lëvizni nyjet në të gjitha drejtimet. Ndonjë vrapim i lehtë apo kërcim është poashtu i nevojshëm për çlodhjen e muskujve.

Gjatë kësaj faze përgatitore, jo vetem se i keni nxehur muskujt por poashtu e keni përgatitur trupin edhe mendjen për ushtrime të mëtutjeshme.

Kështu, i mënjanoni shqetësimet apo problemet që mund t'i keni, dhe e lironi mendjen për ushtrimet në vazhdim.

4.2. Pregatitja kondicionale bazike

Ka për qëllim zhvillimin e aftësive funksionale dhe motorike që janë më të rëndësishme për skijim. Ngarkesën më të madhe në skijim e kanë këmbët, prandaj procesi i trajningut duhet të përmban ushtrime force, qëndrueshmërie, shpejtësie dhe lëvizshmërie për këto pjesë të trupit[23].

Me pregatitjen kondicionale bazike duhet të kemi parasyshë që zhvillimi i ushtrimeve duhet të jetë atë formë që të ngriten në nivel sa më të lartë aftësit bazike motorike dhe funksionale, jo deomos të jenë specifike për sportin e skijimit, por megjithatë janë në bazën e sajë, sepse më vonë transferohen në aftësi specifike. Andaj pregatitja bazike kondicionale është e orientuar më tepër në zhvillimin e atyre aftësive bazike motorike dhe fuksionale të cilat konsiderueshëm transferohen në specifike. Pregatitja bazike kondicionale dhe ajo specifike, janë të lidhura ngusht në mes vete.

Në këtë periudhë intenziteti sillet nga ai i mesëm deri ate të lartë[24].

[23] Bujar Turjaka, material i prezentuar në ligjerata, semestri i katërt, Master 2, Prishtinë, 2008
[24] Hasim Rrushiti, material i prezentuar në ligjerata, semestri i pare, Master, 2006

4.3. Pregatitja specifike kondicionale

Është e orientuar në realizimin e detyrave specifike motorike siç janë: ushtrimet specifike të formimit, shpejtësia e nisjes nga vendi, ndërrimi i drejtimit të lëvizjes, kërcyeshmëria dhe koordinimi i lëvizjeve. Përgaditja specifike kondicionale ka për qëllim shkrirjen (bashkimin) e treningut teknik dhe kondicional. Shembull: Vozitja e shtegut të gjatë në sllallom të madh me intezitet mesatar, me detyrë që teknikisht të kalohet mirë shtegu, paraqet trening teknik dhe në të njejtën kohë paraqet trening të qëndrueshmërisë[25].

Me pregatitjen kondicionale specifike duhet të kemi parasyshë që zhvillimi duhet të jetë i orientuar drejt aftësive specifike dhe vecorive të cilat ndikojnë në mënyrë direkte në rezultatin gjatë garës.

Mjetet e pregatitjes kondicionale specifike janë ushtrimet e garave, dhe ushtrime që kanë elemente që aplikohen gjatë garës, kurse për nga shpejtësia, forca, amplituda e lëvizjeve aplikohet ngjajshëm si në gara.

Intenziteti sillet prej submaksimal deri ate maksimal.

Në këtë periudhë fazat e pushimit janë të ngjajshme me ato të garave[26].

[25] Bujar Turjaka, material i prezentuar në ligjerata, semestri i katërt, Master 2, Prishtinë, 2008
[26] Hasim Rrushiti, material i prezentuar në ligjerata, semestri i pare, Master, 2006

4.4. Pregatitja kondicionale Situacionale

Ka për qëllim bashkimin e trajningut taktik dhe kondicional. Ky trajning (*kjo stërvitje*) zbatohet në kohën e garave me intenzitet më të lartë se sa intenziteti i vet garave me kusht që inteziteti të jetë i ndryshueshëm. Këtë lloj stërvitjeje mund ta organizojmë brenda klubit në garën e sllallomit, në shtegun 30% më të gjatë se shtegu standard i sllallomit. Garat në mes klubeve në shtigje standarde të sllallomit mund të jenë pergatitje kondicionale situacionale. Në rastin e parë, për shkak të zgjatjes së shtegut dominojnë elemente të kondicionit ndërsa në rastin e dytë dominojnë elemente taktiko-psikologjike për shkak të rëndësisë së garave[27].

Në këtë periudhë ushtimet organzohen atë formë që të jenë ngjajshëm me garat, në shumë raste më të lara se në gara. Permbajtja e stervitjes në këtë periudhe janë ustrimet në shtegun e skijimt*, ushtrimet teknike (përmirësimi i ndonjë mangësie në teknikë), stabiliteti psikologjik, vetëbesimi, dëshira për garë si dhe përshtatje në kushtet e garës dhe ngarkesave që paraqiten në garë. Intenziteti dhe koha e pushimit praktikohet ngjajshëm si në kushtet e garës[28].

[27] Bujar Turjaka, material i prezentuar në ligjerata faqe 16dhe 17, semestri i katërt, Master 2, Prishtinë, 2008

[28] Hasim Rrushiti, material i prezentuar në ligjerata, semestri i pare, Master2, Prishtinë, 2006

*shpeshë herë shtegu bëhet më i vështirë dhe më i gjatë se në gara,

5. PËRFUNDIMI

Sporti i skijimit përafërsisht është nga sportet më komplekse. Kondicioni dhe trajnimi i tij në skijim është kusht për rezultate më të mira, dhe për skijim më të sigurtë, dhe knaqësi më të madhe gjatë dimrit.

Trajnimi i sportit të skijimit duhet të jetë i organizuar, ashtu që gjithmonë është e mundshme për ta organizuar në një sesion të shkurtë të trajnimit për stabilitetin thelbësor ose ushtrimet koordinuese për balancim, ose me i përmirësue shkathtësitë e përgjithshme dhe specifike të lëvizjes.

Pa dyshim sporti i skijimit është nga sportet më spektakulare dhe më dinamike. Trajnimet dhe idetë e trajnimit duhet të kryhen me të njejtën eufori dhe me shpirt dinamik.

Tek të gjitha sportet kërkohet përgatitje e përgjithshme fizike, ndërsa tek skijimi përveq kësaj nevojitet edhe angazhim i grupeve të mëdha të muskujve dhe nevojitet qëndrueshmëri e madhe trupore.

Për përgatitjen e organizmit për ngarkesat të cilat paraqiten gjatë rrëshqitjes me ski është një procedur mjaft e gjatë dhe e mundimshme, andaj duhet bërë me përpikëri planifikimi dhe programimi i përmbajtjeve programore të cilat do të lehtësonin rrëshqitje më të mirë dhe të sigurt.

Ushtrimet fizike të zhvilluara në kontinitet edhe me programe adekuate si dhe të programuara për grupmosha dhe qëllime të caktuara, janë esenciale dhe bazë për aritje apo thënë më mirë për transoformim pozitiv të dëshiruar, por gjithmonë duke e ruajtur ate më kryesorën shëndetin e sportistit, si para, gjatë ose pas garave.

Një revolucion të veçant e ka bërë edhe zvillimi tekniko - teknologjik, për arsye se është zhvilluar forma e skive, këpucëve si dhe elementeve të tjera në favor të teknikës së skijimit, ku ndryshon madhësia (gjatësia - gjërësia) si dhe radiusi i skive nga njëra teknik në tjetrën. Por nuk duhet haruar edhe rekuizitat tjera ndihmëse 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 njejtën kohë janë shmë të leta për tu përdorur si dhe me mundësi lëndimi shumë të vogël.

Aftësitë tek njerëzit janë të ndryshme, andaj edhe ngarkesat fiziologjike nuk duhet të jenë të njejta. Në secilin mësim ngarkesa e ushtrimeve duhet të jepet duke llogaritur aftësitë individuale të skitarit, nivelin e zhvillimit të cilësive fizike dhe shprehive teknike të tij. Rezultatet e larta sportive dhe skijimi i sigurt mund të arrihet vetëm kur dhënia e dozave do të bëhet në mënyrë të rregullt dhe sistematike dhe duke rritur gradualisht vëllimin dhe intenzitetin e tyre.

Metodat kërkimore empirike (përshkruese) të aplikuara në këtë hulumtim, në mënyrë të mirë krijojnë bazën informative me qëllim të zbulimit të faktorëve kryesor motorik të cilët në masë të konsiderueshme ndikojnë në rezultatin përfundimtar në suksesin e sportit të skitarisë.

Duhet kuptuar se pa përcjellje të kompjuterizuar me teknologji informative të përgatitjes fillestare nuk do të kemi informacione të mjaftueshme mbi angazhimin e fëmijëve e që do të na shërbenin për përmirësimin e gabimeve të bëra gjatë stërvitjes fillestare si dhe në përgaditjen e programimit dhe planifikimit për rezultate sa më të mëdha në të ardhmen.

Nga ajo që u pa më lart, shihet se harmonizmi i aftësive motorike, paisjeve të skijimit, 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.

Mendojmë se ky punim Masteri ka vlerë të mirë në lidhje me pregatitjen fizike të skitarëve, ka material të mirë dhe njëkohësisht do të shërbej edhe në të ardhmen si model për instruktor të skijimit dhe trajner për pregatitje të skitarëve.

6.ABSTRACT

Qëllimi: Qëllim kryesor i këtij punimi do të jetë të paraqitet roli i përgatitjes fizike si dhe kujdes i rëndësishëm do t'i kushtohet aftësive motorike veq e veq, dhe njëkohësisht ndikimin e secilës aftësi motorike në pregatitjen fizike tek skitarët.

Qëllim tjetër ka qenë trajtimi i punimeve tjera ku është paraqitur roli i pregatitjes fizike të skitarëve, por ne besojmëqë do të shkruajmë gjëra shumë interesante lidhje me pregatitjen e skitarëve nga hulumtimet e fundit, që janë bërë nga kineziolog të ndryshëm nëpër botë, lidhje me metodën, kushtet e ushtrimeve, vendin e ushtrimeve, ndikimin, si të pregatitjes së përgjithshme, bazike, speciale etj.

Metodat: ky hulumtim i takon hulumtimeve empirike-përshkruese, pasi që janë shfrytëzuar rmateriale të llojllojshme nga interneti dhe të shkruara nga autorë vendas dhe të huaj me të vetmin qëllim prezentimin më të saktë të rolit dhe rëndësisë së pergatitjes së përgjithshem dhe specifike tek skitarët alpik.

Rezultatet: ky hulumtim na ka dhënë pasqyrë të qartë se cfarë lloj ushtrimesh duhet të aplikohen me garues në faza të ndryshme të periudhave të caktuara të para, gjatë dhe pas garave si dhe cilat aftësi motorike janë dominante për arritjen e rezultateve në disciplinat e caktuara alpike. Njeherit janë një numër i madh i informatave për ndikimin dhe rolin e secilës aftësi motorike veç e veç si dhe menyrat e ushtrimit dhe ngritjes në nivel më të lartë të këtyre aftsësive.

Fjalët kyqe: aftësitë motorike, përgatitja e përgjithshme dhe specifike, skitarët

6. ABSTRACT

Purpose: The main purpose of this paper will be to present the role of physical training as well as the important attention paid to motor skills separately, and at the same time the impact of each motor skill on physical training on skiers.

Another purpose has been the involvemnt of other papers that highlight the role of physical preparation of skiers, but we believe that we will write very interesting things related to the preparation of skiers from recent research, done by various kinesiologists around the world, concerning method, conditions of exercises, place of exercises, impact, such as general, basic, special preparation etc.

Methods: This research belongs to empirical-descriptive research, since various materials have been used and written by local and foreign authors, with the sole purpose of presenting more accurately the role and importance of general and specific preparation to alpine skiers.

Results: This research has given us clear insight into what types of exercises should be applied by competitors at different stages of the pre, during and post race periods as well as which motor skills are dominant for achieving results in certain alpine disciplines. At the same time, there is a great deal of information on the impact and role of each motor skill separately as well as ways of exercising and elevating these abilities.

Keywords: motor skills, general and specific training, skiers

7. LITERATURA

1. FETZ, F.: Sensomotorischer Koordinationstest im alpinen Schilauf. In Sportwissenschaft, Innsbruck, 1974.
2. GACIC A.: Mala skola skijanja. Planinarsko smucarsko drustvo «Avala», Beograd, 1997.
3. GAMMA, K.: Sve o skijanju, Mladost, Zagreb, 1982.
4. GREDELJ, M.: Latentna struktura motorickih dimenzija nakon parcijalizacije morfoloskih karakteristika. Magistarski rad, FFK, Zagreb, 1976.
5. JELOCNIK, M.: Zacetci razvoja skijanja u Sloveniji i evolucija alpske skijaske tehnike. FTK, Ljubljana, 1981.
6. KLIKA J. R., R.M. MALINA.: Predicting skiing performance from anthropometry and motor performance in 14-18 year old alpine skiers, 1 International Congres on skiing and science, St.Christoph, 1996.
7. KOTELI, F. I M.: Savremeno skijanje. Sportska knjiga, Beograd, 1979.
8. KURELIC, N. i saradnici: Struktura i razvoj morfoloskih i motorckih dimenzija omladine. BIGZ, Beograd, 1975.
9. KURELIC, N., K.MOMIROVIC, J.STURM, D.RADOJEVIC i N. VISKIC: Pracenje rasta, funkcionalnih i fizickih sposobnosti djece i omladine. FFV, Beograd, 1971.
10. LANC, M.: Tehnika i metodika skijanja, Skripta, Zagreb, 1982.
11. LANC, M.: Relativna vrijednost klasicnog i situacionog metodskog modela u ucenju tehnike alpskog skijanja, Disertacija, Fakultet za fizicku kulturu, Zagreb, 1975.
12. LANC, V.: Utjecaj primarnih motorickih faktora na uspjeh u ucenju tehnike elemenata alpske skole skijanja, Magistarski rad, Zagreb, 1984.
13. LESNIK B.: Vrednotenje modela uspesnosti mlajsih deckov v alpskem smucanju. Magistarsko delo, Fakulteta za sport. Ljubljana,1996.
14. LESNIK, B.: Definiranje in primerjava ucinkovitosti gibalnih struktur sodobnih veleslalomskih tehnik, Doktorska disertacija, Ljubljana, 1999.

15. MALACKO, J.: Osnove sportskog treninga. Sportska akademija, Beograd, 2000.
16. MATKOVIC, B., S. FERENCAK: Skijajte s nama, Zagreb, 1996.
17. MATOS, R.: Utjecaj nekih motorickih sposobnosti na uspjeh u tri predmeta O.S. Zbornik radova, Zagreb, 1997.
18. MAVER, M.: Skijati s uzitkom. Centar SOO, Ljubljana, 1983.
19. MEDVED, R. i saradnici : Sportska medicina. Zagreb, 1987.
20. METIKOS, D. i saradnici: Bazicne motoricke sposobnosti ispitanika natprosjecnog motorickog statusa. Kineziologija, Vol. 14, 5, Zagreb, 1982.
21. METIKOS, D., A. HOSEK: Faktorska struktura nekih testova koordinacije. Kineziologija, Zagreb, 1972.
22. METIKOS, D., M.GREDELJ i K.MOMIROVIC: Struktura motorickih sposobnosti. Kineziologija, Zagreb, 1979, Vol 9, br. 1-2, str. 25-50.
23. METIKOS, D., E.HOFMAN, F.PROT, Z.PINTAR, G.OREB: Mjerenje bazicnih motorickih dimenzija sportasa. FFK, Zagreb, 1989.
24. PETROVIC K., M. ZVAN: Alpska sola – cicibani. FTK, Ljubljana, 1985.
25. PETROVIC K., M. ZVAN, F. AGREZ: Objektivizacija procesa vrednostenja storitev v nacionalni soli alpskega smucanja. FTK, Ljubljana, 1985.
26. PETROVIC, R.: Diskretno simulacijsko modeliranje biomehanskih struktur osnov alpskeg smucanja, Magistarska naloga, Ljubljana, 1993.
27. PETZ, B.: Osnovne statisticke metode za nematematicare. Zagreb, 1985.
28. PIRC, M.: Povezanost nekih situacijskih i antropometrijskih testova s uspjehom u alpskom skijanju. FTK, Ljubljana, 1973.
29. RAJTMAJER, D.: Struktura i relacije motorickih i morfoloskih dimenzija alpskih skijasa. Magistarski rad, FTK, Ljubljana, 1977.
30. RAJTMAJER, D.: Morfoloske i motoricke karakteristike kao prediktor u alpskom skijanju. Doktorska disertacija, FTK, Ljubljana, 1984.
31. VOGRINEC, T.: Krizajeva skola skijanja, Ljubljana, 1982.
32. ZUTS Slovenije : Smucanje 2000+ (Tehnika alpskega smucanja).
33. ZVAN M.: Povezanost nekaterih spremenljivk psihomotorne hitrosti z uspesnostjo v alpskem smucanju. Diplomska naloga, VSTK, Ljubljana, 1977.

34. ZVAN M.: Povazanost nekaterih stratifikacijskih dejavnikov z uspesnostjo v alpskem smucanju. Magistarska naloga, FS, Ljubljana, 1983.
35. ZVAN, M.: Povezanost polozaja merjencev na indikatorjih socialnega razlikovanja z uspesnostjo v alpskem smucanju, Doktorska disertacija, Ljubljana, 1990.
36. ZVAN M.,B. LESNIK, M. DOLENEC: Vrednotenje tekmovalne uspesnosti mlajsih deckov in deklic v alpskem smucanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. Institut za sport FS, Ljubljana, 1995.
37. ZVAN M. in soavtorji: Alpsko smucanje. Institut za sport, FS, Ljubljana,1996
38. ZVAN M.: Igra zavojev. Videokaseta, ZVUTS-SZS, Ljubljana, 1995.
39. ZVAN M., LESNIK B.: A comparative study of young boys and girls motoric abilities in alpine skiing. 1st International Congres on skiing and science, St. Christoph, 1996.

Literaturë shtesë

1. TURJAKA, Bujar. Ligjerata të autorizuara “ski II” (Faklteti i kulurës fizike dhe sportit) 2008 - Prishtinë.
2. ELEZI, Abdulla ”Kineziologjia MASTER II” (Fakulteti i kuturës fizike dhe sportit) 2008 – Prishtinë.
3. TURJAKA, Bujar. “Teknikat e skijimit” Ligjerata të atorizuara. (Fakulteti i kulurës fizike dhe sportit) 2007 - Prishtinë.
4. RUSHITI, Hasim. “Stërvitja kondicionale” (Fakulteti i kulturës fizike dhe sportit) 2007 - Prishtinë.
5. RUSHITI, Hasim “Lëvizjet për zhvillimin e forcës” (Fakulteti i kulturës fizike dhe sportit) 2005 – Prishtinë.
6. NIXHA, Masar dhe DUJAKA, Aziz. “Ski disciplinat alpike” (Universiteti i prishtinës) 1998 - Prishtinë.

7. RYAN, Timothy & MONTGOMERY, Shelley "Physical Tasks Training" (State of California) USA – 2000.
8. Team Training "Alpine Annual Manual" USA - 2005.
9. Training Manual, "Introductory Nordic Instructor" (Lansing, Michigan 48917) 2003 - USA.
10. ROBERT, G. "The ultimate guide to weight training for skiing" (Price world enterprirse) 2003.
11. GEORGE, Thomas "Performance skiing" (Washington) USA.
12. STREET, Picabo "Hight - Performance skiing" – USA.
13. DENSMORE, Lisa Feinberg "Ski Faster"Published by McGraw - Hill Professional, 1999.
14. JONSON, Robert & MONTE, Daniel & BINET, Marc-Hervé "Skiing Trauma and Safety" Published by ASTM International, 1989.
15. UNGERLEIDER, Steven "Mental Training for Peak Performance" Published by Rodale, 2005.
16. MALACKO, Julijan "Osnove sportskog treninga" 1986

Webadresat

http://www.sport-fitness-advisor.com/ski-training.html
http://www.netfit.co.uk/skiing-cornwall-okwen.htm
http://seek4fitness.net/Fitness/Exercise-Program/Public-Exercise- Programs.html
http://www.nordicskiracer.com/cgi-bin/news/news_item.asp?NewsID=899
http://www.sport-fitness-advisor.com/ski-training.html
http://sportforma.com/index.php?option=com_content&task=view&id=262&Itemid=312