



Materiały prasowe

Warszawa, dn. 31 lipca 2018 roku.

Polska gospodarzem Mistrzostw Europy Kobiet U20 w Lacrosse

Między 4 a 11 sierpnia Górny Śląsk będzie gościł kobiece drużyny Lacrosse z Europy w ramach Women's Lacrosse European Championship U20 2018. Impreza odbędzie się na obiektach Stadionu Śląskiego w Katowicach. O tym czym jest lacrosse, jak wygląda kondycja tego sportu w Polsce i w jaki sposób kadra U20 przygotowywała się do mistrzostw opowiada Alicja Ogorzałek, Asystent Trenera Kobiecej Kadry Narodowej U20 w Lacrosse.

Pierwszy gwizdek usłyszemy w sobotę 4 sierpnia o godzinie 13.00 na Boisku Orlik znajdującym się na terenie Stadionu Śląskiego. W meczu otwarcia zobaczymy potyczkę drużyn z Niemiec i Anglii. W niedzielę o godz. 10.00 Polki zmierzą się z Brytyjkami. Kibice mogą wejść na mecz za darmo.

Mistrzostwa Europy Kobiet U20 to najważniejsza w tym roku impreza dla damskiego Lacrosse w Europie. Bardzo się cieszę, ponieważ to pierwsze tego typu rozgrywki dla kadry poniżej 20 roku życia, które odbywają się w Europie. To krok milowy dla tej ciągle mało znanej dyscypliny. Cieszy fakt, że Polska jako gospodarz zapisze się trwale na kartach historii lacrosse. My w Polsce ciągle raczkujemy poszukując chętnych do uprawiania lacrosse'a oraz sponsorów, którzy pomogliby nam wprowadzić ten sport na wyższy poziom. W tym miejscu chciałabym podziękować firmie Soletanche Polska, w której na co dzień pracuję jako asystent projektanta, za wsparcie naszej imprezy. Pozyskać fundusze jest trudno ze względu na niską znajomość tej dyscypliny, podczas gdy chociażby u naszych czeskich sąsiadów lacrosse jest nieco bardziej popularny. Mają więc tę strukturę federacyjną nieco bardziej rozbudowaną i w związku z tym lepsze zaplecze do tego, aby budować talenty. Oprócz Czechów

przyjeżdżają do nas jeszcze 4 inne drużyny (Anglia, Izrael, Walia, Niemcy). Wiemy, że kilka z nich jest na wyższym poziomie niż my, ale jesteśmy dobrej myśli – mówi Ogorzałek.



Reprezentantki Polski w Lacrosse, Kadra U20, Zgrupowanie przed Mistrzostwami Europy Kobiet U20, Fot. Marek Stor, shutterlax.com

Lacrosse – jeden z najszybszych sportów na dwóch nogach

Jest to sport wielofunkcyjny, aby go uprawiać trzeba być przede wszystkim wytrzymałym. W wielu dyscyplinach trening jest punktowy, skupia się na konkretnych partiach mięśni czy ćwiczeniu konkretnych ruchów. W lacrosse dzieje się o wiele więcej. Tutaj liczy się szybkość, wytrzymałość, zwinność (po to, by potrafić wykonać unik czy szybki zwrot), trzeba umieć wysoko skakać i utrzymywać piłkę w siatce - miks tych wszystkich umiejętności jest kluczem do sukcesu. Należy to wszystko w równym stopniu wyćwiczyć. Treningi lacrosse zawierają elementy: interwałowe, aerobowe, siłowe i plyometryczne (jak największa moc podczas wysiłki, równowaga, koordynacja ruchowa).

2 x 30 (11 + 1)

Lacrosse to mieszanka kilku sportów, piłki nożnej, piłki ręcznej, koszykówki. Jest również uważany za pierwowzór hokeja. Mecz w wersji damskiej rozgrywany jest na trawiastym boisku, polega na umieszczeniu za pomocą trójkątnej rakiety piłki w bramce przeciwnika. Gra trwa 2 razy po 30 minut. W polu jest 11 zawodniczek oraz jedna na bramce.

Damskie boisko do Lacrosse ma trochę więcej linii niż w męskiej wersji. Bramki są wewnątrz boiska. Dookoła nich jest okrąg o promieniu 3 metrów. To jest strefa bramkarza, w której nie może znajdować się żadna inna zawodniczka. Od bramki wychodzą linie dodatkowe tzw. półrozek, potem półkole. Są to strefy krytyczne i mają duże znaczenie dla zawodniczek jak i dla sędziów.

Lacrosse to nieustanne bieganie, sprinty, rzucanie i łapanie piłeczki w pełnym biegu oraz szybkie zmiany kierunku ruchu. Gracze lacrosse mają ponadprzeciętne umiejętności motoryczne i wyćwiczoną koordynację ręką – oko do poziomu instynktownego ruchu. Łapanie małej piłeczki w wąską siatkę, zwłaszcza w ruchu jest znacznie trudniejsze niż wygląda z trybun. W każdym razie wygląda niezwykle widowiskowo. Przyjdźcie i przekonajcie się sami – zachęca Alicja Ogorzałek.

Jak grać żeby nie trafić na karną ławkę?

To sport kontaktowy, po każdej rozgrywce kończymy z licznymi pamiątkami w postaci siniaków - opowiada z uśmiechem trenerka. Mimo, że odmiana żeńska uznawana jest za sport niekontaktowy skuteczna obrona, sprinty i ciągłe zmiany kierunku biegu sprzyjają zderzeniom. W damskim sporcie dostajemy żółtą kartkę za jakikolwiek ruch kija w stronę zawodniczki. Może nawet nie dojść do kontaktu, a mimo to otrzymamy ostrzeżenie. Jakikolwiek ruch, który jest niebezpieczny powinien być przez sędziego odgwizdany jako faul. Czerwona kartka jest przyznawana wtedy gdy uderzymy kogoś kijem lub stanie się coś naprawdę niebezpiecznego. Za żółtą kartkę idzie się na 2 minuty na ławkę. Za czerwoną jest 5 minut przerwy, wówczas nikt nie może wejść na boisko na tzw. zmianę, a ta osoba która otrzymała kartkę nie może już wrócić na boisko. Podobnie jak w piłce nożnej. Różnica jest taka, że po 5 minutach grania w osłabieniu inna zawodniczka może ją zastąpić.

To nie sport to styl życia!

Często słyszę pytanie – Skąd pomysł na Lacrosse? Co Cię ciągnie do tego sportu? Odpowiadam, że ujął mnie swoją dynamiką. Ciągłe się coś dzieje, nie ma miejsca na przestoje dodatkowo niezwykle istotna jest technika. Trzeba nauczyć się operować kijem, rzucać, łapać piłkę i z nią biec, Na początku nie jest to łatwa sprawa Z czasem staje się swego rodzaju przedłużeniem ręki i wszystkie ruchy stają się dość intuicyjne. Dla mnie dużą wartością jest fakt, że jest to sport zespołowy. Trzeba umieć dogadywać się ze swoimi koleżankami z drużyny. To wszystko sprawia że gra jest dużą frajdą. Stąd lax czyli relax. To taki aktywny sposób na spędzenie czasu ze swoimi znajomymi. Świat lacrosse jest mały, wszyscy się znają. Gdzie się nie pojedzie tam spotka się kogoś życzliwego z naszej lacrossowej rodziny, kto się nami zajmie. Jeśli gramy tzw. mecz towarzyski „o pietruszkę”, wówczas gra potrafi być wyjątkowo relaksująca. Wszyscy lacrosowcy są wyluzowani. Jeśli więc potrzebujecie odskoczni od codzienności to zapraszam na boisko (ciągle poszukujemy nowych talentów do naszych drużyn), a wcześniej do Katowic zobaczyć jak gramy i zakochać się w lacrossie.



Sztab Trenerski. Od lewej: Alicja Ogorzałek – Asystent Trenera Kadry U20, - Heath Garlow Trener Kadry U20, Aleksandra Żbikowska - Asystent Kadry U20. Fot. Marek Stor, shutterlax.com

Alicja Ogorzałek, Asystent Trenera Kobiecej Kadry Narodowej U20 w Lacrosse.

Pierwszy raz z Lacrossem spotkała się w USA grając w szkolnej drużynie liceum do którego uczęszczała. Po powrocie do Polski w trakcie studiów na wydziale Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej zaangażowała się w krzewienie lacrosse w naszym kraju. Obecnie wraz z innymi osobami, dla których lacrosse jest czymś więcej niż sportem stara się wypromować tę dyscyplinę i zarazić nią jak najwięcej osób. Jako kapitan reprezentacji miała okazję uczestniczyć w Igrzyskach Sportów Nieolimpijskich 2017, które miały miejsce we Wrocławiu. Na tej imprezie kadra zmierzyła się z najlepszymi drużynami ze świata.

Zawodowo związana z Soletanche Polska, gdzie zajmuje stanowisko Asystenta Projektanta/Inżyniera Budowy. Prowadzi również zajęcia w języku angielskim z Geometrii Wykreślnej na Politechnice Warszawskiej.



Więcej informacji udzieli:

Soletanche Polska Sp. z o.o.

Karolina Bukala

Specjalista ds. Marketingu i Komunikacji

e-mail: karolina.bukala@soletanche.pl

tel. : 602 362 994

Na życzenie dostępny jest skrypt wywiadu z Alicją Ogorzałek

BACKGROUND

Lacrosse (fr. la crosse – zakrzywiony kij) – zespołowa gra sportowa pochodzenia indiańskiego, której zasady ostatecznie ustalono w pierwszej połowie XIX w. w Kanadzie (gdzie uznano ją za sport narodowy); rozgrywana na trawiastym boisku, polega na umieszczeniu za pomocą specjalnej, trójkątnej rakiety piłki w bramce przeciwnika.

Dyscyplina, uznawana za pierwowzór hokeja na lodzie. Wielu badaczy uważa lacrosse za pierwszy amerykański sport narodowy. W latach 1904 i 1908 wchodziła w skład igrzysk olimpijskich.

Historia

Jako pierwsi w lacrosse grali Indianie, którzy nie potrzebowali bramek ani dokładnie wyznaczonych granic boiska. Wykorzystywali w tym celu elementy natury, jak skały czy drzewa. Nie określano też ściśle liczby zawodników w drużynie. Pierwotnie w lacrosse mogło

grać 100 zawodników, a czasami nawet 1000. Nie było też ścisłych regulacji na temat techniki gry, dlatego możliwe było również granie w lacrosse na koniu. Piłka była wykonana ze skóry jelenia. Mecze mogły trwać od świtu do zmierzchu, a nawet dwa lub trzy dni. Gra miała charakter edukacyjny: uczyła współzawodnictwa, pomagała także młodszym zawodnikom znaleźć w sobie odwagę, potrzebną podczas prawdziwych bitew. Na przestrzeni wieków w grze tej doszło do wielu modyfikacji, jednakże podstawy pozostały niezmienione.

W miarę upływu czasu, ze względu na ingerencję francuskich osadników, gra ta stawała się coraz mniej brutalna, nabierała charakteru sportu, jaki znamy obecnie. Skrócił się czas meczu, liczba zawodników spadła do dziesięciu. Na początku XX w. lacrosse stał się popularny w szkołach. W latach 30. XX wieku rozpowszechniła się wersja halowa tego sportu – obecnie najpopularniejsza jego odmiana w Kanadzie.



O sponsorze:

Soletanche Polska rozpoczęła swoją działalność w 1996 roku. Firma wchodzi w skład grupy Soletanche Bachy, która jest światowym liderem budownictwa podziemnego. Naszym nadrzędnym celem jest realizacja powierzonych zadań w sposób profesjonalny, ekonomiczny i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

W skład oferty wchodzi pełna gama inżynierskich usług geotechnicznych, których celem jest dostarczenie efektywnych i innowacyjnych rozwiązań dla sektora publicznego i prywatnego z zakresu: infrastruktury lotniczej, kolejowej, drogowej oraz morskiej, Infrastruktury energetycznej, Renowacji, Budownictwa podziemnego, Budownictwa hydrotechnicznego, Budownictwa komercyjnego oraz przemysłowego.

Realizujemy powyższe prace zarówno jako generalny wykonawca jak i podwykonawca. Zapewniamy Klientom kompleksową obsługę projektową oraz terminowe wykonanie zadań.

Więcej informacji na www.soletanche.pl