

Kā noritēja gatavošanās vasaras sezonai?

Lielos vilcienos viss treniņu grafiks tika pakārtots 4 gadu ciklam ar galveno startu 2011 gada Pasaules čempionātā Norvēģijā. 2008-2009. gada sezonā tika veltīts laiks izturības treniņiem (garie treniņi). 2008-2009. gada sezona tika veltīta tam, lai 2010.gada ziemas sezonā varētu sākt darbu svaru zālē un sākt trenēt spēku. Ziemas periodā 5.mēnešu garumā nedēļā 2-3reizes trenējos svaru zālē (viens treniņš zālē aizņem apmēram 3h), 2.reizes nedēļā slēpoju (biežāk bez nūjām), pārējās dienas lēns krosiņš 1h garumā.

Kā iesakās vasaras sacensību sezona? Kas notika 2010.g. 1. FIS Pasaules kausa posmā Vācijā?

Vispār šogad es jau sezonas sākumā jutos droši un pārliecinoši. Neilgi pirms pirmajiem mačiem treniņā jau piedzīvoju diezgan smagu kritienu. Igaunijā pirmajās sacensībās atkal kritu. Nu un Vācijas sprinta distancē bija trešā reize un tā smagākā. Acīm redzot, kad spēj sasniegt tādu fizisko kondīciju, kad sāk mēģināt apmānīt fizikas likumus, notiek šādas nelaimītes, kas tevi pabremzē. Bet nu rollerslēpošanā šādi kritieni ir normāla lieta.

Kādi plāni atlikušajai sezonai?

Galvenais un svarīgākais plāns ir sadziedēt roku un plecu. Pašreiz vēl nevaru pabrukt ar nūjām. Treniņos braucu bez nūjām. Starp citu bez nūjām es arī jutos ļoti labi un spēju sasniegt gandrīz tādu pašu apļa laiku, kā ar nūjām. Ceru, ka varēšu ielekt vismaz septembra sacensību vilcienā.

Neskatoties uz visiem plāniem, bijušajiem un nākošajiem rezultātiem pats galvenais mans mērķis jau ir sasniegts. Brauciens ar rolleriem man sagādā baudu, man tas ir viegli vai ar nūjām, vai bez nūjām. Tā man ir mīļākā rotaļa.

Dažas Ivo atziņas par rollerslēpošanas treniņiem:

- 1) Ja Priekuļu trasē spēj vienu 2,6km apli nobrukt 5min un trīs apļus pēc kārtas veikt katru apli ar vidējo apļa laiku 5min un 13sek, tad Tu esi gatavs Pasaules kausa posmos cīnīties par punktiem (1-30 v.).
- 2) Nebrauc rollerslēpošanā trenēties uz Alpiem. Braucot ar rolleriem pavelc 30min aiz muguras auto riepu un sapratīsi, ka Alpi atrodas Latvijā. Piebilde-tikai nevelc riepu tā, ka visu ziemu Tev no jauna būs jāmācās slēpošanas tehnika.
- 3) Ja Tu pēc treniņa veikšana apsēdies un nesaproti, kāpēc Tu to darīji un, ko Tu notā ieguvu, tad labāk šo treniņu izlaid. Vienkārši braukt braukšanas pēc nevajag. Centies domāt profesionāli. Netērē savu laiku!