

GRAND PRIX POLSKI W PŁYWANIU

GLIWICE, 9.-10.04.2011



W dniach 9.-11. kwietnia odbyły się szóste zawody z cyklu Grand Prix Polski - Puchar Polski w sezonie 2010/2011, tym razem po raz pierwszy na pływalni 50-metrowej. Na krytej pływalni "OLIMPIJCZYK" TUR - Gliwice -Centrum Sportu i Wypoczynku wystartowało 328 zawodniczek i zawodników z 65 klubów z całej Polski.

UKS "Delfin" Legionowo reprezentował Dawid Szulich, startując w konkurencjach w stylu klasycznym, a także Łukasz Gąsior w konkurencjach w stylu dowolnym.

Na dystansach 50,100 i 200 metrów stylem klasycznym legionowianin był bezkonkurencyjny. Zwyciężając o 3,28 sekundy na 200m i uzyskując czas 2:19,13, o ponad 1,43 sekundy na 100m i uzyskując czas 1:04,07 oraz o 0,74 sekundy na dystansie 50 metrów stylem klasycznym i uzyskując czas 28,67 sekundy. W szóstych zawodach z cyklu Grand Prix Polski - Puchar Polski w sezonie 2010/2011, Dawid za osiągnięte wyniki na 50 i 200 metrów stylem klasycznym, w punktacji ogólnej osiągnął 1570 punkty, zajmując w tabeli 2. miejsce, ustępując jedynie Pawłowi Korzeniowskiemu.

Dawid o swoich startach powiedział: "Pierwszy i najbardziej udany start pod względem czasowym, punktowym i technicznym na 50m stylem klasycznym 28.67 i 804pkt, optymistycznie nastawia do dalszej pracy i pokazuje również, że pod względem siłowym i co za tym idzie dynamicznym wykonaliśmy bardzo dobrą pracę. Start na 200m pokazał, że pod względem wytrzymałościowym i taktycznym pozostało jeszcze trochę do poprawienia. Czas 2:19.13 mimo zwycięstwa daje mi dużo do myślenia nad zaangażowaniem i pracą nad wytrzymałością i rozkładem tempa na dystansie.

Ostatniego dnia po pracowitej sobocie ścigałem się na 100m "klasykiem" i po

bardzo obiecującej pierwszej części dystansu 29.13, udało się dopłynąć na pierwszej pozycji z czasem 1:04.07. Czas ten jak na aktualny okres treningowy nie jest rewelacyjny, ale również pokazał braki, nad jakimi trzeba się skoncentrować w przygotowaniach do Mistrzostw Polski.

Chcąc uzyskać kwalifikacje na Mistrzostwa Świata trzeba zdecydowanie więcej trenować na długim basenie 50m. Niestety możliwości treningowe są bardzo ograniczone z powodu braku takich pływalni w Polsce. Obecnie trenujemy tylko raz w tygodniu na długim basenie przy ul. Inflanckiej, ponieważ dojazdy do Warszawy w tygodniu pochłaniają dużo czasu i energii, a poza tym, jest tam duże obłożenie różnymi innymi zajęciami, co zmusza nas do pływania w Legionowie na krótkiej pływalni. Mimo wszystko Grand Prix w Gliwicach uważam za udane, w klasyfikacji punktowej zawodów drugie miejsce za Pawłem Korzeniowskim jest bardzo obiecujące.

Awans w punktacji ogólnej cyklu Grand Prix na 6 miejsce optymistycznie nastawia nas do kolejnych zawodów z tej serii, które odbędą się w maju w Ostrowcu Świętokrzyskim również na 50 metrowym basenie."

Łukasz Gąsior na dystansach 50, 100 i 200 metrów stylem dowolnym był bezkonkurencyjny, zwyciężając o 1,44 sekundy na 200m uzyskując czas 1:52,85, o ponad 0,58 sekundy na 100m i uzyskując czas 0:51,80 oraz o 0,13 sekundy na dystansie 50 metrów stylem dowolnym uzyskując czas 23,30 sekundy. Łukasz za osiągnięte wyniki na 100 i 200 metrów stylem dowolnym w punktacji ogólnej osiągnął 1480 punkty, zajmując w tabeli 9. miejsce w szóstych zawodach z cyklu Grand Prix Polski - Puchar Polski w sezonie 2010/2011.

Łukasz o swoich startach powiedział: "Start na zawodach Grand Prix Polski w Gliwicach uważam za bardzo udany, ponieważ uzyskałem dobre rezultaty na miesiąc przed Mistrzostwami Polski. Jest to dobry prognostyk i uświadamia mi to, że wszystko idzie w dobrą stronę. Zrobiłem najlepszy wynik od ostatnich Mistrzostw Polski na 200m stylem dowolnym, tzn. że plan treningowy został odpowiednio ułożony i przynosi rezultaty. Z nadzieją spoglądam w przyszłość."