



2016.gada 25.aprīlis

INFORMĀCIJA MEDIJIEM

LATVIJAS KAMANĪŅU SPORTA NACIONĀLĀ IZLASE SĀK GATAVOŠANOS JAUNAJAI SEZONAI

Šodien, 25.aprīlī, Latvijas nacionālā kamanīņu sporta izlase, vecākā trenera Kaspara Dumpja vadībā, uzsāk gatavošanos jaunajai 2016./2017. gada sezonai.

Līdzīgi kā pagājušo gadu, pie fiziskās sagatavotības, komanda strādās trīs grupās. Divvietīgā ekipāža Andris Šics/Juris Šics un Kristaps Mauriņš strādās ar treneri Jāni Liepu. Oskars Gudramovičs un Pēteris Kalniņš trenēsies kopā ar junioru izlasi, kuru sezonai gatavos treneri Aivars Kalniņš un Zintis Šaicāns. Savukārt mūsu trīs dāmas - Elīza Cauce, Ulla Zirne, Kendija Aparjode, kā arī atlēti Artūrs Dārznieks, Rīks Kristens Rozītis un Kristena Putina divvietīgā ekipāža savu fizisko spēju slieksni cels, strādājot pie izlases vecākā trenera Kaspara Dumpja.

Fiziskās sagatavotības treniņi sevī ietvers ne tikai darbu svaru zālē un stadionā, sportisti veiks arī airēšanas treniņus. *''Airēšana ar abiem airiem reizē ir visvairāk pielīdzināma tieši startam starta rokturos. Ar airēšanas palīdzību nostiprināsim ne tikai muguras, plecu muskulatūru, bet tas būs arī kardiotreniņš''*, stāsta Kaspars Dumpis.

Treneris Jānis Liepa, runājot par vasaras darbu, uzsver: *''Treniņu procesā galvenais akcents tiks likts uz veiksmīgu startu Pasaules čempionātā Iglsā, kā arī uz tehnikas pielāgošanu Korejas trasei. Tāpat akcents tiks likts uz spēka izturības pilnveidošanu, lai vislabākais maksimālais starta rāviens būtu uz Pasaules Čempionātu, nevis oktobra beigās. Tāpat tiks pilnveidota to muskuļu darbības sasprindzinājuma un atbrīvošanas koordinācija, kuri tiek izmantoti nobrauciena laikā ar kamanām.'''*

Augusta beigās tiks aizvadīti fiziskās sagatavotības kontroltreniņi, lai noskaidrotu attīstības dinamiku salīdzinājumā ar citiem gadiem.



Kopā izlases atlēti sanāks katra mēneša pēdējā nedēļā (23.-27.05., 27.06.-1.07., 18.07.-22.07, 22.08.-26.08, 19.09-23.09), kad Siguldas bobsleja un kamaniņu sporta trasē tiks aizvadīti braukšanas treniņi ar vasaras kamanām. Treniņu grafiks paredz, ka braukšana pa trasi notiks pirmdienās, trešdienās un piektdienās.

Izlases vecākais treneris Kaspars Dumpis, runājot par braukšanu ar vasaras kamanām uzsver, ka tā ir nepieciešama, jo starpsezonā ir pārāk liela pauze un ķermenis sāk zaudēt braukšanas izjūtas. Jānis Liepa piekrīt Dumpja sacītajam vien piebilstot: *''Vasaras braukšana trasē, manuprāt, ir vajadzīga, lai saprastu jaunās kamanas izgatavoto detaļu atbilstību sportistu ķermeņa prasībām, un, lai pēc tam šīs detaļas varētu pilnveidot. Šādas klases sportistiem, ar lielu pieredzi, manuprāt, vasaras braukšanu izmantot kā treniņu līdzekli sportistu īpašību attīstīšanai ir pilnīgi lieki. Runa varētu būt par četriem, pieciem treniņiem pirms sezonas, lai ķermeni pieradinātu pie centrabēdzes spēka, kurš iedarbojas uz sportistu virāžās, tā pieradinot ķermeņa asinsriti darboties līdzīgās slodzēs, kādas tās būs sagaidāmas ziemas periodā.''*

Vasaras beigās komanda, paralēli jau esošajiem treniņiem, plāno uzsākt darbu pie starta rāvieniem. Lai pēc iespējas vairāk pietuvinātos reālajiem ziemas apstākļiem, treniņu procesā tiks izmantota Siguldas bobsleja un kamaniņu sporta trases starta estekāde.

Informāciju sagatavoja:

Latvijas Kamaniņu Sporta federācija Mērija Ansviesule

+371 29106622

m.ansviesule@gmail.com, lksf@latnet.lv

www.kamanas.lv

