

SĘDZIA



NOWA TWARZ W PKO BP EKSTRAKLASIE

*Piotr Rzucidło zaliczył debiut
w najwyższej klasie rozgrywkowej*

WIELKA SZANSA DAMIANA SYLWESTRZAKA

*W czerwcu polski arbiter jedzie
na mistrzostwa Europy U-21*

RAPORT Z TURCJI

*Kulisy przygotowań
sędziów do rundy
wiosennej*



NOWI MIĘDZYNARODOWI

**PATRYK GRYCKIEWICZ, WOJCIECH MYĆ I ADAM KARASEWICZ TO
NOWI SĘDZIOWIE Z PLAKIETKAMI FIFA. WŚRÓD KOBIEC NOMINACJE
OTRZYMAŁY ANNA ADAMSKA ORAZ NICOLA STOKŁOSA.**

Łączy nas piłka

PRECISION ON POINT

PHANTOM  GX

Idzie nowe



Wymiana kadr to nieustający proces w każdej dziedzinie sportu. Tak samo jest też w naszej profesji. W zeszłym numerze „Sędziego” podsumowaliśmy kariery arbitrow, którzy schodzili ze sceny. W tym pokazujemy sylwetki nowych polskich sędziów z plakietkami FIFA i z tych nominacji cieszymy się razem z nimi. Nasi nowi międzynarodowi to: Wojciech Myć, Patryk Gryckiewicz i Adam Karasewicz, a wśród kobiet – Anna Adamska oraz Nicola Stokłosa. Skoro mówimy o nowościach to obowiązkową lekturą musi być wywiad z Piotrem Rzucidło, który już w zeszłym roku zadebiutował w PKO BP Ekstraklasie. Jeszcze więcej nowości? Proszę bardzo – Damian Sylwestrzak jedzie na EURO U-21. To obok seniorskiego EURO druga najważniejsza impreza w hierarchii europejskiej federacji. Niech te powyższe nominacje będą odpowiedzią na pytania tych, którzy stawiają je w kontekście nowych nazwisk na najwyższych poziomach. Nowe twarze są i będą kolejne.

Tradycyjnie podsumowaliśmy bardzo owocne zgrupowanie w Turcji. Przez osiem dni miało ono status oficjalnego kursu FIFA prowadzonego przez Matteo Trefoloniego, byłego sędziego międzynarodowego z Włoch, a obecnie instruktora FIFA i szefa szkolenia sędziów w Serie A. Na tym nie koniec, bowiem od kulis pokazaliśmy nasze przygotowania do pracy VAR.



Na zakończenie warto zaznaczyć szóstą nominację na mistrzostwa świata beach soccera, którą otrzymał Łukasz Ostrowski. Należą się mu wielkie gratulacje, a my trzymamy kciuki, żeby w tym roku na Seszelach powtórzył wynik z... Bahamów z 2017 roku i dotarł aż do samego finału.

TOMASZ MIKULSKI
Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN

**Kolejny numer
„Sędziego”
ukaze się
w czerwcu 2025 roku**

Wydawca: POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa
tel. +48 732 122 222; fax +48 (22) 55 12 240
e-mail: pzpn@pzpn.pl; wsparcie@pzpn.pl

Zespół redakcyjny: Jakub Jankowski (redaktor naczelny), Hubert Augustyniak, Szymon Cienki, Przemysław Majer, Maciej Górski.

Projekt okładki i skład graficzny: Piotr Przychodzeń.
Foto: Cyfrasport, archiwum PZPN, archiwum prywatne, East News, 400mm, Julian Pasek.

Ważny, duży krok, który może być... tylko przystankiem

DAMIAN SYLWESTRZAK
POJEDZIE NA MISTRZOSTWA
EUROPY U-21. TO DRUGI
NAJWIĘKSZY TURNIEJ
ORGANIZOWANY
PRZEZ UEFA. POLSKI
SĘDZIA WEŹMIE UDZIAŁ
W ROZGRYWKACH, KTÓRE
W DNIACH 11-28 CZERWCA
ODBĘDĄ SIĘ NA SŁOWACJI.
WROCŁAWIANIN
ZNALAZŁ SIĘ
W ELITARNYM GRONIE
11 ARBITRÓW GŁÓWNYCH,
KTÓRZY OTRZYMALI
NOMINACJE. DO TEJ GRUPY
– W RAMACH WYMIANY
– DOŁĄCZY JESZCZE
JEDEN SĘDZIA ZE
STREFY CONMEBOL.

Wielkie gratulacje! Znalazłeś się w elitarniej grupie. Jakie były Twoje pierwsze odczucia po otrzymaniu powołania na ten prestiżowy turniej?

Bardzo dziękuję. Uczuć nie sposób opisać. Ogromne wyróżnienie, radość i satysfakcja, ale także zobowiązanie

do dalszej pracy. To są wspaniałe momenty w sędziowaniu. Chwile, które się długo pamięta, ale na które też mocno pracowałem zarówno ja, jak i mój zespół. Cieszę się, że otrzymałem taką szansę i kredyt zaufania.

Co ta nominacja oznacza dla Twojej kariery sędziowskiej?

To kolejny duży krok na mojej sędziowskiej drodze. EURO U-21 to przecież drugi największy turniej w UEFA, a ja plaketkę sędziego międzynarodowego założyłem zaledwie 3 lata temu. Jest to już jakieś osiągnięcie per se. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że podchodzę jednak w taki sposób, że przy dalszej odpowiedniej pracy i odpowiednim nastawieniu, może to być po prostu kolejny ważny przystanek na mojej drodze.



Jakie cele stawiasz sobie w związku z nadchodzącymi mistrzostwami?

Dobrze przygotować się do turnieju i zaprezentować się najlepiej, jak będę potrafił. Dotyczy to zarówno mnie indywidualnie, jak i całego mojego zespołu. Nie stawiam sobie za cel posędziowanie konkretnego meczu czy etapu turnieju. Byłem już sędzią na EURO U-17 i z własnego doświadczenia widzę, że takie podejście procentuje. Moja międzynarodowa przygoda po tym turnieju bardzo przyspieszyła, między innymi poprzez włączenie do Talent Programu.

Czy fakt, że reprezentacja Polski również weźmie udział w tym turnieju, ma dla Ciebie znaczenie?

Na EURO U-17 w 2023 r. Polska awansowała do półfinału. Wykluczyło mnie to z możliwości sędziowania tego etapu oraz samego finału. Zostałem jednak niemal do końca i sędziowałem jeszcze ważny mecz barażowy o udział w mistrzostwach świata U-17. Wiadomo, że wyniki kadry mogą być jedną ze składowych, decydujących o losach sędziego na turnieju, ale skupiam się na swoim dobrym występie. A reprezentacji, jak zawsze, życzę jak najlepiej – niech pisze piękną historię. My, sędziowie, postaramy się być jak najlepszymi ambasadorami naszego krajowego sędziowania.

Co dalej po EURO U-21? Jakie są Twoje dalsze aspiracje?

Swoje cele długoterminowe, mam określone od dawna. Najpiękniejsze dla mnie jest to, że dziś celem nazywam coś, co kiedyś mogło być co najwyżej marzeniem. Na ten moment najważniejsze jest jednak nadchodzące EURO, więc proszę mi wybaczyć, ale nie będę wybiegał w przyszłość dalej niż do czerwca. Nic w życiu ani w sędziowaniu nie dostałem za darmo, więc praca jest wręcz wryta w moim DNA. Zamierzam kontynuować to, co robię i cieszyć się każdym momentem, zwłaszcza na EURO. Zobaczymy co będzie dalej.

ROZMAWIAŁ MACIEJ GÓRSKI



Nowi międzynarodowi. Trzej muszkieterowie na podbój Europy

W SĘDZIOWSKIM ŻYCIU POCZĄTEK
ROKU TO OKRES SPADKÓW
I AWANSÓW NA LISTACH
MIĘDZYNARODOWYCH.
W TYM ROKU NA ŚWIATOWE
WODY WYPŁYWA TRZECH
NOWYCH POLSKICH ARBITRÓW
Z PLAKIETKAMI FIFA.
OD STYCZNIA 2025 ROKU
Z DUMĄ NOSZĄ JE:
WOJCIECH MYĆ,
PATRYK GRYCKIEWICZ
ORAZ ADAM KARASEWICZ.

Szturmem do elity

Pochodzący z Torunia Patryk Gryckiewicz jest najmłodszy – zarówno wśród tego- rocznych nominacji – jak i wszystkich polskich arbitrów międzynarodowych. Kariera 29-latka rozwija się w iście ekspresowym tempie.

– Marzenia się spełniają, bo zaczynając przygodę z gwizdkiem jednym z moich marzeń było właśnie zostać sędzią międzynarodowym. Awanse na coraz wyższe szczeble rozgrywkowe to efekt ciężkiej pracy i zasługa pomocnych osób, które spotkałem w trakcie dotychczasowej kariery. Te osoby we mnie uwierzyły i wskazały mi właściwą drogę, którą od lat zmierzam. Starłem się pracować nad mankamentami i detalami, by wznieść swoje umiejętności na wyższy poziom. Miejsce, w którym teraz się znajduję jest wynikiem mojej wytrwałości i konsekwencji – mówi Gryckiewicz.

Torunianin w pandemicznym sezonie 2019/2020 zadebiutował w rozgrywkach 2. Ligi, w kolejnym sezonie sędziował spotkania zaplecza PKO BP Ekstraklasy, a w następnym debiutował na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w Polsce. Jego pierwszym meczem było starcie pomiędzy Górnikiem Łęczna a Jagiellonią Białystok, rozegrane 21 maja 2022 r.

Gryckiewicz po 27 spotkaniach w PKO BP Ekstraklasie stał się sędzią międzynarodowym. W międzyczasie został także arbitrem VAR, co jego zdaniem znacznie podniosło kompetencje boiskowe.

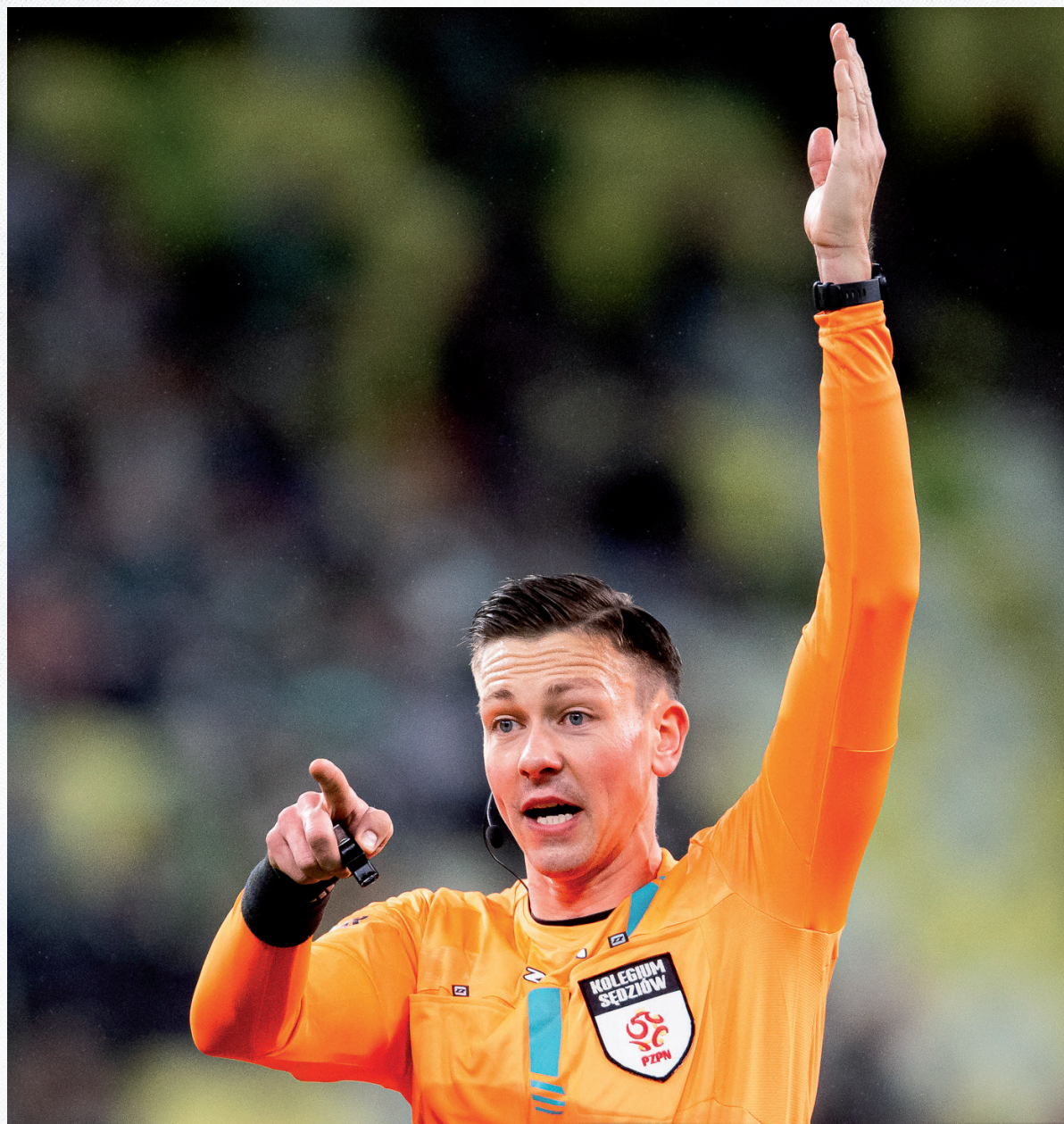
– VAR rozwija sędziów. Analizujemy tysiące klipów, musimy sprawnie podejmować trudne decyzje. Fakt, że możemy być sędziami VAR w znacznym stopniu przyczynia się do tego, że stajemy się lepszymi sędziami głównymi. Dzięki temu możemy na boisku odtworzyć z pamięci różne sytuacje, które wcześniej były przez nas analizowane. A to prowadzi nas do podjęcia właściwej decyzji. Uczestnictwo w meczach jako sędzia VAR przyczyniło się do wzrostu umiejętności szybkiej analizy sytuacji – dodaje 29-latek.

Decyzja Kolegium Sędziów PZPN pokazuje głęboką wiarę w umiejętności Patryka Gryckiewicza. Jest to sygnał, że

najważniejsze osoby w środowisku widzą w nim odpowiednią dojrzałość i ogromny potencjał, który w przyszłości może zaprocentować kolejnym reprezentantem Polski w najwyższej kategorii sędziów międzynarodowych – Elite. Dla porównania, w tym samym wieku do grona sędziów międzynarodowych dołączyli Damian Sylwestrzak oraz Szymon Marciniak.

– Fakt, że debiutuję w takim wieku jak np. Szymon na pewno jest bardzo miły, ale jeszcze wiele mi do niego brakuje. On jest

sędzią topowym. Żeby dojść do takiego poziomu potrzeba wielu lat wyrzeczeń i ciężkiej pracy. Ja nie nakładam na siebie dodatkowej presji. Każdy z nas zna swoje umiejętności. Mamy już wystarczająco presji zewnętrznej. Jakbyśmy mieli prywatnie ją jeszcze sobie dokładać to byłaby to droga donikąd. W związku z awansem mam swoje plany, ale nigdy o nich głośno nie mówię. Takie rzeczy lubią ciszę. Ja chcę się skupić na swojej pracy, a później zbierać jej owoce. Najważniejszy jest najbliższy mecz – stwierdza.



Debiutant z doświadczeniem

Gdy w wieku niespełna 28 lat Wojciech Myć sędziował półfinałowy mecz Pucharu Polski, a dokładnie dwa miesiące później, 4 czerwca 2017 r., debiutował w PKO BP Ekstraklasie jako sędzia meczu Pogoń Szczecin – Korona Kielce wydało się, że kolejne sukcesy to kwestia czasu. Jednak życie sędziowskie jest pełne wzlotów i upadków. Swoimi ostatnimi występami, sędzia Superpucharu Polski z 2020 r., udowodnił jednak, że to właśnie jego czas. Nie uszło to uwadze Kolegium Sędziów PZPN. Dziś, już jako 35-latek, bogatszy o niespełna 70 spotkań w najwyższej lidze, osiągnął to o czym wielu marzy – został sędzią międzynarodowym. – Od pewnego czasu znajomi pytają czy ta plakietka mi ciąży. Ja jestem zadaniowcem i czy z plakietką czy nie, chcę po prostu wychodzić na boisko i jak najlepiej wykonywać swoje zadania. Choć prawdą jest, że teraz to ja muszę wejść w buty sędziów międzynarodowych, z którymi dotychczas jeździłem, zbudować swój team i zacząć tworzyć swoją pozycję na arenie międzynarodowej. Trudno mi jest mówić o sobie w superlatywach, natomiast często słyszałem, że jestem bardzo ambitny i pracowity. Miewałem trudne momenty, ale potrafiłem wziąć się w garść. Nie odpuszczałem treningu, cierpliwie pracowałem nad sobą i swoim warszatem. Nieważne czy było lepiej, czy gorzej, pewne rzeczy musiałem zrobić. Mam też kwestie, nad którymi muszę popracować, jak mowa ciała czy nieokazywanie tyłu emocji na boisku. To są moje wewnętrzne wytyczne, nigdy nie porównywałem się do innych – twierdzi Myć. Dla lublinianina nie będzie to jednak zupełny debiut na europejskiej scenie. Łącznie 13-krotnie uczestniczył w meczach pod egidą UEFA, jako sędzia techniczny. Były to m.in. dwa mecze Ligi Europy, dwa Ligi Konferencji oraz dwa spotkania Ligi Narodów. Do tego należy dodać spotkania eliminacyjne rozgrywek klubowych. Z kolei 18 lutego 2025 r. zadebiutował w Lidze Mistrzów.



– Wyjazdy zagraniczne z chłopakami za procentowały. Mecze w ramach rozgrywek międzynarodowych różnią się od krajowego podwórka. Przede wszystkim jesteśmy ze sobą dłużej, najczęściej trzy dni. Dzięki temu mogę nauczyć się większego obycia. Sędziujemy klubom z różnych środowisk piłkarskich i to daje ogromne doświadczenie. Nie bez znaczenia jest też kontakt z zagranicznymi obserwatorami. Każdy z nich pochodzi z innej kultury futbolowej i zrozumienie jego podejścia do sytuacji boiskowych jest niesłychanie ważne. Taka wiedza jest nie do oceny. Dodatkowo nigdy nie miałem problemu z byciem sędzią technicznym. Uważam, że dobrze się sprawuję, a moja postura ułatwia mi pracę. Dzięki temu mogłem pomóc np. Szymonowi Marciniakowi w meczu Ligi Mistrzów: AC Milan – Feyenoord Rotterdam czy Danielowi Stefańskiemu podczas spotkania AS Roma, której trenerem był wówczas Jose Mourinho – mówi z dumą Myć.

35-latek ma też swojego sędziowskiego mentora, któremu bardzo wiele zawdzięcza. – W pierwszych latach mojego sędziowania, gdy byłem jeszcze w lidze okręgowej czy IV lidze, bardzo duży wpływ na mnie miała osoba Piotra Sadczuka, byłego asystenta międzynarodowego. Jego wskazówki docierały do mnie znacznie bardziej niż od innych osób. Pasowaliśmy do siebie charakterologicznie i to był klucz do udanej współpracy. Nauczył mnie odpowiedniego podejścia do zawodników czy zarządzania nimi, co wymiennie przełożyło się na mój sędziowski warsztat – wspomina Myć.

Pierwszy mecz za granicą sędziował Dudkowi i politykom

Jako sędzia doszedł do poziomu 3. ligi. Kto wie, być może gdyby nie spadek z tej klasy rozgrywkowej, nie osiągnąłby dziś takiego sukcesu. Historia Adama Karasewicza pokazuje, że czasem, gdy coś się kończy i odbieramy to jako porażkę, coś innego się zaczyna i może przynieść zaskakujące rezultaty. Choć dziś kojarzony jest głównie z zespołu Damiana Sylwestrzaka, to jego wcześniejsza kariera jest równie bogata. – Na początku rozwijałem się równolegle jako sędzia i jako asystent. Jako arbiter



główny dotarłem do 3. ligi. Niestety, sytuacja tak się ułożyła, że pomimo bardzo wysokiej średniej ocen i młodego wieku, zabrakło dla mnie miejsca na tym szczeblu w kolejnym sezonie. Wróciłem tam jako asystent, dzięki czemu wypełniłem limity meczów i zostałem zakwalifikowany do programu CORE Polska dla asystentów. W przerwie zimowej zostałem nominowany w tej roli na szczebel centralny. Od 2. ligi wszystko zaczęło przyspieszać. Już po zaledwie siedmiu meczach otrzymałem szansę debiutu na zapleczu PKO BP Ekstraklasy. Cały sezon 2017/2018 byłem już asystentem podczas meczów 1. ligi, a 19 maja 2018 r. zadebiutowałem w PKO BP

Ekstraklasie u boku Mariusza Złotka. Muszę przyznać, że na początku mojej przygody sędziowskiej nawet nie marzyłem, że kiedykolwiek wyjdę na boisko na tak wysokim szczeblu rozgrywek. Zawsze realistycznie myślałem tylko o kolejnym kroku, gdy byłem sędzią B-klasy skupiałem się na tym, by awansować do A-klasy. Czasem pewne sukcesy osiągałem nie mając wcale tzw. pole position, gdy mało kto na mnie stawiał, np. awansowałem do 3. ligi, mimo, że moje nazwisko nie było wymieniane w gronie faworytów na początku sezonu, a gdy zostałem powołany na ogólnopolski CORE dla asystentów, to też z drugiego miejsca w województwie – mówi Karasewicz.

Nominacja na sędziego międzynarodowego ugruntowuje pozycję Karasewicza w elicie polskich asystentów. Ma on bowiem w swoim dorobku 13 meczów drużyn seniorskich w ramach rozgrywek europejskich, w tym mecze Ligi Europy oraz Ligi Konferencji. A biorąc pod uwagę również spotkania drużyn młodzieżowych, liczba ta wzrasta do 24. Co więcej, wraz z Wojciechem Myciem oraz Bartoszem Kaszyńskim uczestniczył w europejskim programie CORE, sędziując w 2018 r. mecze niższych lig francuskich.

– Na pewno nie jest to koniec mojej drogi. Nie zamierzam spoczywać na laurach i mam jeszcze wiele pracy do wykonania. Samo poczucie przynależności do sędziowskiej elity jest budujące i jest to sygnał, że to, co robię ma sens. Zastępuję w roli sędziego międzynarodowego Radosława Siejkę, który ze względu na wiek zakończył karierę. Z Radkiem spędziłem już więcej czasu w górach niż na boisku. Naszym wspólnym pomysłem kilka lat temu była koleżeńska inicjatywa pod nazwą „Sekcja Górską”. W przerwach między rundami lub sezonami regularnie jeździmy w gronie kilku sędziów w góry, zazwyczaj są to Tatry. Na tegorocznym zimowym wyjeździe w schronisku w Dolinie Pięciu Stawów Polskich nastąpiła symboliczna „zmiana warty” na liście asystentów międzynarodowych. To był bardzo wzruszający moment. Fakt, że wymieniam na liście taką osobę jak Radosław Siejka jest dla mnie dodatkowym, ogromnym wyróżnieniem – wspomina 35-letni sędzia.

Ciekawostką jest, że pierwszy zagraniczny mecz, w którym uczestniczył Adam Karasewicz miał miejsce już w 2012 r. Nie było to jednak spotkanie oficjalne, bowiem jeszcze jako sędzia brał udział w turnieju... europostów pod budynkiem Parlamentu Europejskiego w Brukseli. – W każdym zespole oprócz polityków mogli grać także byli zawodnicy. Drużynę Portugalii reprezentowali m.in. Neno i Pedro Mendes, a dostępu do polskiej bramki bronił Jerzy Dudek – wspomina Karasewicz.

HUBERT AUGUSTYNIAK



Piotr Rzucidło – nowa twarz w PKO BP Ekstraklasie

JAKO NASTOLATEK MARZYŁ O KARIERZE PIŁKARZA.

PO LATACH ŻYCIE NAPISAŁO JEDNAK INNY SCENARIUSZ. MŁODY, AMBITNY ARBITER, KTÓRY KONSEKWENTNIE BUDOWAŁ SWOJĄ POZYCJĘ W ŚRODOWISKU SĘDZIOWSKIM W GRUDNIU 2024 ROKU ZADEBIUTOWAŁ NA BOISKACH PKO BP EKSTRAKLASY W MECZU LECHII GDAŃSK ZE ŚLĄSKIEM WROCŁAW. TA NOMINACJA BYŁA DOWODEM NA CIĘŻKĄ PRACĘ, PROFESJONALIZM I PASJĘ DO FUTBOLU. 35-LETNIEGO PIOTRA RZUCIDŁO SPYTALIŚMY O DEBIUTANCKI MECZ, RÓŻNICE POMIĘDZY LIGAMI ORAZ O JEGO DALSZE SĘDZIOWSKIE PLANY.

Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas debiutu w Gdańsku?

Zanim zaczniemy o mnie, to na początku chciałbym podziękować wszystkim osobom ze środowiska sędziowskiego, dzięki którym mogłem osiągnąć to o czym marzy każdy sędzia. Dziękuję również Prezydium Kolegium Sędziów PZPN za zaufanie, szansę i docenienie wykonanej pracy. Wracając do twojego pytania... Debiutuje się tylko raz, dlatego napięcie

było nieco większe niż zazwyczaj. Bardzo zależało mi na tym, aby dobrze wypaść. Stres był większy niż zwykle, ale nie na tyle, by mnie sparaliżować. Dodatkowo był to ważny mecz w kontekście układu tabeli. Nie chciałem zawieść tych, którzy pokładali we mnie nadzieje. Zdawałem sobie sprawę, że na ten moment ciężko pracowałem od początku przygody z sędziowaniem. Po pierwszym gwizdku i podjęciu kilku decyzji stres minął. Za-



mienił się w pełną koncentrację, która towarzyszyła mi do końca spotkania. Po meczu nie było kontrowersji związanych z sędziowaniem, co było dla mnie bardzo ważne. Parafrazując Kwintę z legendarnego filmu „Vabank”, chodziło o to, aby po meczu nikt, nie powiedział, że „nie będzie następnej razy”.

Jak wyglądały Twoje przygotowania do meczu? Czy różniły się od tych do spotkań w niższych ligach?

Do meczu przygotowywałem się zgodnie z ustalonym mikrocyklem, więc nie było specjalnych zmian w treningu czy analizie. To był mój standardowy rytm przygotowań. Nie chciałem niczego zmieniać przed tak ważnym dla mnie spotkaniem. Generalnie obciążenia są podobne na wszystkich poziomach szczebla centralnego. W niższych ligach paradoksalnie często biegania jest więcej, bo gra jest mniej przewidywalna.

Czy napotkałeś na jakieś trudności w tym spotkaniu? Czy zawodnicy lub trenerzy próbowali Cię „testować” jako debiutanta?

Nie odczułem tego w sposób szczególny. Wiedzieli, że jestem debiutantem, ale bardzo duża presja była na samych zawodnikach, ponieważ był to ważny mecz dla obu drużyn. Może na początku próbowali mnie trochę mobbingować, ale szybko zobaczyli, że nie przynosi to efektów i odpuścili. Każdy koncentrował się na swojej pracy. Miałem już pewne rozeznanie w drużynach, bo wcześniej byłem AVAR w meczach Śląska Wrocław i sędziowałem mecze 1. ligi z udziałem Lechii Gdańsk. Dobre przygotowanie do spotkania to podstawa – identyfikacja potencjalnych troublemakerów, czy zdefiniowanie stylu gry danego zespołu znacznie ułatwia prowadzenie zawodów.

Jaka była najtrudniejsza decyzja, którą musiałeś podjąć w swoim debiutanckim meczu?

Były dwie takie decyzje. Pierwsza z nich to sytuacja związana z potencjalnym

rzutem karnym - kontakt piłki z ręką podpierającą ciało zawodnika wykonującego wślizg. Oglądając sytuację na nagraniu myślę, że jest ona dosyć oczywista, lecz w warunkach boiskowych przy złym ustawieniu można się było pomylić. Druga decyzja miała miejsce w końcówce meczu. Było to przewinienie zawodnika, który miał na swoim koncie napomnienie. Faul nosił pewne znamiona niesportowego, lecz uznałem, że nie było to wystarczające, by po raz drugi napomnieć, a w konsekwencji wykluczyć tego zawodnika.



Decyzja została zaakceptowana. Tym bardziej cieszę się, że moje debiutanckie decyzje w sytuacjach krytycznych zostały dobrze ocenione.

Jakie różnice widzisz pomiędzy prowadzeniem spotkań w Betclie 1. lidze i Betclie 2. lidze a w PKO BP Ekstraklasie?

Przede wszystkim technika zawodników jest na wyższym poziomie. W PKO BP Ekstraklasie gra jest dużo bardziej przewi-

dywalna. Zawodnicy są lepiej wyszkoleni, a ich ruchy taktyczne są bardziej przemyślane. Widać także różnicę w sposobie rozgrywania piłki. W najwyższej lidze jest więcej gry „od tyłu”, mniej długich podań, a zawodnicy są fizycznie lepiej przygotowani. W 1. i 2. lidze oczekuje się nieco innego poziomu tolerancji dla gry fizycznej.

Jakie są Twoje cele i ambicje na dalszą karierę sędziowską?

Mówi się, że „sky is the limit”, ale na razie nie chcę wychodzić przed szereg. Moim

celem krótkoterminowym jest ustabilizowanie pozycji w PKO BP Ekstraklasie. Chciałbym, aby moje wejście na najwyższy szczebel rozgrywek odbyło się w sposób płynny i nie było jedynie epizodem. To wymaga ciężkiej pracy i umiejętności wyciągania wniosków. Bez ciągłego rozwoju nie można myśleć o utrzymaniu się na tzw. topie czy pokonywaniu dodatkowych wyzwań. Trzeba nauczyć się pielęgnować to, co dobre. Równocześnie

wyciągać wnioski z popełnianych błędów, poprawiając mankamenty w swoim arbitrażu. W pracy nad rozwojem warto nieustannie zwracać uwagę na to co można ulepszyć. W przeszłości uzupełniałem swój trening o zajęcia lekkiej atletyki, obecnie pracuję z trenerem pod kątem siły i dynamiki. Aby osiągnąć to, o czym się marzy, nie wystarczy wykonywać zadań na 100%. Trzeba to robić na 150%.

Czy masz sędziowski autorytet, kogoś, na kim się wzorujesz?

Nie mam swojego jednego idola. Gdy byłem dzieckiem oglądałem wiele meczów piłki nożnej. Pamiętam takie postaci jak: Pierluigi Collina, Anders Frisk czy Markus Merk. Natomiast wtedy jeszcze marzyłem o karierze piłkarza, a nie sędziego. Mówiąc żartem, dla polskiej piłki lepiej, że wybrałem ścieżkę sędziowską. Odkąd zacząłem przygodę z sędziowaniem starałem i wciąż staram się czerpać inspirację od różnych arbitrow. Każdy z nas ma inne cechy wiodące i osobowościowe. Jako młody sędzia obserwowałem tych bardziej doświadczonych i uczyłem się od nich. U każdego można coś zaobserwować i próbować wdrożyć we własny sposób do swojego warsztatu. Zawsze jednak trzeba być sobą i działać zgodnie z własną charyzmą i osobowością. Jak już wspominałem swojego idola nie mam, ale z całą pewnością mentorów już tak. Niezmiernie cieszę się, że wśród moich znajomych mam osoby, które chętnie służą radą. To między innymi Tomasz Listkiewicz czy Tomasz Kwiatkowski. Ich wskazówki są dla mnie bardzo cenne. Jak coś zrobię źle, to nie owijają w bawełnę. Zawsze szukają u mnie aspektu do poprawy, chociaż jako ludzie inteligentni nie szczędzą złośliwości. Jako ciekawostkę opowiem, że „Liściu” został 9 lat temu moim opiekunem w programie mentorskim, jeszcze, gdy byłem sędzią na poziomie 3. ligi. Po tych 9 latach był moim asystentem podczas debiutanckiego meczu w PKO BP Ekstraklasie. Życie pisze czasem niesamowite scenariusze.

Egzaminy, szkolenie i sparingi. Rekordowy obóz w Turcji



NIE TYLKO KLUBY PKO BP EKSTRAKLASY CZY BETCLIC 1. LIGI TRENOWAŁY PRZED WZNOWIENIEM LIGOWYCH ROZGRYWEK. NAJLICZNIJSZĄ DRUŻYNĄ NA ZGRUPOWANIU W TURCJI BYLI... POLSCY SĘDZIOWIE. PONAD 80 ARBITRÓW ZDAŁO EGZAMINY, PRZESZŁO SZKOLENIE I ZBUDOWAŁO FORMĘ NA WIOSNĘ. – TAKI OBÓZ TO REWELACJA – PRZYZNAJE SĘDZIA KORNEL PASZKIEWICZ. POLSCY ARBITRZY POPROWADZILI W TRAKCIE ZGRUPOWANIA AŻ 78 MECZÓW.



Szkolenia pod auspicjami FIFA

Jedenastodniowe zgrupowanie było niezwykle intensywne od początku do samego końca. Przez osiem dni miało status oficjalnego kursu FIFA prowadzonego przez Matteo Trefoloniego, byłego sędziego międzynarodowego z Włoch, a obecnie instruktora FIFA i szefa szkolenia sędziów w Serie A. Polscy arbitrzy każdego dnia uczestniczyli w dwóch sesjach wykładowych. Mieli także zajęcia przygotowane przez Kolegium Sędziów PZPN. – To sześć bloków tematycznych najbardziej dostosowanych do naszych potrzeb. Mieliśmy sesję poświęconą VAR, podziałowi kompetencji na boisku, czy sesję dotyczącą niesportowego zachowania – mówi Tomasz Mikulski, Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN. Szkolenie teoretyczne to jednak tylko część aktywności arbitrow. Codziennie mieli także zajęcia z trenerem przygotowania motorycznego Grzegorzem Krzoskiem, pomiary wagi i tkanki tłuszczowej, możliwość skorzystania z pracy dwóch fizjoterapeutów, siłowni i odnowy biologicznej, prowadzili sparingi, a ponadto zaliczyli egzaminy i test sprawnościowy. – Na takie zgrupowanie przyjeżdżamy właściwie już przygotowani do nowej rundy, ale w lutym mogliśmy to

udowodnić podczas testów i wprowadzić formę na najwyższy poziom. Zwłaszcza, że był z nami bardzo profesjonalny sztab ludzi. Nie wiem na przykład, jak Grzegorz Krzosek jest w stanie uwzględnić potrzeby 80 osób, przygotować dla każdej trening według indywidualnych potrzeb i jeszcze zrobić to tak, by zajęcia nikogo nie nużyły. Jestem pod wrażeniem – przyznaje sędzia Arkadiusz Kamil Wójcik.

Najliczniejsze zgrupowanie w historii

Tegoroczne zgrupowanie sędziów było rekordowo duże, po raz pierwszy do Turcji udało się ponad 80 arbitrow. – W tym roku postanowiliśmy zabrać także sporą grupę młodych sędziów, nawet z Betclit 3. Ligi. Było także sześć sędzi, które również przygotowywały się do rundy i to na takim samym poziomie intensywności co mężczyźni. Część naszych wysiłków nakierowana była na przygotowanie się do najbliższej rundy, ale część to inwestycja w przyszłość – podkreśla Tomasz Mikulski. Spotkanie tylu sędziów w jednym miejscu miało wielopłaszczyznowy wymiar. Na co dzień arbitrzy zwykle trenują samotnie, w przeciwieństwie do piłkarzy. – W Turcji bie-

galiśmy wspólnie. Zawsze ktoś kogoś gonil, wzajemnie się mobilizowaliśmy. To bardzo pomocne – zaznacza sędzia Karol Arys. Na jeszcze jedną sprawę zwraca uwagę Arkadiusz Kamil Wójcik. – W trakcie rundy nie ma czasu na spotkania z innymi sędziami. A my na boisku także jesteśmy zespołem, podobnie jak piłkarze. Znajomość kolegi czy koleżanki z zespołu, zrozumienie z nim, umiejętność komunikacji – to wszystko jest bardzo potrzebne w trakcie meczów. Na dodatek dla młodszych sędziów to okazja, by porozmawiać z bardziej doświadczonymi arbitrami. Korzystali z tego, podpytywali nas, choć czasem byli zdziwieni, jak bardzo jesteśmy otwarci – uśmiecha się Wójcik. – Na tym obozie byli sędziowie zawodowi, ale zdecydowana większość to arbitrzy niezawodowi. Ci drudzy, w tym ja, prowa-

dzą własne firmy albo mają także inną pracę zarobkową, więc standardowy dzień jest wypełniony obowiązkami. Owszem, dużo ćwiczymy i się poświęcamy, ale w Turcji od pobudki do zaśnięcia mogliśmy skupić się tylko na szkoleniu i treningu. Mieliśmy do tego idealne warunki pod każdym względem. Trzeba to docenić. Świadomy sędzia w trakcie tego obozu mógł wypracować sobie bazę formy na całe pół roku – tłumaczy z kolei Kornel Paszkiewicz.

Aż 78 poprowadzonych meczów

Doskonałe warunki szkoleniowe to najważniejszy atut zgrupowania sędziów w Turcji, jednak nie bez znaczenia był fakt, że mogli tam prowadzić mecze. W okolicie Antalyi co roku przyjeżdża mnóstwo klubów z Polski oraz innych krajów. Przygotowują się tam m.in. drużyny, które za chwilę będą rywalizowały w europejskich pucharach. Mecze towarzyskie miały więc wysoką intensywność, dzięki czemu prowadzący je arbitrzy przygotowywali się do podobnego wysiłku już w trakcie spotkań ligowych. A polscy sędziowie poprowadzili w trakcie zgrupowania aż 78 spotkań. – To kluczowe, że sędziowaliśmy w meczach na wysokim poziomie, których w Polsce o tej porze roku aż tak wiele nie ma – mówi Karol Arys. – Korzyścią był też fakt, że na obozie nawet dobrze jest popełnić na boisku jakiś błąd. Nie niesie on ze sobą takich konsekwencji, jak w meczach ligowych, a dzięki analizie i rozmowie z instruktorem obserwującym spotkanie, szybko można z takiej pomyłki wyciągnąć wnioski i uniknąć jej w przyszłości. Mogłem też przetestować inną taktykę poruszania się po boisku lub zarządzanie zachowaniem zawodników i gestykulacją – dodaje. Polscy sędziowie ciężko pracowali, by przygotować się do rundy wiosennej i korzystali ze znakomitych możliwości oferowanych przez zgrupowanie w Turcji. A do tego kraju będą mieli okazję wracać częściej, bo Kolegium Sędziów PZPN zaakceptowało propozycję tureckiej federacji, by Polacy obsługiwali VAR w dwóch meczach każdej kolejki tamtejszej ligi.

NORBERT BANDURSKI





VAR-owe treningi

PO POWROCIE
ZE ZGRUPOWANIA
W TURCJI KOLEJNYM
ETAPEM SZLIFOWANIA
FORMY PRZEZ ARBITRÓW
BYŁO SZKOLENIE VAR.

64 arbitrow VAR i AVAR, z czego 45 ekstraklasowych rozwijało swoje umiejętności z tej dziedziny przez sześć dni (27-29.01. oraz 3-5.02.). Szkolenie z wykorzystaniem symulatora VAR prowadził Paweł Gil, były arbiter międzynarodowy, który dziś jest instruktorem VAR w UEFA, a także koordynatorem ds. szkolenia sędziów VAR w PZPN.

– Zajęcia pomogły nam przygotować się do rundy. Ćwiczyliśmy również tak istotny element jak komunikacja z operatorami powtórek, którzy na co dzień pracują na wozie z arbitrem VAR i AVAR. Musimy się bardzo dobrze rozumieć, aby współpraca podczas meczów była na najwyższym poziomie. Tak jak mamy trening interwałowy, tak tutaj trenujemy inne umiejętności – mówi najlepszy polski sędzia Szymon Marciniak, który również uczestniczył w szkoleniu.

Materiały, które analizowali arbitrzy, to boiskowe sytuacje z lig duńskiej, norweskiej i hiszpańskiej.

– Nawiązaliśmy współpracę z tymi krajami, aby wymieniać się klipami szkoleniowymi, co przynosi korzyści wszystkim stronom. Do tej pory szkoliliśmy się na klipach z UEFA i FIFA, ale do nich dostęp jest łatwiejszy, gdzieś już je można było zobaczyć. Teraz możemy się szkolić na nowych sytuacjach, których nasi sędziowie kompletnie nie znają. Dzięki temu, na zupełnie nowym materiale ćwiczą proces podejmowania decyzji – wyjaśnia Paweł Gil. W przerwie zimowej nie nastąpiły zmiany w „Przepisach Gry”, wytycznych dotyczących ich interpretacji czy w protokole VAR. Nie to było więc powodem szkolenia.

– Ćwiczyliśmy po to, aby być jeszcze lepszym i szybszym w procesie podejmowania decyzji, w komunikacji i „sprzedaży” decyzji kibicom. Obraz, który dostają widzowie przed telewizorem, powinien być jednoznaczny. Bo sama zmiana decyzji na prawidłową, bez przedstawienia jednoznacznego obrazu fanom futbolu, może wywołać kontrowersje. Kibice nie słyszą komunikacji, nie wiedzą, o czym rozmawiają sędziowie i jakich kryteriów używają. Ludzie potrzebują dostać piętnastosekundowy film, który wyjaśni powód interwencji VAR – podkreśla Paweł Gil.

SZYMON TOMASIK

NASI SĘDZIOWIE WYBRALI

– NAJLEPIEJ NAWADNIA

4MOVE

NOW IT'S YOUR MOVE



SPONSOR GŁÓWNY SĘDZIÓW PZPN

4MOVE



Duma województwa

ŚWIĘTOKRZYSKI ZPN OBCHODZI W TYM ROKU 97. URODZINY. TYLE WŁAŚNIE LAT SĘDZIOWIE Z TEGO WOJEWÓDZTWA CZEKALI TAKŻE NA SWOJEGO PIERWSZEGO PRZEDSTAWICIELA Z PLAKIETKĄ FIFA. ANNA ADAMSKA ZE SKARŻYSKA-KAMIENNEJ PRZECIERA TEN SZLAK I 2025 ROK ZACZĘŁA JUŻ JAKO SĘDZIA MIĘDZYNARODOWA.

Początki

Nasza bohaterka swoją przygodę z piłką nożną rozpoczynała jako zawodniczka. Zaczynała w rodzinnym Skarżysku, gdzie występowała w 2. lidze w tamtejszym Granacie, ale z powodu likwidacji sekcji kontynuowała przygodę w Czwórce Radom. Występy zakończyła jeszcze w trakcie studiów licencjackich w Prądniczance Kraków. Do przygody z gwizdkiem namówili ją – a jakże – inni sędziowie. – Kiedy miałam 16 lat po jednym z meczów Granatu obecni tam miejscowi sędziowie namówili kilka dziewczyn do wzięcia udziału w kursie. Skończyły go cztery, a do dzisiaj „przetwały” tylko dwie – ja i Katarzyna Chrzanowska.

Przez pierwsze 5 lat Anna starała się łączyć role zawodniczki i sędzi, ale po rozpoczęciu studiów magisterskich i przeprowadzce do Warszawy, postawiła zdecydowanie na przygodę z gwizdkiem. W 2013 r. awansowała na szczebel centralny i konsekwentnie awansowała zarówno w damskiej, jak i męskiej hierarchii. W marcu 2016 r. zadebiutowała w Ekstralidze Kobiet meczem Mitech Żywiec – KKP Bydgoszcz, który rozgry-

wany był... w Bielsku-Białej. – Po 7 latach od ukończenia kursu zadebiutowałam w najwyższej klasie rozgrywkowej kobiet z osobą, z którą na ten kurs poszłam, czyli właśnie z Katarzyną Chrzanowską – uśmiecha się Anna.

Sędzia międzynarodowa

O nominacji na sędzie międzynarodową dowiedziała się we wrześniu 2024 r. – Otrzymałam oficjalną informację mailową, ale na końcu wiadomości podkreślono, że nie jest to jednoznaczne z tym, że FIFA zatwierdzi moją kandydaturę. Niedługo potem dostałam kontakt do szkoły językowej, w której miałam zaliczyć egzamin z angielskiego, który polegał na zaliczeniu testu pisemnego oraz testu ustnego z native speakerem, który trwał ok. 30 minut. Kilka dni później otrzymałam kolejnego oficjalnego maila, że zostałam zakwalifikowana na kurs dla nowych sędziów międzynarodowych. Odbył się on w dn. 1-6 lutego 2025 r. w Atenach i wzięło w nim udział ok. 50 europejskich sędziów, w tym 15 kobiet. Oprócz naszej bohaterki uczestniczyli w nim także Patryk Gryckiewicz i Wojciech



Myć. Wszyscy sędziowie międzynarodowi nominowani po raz pierwszy zawsze są objęci programem CORE International. O przebiegu zgrupowania Anna opowiada z wyraźnym przejęciem. – Gdy Roberto Rosetti (szef sędziów UEFA – przyp. red.) otwierając kurs pogratulował nam tego, że się tam znaleźliśmy, przeszły mnie ciarki i tak naprawdę dotarło do mnie co właśnie osiągnęłam.

Sędzia ze Skarżyska podkreśla, że poziom organizacji całego zgrupowania był dopracowany w każdym calu. – Wszystko było zaplanowane co do minuty. Każdy dokładnie wiedział kiedy będzie miał wizytę u lekarza, kiedy pomiar tkanki tłuszczowej, a kiedy konkretne zajęcia. Obowiązywał nas też ścisły dress code, na każdy kolejny dzień. Nową rzeczą był visual test – ba-

dający kompleksowo wzrok w zakresie szybkości reakcji, wrażliwości na olśnienie, czy widzenie zmiernicowe.

Kolejne dni zgrupowania upłynęły na intensywnym szkoleniu teoretycznym i praktycznym, m. in. w zakresie prewencji kontuzji, ustawiania. Następnie sędziowie musieli zaliczyć test kondycyjny. – Biegaliśmy test SDS, który jest zdecydowanie bardziej wymagający niż interwał, który zaliczamy w Polsce. Dwa dni po teście odbyliśmy też trening wysokiej intensywności. Wszystko odbywało się pod pełnym monitoringiem naszych organizmów i na podstawie odczytów z sensorów umieszczanych na klatce piersiowej prezentowano nam wyniki testów. Anna podkreśla, że testy były mocno wymagające, ale jest zadowolona z osią-



gniętych przez siebie wyników. Kolejne dni kursu upłynęły m.in. na spotkaniu z Dagmar Damkovą – szefową sędzi UEFA, nt. specyfiki kobiecego sędziowania, ocenie sytuacji boiskowych i wymagań, jakie federacja stawia przed arbitrami. Odbyły się również zajęcia z dietyki oraz poruszono zagadnienia związane z match fixing.

Nasza bohaterka jest jedną z czterech „nowych” sędzi FIFA nominowanych na turnieje eliminacyjne U-17 kobiet w wyższej grupie A. – Zostałam nominowana na turniej w fińskim Turku, w którym udział wezmą: Anglia, Szwecja, Finlandia i Holandia. Na turniej mogę zabrać jedną sędzię asystentkę z Polski i jedziemy tam razem z Julią Bukarowicz.

Ludzie

Sport towarzyszy Annie od najmłodszych lat, a sędziowanie – jako jego nieodłączny element – stało się największą pasją. Najważniejsze jest dla niej to, że najbliższe jej osoby są zaangażowane w jej karierę i cały czas ją wspierają. – Po 15 latach mojego sędziowania moja mama jest już

naprawdę biegła w zakresie „Przepisów Gry”, bo bardzo interesuje się w zasadzie każdym meczem. Rodzice zawsze we mnie wierzyli i w dzieciństwie wypchnęli mnie z kanonu, że dziewczynki nie mogą grać w piłkę nożną, a potem, że nie mogą sędziować. I za to zawsze będę im wdzięczna, a szczególnie mamie. Czasem żartuję, że odkąd zostałam sędzią międzynarodową, mój brat zaczął się wreszcie do mnie przyznawać i potwierdzać, że Anna Adamska to naprawdę jego siostra – śmieje się nasza rozmówczyni.

Jeśli chodzi o sędziów, to pierwsze podziękowania kieruje na ręce kolegów i koleżanek z Sekcji Terenowej Skarżysko. – To oni nauczyli mnie podstaw i pomogli byłej piłkarce przejść „na drugą stronę mocy”, a nie było to łatwe zadanie.

Następnie podkreśla rolę asystentek, z którymi miała okazję współpracować na różnych etapach kariery na szczeblu centralnym. – Emilia Karpeta-Kubat i Anna Olech-Bartoń niejako wprowadzały mnie na poziom ogólnopolski i ułatwiły start na tym szczeblu. Angelika Nowak, Julia Bukarowicz, Martyna Pietrzyk, Paulina Erbel i Katarzyna Chrzanowska to z kolei dziewczyny, które od lat regularnie ze mną jeżdżą i stanowią moje silne zaplecze.

Co dalej?

Zapytana o plany na przyszłość nasza bohaterka bez wahania odpowiada, że chce pozostać przy sędziowaniu tak długo, jak tylko zdrowie jej na to pozwoli. Podkreśla, że zamierza rozwijać nie tylko umiejętności sędziowskie, ale także szereg innych kompetencji, które są niezbędne w skutecznym arbitrażu. – Jestem menadżerem sportu i doskonale zdaję sobie sprawę, że dzięki sędziowaniu można rozwijać także swoje kompetencje zawodowe, takie jak: zarządzanie zasobami ludzkimi, współpraca czy wymiana doświadczeń. Poza tym chciałabym, aby piłka nożna nadal sprawiała mi taką radość jaką sprawia mi teraz i żebym mogła dzielić tę pasję z najważniejszymi dla siebie ludźmi – puentuje.

SZYMON CIENKI



**Wszystko o reprezentacjach Polski
znajdziesz na portalu**

LACZYNASPILKA.PL

Bądź bliżej najważniejszych wydarzeń!

NEWSY / VLOGI / UNIKATOWE ZDJĘCIA / EKSKLUZYWNE WYWIADY

Łączy nas piłka

Do celu skacząc przez płotki

SPORT TOWARZYSZYŁ JEJ OD NAJMŁODSZYCH LAT. JAKO BYŁA ZAWODNICZKA MIAŁA ZOSTAĆ SĘDZIĄ PIŁKI RĘCZNEJ, ALE KOLEGA PRZEKONAŁ JĄ, ŻEBY WYBRAŁA INNY KURS ARBITRAŻU. NADAL TRENUJE I WYSTĘPUJE W LEKKOATLETYCZNYCH MISTRZOSTWACH POLSKI. NICOLA STOKŁOSA OD STYCZNIA JEST NOWĄ ASYSTENTKĄ MIĘDZYNARODOWĄ.

Zakochana w lekkoatletyce

Nasza bohaterka całe życie związana jest z rodzinnym Opolem, gdzie sport towarzyszył jej praktycznie od zawsze. Już w przedszkolu uczęszczała na zajęcia tańca. Zaś w szkole, nauczycielka prowadząca zajęcia SKS była jednocześnie trenerką piłki ręcznej i tak nasza bohaterka rozpoczęła treningi w UKS MOS Opole. – W gimnazjum dołączyłam do klubu, ale nie była to długa przygoda. Siedziba mieściła się w nieciekawej okolicy. Z treningów wracałam o późnej porze, a to nie podobało się moim rodzicom, którzy się o mnie martwili.

W liceum Nicola zaczęła z kolei przygodę z lekkoatletyką. – Zakwalifikowałyśmy się z koleżankami na mistrzostwa Polski w sztafecie przełajowej i chcąc się jak najlepiej przygotować zapisałyśmy się na zajęcia z trenerem. Koleżanki zrezygnowały, a ja zostałam.

Nasza bohaterka nadal jest zawodniczką AZS KU Politechniki Opolskiej, posiada I klasę sportową i regularnie występuje w lekkoatletycznych mistrzostwach Polski. Jej koronnym dystansem jest 400 m przez płotki. Pasję dzieli z bratem, który w zeszłym roku został wicemistrzem Polski do lat 23 na dystansie 400 m przez płotki.

Miała być sędzią piłki... ręcznej

Przygodę z gwizdkiem Nicola planowała od piłki, ale... ręcznej. Dla byłej zawodniczki wydawał się to naturalny kierunek. Jednak za namową kolegi z klasy w liceum zdecydowała się na inną dyscyplinę. – Znajomy sędziował już od jakiegoś czasu. Opowiadał mi o szczegółach sędziowania piłki nożnej i trochę mnie podpuszczał, że na pewno nie zapiszę się na kurs. Postanowiłam udowodnić, że będzie inaczej.

Nicola szybko zaliczyła kolejne szczeble sędziowskiej drabinki. W 2019 r. awansowała na szczebel centralny jako asystentka i od tamtej pory regularnie jeździ zarówno na mecze Ekstraligi Kobiet jak i na III ligi czy Centralnej Ligi Juniorów w męskim wydaniu. W 2023 r. była uczestniczką zgrupowania CORE PZPN, które odbyło się w Pruszkowie. W marcu 2024 r. została oddelegowana na turniej eliminacyjny do mistrzostw Europy kobiet U-17, który rozegrano na wielkopolskich boiskach.

Ludzie, na których można liczyć

Sędziowanie nierozłącznie wiąże się z współpracą z wieloma osobami. Nicola przyznaje, że tak jak w przypadku większości sędziów, wielu jej znajomych wywodzi

się ze świata sportu i piłki nożnej. Na pytanie o najważniejszych ludzi na swoim sędziowskim szlaku wskazuje kilka osób, którym chciałaby na łamach „Sędziego” podziękować. – Daniel Szpila, który dał mi szansę na poziomie IV ligi i z którym trzy sezony regularnie jeździłam na ten szczebel rozgrywek. To od niego nauczyłam się najwięcej. Bartosz Owsiany oraz Kamil Zator, dzięki którym regularnie mam okazję sędziować w III lidze. Damian Picz – do którego mogę zwrócić się z każdym pytaniem. Oraz wszystkie opolskie sędzie, na wsparcie których zawsze mogę liczyć. Przy okazji jednego z III-ligowych wyjazdów Nicola wspomina szczególnie pewną sytuację. – Jechaliśmy na mecz Cariny Gubin i z Opola najlepsza droga kieruje przez Niemcy. Niespodziewanie zatrzymała nas policja, która prowadziła jakąś zorganizowaną akcję i mieliśmy dość szczegółową kontrolę w poszukiwaniu broni i narkotyków. Znaleźli jednak tylko... trzy torby ze sprzętem sędziowskim i mogliśmy pojechać dalej.

Plany na przyszłość

Nicola czeka na swój debiut z plakietką FIFA na międzynarodowej arenie, ale nie narzuca sobie żadnej presji. – Jestem debiutantką i najważniejsza teraz jest praca nad własnym rozwojem i zdobywaniem kolejnego doświadczenia. Bycie sędzią międzynarodową to ogromne wyróżnienie i duża motywacja do dalszej pracy. Zapytana o dalsze łączenie sędziowania na najwyższym poziomie z lekkoatletyką deklaruje, że będzie chciała godzić oba zajęcia tak długo, jak będzie to możliwe, jednak podkreśla, że niezmiennie priorytetem jest dla niej kariera sędziowska. – Chcę cały czas pracować i być gotowa na każde wyzwanie, które zostanie przede mną postawione. Lekkoatletyka jest świetnym uzupełnieniem treningów, jednak jeśli uznam, że nie jestem w stanie dłużej godzić tych dwóch zajęć – na pewno postawię na przygodę na boisku.

SZYMON CIENKI



Cyprus Winter Camp 2025



MARCIN SZREK,
organizator

NAJBARDZIEJ PERSPEKTYWICZNI SĘDZIOWIE Z KS ŚWIĘTOKRZYSKIEGO ZPN MOGLI POCZUĆ SIĘ JAK...
ARBITRZY PKO BP EKSTRAKLASY. KOLEGIUM ZORGANIZOWAŁO DLA NICH ZAGRANICZNE ZGRUPOWANIE
NA CYPRZE! AŻ 19 SĘDZIÓW WZIĘŁO UDZIAŁ W 5-DNIOWYM WYJEŹDZIE. JEGO GRAFIK BYŁ BARDZO
DOKŁADNIE ZAPEŁNIONY I MOCNO UROZMAICONY. UCZESTNICY MIELI ZAJĘCIA TEORETYCZNE, TRENINGI
BIEGOWE, OBEJRZELI DWA MECZE LIGI CYPRYJSKIEJ ORAZ ZALICZALI EGZAMIN TEORETYCZNY. GOŚCIEM
SPECJALNYM BYŁ... SAM GRZEGORZ KRYCHOWIAK!

Obóz Cyprus Winter Camp odbył się w dniach 23-27 stycznia w Ayia Napa. Nie byłby możliwy bez zaangażowania licznej grupy osób, w tym m.in. Tomasza Domaradzkiego – Wiceprezesa Świętokrzyskiego ZPN oraz Marcina Szreka – byłego arbitra szczebla centralnego, obecnie obserwatora na tym poziomie.

- Sam jeszcze jako sędzia kilkakrotnie uczestniczyłem w obozach w Turcji. Takie zgrupowanie dla sędziów z regionalnego szczebla to coś niespotykanego na skalę całej Polski. Nasi młodzi sędziowie poczuli się jak profesjonalści – mówi Marcin Szrek, który przez 28 lat był sędzią piłkarskim Świętokrzyskiego ZPN, a 20 lat spędził na szczeblu centralnym. Na Cypr poleciało 19 sędziów: uczestnicy systemu mentorskiego, sędziowie kadry IV ligi i okręgowki oraz Dominik Wrona (asystent sz. centralnego) i Hubert Zięba (Betclic 3. liga). Duży punktem w harmonogramie były szkolenia teoretyczne. Sędziowie analizowali temat niesportowych zachowań i krytyki decyzji przez zawodników. Ponadto bardzo dokładnie omawiali sytuacje ze swoich meczów w rozgrywkach ŚZPN. Wcielili się także w rolę obserwatorów TV i przeanalizowali jeden z meczów Betclic 2. ligi. Byli też widzami na trybunach dwóch spotkań ligi cypryjskiej: Paralimni - Omonia Nikozja oraz na derbach Larnaki Anorthosis - AEK.

Podczas zgrupowania uczestnicy spotkali się z byłym reprezentantem Polski – Grzegorzem Krychowiakiem, który przyjechał na spe-

cialnie zaproszenie. Sędziowie dyskutowali z byłym kadrowiczem na tematy sędziowskie. Bardzo efektywną pracę wykonali dwa sędziowie: Szymon Dalach i Krzysztof Wiśniewski. Poprowadzili wykład „Okres off season i pre season - jak się przygotować i utrzymać formę w trakcie sezonu”, a także treningi biegowe:

o niskiej, średniej i wysokiej intensywności, a także trening siłowy. Jednym z elementów wyjazdów był też test teoretyczny. Sponsarami wyjazdu były Sauny Świętokrzyskie oraz marka Weron. Za sprzęt odpowiadała firma Macron.

JAKUB JANKOWSKI



Zaangażowanie sędziów podczas Cyprus Winter Camp 2025 napa optymizmem w kontekście rozgrywek organizowanych przez ŚZPN. Wykonali ogrom pracy i pokazali się z bardzo dobrej strony, a w zamian mieli możliwość przygotowania się w warunkach podobnych do tych, na które o tej porze roku mogli liczyć jedynie sędziowie szczebla centralnego w Turcji. Wyjazd, poza aspektem szkoleniowym, umożliwił również bliższe poznanie najbardziej obiecujących sędziów z KS ŚZPN oraz obserwację ich charakterów. Myślę już o kolejnym takim wyjeździe. Będę chciał podwoić liczbę uczestników do 40. Niech to będzie dobra motywacja dla kolejnych młodych arbitrow.

MAREK KOZUBEK,
19 lat, uczestnik,
sędzia klasy okręgowej

Podczas obozu z poziomu trybun obejrzeliliśmy dwa spotkania cypryjskiej ekstraklasy. Analizowaliśmy poziom sędziowania i obszernie omówiliśmy pozytywne i negatywne decyzje, które podjęto przez zespoły sędziowskie prowadzące wybrane mecze. Wyciągnięte wnioski poddaliśmy analizie mentorów, którzy ocenili poprawność naszych interpretacji boiskowych decyzji.

KRZYSZTOF WIŚNIEWSKI,
26 lat, uczestnik, sędzia IV ligi

Do tej pory mogłem uczestniczyć w tego typu obozach jako piłkarz grup młodzieżowych, a tutaj po raz pierwszy pojechałem jako sędzia. Obóz pokazał ile my jako sędziowie mamy możliwości. Prowadzący oraz uczestnicy zgrupowania pokazali wysoki poziom zaangażowania oraz profesjonalizmu. Każdy z nas dołożył cegiełkę do wspólnego rozwoju KS ŚZPN co zaprocentuje w najbliższym czasie.

Łatwiejszy sędziowski start

BRAK MECZOWEJ PRAKTYKI TO NAJCZĘSTSZY PROBLEM, KTÓRY ZGŁASZAJĄ SĘDZIOWIE ROZPOCZYNAJĄCY SWOJĄ PRZYGODĘ Z GWIZDKIEM. JAK PORADZIĆ SOBIE Z TAKĄ TRUDNOŚCIĄ?

Na świetny pomysł wpadł Jakub Jaskulski, arbiter IV ligi w KS Łódzkiego ZPN i współorganizator tegorocznego kursu dla kandydatów na sędziów w Łodzi. Wykorzystał swoją drugą piłkarską działalność – funkcję trenera w BS Talent Academy Łódź – i zorganizował turniej dla młodych piłkarzy z rocznika 2013. Rolę arbitrów pełniły osoby, które kilkanaście dni wcześniej ukończyły kurs. Ich pierwsze zetknięcie się z sędziowaniem odbyło się w bardzo komfortowych warunkach. Mieli do dyspozycji czterech instruktorów, którzy od razu po zakończonym meczu udzielili im bezcennej informacji zwrotnej.

Turniej zorganizowano w niedzielę 9 marca na obiektach ŁKS w Łodzi. Łącznie rozegrano 25 spotkań (każde 30 minut), a każdy arbiter poprowadził jeden mecz na środku i 2-3 w roli asystenta. Kurs w Łodzi ukończyło 36 nowych arbitrów, a 25 z nich poprowadziło swoje pierwsze mecze podczas turnieju BS Talent Academy.

– Gdy pisałem swoją książkę „Co mi w głowie zagwizdało?” zbierałem bardzo dużo opinii od różnych arbitrów na wiele tematów. Brak meczowej praktyki był tym, który wybijał się jak duża trudność na początku przygody. Dlatego zaproponowałem takie rozwiązanie, które spotkało się z wielkim entuzjazmem w wydziale sędziowskim – wyjaśnia Jakub Jaskulski. – Społeczność sędziowska na całym świecie mierzy się z niedoborem kadro-

wym. Każda osoba, która chce rozpocząć przygodę z gwizdkiem jest dla nas ważna i cenna. Taka forma praktyki sprawi, że nowi sędziowie szybciej złapią przysłowiowego bakcyła, łatwiej przekonają się do tej pasjonującej profesji – wyjaśnia Tomasz Radkiewicz, Przewodniczący KS Łódzkiego ZPN.

– Mieliśmy czterech instruktorów, którzy od razu po zakończonym meczu mieli kilkunastominutową rozmowę z arbitrem. Schemat takiego małego wykładu był dla arbitra przejrzysty: przechodziliśmy od ogółu do szczegółu. W miarę możliwo-

ści, na razie na niedużym poziomie zaawansowania sędziowskiego, rozmawialiśmy też o detalach. To był dialog – słuchaliśmy tych młodych chłopców i pytaliśmy o największe trudności, które mieli na boisku – dodaje Paweł Malec, Instruktor szkolenia w KS Łódzkiego ZPN. Taka inicjatywa zasługuje na uznanie. Nie pozostaje nic innego, jak zachęcać inne województwa i podokręgi, do powielania tego pomysłu.

JAKUB JANKOWSKI



Czekając na mundial na Seszelach



ŁUKASZ OSTROWSKI
POJEDZIE NA SVOJE
SZÓSTE MISTRZOSTWA
ŚWIATA BEACH
SOCCERA. ARBITER Z KS
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
ZPN DEBIUTOWAŁ
W TURNIEJU TEJ RANGI
W 2015 ROKU. TYM RAZEM
WYBIERZE SIĘ NA SESZELE,
A NOWOŚCIĄ BĘDZIE DEBIUT
NA PIASKOWYM MUNDIALU
SYSTEMU VIDEO SUPPORT.



Mistrzostwa zostaną rozegrane w dn. 1-11 maja. Powołano 24 arbitrow z 6 konfederacji. Ośmiu reprezentuje Europę, w tym nasz rodak. – Cieszę się, że otrzymałem nominację. Ciężko na to pracowałem. Oczywiście był dreszczyk emocji, ponieważ konkurencja była spora. Zgrupowanie rozpoczynamy tydzień przed rozpoczęciem turnieju. Będziemy mieć sesje teoretyczno-szkoleniowe oraz treningi kondycyjne – mówi Ostrowski. Po raz pierwszy w historii podczas turnieju zostanie wykorzystany system Video Support, na bazie challenge'u podobnego do tego stosowanego w futsalu. Treningi arbitrow będą obejmowały także symulacje sytuacji meczowych. Mistrzostwa rozgrywane są co dwa lata. W turnieju na Seszelach weźmie udział 16 drużyn z całego świata. Historycznie

Łukasz Ostrowski największy sukces odniósł w 2017 r. Wówczas sędziował finał MŚ, który rozegrano w Nassau na Wyspach Bahama. Brazylia pokonała Tahiti 6:0. – W piłce plażowej mamy tę przewagę nad trawiastym mundialem, że mistrzostwa są rozgrywane co dwa lata. Nie mam celu, że chcę osiągnąć np. 10 mundiali. Każdy turniej, każdy mecz

traktuję indywidualnie. Chciałbym tak długo się tym zajmować, dopóki pozwoli mi zdrowie, będą siły oraz radość. Życzyłbym sobie jako sędzia doczekać również debiutu beach soccera w programie igrzysk olimpijskich o czym FIFA wspomina coraz częściej. Mam w sobie na to wszystko dużo mocy – relacjonuje Ostrowski.

Na pytanie czego mu życzyć podczas turnieju na Seszelach, odpowiada krótko: – Chciałbym być na mistrzostwach jak najdłużej, prowadzić mecze bezbłędnie, aby nikt na koniec nie mówił o pracy arbitrow – puentuje Polak. Kto wie, może polskiemu arbitrowi uda się powtórzyć wynik z 2017 r.

PRZEMYSŁAW MAJER

Wideo rewolucja w polskim futsalu

JESZCZE W TYM SEZONIE SĘDZIOWIE W FOGO FUTSAL EKSTRAKLASIE MAJĄ SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA KAMER PRZY PODEJMOWANIU KLUCZOWYCH DECYZJI. W STYCZNIU ZOSTALI PRZESZKOLENI PRZEZ INSTRUKTORA FIFA.

Szczegóły systemu

Video Support (VS) to futsalowy odpowiednik znanego z trawiastych boisk systemu Video Assistant Referee (VAR). Oba narzędzia mają wiele podobieństw, ale z uwagi na charakterystykę gry na mniejszym boisku oraz w zdecydowanie szybszym tempie, mają również między sobą różnice.

System VS zadebiutował w rozgrywanych na Litwie mistrzostwach świata w futsalu w 2021 r. Aktualnie wykorzystywany jest także w najlepszych ligach w Europie i na świecie m.in. w Hiszpanii i Portugalii.

Podobnie jak na trawiastych boiskach system może być użyty do weryfikacji czterech rodzajów sytuacji: bramka/nie ma bramki, zdarzenia w polu karnym, bezpośrednia czerwona kartka oraz błędna identyfikacja zawodnika przy żółtej lub czerwonej kartce. Inaczej niż w systemie VAR, w systemie VS to sędziowie boiskowi sami weryfikują zdarzenie przed monitorem, podobnie jak w koszykówce czy piłce ręcznej.

Proces wideoweryfikacji danej sytuacji może wdrożyć trener jednej z drużyn lub sami sędziowie, jeśli znajdzie między nimi rozbieżność zdań przy konkretnym zdarzeniu. Trenerzy mają prawo do jednego sprawdzenia w każdej połowie, które zachowują jeśli dojdzie do zmiany pierwotnej decyzji sędziów. Po zakończeniu wideoweryfikacji arbiter komunikuje publicznie ostateczną decyzję wraz z przyczynami jej podjęcia. Analogiczne rozwiązanie jest aktualnie wdrażane w protokole VAR m.in. w amerykańskiej MLS czy niemieckiej Bundeslidze.

Według zapowiedzi władz FOGO Futsal Ekstraklasy technologia VS ma zadebiutować na polskich parkietach jeszcze w sezonie

2024/2025. PZPN zaakceptował już implementację systemu w krajowych rozgrywkach, co będzie poprzedzone kompleksowym szkoleniem dedykowanym klubom oraz testami technicznymi. Tym samym polscy sędziowie dołączą do elitarniej grupy arbitrow, którzy

będą wykorzystywać nowoczesne technologie wideo w futsalu.

Szkolenie VS polskich sędziów

W ramach zimowego zgrupowania odbyło się szkolenie, które poprowadził Pedro Ángel Galán Nieto – szef sędziów futsalu w UEFA oraz główny instruktor w zakresie systemu Video Support. Sędziowie FOGO Futsal Ekstraklasy oraz Top Amator A przez dwa dni zgłębiali wiedzę na temat użycia VS. Po sesji teoretycznej spędzili kilka godzin w hali w Kleszczowie, gdzie wzięli udział w części warsztatowej. Kilku arbitrow wcieliło się w rolę

zawodników, którzy odgrywali przygotowane przez instruktora sytuacje meczowe, inni oceniali decyzję najpierw boiskowo, a następnie przy pomocy systemu VS. Ćwiczyli też precyzyjne przekazywanie informacji dla publiczności.

Łącznie odegrano kilkadziesiąt scenek, w których nie brakowało emocji i zaangażowania, bowiem arbitrzy wcielający się w rolę zawodników zadbali o ich maksymalny realizm, czego efektem były m.in. pęknięte spodnie oraz dwie rozerwane narzutki. Na szczęście obojętne było się bez kontuzji.

SZYMON CIENKI



Najważniejsze zwycięstwo, młody arbiter wygrał z nowotworem

JAKUB GRACZ TO NIEZWYKŁY PRZYKŁAD MŁODEGO CZŁOWIEKA. STAWIŁ CZOŁO JEDNEJ Z NAJTRUDNIEJSZYCH ŻYCIOWYCH PRÓB, JAKĄ JEST WALKA Z NOWOTWOREM. WYSZEDŁ Z NIEJ SILNIEJSZY, ODNAJDUJĄC NOWE ŻYCIOWE POWOŁANIE. JEGO HISTORIA TO DOWÓD NA TO, ŻE NAWET NAJCIEMNIEJSZE CHWILE MOGĄ PROWADZIĆ DO ODKRYCIA NOWYCH PASJI I CELÓW.

Na początku 2024 r. Jakub Gracz, 16-letni chłopak z Lubina, prowadził życie typowego nastolatka. Był uczniem liceum i zawodnikiem Akademii Piłkarskiej Zagłębia Lubin Future. Jego dni wypełniały treningi i nauka, a plany na przyszłość wiązały się z piłką nożną. Grał bowiem w piłkę od 4 roku życia.

– Zaczynałem w Akademii Żaczek w Lubinie, a już w wieku 7 lat przeniosłem się do Zagłębia. Jestem środkowym pomocnikiem, gram zazwyczaj na pozycji nr 6 – mówi nasz bohater. Wszystko zmieniło się jednak w lutym, kiedy podczas obozu treningowego w Hiszpanii zaczął odczuwać silny ból w pachwinie. Początkowo objawy nie budziły większych obaw – podejrzewano przepuklinę. Jednak po powrocie do Polski, seria szczegółowych badań przyniosła druzgocącą diagnozę: chłoniak anaplastyczny, jeden z agresywnych nowotworów układu limfatycznego.

Diagnoza była szokiem dla całej rodziny Kuby, a życie chłopca nagle zmieniło się o 180 stopni. Zamiast na boisku, Kuba zaczął spędzać długie dni w szpitalu, walcząc o zdrowie w Przylądku Nadziei we Wrocławiu. Rozpoczęło się intensywne leczenie, które trwało pół roku. Dla nastolatka, który do tej pory żył w rytmie meczów i treningów, nagłe odcięcie od piłki było dodatkowym wyzwaniem. Jednak w tych trudnych chwilach mógł liczyć na ogromne wsparcie ze strony bliskich i lokalnej społeczności.

Rodzina Kuby, jego przyjaciele, szkoły, a także kluby piłkarskie z Dolnego Śląska, zaangażowały się w pomoc, organizując akcje charytatywne. Pod hasłem #StowaDlaJakuba prowadzono zbiórki, sprzedawano kanapki, a do akcji włączyli się przedsiębiorcy, politycy oraz piłkarze. Tysiące osób okazały solidarność z młodym zawodnikiem, dając mu siłę do dalszej walki. Wzruszającym gestem było także nagranie motywacyjnego filmu przez zawodników pierwszego zespołu Zagłębia Lubin, którzy słowami wsparcia starali się podnieść Jakuba na duchu.

Podczas długich dni spędzanych w szpitalnym łóżku Kuba miał dużo czasu na refleksje. To właśnie wtedy trafił na serial „Sędziowie”. To wówczas dojrzała w nim myśl o tym, że powrót na boisko może być możliwy – ale w innej roli niż dotychczas. Ta idea stała się dla niego nowym celem, który pomógł mu przetrwać trudne chwile. – W szpitalu miałem dużo czasu, a serial pokazujący pracę sędziów był czymś nowym. Zafascynowała mnie praca Szymona Marciniaka, ale bardzo podoba mi się też styl Tomasza Kwiatkowskiego – wspomina Jakub Gracz.

Leczenie zakończyło się sukcesem. Jakub wyszedł z tej walki jako zwycięzca. Kiedy tylko jego zdrowie na to pozwoliło, zaczął realizować nowy plan. – Już przed chorobą myślałem o tym, że gdy skończę 16 lat, będę chciał spróbować swoich sił jako sędzia.



Serial „Sędziowie” dodatkowo mnie do tego zmotywował. Zapisalem się więc na letni kurs, z pomocą kolegi, który zaczął wcześniej. W październiku 2024 r., zaledwie kilka miesięcy po zakończeniu terapii, Kuba wrócił na boisko, tym razem jako sędzia.

Zapytany o wrażenia z debiutanckiej rundy przyznaje, że jest to trudniejsze niż wydaje się zawodnikom czy kibicom. – Jako zawodnik często miałem pretensje do sędziów o niektóre decyzje. Teraz, po pierwszych meczach, zobaczyłem, jak niełatwe jest to zajęcie. Na razie uczę się intensywnie, podpatruję starszych kolegów i w zasadzie na każdych zawodach zdobywam nową wiedzę – przyznaje Jakub. Kolejnym plusem jest poznanie nowych ludzi, lokalnych działaczy i obiektów. Nasz bohater jeździ na mecze głównie w roli asystenta i zaliczył już kilkanaście występów na poziomie A i B-klasy. Zapytany o przyszłość deklaruje, że zamierza wrócić do gry w piłkę nożną i chętnie połączy oba zajęcia. – Niedawno otrzymałem zgodę lekarzy na powrót do pełnej aktywności i rozpocząłem treningi w Górniku Lubin. Nie podjąłem jeszcze decyzji czy od następnej rundy wrócę do gry, za to na pewno zamierzam kontynuować przygodę z sędziowaniem. Jednak jeśli znów wcielę się w rolę zawodnika, będę zdecydowanie grzeczniejszy wobec innych sędziów – dodaje z uśmiechem.

Historia Jakuba Gracza to inspirujący przykład dla innych. Pokazuje, że nawet w obliczu największych przeciwności losu można odnaleźć w sobie siłę do walki i budować nowe marzenia. Kuba udowodnił, że życie potrafi zaskakiwać, a ciężkie chwile nie muszą oznaczać końca, lecz mogą stać się początkiem nowego rozdziału. Dziś, jako młody sędzia piłkarski, inspiruje innych do działania i pokazuje, że determinacja, wsparcie bliskich oraz wiara w siebie mogą sprawić, że niemożliwe staje się możliwe.

SZYMON CIENKI



ANALIZUJĄC „LAWS OF THE GAME”, NAJCZĘŚCIEJ SKUPIAMY SIĘ NA PRAKTYCZNYCH ZAGADNIENIACH TAKICH JAK: „HANDBALL” (ZAGRANIE PIŁKI RĘKĄ), DOGSO (DENYING AN OBVIOUS GOALSCORING OPPORTUNITY), SPA (STOPPING A PROMISING ATTACK) LUB „OFFSIDE” (SPALONY). DLATEGO TYM RAZEM ZAPRASZAM WAS DO CZEGOŚ BARDZIEJ TEORETYCZNEGO. ROBIĘ TO PO TO, ŻEBY WYJŚĆ POZA JĘZYKOWĄ STREFĘ KOMFORTU I NIECO ODŚWIEŻYĆ WIEDZĘ PRZED EGZAMINAMI TEORETYCZNYMI. PONIŻEJ JĘZYKOWA ANALIZA „TEAM OFFICIALS” Z PERSPEKTYWY WARNINGS (OSTRZEŻEŃ), CAUTIONS (NAPOMNIENI) ORAZ SENDING-OFFS (WYKLUCZEŃ).

Język angielski dla sędziów: team officials, czyli osoby funkcyjne

Warning (ostrzeżenie, reprimenda)

I warned him because... (Ostrzegłem go/udzieliłem mu reprimendy ponieważ...):

He entered the field of play in a non-confrontational manner.

On wszedł na pole gry w sposób niekonfrontacyjny.

He entered the field of play in a respectful manner.

On wszedł na pole gry bez okazywania braku szacunku.

He failed to cooperate with a match official.

On nie współpracował z jednym z sędziów.

He ignored an instruction/a request from the assistant referee.

On zignorował polecenie/prośbę sędziego asystenta.



He was guilty of minor disagreement by word with a decision.

On był winny minimalnego okazywania niezadowolenia słowem z decyzji.

He was guilty of low-level disagreement by action with a decision.

On był winny niezadowolenia na niskim poziomie gestem z decyzji.

He occasionally left the confines of the technical area without committing another offence

On sporadycznie opuszczał strefę techniczną, nie popełniając przy tym innego przewinienia.

Zastosuj wzór:

- rozpocznij zdanie od „I warned him because”;
- następnie użyj jednego ze zdań z powyższej tabelki;
- np. I warned him because he entered the field of play in a non-confrontational manner (Ostrzegłem go ponieważ on wszedł na pole gry w sposób niekonfrontacyjny).

Caution (napomnienie):

I cautioned him because... (Napomniałem go ponieważ...):

He clearly/persistently didn't respect the confines of his team's technical area.

On ewidentnie/uporczywie opuszczał własną strefę techniczną.

He delayed the restart of play by his team.

On opóźniał wznowienie gry własnej drużyny.

He deliberately entered the technical area of the opposing team in a non-confrontational manner.

On rozmyślnie wszedł do strefy technicznej drużyny przeciwnej w sposób niekonfrontacyjny.

He was guilty of dissent by word or action.

On był winny okazywania niezadowolenia słowem lub działaniem.

He threw/kicked drinks bottle or other object.

On rzucił/kopnął butelkę z wodą lub inny przedmiot.

He was guilty of sarcastic clapping.

On był winny sarkastycznego klaskania.

He showed a clear lack of respect for the referee

On okazał brak szacunku w stosunku do sędziego.

He showed a lack of respect for the game.

On okazał brak szacunku do zawodów.

He entered the referee review area (RRA)

On wkroczył do strefy weryfikacji VAR (SW).

He excessively/persistently gestured for a red or yellow card.

On nadmiernie/nieustannie domagał się żółtej lub czerwonej kartki za pomocą gestów.

He excessively showed the „TV signal” for a VAR ‘review’.

On nadmierne pokazywał gest „ekranu TV”, oznaczającego sprawdzanie sytuacji przez VAR.

He acted in a provocative or inflammatory manner.

On zachowywał się w sposób prowokacyjny lub zapalny.

He was guilty of persistent unacceptable behaviour (including repeated warning offences).

On był winny nieustających nieakceptowalnych zachowań (włącznie z powtarzającymi się zachowaniami, za które stosuje się reprimendę).

Zastosuj wzór:

- a) rozpocznij zdanie od „I cautioned him because”;
- b) następnie użyj jednego ze zdań z powyższej tabelki;
- c) np. I cautioned him because he delayed the restart of play by his team (Napomniałem go/Pokazałem mu żółtą kartkę ponieważ on opóźnił wznowienia gry własnej drużyny).

Sending-off (wykluczenie):

I sent him off because... (Wykluczyłem go ponieważ...):

He delayed the restart of play by the opposing team.
On opóźnił wznowienia gry przez drużynę przeciwną.
He delayed the restart of play by the opposing team by holding onto the ball.
On opóźnił wznowienia gry przez drużynę przeciwną poprzez przetrzymywanie piłki.
He delayed the restart of play by the opposing team by kicking the ball away.
On opóźnił wznowienia gry przez drużynę przeciwną poprzez odkopnięcie piłki.
He obstructed the movement of the player.
On utrudnił poruszanie się zawodnikowi.
He deliberately left the technical area to show dissent towards the referee.
On rozmyślnie opuścił strefę techniczną w celu okazywania niezadowolenia z decyzji sędziego.
He deliberately left the technical area to remonstrate with the the match official.
On rozmyślnie opuścił strefę techniczną w celu protestowania z decyzji sędziego.
He deliberately left the technical area to act in a provocative / an inflammatory manner.
On rozmyślnie opuścił strefę techniczną w celu podejmowania działań o charakterze prowokacyjnym (provocative) lub zapalnym (inflammatory).
He entered the opposing technical area in an aggressive or confrontational manner.

On wszedł do strefy technicznej drużyny przeciwnej w sposób agresywny lub konfrontacyjny.
He deliberately threw/kicked an object onto the field of play.
On rozmyślnie rzucił/kopnął przedmiot na pole gry.
He entered the field of play to confront a match official.
On wszedł na pole gry w celu konfrontowania się z członkiem zespołu sędziowskiego.
He entered the field of play to interfere with play, an opposing player or a match official.
On wszedł na pole gry w celu wpływania na grę lub zawodnika drużyny przeciwnej lub członka zespołu sędziowskiego.
He entered the video operation room (VOR).
On wszedł do Centrum Obsługi Wideo.
He was guilty of aggressive behaviour towards an opposing player, substitute, team official, match official, spectator or any other person, ball boy. He spat at/towards the opposing player. He bit the opposing player.
On był winny agresywnego zachowania wobec (przeciwnika/zawodnika rezerwowego/jednego z sędziów/kibica/chłopca do podawania piłek). On opluł zawodnika drużyny przeciwnej. On ugryzł zawodnika drużyny przeciwnej.
He received a second caution in the same match.
On otrzymał drugie napomnienie w tych samych zawodach.
He used offensive, insulting or abusive language and/or action(s).
On użył obraźliwego, wulgarnego lub agresywnego języka/działań
He used unauthorised electronic or communication equipment.
On użył niedozwolonego sprzętu elektronicznego/sprzętu do komunikacji.
He was guilty of violent conduct.
On był winny gwałtownego, agresywnego zachowania

Zastosuj wzór:

- d) rozpocznij zdanie od „I sent him off because because”;



- e) następnie użyj jednego ze zdań z powyższej tabelki;
- f) np. I sent him off because he delayed the restart of play by the opposing team. (Wykluczyłem go ponieważ on opóźnił wznowienia gry przez drużynę przeciwną).

Kornel's tip Wskazówka Kornela

Analizując powyższe trzy tabelki, można zasłonić wersję angielską i sprawdzić się językowo. Co więcej, bawiąc się w naukę w ten sposób (nauka powinna być zabawą), automatycznie łączymy przyjemne z pożytecznym

(we're mixing business with pleasure). Uczymy się języka angielskiego i przygotowujemy do egzaminów teoretycznych. Zastosujcie poniższy wzór rozwojowy i rozwijajcie się w każdym obszarze Waszej pasji, zarówno sędziowsko, jak i „zawodowo/hobistycznie/rodzinnie”:

1. Set a schedule (Zaplanuj).
2. Stick to the schedule (Trzymaj się planu).
3. Enjoy the process (Ciesz się tym, co robisz).
4. Reap the rewards (Osiągaj sukcesy).

KORNEL PASZKIEWICZ
www.kornelpaszkievicz.pl

Zapraszam do subskrypcji mojego językowo-rozwojowego kanału YouTube
<https://www.youtube.com/@kornelpaszkievicz253>

Raport z regionów



Nowoczesne szkolenia. Wśród prelegentów Marek Plawgo

Mocno szkoleniowo przepracowano okres zimowy na Dolnym Śląsku. Na początku roku w ramach działań edukacyjnych Zarządu KS Dolnośląskiego ZPN odbyło się weekendowe szkolenie dla sędziów i obserwatorów IV ligi oraz „kadr młodzieżowych” z niższych lig. Odmianą były szkolenia na tematy, które są częścią nowoczesnego podejścia do sędziowania. Swoją wykład miał także Marek Plawgo, był olimpijczyk, medalista Mistrzostw Świata i Europy w lekkoatletyce.

Dolnośląscy sędziowie mieli szkolenia, w których poruszono kwestie:

- właściwej diety sędziów, o której opowiedziała dietetyczka Paulina Limanowska;
 - treningu mentalnego przygotowanego przez Marek Kotlarza, Przewodniczącego KS DZPN;
 - przygotowania motorycznego arbitrow stworzonego przez Marka Dłubałę, obserwatora szczebla centralnego a także trenera lekkoatletyki;
 - najnowszych zmian w „Przepisach Gry” autorstwa Juliana Paska i Marka Opalińskiego. Gościem specjalnym był Marek Plawgo, którego wykład: „Równowaga psychiczna w życiu i sporcie” oparty na przykładach z własnej sportowej kariery i życia pozostanie na długo w pamięci młodych arbitrow.
- Oprócz szkolenia w Karkonoszach dolnośląscy sędziowie przez okres lutego i marca przechodzili cykl szkoleń on-line z właściwej interpretacji przepisów. Zajęcia poprowadzili szkoleniowcy w osobach: Damiana Sylwestrzaka, Marka Opalińskiego, Konrada Sapeli, Adama Karasewicza czy Kajetana Kasprzyka.

MAREK DŁUBAŁA



Konrad Kwolek



Sędziowie z Rzeszowa najlepiej grają w piłkę nożną na Podkarpaciu

Za nami III edycja turnieju sędziów „Sędzia Winter Cup”, który tradycyjnie zorganizowało KS Podkarpackiego ZPN. Ponownie udział w nim wzięły wszystkie podokręgi Podkarpackiego ZPN oraz zaproszona drużyna w ObFZ Presov (Słowacja). Najlepsi byli arbitrzy z Rzeszowa. Kolejna miejsca podium przypadły zespołom z Sanoka (KS Krosno) i Dębicy.

Turniej odbył się w sobotę 4 stycznia w hali MOSiR przy w Krośnie. W zawodach wzięło udział 9 zespołów.

Końcowa klasyfikacja turnieju:

1. Kolegium Sędziów Rzeszów
2. Kolegium Sędziów Krosno gr. Sanok
3. Kolegium Sędziów Dębica
4. KS Krosno - grupa Krosno
5. KS Krosno - grupa Brzozów
6. ObFZ Presov
7. Kolegium Sędziów Jarosław
8. KS Krosno gr. Jasło
9. KS Stalowa Wola

Najlepszym strzelcem turnieju został Jakub Muniak (Dębica). Najlepszym bramkarzem ogłoszono Jacka Tarana (Rzeszów), a najsympatyczniejszymi uczestnikami zostali Samuel Klobusovsk (Presov) oraz Sebastian Błażejowski (Krosno). Wszyscy zostali nagrodzeni upominkami. Zawody sędziowali: Stanisław Urbanek, Marek Guzik, Sławomir Kielar i Mateusz Gumienny. Przewodniczący KS Krosno Grzegorz Gądela podziękował Kamilowi Doboszowi za kilkunastoletnią pracę na stanowisku kierownika grupy Brzozów (16 lat) oraz zaangażowanie w pracę Zarządu KS Krosno

(12 lat). Wyróżniono wielu arbitrow odznakami Podkarpackiego Związku Piłki Nożnej oraz jednego medalem PZPN. Ponadto Grzegorz Gądela podziękował Piotrowi Uruskiemu za objęcie rozgrywek Honorowym Patronatem. Natomiast dyrekcji Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Krośnie: Antoniemu Dębcowi i Marcinowi Kociubie oraz prezesowi PPN Krosno - Wojciechowi Sokołowskiemu, za pomoc organizacyjną i stworzenie doskonałych warunków do rozgrywania mistrzostw. Rozegrano także I edycję mistrzostw sędziów z KS Krosno.

1. Krosno
2. Sanok
3. Brzozów
4. Jasło

Brażową odznakę Podkarpackiego ZPN otrzymali: Maksymilian Nestorowicz, Wacław Bocoń, Maciej Wołek, Tomasz Wierdak, Grzegorz Szczepek, Damian Szałajko, Maciej Solecki, Przemysław Sidor, Łukasz Matuszek, Tomasz Kijowski, Martin Kijowski, Sławomir Kielar, Przemysław Gancarz.

Srebrną odznakę Podkarpackiego ZPN otrzymali: Mariusz Szczepanik, Wiesław Pyzia, Marek Kochanik, Jan Majewski, Zbigniew Gruszka, Jacek Dziekan, Dariusz Szczepanik.

Złotą odznakę Podkarpackiego ZPN otrzymali: Krzysztof Wojnar, Edward Szczurek, Jan Samborowski, Mirosław Guzik.

Brażowy medal PZPN za wybitne osiągnięcia w rozwoju piłki nożnej otrzymał Wojciech Geldner.

Pamiątkowe grawerony za liczbę meczów otrzymali:

300 meczów: Przemysław Gancarz, Michał Krześniak

500 meczów: Bartosz Bąk, Konrad Majewski

1500 meczów: Wiesław Pyzia, Paweł Pitak

2000 meczów: Stanisław Sokołowski

2500 meczów: Wojciech Geldner

GRZEGORZ GADELA



XVI Turniej Piłki Halowej Sędziów

W sobotę 8 lutego w hali Zespołu Szkół Mechanicznych w Łapach odbył się XVI Turniej Piłki Halowej Sędziów o Puchar Przewodniczącego KS Podlaskiego ZPN.

W turnieju wzięły udział cztery zespoły: Białystok, Bielsk Podlaski, Oldboy's i Łomża. Drużyny rozgrywały mecze systemem każdy z każdym. Turniej był wyrównany, rywalizacja toczyła się do samego końca. Zwycięzcą została drużyna sędziów z Białegostoku.

Wyniki turnieju: Łomża – Oldboy's 5:5, Bielsk Podl. – Białystok 0:3, Oldboy's – Bielsk Podl. 4:2, Łomża – Białystok 0:2, Białystok – Oldboy's 10:0, Łomża – Bielsk Podl. 6:4.

Końcowa klasyfikacja:

1. Białystok
2. Łomża
3. Oldboy's
4. Bielsk Podlaski

Najlepszy zawodnik – Sebastian Dąbrowski (Łomża)

Najlepszy strzelec – Błażej Kujawa (Białystok)

Najlepszy bramkarz – Łucja Majewska (Oldboy's)

Wszystkie drużyny dostały puchary, a wyróżnione osoby statuetki z rąk Przewodniczącego KS Podlaskiego ZPN, Członków Zarządu oraz Sędziego Honorowego Bogdana Liniewskiego z Zambrowa.

ANTONI PŁONA



Szkolenia z najnowszych interpretacji

Szkolenie dla sędziów i obserwatorów IV ligi i klas niższych odbyło się w Ośrodku Wypoczynkowym w Koźle w dniach 22-23 lutego.

Wykłady poprowadzili: doświadczony szkoleniowiec Piotr Tenczyński oraz sędzia międzynarodowy Łukasz Kuźma, który jest jednocześnie Instruktorem z ramienia KS PZPN. Plan kursu był bardzo napięty, podczas którego szkoleniowcy przedstawili następujące tematy:



Zgrupowanie programu mentorskiego

W dniach 11-12 stycznia w Osadzie Słuszewo odbyło się zgrupowanie sędziów objętych programem mentorskim.

Po otwarciu szkolenia przez Przewodniczącego KS Pomorskiego ZPN Tomasza Górecznego rozpoczęła się część egzaminacyjna. Wiedzę sędziów zweryfikowano w teście teoretycznym z „Przepisów Gry” oraz w teście wideo.

1. Współpraca zespołu sędziowskiego;
 2. Ocena starć w walce o piłkę – warsztaty;
 3. Zarządzanie SFG – warsztaty;
 4. Ustawianie i poruszanie się sędziego;
- Podczas kursu zaprezentowano wskazówki i najnowsze interpretacje w oparciu o materiały filmowe z sytuacji boiskowych z PKO BP Ekstraklasy jak również Ligi Mistrzów i lig europejskich. Kurs był połączony z egzaminami teoretycznymi i kondycyjnymi dla sędziów IV ligi i klas niższych. Na szkoleniu uhonorowano i odznaczono sędziów za jubileuszową ilość przeprowadzonych spotkań, za 300 zawodów Arkadiusz Soćko, natomiast za 500 zawodów: Tomasz Borawski, Krzysztof Matuszewski oraz Adam Dąbrowski.

ANTONI PŁONA

Kolejnym etapem zgrupowania była część szkoleniowa polegająca na analizie sytuacji z zawodów prowadzonych przez arbitrow w rundzie jesiennej. W trakcie trzech dwugodzinnych bloków szkoleniowych poruszono sześć tematów: współpracę w zespole sędziowskim, DOGSO/SPA, ocenę powagi przewinienia, zarządzanie, ocenę zdarzeń w polach karnych oraz poruszanie się na polu gry.

Wykładowcami w czasie szkolenia byli członkowie Komisji Mentorskiej w składzie: Filip Kaliszewski, Artur Zakrzewski oraz Dawid Nitka przy wsparciu Przewodniczącego KS Tomasza Górecznego oraz mentorów: Łukaszka Kowalika, Piotra Cwaliny i Jewgienija Adamonisa.

FILIP KALISZEWSKI





WMZPN

Szczytny cel sportowej rywalizacji sędziów z Warmii i Mazur

Środowisko sędziowskie potrafi łączyć sportową rywalizację z charytatywnym celem. Udowodnili to arbitrzy z KS Warmińsko-Mazurskiego ZPN, którzy 9 lutego rozegrali turniej piłkarski, a cały dochód z imprezy przeznaczono na Marcelinkę Sikorę – córkę asystenta szczebla centralnego, Łukasza Sikory. Na leczenie małej dziewczynki zebrano ponad 22 tys. zł.

II Wojewódzki Turniej Sędziów był pełny sportowych emocji. Ale to nie wyniki były najważniejsze. Liczyło się przede wszystkim wsparcie dla Marcelinki, która zmagają się z padaczką, zaburzeniem centralnej koordynacji nerwowej, małogłowiec oraz wczesnodziecięcą encefalopatią (dziewczynce można pomagać także online: <https://sercadlamaluszka.pl/nasi-podopieczni/marcelina-sikora>).

Turniej był okazją do integracji środowiska sędziowskiego, ale także do pokazania, że piłka nożna może służyć nie tylko rywalizacji, ale i pomaganiu innym. Zmagania sportowe przyniosły następujące rozstrzygnięcia:

1. Ostróda i Przyjaciele
2. Stara Gwardia Olsztyn
3. Giżycko-Mrągowo
4. Elbląg
5. Zalewo-Morąg

6. Drużyna Marcelinki
 7. Elk
 8. Ziemia Lubawska
 9. Młode Wilki Olsztyn
 10. Elbląg Old Boys
- Najlepszy Bramkarz – Błażej Głowacki.
Najlepszy Strzelec – Jakub Grembocki.
MVP turnieju – Marcin Szczerbowicz.
Łącznie zebrano 70 tysięcy złotych na cele charytatywne.

II Wojewódzki Turniej Sędziów był kolejną odsłoną charytatywnych zmagania sędziowskich. Wcześniej, w styczniu, podczas XV Olsztyńskiego Turnieju Sędziów im. Alojzego Jarguza, zebrano 47 tys. zł. Środki przekazano na rzecz Szpitala Dziecięcego w Olsztynie oraz dla Bruna Wójcika – syna międzynarodowego sędziego asystenta Arkadiusza Kamila Wójcika, który gościł na obu turniejach. Łącznie, w obu wydarzeniach, arbitrzy i ich bliscy zebrali aż 70 tys. zł. Tak ogromna suma została uzyskana dzięki licytacjom fantów, które organizowano po turniejach. Arbitrzy zbierali je przez cały rok, a były wśród nich m.in. koszulka reprezentacji Polski Jakuba Kamińskiego z autografem, karnet na łożę VIP na mecze Wisły Płock, kartki sędziowskie z podpisami polskich arbitrow międzynarodowych czy vouchery do wypożyczalni aut klasy premium.

Piłkarska społeczność, która pomaga

Turniej w Elblągu to kolejny dowód na to, że sport i charytatywna działalność mogą iść w parze. Środowisko sędziowskie Warmii i Mazur ponownie pokazało, że potrafi zjednoczyć się w słusznej sprawie i realnie pomagać potrzebującym. Dzięki takim inicjatywom piłka nożna nabiera jeszcze głębszego znaczenia – to nie tylko rywalizacja, ale także solidarność i wsparcie.

DAMIAN SADOWSKI



WZPN

Zgrupowanie w Kołobrzegu na 180 osób

W dniach 9-12 stycznia (czwartek-niedziela) odbyło się tradycyjne zgrupowanie KS Wielkopolskiego ZPN w Kołobrzegu. Plan wydarzenia w pełni zrealizowano, frekwencja jak zwykle dopisała – w zajęciach wzięło udział łącznie 180 osób.

Szkolenia poprowadzili sprawdzeni i doświadczeni instruktorzy KS PZPN – Piotr Tenczyński oraz Marcin Szulc. Z grona czynnych sędziów PKO BP Ekstraklasy mieliśmy okazję wysłuchać świeżo upieczzonego arbitra FIFA Patryka Gryckiewicza i międzynarodowego asystenta Jakuba Winklera. Prelekcje były bardzo ciekawe, wielowątkowe, wskazujące uwagę na najdrobniejsze szczegóły sędziowskiego fachu, podkreślające potrzebę posługiwania się duchem gry oraz tzw. smart refereeing. Zaakcentowano kwestię doskonalenia i pielęgnowania przygotowania motorycznego, które wraz z odpowiednim i wypracowanym czytaniem gry pozwala znaleźć optymalne miejsce na boisku do podjęcia wiarygodnych i celnych rozstrzygnięć. Poruszono też liczne aspekty współpracy zespołu zarówno

z perspektywy sędziego, jak również asystenta. Nie zabrakło też testu teoretycznego on-line dla uczestniczących w zgrupowaniu sędziów IV i V ligi oraz pozostałych niższych klas, a także asystentów z kadry wojewódzkiej, który był próbą dobrowolną, ale jakże miła okazała się niespodzianka, gdy zdający dowiedzieli się post factum, że zaliczenie teorii w Kołobrzegu jest równoznaczne ze zdaniem testu za rundę wiosenną. Świetny pomysł kierownictwa wielkopolskiego KS, nagradzający wzięcie udziału w wyjeździe. To był taki studencki termin „zerowy” w realiach sędziowskich i należy tej idei tylko przyklasnąć. Zajęcia zostały uzupełnione przez zaprawy kondycyjne, poprowadzone przez Dominika Józefiaka, Macieja Skrzypczaka i Eliasza Pawlaka na nadmorskiej trasie biegowej w piątkowy, sobotni i niedzielny poranek. Należy w tym miejscu również docenić aspekt integracyjny tego wyjazdu, gdzie sędziowie i obserwatorzy kilku pokoleń z całej Wielkopolski mieli okazję do bliższego poznania się oraz wymiany doświadczeń. Pozytywne emocje i zacieśnienie więzi wraz z elementem rywalizacji przyniosły turnieje przygotowane przez organizatorów. W piątek oraz sobotę wieczorem zagraliśmy w bilarda i tenis stołowy. O profesjonalny przebieg, rozpiskę i rozstawienie zadbał niezastąpiony w tej kwestii Zbigniew Tomczyński. Zwycięzcy zostali uhonorowani pucharami przez Przewodniczącego KS – Remigiusza Lewandowskiego podczas niedzielnego podsumowania i zamknięcia zgrupowania.

SZYMON LIZAK





POLSKA



n o w a k o s z u l k a

www.sklep.laczynaspilka.pl

Łączy nas piłka