

WYDAWNICTWO POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

SĘDZIA

№4 (79) 2020



- ŚWIĄTECZNE TRADYCJE U SĘDZI I SĘDZIÓW
- NAJLEPSZA DIETA NA SĘDZIOWSKĄ ODPORNOŚĆ
- CORE POLSKA I PROGRAM MENTORSKI W CZASIE PANDEMII

**DEKADA
SZYMONA MARCINIAKA
Z PLAKIETKĄ FIFA**



PLAY BEAUTIFUL. PLAY PHANTOM GT.

Unlock your skills.
The all-new Phantom GT.

JOIN US AT [NIKE.COM/FOOTBALL](https://www.nike.com/football)



NIE ZAWIEDLIŚCIE



To był dziewiąty rok mojego przewodniczenia KS PZPN, a dokładnie 9 lat minęło 15 grudnia. I to był najcięższy rok, zdecydowanie. Zresztą jak w moim, dość długim już przecież życiu. Powód jest znany, nawet nie ma co przenosić go na papier. Niezwykłości i niedogodności tego mijającego roku doświadczaliście wszyscy i w życiu rodzinnym, i zawodowym. Doświadczaliście również jako członkowie naszej organizacji sędziowskiej, czy to w roli sędziów, czy obserwatorów. I nie zawiedliście, to mogę napisać z czystym sumieniem. A jeżeli ktoś chce ze mną dyskutować, to

proszę bardzo, ale to musi być dyskusja na argumenty i wtedy konkluzją z niej wynikająca będzie taka sama – nie zawiedliście. I za to Wam wszystkim serdecznie dziękuję!

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Nie będą one takie jak zwykle, ale, tak uważam, tylko w wymiarze materialnym. Bo w wymiarze mentalnym będą one takie same jak kiedyś, nawet wtedy, gdy z powodów obiektywnych nie zasiądziemy razem do wigilijnego stołu. Będziemy bowiem razem w naszych myślach, słowach i uczynkach. A może, ktoś podpowie, skorzystamy z doświadczeń pracy zdalnej? No nie, to już nie brźmi najlepiej, przejdźmy więc do zawartości tego świąteczno-noworocznego numeru „Sędziego”.

Zaczynamy więc, konsekwentnie, od Świąt Bożego Narodzenia. Jak to ująłem powyżej, w wymiarze materialnym Święta te będą w tym roku inne. Ba, one powinny być inne tak, aby ograniczać zakres i negatywne skutki pandemii. Przypomnijmy więc sobie jak zazwyczaj spędzaliśmy ten świąteczny czas. I będzie to retrospektywa w wydaniu panów, sędziów z różnych zakątków kraju opowiadających o Świętach, w wydaniu, nazwijmy to, regionalnym. Również panie, wszystkie z plakietkami FIFA, opowiedzą jak Święta wyglądały oczami tych przedstawicielek piękniejszej części naszej organizacji. Nie mam wątpliwości, że będą to również opowieści o tym, jak będą wyglądały Święta już w przyszłym roku i są mocne argumenty, aby w to wierzyć.

Będzie w numerze o Prezesie Zygmuncie Stachurze, jednym z tych członków naszej organizacji, którzy zapisali się w jej historii złotymi zgłoskami. Długoletni sędzia najwyższej klasy, sędziujący mecze na boiskach Europy z plakietką FIFA, przewodniczący KS PZPN i jednocześnie Wiceprezes PZPN, i tak dalej i tak dalej. Łącznie ponad 50 lat aktywności w naszej sędziowskiej organizacji mówi samo za siebie. Uczestniczyłem w uroczystości pogrzebowej Pana Prezesa Stachury, nie mogło być inaczej. Nie mogło też zabraknąć na szpaltach naszego „Sędziego” pożegnania Pana Zygmunta i wspomnień o Nim i jego wspaniałej karierze w czasie długoletniej działalności.

Czas koronawirusa to czas wyjątkowy, a jego symbolami są dystans społeczny i maseczki. W jego krajobraz wpisane są też puste trybuny stadionów, na których odbywają się mecze. Jeszcze nie tak dawno spotykałem się z ubolewaniem nad takim scenariuszem prowadzonych rozgrywek, mówiono co to za dyscyplina sportu. Ale dziś już nikt tego nie mówi. Cieszymy się, że gramy i sędziujemy, że możemy, w zaciszu domowych pieleszy, oglądać mecze i kibicować zdalnie. Można chyba podłączyć pod to jakże popularne i na czasie określenie, oglądanie meczów czy to w TV czy to w sieci? I wiele rzeczy robimy zdalnie, w zasadzie wszystko, co się da tak robić. Jest to przecież najefektywniejsze wdrożenie „dystansu społecznego i maseczek”. Przeczytajcie więc jak wyglądała CORE Polska i Program Mentorski w wydaniu zdalnym, czy jak kto woli online.

Nie zabraknie również, nieomal systemowo, Pauliny Nowak doradzającej jak cały czas się motywować do dalszej pracy i rozwoju w sędziowaniu. Natomiast Ula Somow przybliży nam tajniki diety wspomagającej odporność i jest to temat jak najbardziej na czasie.

Jednak głównym tematem numeru będzie 10 lat sędziowania z plakietką FIFA Szymona Marciniaka i dodam tylko, że już wtedy, jako wiceprzewodniczący KS PZPN ds. szkolenia, nie miałem wątpliwości co wielkiego potencjału rozwojowego Szymona. Dobrze, że ten jubileusz zbiegł się z debiutem Bartosza Frankowskiego w Lidze Mistrzów a przecież Bartosz dopiero w tym roku awansował do grupy First UEFA, nie sposób również o tym nie wspomnieć.

Czas już na lekturę, pozwólcie jednak, że kończąc i dziękując raz jeszcze za zaangażowanie i wspaniałą postawę w tym ciężkim, pandemicznym roku, złożę Wam najserdeczniejsze życzenia spokojnych – i niezależnie od wszystkich ograniczeń, – rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia. I niech ten nadchodzący 2021 rok będzie rokiem zdrowia, szczęścia i wszelkiej pomyślności. On musi być takim rokiem i walka z COVID-19 musi zakończyć się powodzeniem. Życzymy tego sobie nawzajem, aby najpóźniej z rozpoczęciem sezonu 2021/2022 maseczki odeszły do lamusa, a dystans społeczny pozostał już tylko terminem socjologicznym.

Zbigniew Przesmycki

Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN



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: pzpnp@pzpnp.pl; wsparcie@pzpnp.pl

Zespół wydawniczy: **Janusz Basalaj** (przewodniczący);
Paweł Drazba (sekretarz); Zespół redakcyjny: **Jakub Jankowski**
(redaktor naczelny), **Roman Kostrzewski**, **Jerzy Figas**,
Bartosz Owsiany, **Adam Faliszewski**, **Michał Górka**.
Skład graficzny: **Piotr Przychoździński**. Foto: **Archiwum**, **CyfraSport**,
400mm.pl, **Jakub Jankowski**, **archiwum prywatne**.

- 4 Flesze
- 5 Frankowski na piłkarskim Olimpie
- 6-9 Dekada Szymona Marciniaka w Europie



- 10-13 Święta sędziów
- 14-15 Świąteczny klimat międzynarodowych sędzi
- 16-17 Pandemia nie zatrzymała CORE
- 18-19 Program Mentorski: Nowe pary i ligowe awanse
- 20-21 Test 20 pytań
- 22-23 Irlandzko-szwajcarski coaching sędziów
- 24-25 Polskie gwizdki na Islandii
- 26-27 Dziewięć sposobów na sędziowską odporność
- 28-30 Motywacja - mentalne przygotowanie sędziego do zawodów cz. 2
- 31 Radom ma już drugiego „Bacę”
- 32-33 Rozstanie z wielkim „Zygą”
- 34-37 Regiony

KOLEJNY NUMER „SĘDZIEGO” UKAŻE SIĘ W MARCU 2021 ROKU

DROGIE KOLEŻANKI, DRODZY KOLEDZY,

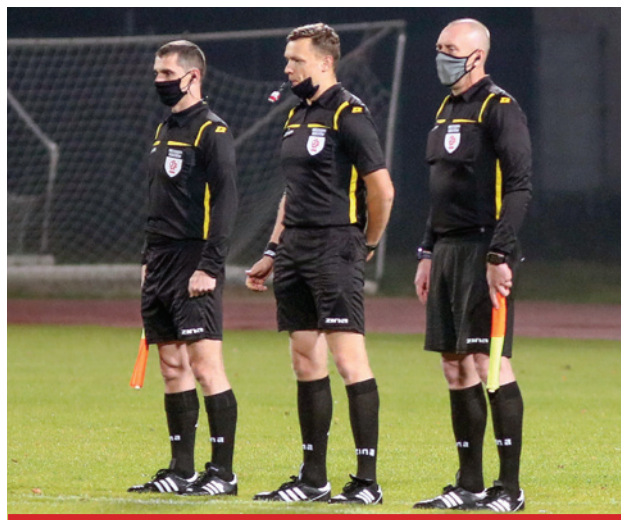
Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragnę Wam życzyć dużo zdrowia i samych chwil radości. Żebyście ostatnie dni tego trudnego roku spędzili ze swoimi najbliższymi, w rodzinnym gronie. Cieszcie się świętami, przecież to najcudowniejszy moment w roku. W nadchodzącym 2021 życzę Wam szybkiego powrotu do normalności sprzed pandemii, samych trafnych decyzji na boiskach i meczów z trybunami pełnymi kibiców.

Jakub Jankowski, Redaktor Naczelny



KRÓTKO

Karol Arys (KS Zachodniopomorskiego ZPN), Damian Krumplewski (KS Warmińsko-Mazurskiego ZPN) i Leszek Lewandowski (KS Śląskiego ZPN) zostali sędziami Top Amator B. Ich sędziowski awans potwierdzono 4 listopada br. na podstawie uchwały Zarządu PZPN. Arys zadebiutował w II lidze 14 listopada br. meczem Górnik Polkowice – Garbarnia Kraków (2:1), Krumplewski tego samego dnia w spotkaniu Olimpia Grudziądz – Błękitni Stargard (2:2), a Lewandowski 22 listopada br. na zawodach: Motor Lublin – Hutnik Kraków (3:0).



Damian Krumplewski przed swoim drugim meczem na szczeblu centralnym. Obok stoją: Zbigniew Szymanek i Adam Jakubczyk.

Poznaniak Adam Kupsik, który od tego roku nosi plakietkę FIFA, zadebiutował w Lidze Mistrzów. 33-letni asystent pomagał na linii Pawłowi Raczkowskiemu podczas meczu 2. kolejki gr. D: Liverpool FC – FC Midtjylland (2:0). Spotkanie odbyło się na słynnym stadionie Anfield. Drugim asystentem był Radosław Siejka, a arbitrem technicznym Krzysztof Jakubik. Za monitorem VAR usiedli: Paweł Gil i Bartosz Frankowski.

Łukasz Ostrowski (KS Zachodniopomorskiego ZPN) i Maciej Pelka (KS Wielkopolskiego ZPN) mają za sobą debiutanckie mecze w Fortuna 1. Lidze. Ostrowskiego oglądaliśmy w starciu Korony Kielce z Resovią (1:0), a Pelkę w spotkaniu Miedzi Legnica z GKS 1962 Jastrzębie (1:1).



Łukasz Ostrowski zaliczył pierwszy występ w Fortuna 1. Lidze.



Tomasz Wajda znów wystąpił na najwyższym szczeblu rozgrywek.

W ostatnim czasie trzech arbitrow powróciło do klasy rozgrywkowej, w której prowadzili mecze przed laty. Po prawie 4 latach przerwy w PKO BP Ekstraklasie ponownie zobaczyliśmy Tomasza Wajdę z Żywca, który sędziował spotkanie Pogoni Szczecin ze Stal Mielec (2:0). Inny reprezentant Śląska – pochodzący z Katowic – Jacek Lis, po 5 latach ponownie wystąpił w Fortuna 1. Lidze (Puszcza Niepotomice – Sandecja Nowy Sącz 0:1). Natomiast po 3,5 roku przerwy, znów na zapleczu Ekstraklasy zobaczyliśmy olsztynianina – Marcina Szczerbowicza. 35-latek w rundzie jesiennej zaliczył dwa spotkania: Radomiak Radom – ŁKS Łódź (1:0) i Miedź Legnica – Odra Opole (4:2).

Zarząd PZPN na posiedzeniu 4 listopada zatwierdził listę międzynarodowych sędzi i sędziów na rok 2021.

Sędziowie i sędzie: Bartosz Frankowski (Toruń), Paweł Gil (Lublin), Krzysztof Jakubik (Siedlce), Szymon Marciniak (Płock), Tomasz Musiał (Kraków), Paweł Raczkowski (Warszawa), Daniel Stefański (Bydgoszcz), Ewa Augustyn (Gdańsk), Monika Mularczyk (Skierniewice), Michalina Diakow (Odolanów), Katarzyna Lisiecka-Sęk (Mosina).

Asystenci i asystentki: Marek Arys (Szczecin – po raz pierwszy na liście), Marcin Boniek (Bydgoszcz), Dawid Golis (Skierniewice), Bartosz Heinig (Gdańsk), Adam Kupsik (Poznań), Tomasz Listkiewicz (Warszawa), Michał Obukowicz (Warszawa), Konrad Sapela (Łódź), Radosław Siejka (Łódź), Paweł Sokolnicki (Płock), Jakub Winkler (Toruń), Arkadiusz Kamil Wójcik (Warszawa), Paulina Baranowska (Kijewo), Katarzyna Wójs (Stalowa Wola), Anna Dąbrowska (Warszawa), Aleksandra Ulanowska (Warszawa), Karolina Zygmund (Dębno), Karolina Skalska-Jakubaszek (Wrocław).

Sędziowie VAR: Bartosz Frankowski, Paweł Gil, Krzysztof Jakubik, Tomasz Kwiatkowski (Warszawa), Piotr Lasyk (Bytom), Szymon Marciniak, Tomasz Musiał, Paweł Raczkowski, Daniel Stefański.

Sędziowie asystenci VAR: Marcin Boniek, Marcin Borkowski (Niedzwica Duża), Krzysztof Myrmus (Skoczów), Konrad Sapela, Radosław Siejka.

Sędziowie i sędzie futsal: Damian Grabowski (Wałbrzych), Sławomir Steczko (Kraków), Tomasz Frąk (Ostrowiec Świętokrzyski), Dominik Cipiński (Łowicz), Katarzyna Netkowska (Zabrze), Monika Cudzinowicz (Białystok).

Sędziowie piłki plażowej: Łukasz Ostrowski (Szczecin), Tomasz Winiarczyk (Szczecin).

Jakub Jankowski

FRANKOWSKI NA PIŁKARSKIM OLIMPIE

Kolejny polski sędzia zaczął pisać swoją historię w elitarnej Lidze Mistrzów. Pochodzący z Torunia Bartosz Frankowski zadebiutował w tych rozgrywkach 8 grudnia br. w spotkaniu 6. kolejki gr. E: Stade Rennais - Sevilla FC (1:3). 34-letni arbiter został dziewiątym Polakiem, który poprowadził mecz w LM.

Jak Frankowski opisał swoje wrażenia po pierwszym meczu w LM? – Rozgrywki są dopracowane w każdym drobnym szczególe. Sam mecz był dość trudny do sędziowania, z dużą liczbą sytuacji w polach karnych i zdarzeń dotyczących zastosowania kar indywidualnych. Wszyscy stwierdziliśmy po spotkaniu, że było ono toczone w szybkim tempie, dużo wyższym, niż nasze rodzime rozgrywki. Muszę przyznać, że hymn Ligi Mistrzów, gdy stoi się na środku boiska, robi wrażenie. Zaprezentowaliśmy się niezle. Zresztą taką informację zwrotną dostaliśmy też po meczu. Na kolejne spotkanie nie musieliśmy zresztą długo czekać. Z powodu szczególnych okoliczności już następnego dnia pracowaliśmy przy meczu w Paryżu – mówi Bartosz Frankowski, który dzień później, wspólnie z Marcinem Bońkiem, był arbitrem w spotkaniu PSG – Başıakşehir (5:1). Frankowski był technicznym, a Boniek asystentem.

Przypomnijmy, że torunianin jest sędzią międzynarodowym od sześciu lat. Jego kariera to modelowy przykład na to, jak ciężką pracą można wchodzić na kolejne szczeble w sędziowskiej hierarchii. Jednocześnie torunianin robi to z dużą regularnością. Dwa lata po tym, jak w 2014 r. otrzymał plaketkę FIFA, awansował do II kategorii sędziów międzynarodowych.

Natomiast w tym roku, po czterech latach, dostał kolejną nominację. Tym razem wszedł do I kategorii (najwyższa to Elite – jest w niej Szymon Marciniak). – O awansie dowiedziałem się, gdy jechałem na swój kolejny mecz. Nie było czasu na entuzjastyczną reakcję, bo za parę godzin rozpoczynałem kolejne zawody. W zasadzie tylko zadzwoniłem do żony, a potem do taty i swoich asystentów. Każdy sukces sędziego to też sukces całego zespołu – komentował swoją nominację Frankowski.

W tym sezonie Frankowski zaliczył siedem międzynarodowych występów. Składają się na to trzy mecze w Lidze Narodów, dwa w Lidze Europy i po jednym w Lidze Mistrzów, a także eliminacjach do LE.

Przypomnijmy, że przed Frankowskim w Lidze Mistrzów sędziowali: Zbigniew Przesmycki, Ryszard Wójcik, Jacek Granat, Grzegorz Gilewski, Marcin Borski, Paweł Gil, Szymon Marciniak i Paweł Raczkowski.

Jakub Jankowski

NAJWAŻNIEJSZE TURNIEJE I MECZE

2020 – Debiut w Lidze Mistrzów

2019 – Finał Pucharu Polski

2019 – Mistrzostwa Świata U-17 (jako VAR)

2018 – Mistrzostwa Europy U-19

2017 – Półfinał młodzieżowej Ligi Mistrzów

2016 – Mistrzostwa Europy U-17

2014 – Superpuchar Polski



W tym sezonie Frankowski zaliczył siedem międzynarodowych występów.

DEKADA SZYMONA MARCINIAKA W EUROPIE

Środa, 30 marca 2011 roku. Miejscowość Carquefou, zachodnia Francja. Na Stade du Moulin Boisseau gospodarze w ostatnim meczu kwalifikacji Mistrzostw Europy do lat 17 pokonują Białoruś 9:0 i zapewniają sobie udział w turnieju finałowym. Dla Szymona Marciniaka jest to debiut w oficjalnym meczu na arenie międzynarodowej. Po zawodach wymienia uściski dłoni z przyszłymi gwiazdami futbolu. Razem z nim na murawie są m.in. Tiemoué Bakayoko czy Benjamin Mendy. Podobnie jak oni, sam jeszcze nie wie, jaki fantastyczny czas go czeka...

Zaledwie kilka miesięcy wcześniej, jesienią 2010 r., arbiter z Płocka spędził dwa tygodnie w szwajcarskim Nyonie, gdzie uczestniczył w programie UEFA CORE. To tam poznał śmietankę europejskiego arbitrażu wraz z Davidem Ellerayem na czele. Gdy na początku 2011 r. pojechał tam ponownie, do kraju wrócił już z plakietką sędziego międzynarodowego.

Zmysł Leszka Saksy

Kiedy Szymon Marciniak wyruszał do Szwajcarii uczestniczyć w programie UEFA CORE, miał ponad roczne doświadczenie w Ekstraklasie, w której zadebiutował wiosną 2009 r. Wówczas sędziował wspólnie z Pawłem Sokolnickim. – Inicjatorem naszej współpracy był Leszek Saks. Stwierdził on, gdy Szymon był jeszcze arbitrem III ligi, że idealnie pasujemy do siebie. Po czasie okazało się, że miał rację, bo obecnie rozumiemy się niemal bez słów – mówi Sokolnicki.



Autorytet sędziowski buduje się też drobniejszymi decyzjami. Im więcej jest tych dobrych, tym masz większą szansę, żeby być sędziowską marką. Kluczowe jest, żeby piłkarze cię szanowali. Mnie i całemu zespołowi udało się ten szacunek zdobyć.

Do zespołu przed debiutanckim meczem w Ekstraklasie dołączył Tomasz Listkiewicz. Dobrze funkcjonującą od kilku lat dwójkę arbitrow znął jedynie ze zgrupowania w Spale i obozu przygotowawczego w Turcji. – Od początku złapał się na dobry kontakt, ale gdy Szymon otrzymał powołanie na UEFA CORE to zarządził zaawansowane przygotowania i poznaliśmy się jeszcze lepiej. Jak w każdej tworzącej się ekipie czasem były jakieś sprawy do wyjaśnienia, ale szybko osiągnęliśmy porozumienie – tłumaczy Listkiewicz. W ten sposób rodził się zespół, który w przyszłości miał sprostać najbardziej wymagającym meczom w Europie i na świecie.

Wpadł w oko Collinie

Arbiter z Płocka kolejne szczeble europejskiej drabinki pokonywał bardzo szybko. Jeszcze w 2011 r. poprowadził mecze w II i III rundzie el. do Ligi Europy, a w następnym roku fazę grupową tych rozgrywek. Pierwsze seniorskie spotkanie reprezentacji sędziował we wrześniu 2012 r.,

gdy w el. Mś rozstrzygał w zawodach: Portugalia – Azerbejdżan. Na Estádio Municipal de Braga poznał słynnego Cristiano Ronaldo, który jako jedyny Portugalczyk dostał w tych zawodach napomnienie.

Kolejne mecze (m.in. 1/8 finału Ligi Europy) zbliżały go do wyczekiwanego debiutu w Lidze Mistrzów. 16 września 2014 r. płocczanin sędziował w starciu pomiędzy Juventusem Turyn a Malmö FF (2:0). – Ten sprawdzian w rozgrywkach Ligi Mistrzów wypadł pozytywnie. Po tych zawodach dostaliśmy dobrą informację zwrotną od Komisji Szkoleniowej UEFA, a po miesiącu pojechaliśmy na kolejne spotkanie tych elitarnych rozgrywek. W Monaco rolę obserwatora pełnił sam Pierluigi Collina – mówi Tomasz Listkiewicz. Zwieńczeniem sezonu 2014/2015 było powołanie na Mistrzostwa Europy do lat 21 w Czechach. Po tym turnieju Marciniak został arbitrem grupy UEFA Elite.

Wielkie imprezy rok po roku

Nowy rozdział kariery Marciniaka był od początku bardzo obfity w występy na europejskich arenach. Sezon 2015/2016 to aż 5 spotkań w Lidze Mistrzów oraz pierwsze spotkanie półfinałowe Ligi Europy pomiędzy Szachtarem Donieck a Sevilla FC (2:2).

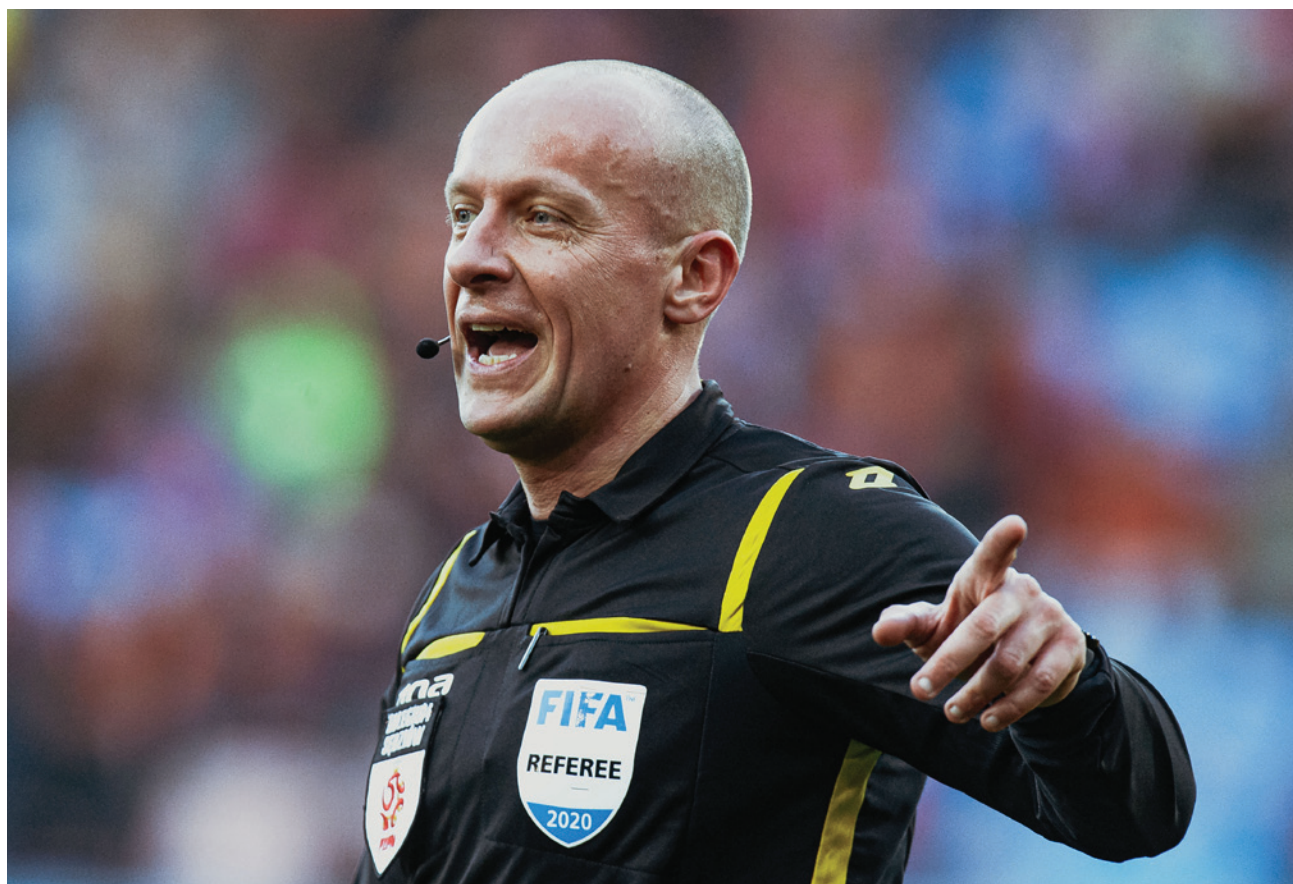
Rok po powołaniu na Mistrzostwa Europy do lat 21, Szymon Marciniak został delegowany już na seniorski czempionat rozgrywany we Francji. Nad Sekwaną był rozjemcą w dwóch spotkaniach fazy grupowej: Hiszpania – Czechy (1:0), Islandia – Austria (2:1) oraz 1/8 finału Niemcy – Słowacja (3:0). Następnym sezonem płocczanin zakończył na Mistrzostwach Świata do lat 20 rozgrywanych w 2017 r. w Korei Południowej. Ponownie, jak w przypadku Mistrzostw Europy, juniorski turniej był wstępem do tego seniorskiego.

Pod koniec marca 2018 r. FIFA ogłosiła listę 36 sędziów, którzy pojechali na mundial do Rosji. Polak oczywiście znalazł się w tym gronie. W Rosji Szymon Marciniak sędziował dwa spotkania fazy grupowej: Argentyna - Islandia (1:1) oraz Niemcy - Szwecja (2:1). W ten sposób 39-latek zaliczył cztery najważniejsze turnieje juniorów i seniorów rok po roku.

Od zakończenia mundialu nie minęły nawet dwa miesiące, a arbiter z Płocka na A.Le Coq Arena w Tallinie poprowadził swój drugi finał podczas europejskiej kariery. W meczu o Superpuchar Europy Atlético Madryt pokonało Real Madryt (p. d. 4:2). – Tego spotkania nie wydamy z pamięci. W Estonii były nasze rodziny i znajomi. Klasa występujących drużyn, otoczka tego spotkania i pierwszy finał seniorskich rozgrywek po meczu uwolnił w nas szczerą emocję – wspomina Tomasz Listkiewicz. Od tego sierpniowego wieczoru w kolejnych dwóch edycjach europejskich rozgrywek 39-latek poprowadził: ćwierćfinał Ligi Mistrzów i półfinał Ligi Europy.

Kluczowy moment

W kwestii przełomowego momentu w karierze Szymona Marciniaka jego asystenci nie są zgodni. – Myślę, że mecz finałowy Mistrzostw Europy do lat 21 w Czechach w 2015 r. pomiędzy Szwecją a Portugalią zamknął pewien etap. Wiedzieliśmy, że dobry występ Szymona będzie oznaczał awans do grupy Elite. Na tym naszym pierwszym poważnym turnieju posędziowaliśmy także mecz otwarcia. Podczas



SZYMON MARCINIAK: „JESTEM SĘDZIOWSKIM PRACOHOLIKIEM”

Czy 10 lat z plaketką FIFA to dla Ciebie długi czas, czy przeciwnie, minęło to bardzo szybko?

Trzeba przyznać, że 10 lat to długi okres. Nie myślisz o tym jeżdżąc po Europie i świecie. Dopiero kiedy człowiek stanie na moment i zrobi sobie podsumowanie, to docenia co ma, co już przeżył i może planować kolejne wydarzenia. Przez te 10 lat przeżyłem wspaniałe chwile, ale miałem także słabsze momenty. Od kilku lat jeżdżę ze swoim zespołem na topowe mecze w Europie. Jest znacznie więcej trudnych decyzji do podjęcia. Te 10 lat to wspaniała historia. Byliśmy w wielu miejscach, poznaliśmy fantastycznych ludzi, ale nie ma co patrzeć za siebie. To już za nami, w styczniu będzie czas, żeby wypić symboliczną lampkę szampana, ale historia trwa dalej. Czuję, że przede mną jeszcze dużo dobrych momentów.

Nad jakim elementem warsztatu musiałeś przez te lata pracować najmocniej?

Dobrze pamiętam, gdy w styczniu 2011 r. pojechałem na obóz na Cypr, a pod swoje skrzydła wziął mnie Howard Webb. Jednak otrzymując plaketkę, byłem już ukształtowanym sędzią. To wyróżnienie dostaje się mając już spore doświadczenie. Miałem dużo meczów za sobą. Bardzo ważne słowa powiedział mi kiedyś Pierluigi Collina: „W Polsce piłkarze Cię znają, ale w Europie masz czystą kartkę. Musisz teraz pracować na to samo, co masz u siebie w kraju”. Ja zacząłem mozolną pracę. Autorytet sędziowski buduje się też drobnymi decyzjami. Im więcej jest tych dobrych, tym masz większą szansę, żeby być sędziowską marką. Kluczowe jest, żeby piłkarze Cię szanowali. Mnie i całemu zespołowi udało się ten szacunek zdobyć. Będąc na sędziowskim topie nie ma znaczenia skąd jesteś. Liczy się przygotowanie fizyczne i teoretyczne, a także umiejętność radzenia sobie z presją. Albo to masz, albo nie... Mam już ponad 30 meczów w Lidze Mistrzów. Do tego spotkania na Mistrzostwach Świata i Mistrzostwach Europy. Mimo to uważam, że zawodnicy są czasem trudni do rozgryzienia. Żeby wygrać mecz, są w stanie zrobić wszystko. Życie pisze różne scenariusze. W erze CO-

VID na boisku słychać każde słowo. Sędziogo obowiązuje pewien kodeks. Gdy piłkarzom nie idzie, to zdarza się, że szukają alibi właśnie w postawie arbitra, a ten nigdy nie ma szans się obronić. Reasumując, cały czas kształcę swoje zarządzanie. Choć jest na odpowiednio wysokim poziomie, to wciąż nad tym pracuję i to ulepszam. Piłkarze w Europie już mnie znają, ale mimo to, zawsze trzeba wejść na wyżyny w zarządzaniu.

Który moment w Twojej karierze był przełomowy?

Było ich kilka. Pierwszym był mój drugi mecz w Lidze Mistrzów: AS Monaco – Benfica Lizbona. Obserwatorem był Pierluigi Collina, który po raz pierwszy widział mnie z bliska. Dobrze się przed nim pokazałem. On sam dał mi kilka cennych wskazówek. To dodało mi dużo pewności siebie. Kolejne duże doświadczenia to Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Europy. Te dwie imprezy dają wejście do pewnej grupy arbitrow. Stajesz się sędzią przez duże „S”. Na ME 2016 z sędziowskiej młodzieży zostaliśmy na imprezie najdłużej. MŚ to też super przeżycie, choć niektórzy chcieli ukraść nam radość. Sędziowaliśmy tam mistrzom i wicemistrzom z 2014 r. Życzę tego każdemu. Później przyszedł mecz o Superpuchar Europy, czyli derby Madrytu. To wszystko odcisnęło na mnie piętno. Dało mi duży ładunek emocjonalny.

Jakie plany masz na przyszłość?

Sędziowanie nauczyło mnie nie robić zbyt dalekich planów. Mimo dużej pewności siebie, mocno stąпам po ziemi. Sędziowanie na najwyższym poziomie nauczyło mnie pokory. Chcę ładować baterie, od stycznia zacząć pracować nad formą na pierwszą część roku. Jestem sędziowskim pracoholikiem. Jeśli będzie zdrowie, mogę dużo zdziałać. Chcę sędziować tak jak lubię, być blisko akcji. Bazuję na fizyczności. W styczniu 2021 r. mamy zgrupowanie sędziów. Zamierzam dobrze wypaść, żeby dostać mecze w play-off LM i LE. Pary w tych rozgrywkach są bardzo ciekawe. W marcu ruszą eł. MŚ. Przez COVID mamy dużo meczów, trzeba mądrze rozkładać siły. Chcę się znaleźć na liście sędziów na ME 2021. Jeśli się uda, to będę pisać kolejne marzenia.

Rozmawiał Jakub Jankowski



Ćwierćfinał Ligi Europy w 2015 r. Dynamo Kijów grało z ACF Fiorentina.



Mistrzostwa Europy 2016. Tuż przed meczem Hiszpania - Czechy.

ostatniej kolacji poczulimy ogromną satysfakcję z wykonanej przez nas pracy, a także duże wsparcie ze strony zadowolonego Pierluigiego Colliny – opowiada Tomasz Listkiewicz.

Natomiast Paweł Sokolnicki ma inne zdanie: – Dla mnie kluczowym turniejem były Mistrzostwa Europy w 2016 r. we Francji. Jako mało doświadczony arbiter wykazał się dojrzałością, co zaowocowało prowadzeniem spotkania 1/8 finału. Impreza była dla nas bardzo udana, znacznie podnieśliśmy swoje umiejętności.

„Mr Penalty”

W zawodzie sędziego piłkarskiego bardzo ważnym aspektem jest nieustanne samodoskonalenie. Marciniak przez dekadę na europejskiej arenie bardzo się zmienił. – Przez ten okres znacząco poprawiliśmy kwestię przygotowań do spotkań. Dzięki pracy analityków na poziomie UEFA i FIFA możemy lepiej przeanalizować styl gry drużyn i poszczególnych zawodników. Szymon, mimo że prezentuje wysoki poziom w zarządzaniu zawodnikami, dalej doskonali ten element – wyjaśnia Paweł Sokolnicki.

Tomasz Listkiewicz dodaje: – Trzeba też wspomnieć o rozwoju w „czytaniu gry”, ponieważ im wyższy poziom rozgrywek, tym bardziej potrzebny jest automatyzm zachowań. Sam styl sędziowania Szymona przez 10 lat mocno ewoluował. Z arbitra nazywanego na początku „Mr Penalty”, przez etap, w którym był dość mocno pobłażliwy, aż do obecnego połączenia tych dwóch stylów, czyli sędziego twardego, potrafiącego podejmować trudne decyzje, ale wsłuchującego się także w ducha gry, rozumiejącego intencję powstania niektórych regulacji. Zresztą to ma również odbicie w mowie ciała, a także mimice Szymona. Obecnie jest ona zupełnie inna niż np. w 2011 r. czy 2016 r.

Te przykłady pokazują również jakie cechy charakteru ma arbiter z Płocka. – Od samego początku założyliśmy sobie w zespole wysokie cele, pamiętając aby realizować je krok po kroku. Szymon ma nieśmiałe cechy wolicjonalne i nieustanną chęć pokonywania kolejnych barier – analizuje Paweł Sokolnicki.

Ważne jest również, aby zespół dobrze funkcjonował nie tylko podczas zawodów, ale także pomiędzy nimi. – Tutaj istotne jest zbudowanie obszarów poza futbolem, które są odskocznią. Mimo dobrej odporności na stres, każdy układ nerwowy potrzebuje regeneracji – podkreśla Tomasz Listkiewicz.

W ruch... maszynka do golenia

Każdy arbiter grupy UEFA Elite mnóstwo czasu spędza w podróży. Podczas częstych i długich wyjazdów warto odpowiednio zaplanować ten czas. – Szymon jest kinomaniakiem. Bardzo lubi oglądać filmy, ale także czytać książki. Przed meczami stara się dzwonić do żony – mówi Paweł Sokolnicki. Temat uzupełnia Tomasz Listkiewicz: – Głowa Szymona przed meczem musi być idealnie ogolona. Jeśli Szymon nie zdąży tego zrobić przed wylotem, to w hotelu jeden z członków zespołu wciela się w rolę operatora maszynki do golenia.

– Playlista przed meczami w szatni jest długa, a utwory się mieszają. Zawsze puszcza się chociaż jedną piosenkę szwedzkiej grupy Roxette, co wiąże się z tekstem Pawła Kapusty, który opisując wczesny etap kariery Szymona zatytułował swój artykuł „Do Elity w rytmie Roxette”. Gdy Szymon awansował do UEFA Elite ten zespół na stałe wpiął się w nasz rytuał przedmeczowy. Joyride czy Dressed For Success to doskonałe tytuły motywacyjne. Po meczu Szymon zwykle pilnuje, aby skorzystać z masażu regeneracyjnego. W rozgrywkach UEFA do dyspozycji sędziów jest zatrudniony masażysta lub fizjoterapeuta – opowiada Tomasz Listkiewicz.

Kartoszki na kolację

Dziesiątki międzynarodowych spotkań to też niezliczona ilość przygód i historii z nimi związanych. Spośród tak wielu, ciężko przytoczyć tę jedną, najlepszą. Było tego zbyt wiele. – Przypomina mi się jeden z pierwszych meczów Szymona w Europie, po którym mieliśmy pojechać na egzaminy sędziowskie do Spały. My lecieliśmy przez Warszawę, a techniczny na tym meczu – Robert Małek, przez Katowice. Tak zagadaliśmy się na lotnisku, że nie zauważyliśmy ostatecznego wezwania na odprawę. Nie zapomnę z jakim zdziwieniem Robert ogłosił naszą walkę o to, aby dostać się na pokład samolotu. Na szczęście

pani odpowiadająca za tę procedurę okazała się wyrozumiała i wróciłmy do Polski w planowanym terminie – wspomina Paweł Sokolnicki.

Tomasz Listkiewicz opowiada historię z przedmeczowej kolacji w jednym ze wschodnioeuropejskich państw. – Na kolacji byliśmy my – jako zespół sędziowski – a także obserwator i delegat UEFA. Ten drugi zamówił rybę, ale kilkakrotnie odmówił kelnerowi jej przyjęcia tłumacząc, że zamawiał coś innego. Sytuacja robiła się niezręczna. Szymon pokazał mi, abym to ja przyjął to danie, bo też zamówiłem rybę, licząc, że delegat zechce zjeść moją porcję, którą mieliśmy dostać chwilę później. Niestety, tym razem wystannik europejskiej federacji również odmówił, narzekając że jest głodny i zmęczony. Wówczas obserwator powiedział mi, żeby zamówił kartoszki (ziemniaki ze śmietaną), ponieważ to danie zostanie przygotowane w kilka minut. Zgodził się, ale gdy zobaczył posiłek... podziękował dość oschle za kolację i poszedł do pokoju. Przez cały wieczór śmialiśmy się z tej sytuacji, chociaż osoba opiekująca się delegatem z ramienia klubu myślała, że celowo zjadłem potrawę delegata i naraziłem miejscowych na nieprzychylny raport.

Pozostaje trzymać kciuki za Szymona Marciniaka i jego zespół sędziowski w kolejnych meczach międzynarodowych. Mijemy nadzieję, że za kolejne 10 lat do tej historii dopiszemy przynajmniej równie ciekawe wspomnienia. Choć jesteśmy przekonani, że najlepsze jeszcze przed Szymonem Marciniakiem.

Adam Faliszewski



TOMASZ MARCINIAK, BRAT SZYMONA, SĘDZIA FORTUNA 1. LIGI

„Szymon od zawsze był nieustraszony, za wszelką cenę dążył do celu. Mimo, że był dobrym starszym bratem, to nigdy nie pozwalał mi wygrać w żadnych grach. Chciał być najlepszy we wszystkim co robił. Kiedy przestałem grać w piłkę i zacząłem sędziować, to razem chodziliśmy na treningi motoryczne w Akademii Ruchu z Łukaszem Pachelskim i Anną Brzezińską. Wzajemnie się napezdaliśmy, aby być lepszymi sędziami.

Oczywiście, stresuję się kiedy oglądam Szymona w telewizji, bo chciałbym, żeby wszystkie decyzje, które podejmuje były prawidłowe. Mamy bardzo podobne charaktery. Obu nas cechują dobre relacje z piłkarzami. Musimy taki dar jak najlepiej wykorzystywać.”



Kolegium Sędziów PZPN

ŚWIĘTA SĘDZIÓW

**WOJCIECH KRZTOŃ: PREZENTY PRZYNOSI ŚW. MIKOŁAJ,
ALE TYLKO GRZECZNYM DZIECIOM**

**MARIUSZ ŻŁOTEK: KOLĘDY ŚPIEWAM
Z KOCHANYMI KOBIECAMI**

**SEBASTIAN KRASNY: MOJA ŻONA JEST
NAJLEPSZYM SZEFEW W KUCHNI**

Przed nami najbardziej rodzinny czas w roku, czyli Święta Bożego Narodzenia. Wiele osób na długo przed świętami wyczekuje choinki, prezentów i wyjątkowych wigilijnych potraw. Wśród nich są również sędziowie.

W tym roku zajrzeliśmy na Warmię i Mazury, Podkarpacie oraz do Krakowa. O świąteczne tradycje spytaliśmy Wojciecha Krztonia, Mariusza Żółtka i Sebastiana Krasnego.

Przed nami przerwa świąteczna. Jak zamierzacie spędzić najbliższe Święta Bożego Narodzenia?

Wojciech Krztoń: – Obecnie jest taki czas, że koronawirus utrudnia nam wszystko i już wiadomo, że podczas świąt mają być ograniczenia. Dlatego spędzę je w najbliższym, bardzo wąskim gronie – z żoną i dziećmi.

Mariusz Żółtek: – Większość z nas, ze względu na panujący wirus, spędzi te święta w gronie domowników. W moim przypadku będą to moje dziewczyny – żona i dwie córki. Tradycyjnie przy świątecznym stole i choince.

Sebastian Krasny: – Wigilię spędzam kameralnie, w gronie rodziny. Razem przy stole wspominamy i podsumowujemy cały rok.

Boże Narodzenie wiąże się z wieloma tradycjami. Które z nich praktykuje się u Was w domu i regionie?

WK: – W naszym regionie najbardziej popularne są najważniejsze, ogólnopolskie tradycje, takie jak: łamanie się opłatkiem, czy śpiewanie kolęd. Sami te zwyczaje praktykujemy.

MZ: – U mnie w domu w wigilię nie jemy potraw mięsnych. Ubieramy choinkę, na stole wigilijnym zawsze leży sianko, a na nim opłatek. Kolacja składa się u nas z około 7-9 potraw. Rozpoczynamy ją czytaniem Pisma Świętego. Później łamiemy się opłatkiem, śpiewamy kolędy i pastoratki. Jest też talerz dla niespodziewanego gościa.

SK: – Wigilię zaczynam wcześniej rano i idę do siostry lub do sąsiada, ponieważ przyjęło się u nas, że jak mężczyzna w tym dniu pierwszy przejdzie przez próg domu, to przyniesie to szczęście wszystkim domownikom na cały kolejny rok. W święta wybieramy się też na targi bożonarodzeniowe i wystawy szopek. Co do samej wieczerzy, to pielęgnujemy tradycję sianka i pustego talerza na stole. Siostra praktykuje także tradycję, zapoczątkowaną jeszcze przez naszą mamę, że pod każdym talerzem schowane jest 20 zł. Śmiechu z tym jest co niemiara i zawsze towarzyszy temu nutka niepewności, czy w tym roku też będzie czekać na nas jakaś symboliczna kwota. Pod talerzem dla nieznanego gościa również są pieniądze, więc chyba warto nas odwiedzić (śmiej – przyp. red.).

Jak wygląda u Was podział obowiązków w tym czasie? Pomagacie w kuchni, czy raczej staracie się nie przeszkadzać i na przykład... wychodzicie na trening?

WK: – Kucharzem to ja nie jestem. Oczywiście pomagam w przygotowaniu potraw, ale samemu ich nie przyrządzam. Lepszy jestem w robieniu zakupów, sprzątaniu i nieprzeszkadzaniu w kuchni. W przygotowaniu wigilijnych potraw lepsza jest moja żona oraz starsza część rodziny, czyli nasze babcie. Robią to świetnie i nie chcą tego zmieniać.

MZ: – Tradycyjnie, już od wielu lat, w wigilię rano idę pobięgać. Wychodzę z założenia, że jaka wigilia taki cały rok. Nie przeszkadza mi jednak to, żeby pomagać w kuchni moim dziewczynom. Jeśli tylko jest taka potrzeba, to zawsze jestem do dyspozycji.

SK: – Żona robi listę zakupów, a ja ją realizuję. Podobnie jest przy przygotowaniu potraw. Ja jedynie moczę grzyby, obieram orzechy i patroszę karpia, czego nauczył mnie tata. U mnie w domu doskonale sprawdza się powiedzenie „gdzie kucharz sześć, tam nie ma co jeść”. Musi być jeden szef kuchni i nie jestem nim ja.

Pytanie, bez którego nie mogło się obejść – jaka jest Wasza ulubiona potrawa wigilijna?

WK: – Przede wszystkim barszcz z uszkami, ale też każdy rodzaj ryby. Może za wyjątkiem karpia.

MZ: – Myślę, że w tym roku do rodziców niestety nie pójdziemy, ale grzybowa, którą gotuje mama zawsze jest wyśmienita.

SK: – Zupa grzybowa z łazankami. Taka niezabielana, na wywarze.



Mariusz Złotek Boże Narodzenie spędzi ze swoją żoną i dwiema córkami.



Tradycyjnie, już od wielu lat, w wigilię rano idę pobiegać. Wychodzę z założenia, że jaka wigilia taki cały rok. Nie przeszkadza mi jednak to, żeby pomagać w kuchni moim dziewczynom. Jeśli tylko jest taka potrzeba, to zawsze jestem do dyspozycji.

Czy przy wigilijnym stole liczyście kalorie?

WK: – Nie. Święta są po to, żeby nie myśleć o takich rzeczach. To jedyny czas, kiedy można sobie „pofolgować”. Zwłaszcza, że potrawy, które lubię, są zdrowe dla organizmu. Staram się też w któryś dzień świąt pobiegać, żeby nieco zmienić klimat. Dodatkowo aktywnie wypoczywamy z całą rodziną podczas świątecznych spacerów.

MZ: – Nigdy nie miałem problemów z wagą, dzięki ciągłemu trenowaniu i graniu w piłkę. Nie liczę kalorii. Jem to na co mam ochotę. Wszystko i tak spalam w drugi dzień świąt, kiedy wychodzę na trening.

SK: – Nie liczę kalorii. Cały rok czekam na to, żeby uzupełnić brakujące wartości odżywcze. Bardziej się pilnuję, żeby mieć zaparzone jakieś ziółka na zaparcia, bo jem „pod sam kurek” (śmiejch – przyp. red.).

Czy możecie pochwalić się talentem muzycznym przy wigilijnym stole?

WK: – Talentu nie mam, ale koledy śpiewamy, bo jest to jednak tradycja. Późnym wieczorem puszcza się już tylko do posłuchania koncerty wigilijne.

MZ: – W mojej rodzinie koledowanie jest tradycją. Jak to mówią „śpiewać każdy może”, chociaż ja raczej nie, ale staram się dotrzymać kroku moim dziewczynom. Młodsza córka ma do tego talent i myślę, że w tym roku coś nam zaśpiewa.

SK: – Śpiewam, ale raczej same refreny na pasterce. Przy stole więcej rozmawiamy. Nie mamy aż takich talentów do śpiewania.

Kto przynosi u Was prezenty i kiedy je otwieracie?



Święta w rodzinie Krasnych to wesoły czas.

“

Rok 2020 był dla mnie bardzo udany. Zaraziłem żonę pasją do wędrówek po górach i zapisałem nas do Klubu Zdobywców Korony Gór Polski. Zaliczyliśmy już Babią Górę i jeśli zdrowie oraz czas pozwolą, to chcemy zdobyć pozostałe 27 szczytów. Ponadto zacząłem morsować, żeby lepiej się regenerować. Skończyłem już 40 lat, a chciałbym jeszcze coś posędziować.

WK: – U nas prezenty przynosi Św. Mikołaj, pod warunkiem, że chłopaki przez cały rok byli grzeczni. Listy zostały napisane, więc zobaczymy jak było w tym roku. Prezenty rozpakowujemy wieczorem, po wieczery wigilijnej.

MZ: – W naszym domu tradycją jest dawanie prezentów pod choinkę, które otwieramy w nocy po powrocie z pasterki lub następnego dnia rano. Choć nikt z nas nie lubi czekać do rana.

SK: – U nas są to prezenty gwiazdkowe, które odpakowujemy po wigilii. Teraz jest to jeszcze piękniejsza chwila, gdy widzimy radość naszego dwuletniego syna.

Święta w Polsce spędzamy poza boiskiem. A co sędziacie o brytyjskim „Boxing Day” i tradycji rozgrywania meczów ligowych w drugi dzień świąt?

WK: – W Polsce pewnie by się to nie przyjęło, bo jednak jesteśmy mocnymi tradycjonalistami i ciężko byłoby to większości społeczeństwa zaakceptować. Szczególnie, że aura w tym czasie nie sprzyja do gry w piłkę. Natomiast fajnie jest obejrzeć mecz w telewizji. Jak się coś bardzo kocha, to nie można się od tego całkowicie oderwać.

MZ: – Moim zdaniem na co dzień jest tyle meczów, że w tak pięknym okresie, jakim są święta Bożego Narodzenia, można obejść się bez piłki.

SK: – Dla zwykłego kibica, to na pewno fajna sprawa. Dla uczestników tych meczów pewnie trochę mniej, bo jednak muszą przedkładać obowiązki ponad rodzinę. Natomiast nie miałbym problemu, gdyby ktoś z Premier League zadzwonił do mnie z propozycją sędziowania takiego meczu. Wtedy pakuję się i lecę!

Okres świąteczno-noworoczny sprzyja też refleksjom. Jak podsumujecie miniony rok i jakie cele stawiacie na kolejny?

WK: – Cieszę się z sędziowania. Robię to, co jest moją wielką pasją. Jeśli kolejny rok będzie w moim wykonaniu podobny do obecnego, to będę bardzo zadowolony. Chciałbym przede wszystkim, żeby to wariactwo związane z koronawirusem się już skończyło. Żebyśmy wszyscy mogli wrócić do większej stabilności.

MZ: – Miniony rok był dla mnie udany, zarówno na boisku, jak i w życiu osobistym. Jedynym przykrym doświadczeniem było zachorowanie na koronawirusa, ale na szczęście już wszystko wróciło do normy. Co do nowego roku, to powtarzam sobie, żeby kolejny nie był gorszy od poprzedniego. Życie i tak ma swój scenariusz i zweryfikuje nasze plany.

SK: – Rok 2020 był dla mnie bardzo udany. Zaraziłem żonę pasją do wędrówek po górach i zapisałem nas do Klubu Zdobywców Korony Gór Polski. Zaliczyliśmy już Babią Górę i jeśli zdrowie i czas pozwolą, to chcemy zdobyć pozostałe 27 szczytów. Ponadto zacząłem morskować, żeby lepiej się regenerować. Skończyłem już 40 lat, a chciałbym jeszcze coś posędziować. Ogólnie szczęście

“

Święta są po to, żeby nie myśleć o takich rzeczach. To jedyny czas, kiedy można sobie „pofolgować”. Zwłaszcza, że potrawy, które lubię, są zdrowe dla organizmu. Staram się też w któryś dzień świąt pobiegać, żeby nieco zmienić klimat.

mi sprzyjało. W tym roku miałem swój setny mecz w I lidze (GKS Tychy – Miedź Legnica, rozegrany 21 listopada 2020 r. – przyp. red.). W kolejnym roku będę się starał, żeby Przewodniczący obsadził „Kraśniaka” chociaż na jeden mecz PKO BP Ekstraklasy, może w ostatniej kolejce.

Bartosz Owsiany



Wojciech Krztoń zapowiada, że Święty Mikołaj odwiedzi tylko grzeczne dzieci.

ŚWIĄTECZNY KLIMAT MIĘDZYNARODOWYCH SĘDZI

Annie Dąbrowskiej przy przygotowaniu sernika będzie pomagał mąż. Aleksandra Ulanowska w tym roku choinkę ubierała ze swoim rocznym synkiem, a Katarzyna Lisiecka-Sęk lubi w święta obejrzeć... „Gladiatora”. Święta Bożego Narodzenia to te kilka dni w roku, gdy możemy wyhamować, poświęcić więcej czasu najbliższym i wreszcie odpocząć. Nasze czołowe sędzie opowiadają o swoich świątecznych tradycjach.



Roczny synek pomagał Aleksandrze Ulanowskiej przy ubieraniu choinki.

Rodzina przyjeżdżająca z najdalszych zakątków Polski, a często też z Europy, łamanie się opłatkiem, całusy i uściski. Tak Święta Bożego Narodzenia wyglądały dotychczas. Kończąc się 2020 r. zmienił jednak przyzwyczajenia w wielu dziedzinach życia. Przez pandemię Covid-19 wprowadzono wiele nieznanych wcześniej restrykcji. Dlatego tegoroczne święta będą inne niż wszystkie...

– Wigilię spędzę tylko z mężem i córkami. Jest to związane z koronawirusem i obawą przed narażaniem zdrowia naszych najbliższych. Co roku, od 10 lat, to u nas w domu odbywała się wigilijna wieczerza, na której gromadziło się nawet 20 osób. W tym roku nie będzie to możliwe, ale liczę na wspólny rodzinny spacer 25 grudnia – opowiada Anna Dąbrowska, międzynarodowa asystentka.

Natomiast Katarzyna Lisiecka-Sęk (plakietkę FIFA ma od 2015 r.) dodaje: – Święta również spędzę w gronie najbliższych. Wigilia w tym roku wypadła u rodziców męża, ale znajdziemy czas na spotkanie z moimi rodzicami i rodzeństwem. Świetlne iluminacje na ulicach miast, czekoladowe kalendarze adwentowe czy radosna muzyka w radiach wprawiają nas w odpowiedni nastrój.

– Uwielbiam ten świąteczny czas. Człowiek może się zatrzymać, wspólnie z najbliższymi usiąść przy stole, nacieszyć się bliskością ro-



Anna Dąbrowska wspólnie ze starszą córką przystraja świąteczny stół.

dziny. Wigilię wyprawimy w rodzinnym domu, natomiast pierwszego dnia świąt pojedziemy do rodziny męża – mówi Aleksandra Ulanowska, kolejna asystentka FIFA.

Świąteczny sernik... z ziemniakami

Święta Bożego Narodzenia to także tradycyjne potrawy, których zazwyczaj nie jemy w ciągu roku. – Dla mnie wyjątkowa jest zupa rybna przyrządzana przez moją babcię. Przy pozostałych daniach dzielimy się obowiązkami. Moją specjalnością są pierogi i uszka do barszczu – przyznaje Katarzyna Lisiecka-Sęk.

Anna Dąbrowska świetnie czuje się w kuchni, ale ma też zmysł artystyczny, który przydaje się przy strojeniu wigilijnego stołu. I zawsze może liczyć na dzielnego pomocnika... – Bardzo lubię kiszony barszcz czerwony z uszkami i placki grzybowe. Nie przepadam natomiast za karpim i makowcem. Wspólnie ze starszą córką przystrajamy stół, co roku wymyślając nowe pomysły na ułożenie świeczek, stroików i serwetek. Za to z mężem przygotowujemy pyszny sernik... z ziemniakami.

Przygotowania świąteczne to nie tylko gotowanie. – Oczywiście mam swoją ulubioną potrawę, którą są pierogi z kapustą i grzybami, robione przez moją babcię. Jednak w kwestiach kulinarnych jestem jedynie pomocniczką. W związku z moim zamiłowaniem do sprzątania,



- Chciałbym kolejną Wigilię spędzić w gronie całej rodziny - mówi Anna Dąbrowska. To rodzinne zdjęcie sprzed roku.



Wigilię spędzę tylko z mężem i córkami. Jest to związane z koronawirusem i obawą przed narażaniem zdrowia naszych najbliższych. Co roku, od 10 lat, to u nas w domu odbywała się wigilijna wieczerza, na której gromadziło się nawet 20 osób. W tym roku nie będzie to możliwe, ale liczę na wspólny rodzinny spacer 25 grudnia – opowiada Anna Dąbrowska, międzynarodowa asystentka

to jest dziedzina, w której najlepiej się sprawdzam – opowiada Aleksandra Ulanowska.

Wspólne ubieranie choinki

Jednym z etapów świątecznych przygotowań jest również ubieranie choinki. Często dużym wyzwaniem jest wybór samego drzewka. – W dzieciństwie zawsze miałam żywą choinkę, więc także teraz taka znajduje się w domu. Nic nie zastąpi tego wyjątkowego zapachu. W tym roku ubraliśmy drzewko już przed Mikołajkami, a w tych działaniach aktywnie brał udział nasz roczny synek – chwali się Aleksandra Ulanowska.

– Żywe drzewko kupiliśmy zaledwie kilka dni przed świętami, a ręcznie robione ozdoby, powiesimy dzień przed Wigilią. To zadanie dla mojego męża i starszej córki Ewy. Pewnie w przyszłym roku dołączy do nich młodsza córka Hela, którą obecnie bardziej niż współtworzenie interesuje destrukcja drzewka – mówi żartobliwie Anna Dąbrowska.

Film? A może mecz?

Okazuje się jednak, że w święta można też oglądać mecze piłkarskie. – Kiedy u innych lecą filmy, w naszym domu są to transmisje piłki nożnej. W święta jest tak samo. Choć nie mam ulubionej świątecznej produkcji, to mam sentyment do filmu „To właśnie miłość” z Hugh

Grantem. Byłam na nim w kinie, tyle że to było 17 lat temu – wspomina Anna Dąbrowska.

– Jak mamy chwilę to włączamy „Gladiatora”. Ze względu na to, że dzieci są coraz starsze i zaczynają oglądać filmy z nami, to niedługo będziemy musieli zmienić repertuar i być może powrócimy do klasyki, czyli do takich filmów jak „Kevin Sam w Domu” – opowiada Katarzyna Lisiecka-Sęk.

Żeby było normalnie...

Czego na święta życzą sobie nasze sędziny? – Najbardziej chciałabym, aby na świecie znów zapanowała normalność, taka jak przed pandemią. Wtedy kolejną Wigilię będziemy mogli spędzić już w gronie całej rodziny. Natomiast, co do prezentów, nie obrażę się, gdy pod choinką znajdę biżuterię i perfumy – uśmiecha się Anna Dąbrowska.

Aleksandra Ulanowska woli dawać prezenty niż je dostawać. – To dla mnie największa radość, gdy patrzę jak moi najbliżsi cieszą się z upominków ode mnie. Nie mogę się doczekać miny syna, gdy będzie rozpakowywał prezenty. Natomiast Katarzyna Lisiecka-Sęk dodaje: – Dla mnie prezenty mają charakter symboliczny, ale bardzo lubię niespodzianki. Najbardziej zależy mi na tym, żeby moja rodzina była zdrowa.

Adam Faliszewski

PANDEMIA NIE ZATRZYMAŁA CORE

– Ten program ma rozwijać sędziów, a nie tworzyć między nimi rywalizację – mówi o jednym z kluczowych projektów szkoleniowych w KS PZPN – Marcin Szulc. Pomimo tego, że pandemia pokrzyżowała pierwotny plan na realizację wiosennej edycji CORE Polska 7, to on działa i przyświeca mu ten sam cel szkoleniowy, co zawsze. Uczestnicy 7. edycji regularnie spotykają się online. Mieli też mentorskie obserwacje na swoich meczach ligowych. Liczą na to, że ponownie spotkają się wiosną 2021 roku.

Obecny CORE, jak wiele projektów na całym świecie, ma nietypowy przebieg. Każda wcześniejsza edycja tego programu trwała rok. Zaczynała się jesienią, a kończyła wiosną następnego roku. Siódme wydanie polskiego CORE potrwa jednak dłużej.

Poniedziałkowe „zjazdy”

Najpierw 16 uczestników spotkało się we wrześniu ubiegłego roku w Jarocinie. Kolejny zjazd, na wiosnę, z wiadomych względów się nie odbył. Marcin Szulc wraz z Instruktorami postanowił, że od jesieni tego roku, wraz z powrotem rozgrywek na szczeblach wojewódzkich wznowiony zostanie bieżący CORE. Na innych warunkach. Na razie zrezygnowano z tradycyjnego kilkudniowego zjazdu, w czasie którego sędziowie mogli się wykażać przed Komisją Szkoleniową i kolegami, sędziując mecze. Co tydzień, w każdy poniedziałek, poprzez jedną z platform komunikacyjnych, spotykają się oni online.

– Nasze spotkania trwają około 2,5 godz. W tym czasie omawiamy najciekawsze klipy z meczów szczebla centralnego, a także lig zagranicznych. Zachęcamy sędziów, aby to oni dyskutowali o tych klipach, my staramy się pozostać moderatorami. Ponadto sędziowie są zobowiązani do przygotowania klipów ze swoich meczów. Spotkania prowadzą Instruktorzy, którzy od lat są przy CORE – wyjaśnia Marcin Szulc, prowadzący CORE Polska, jednocześnie pełniący funkcję jednego z Instruktorów.

Dwukrotnie zorganizowano spotkania z sędziami PKO BP Ekstraklasy, z którym wspólnie omawiano ich mecz. Corowcy najpierw obejrżeli spotkanie, zrobili notatki i wycięli klipy, a po kilku dniach online dyskutowali o zawodach z arbitrem. Pierwsze takie spotkanie miało miejsce z Tomaszem Kwiatkowskim po meczu: Arka Gdynia – Lechia Gdańsk (sezon 2019/2020), a drugie z Damianem Sylwestrzakiem po spotkaniu: Jagiellonia Białystok – Wisła Płock (bieżący sezon).



Wspólny trening to na razie marzenia... Ale może uda się to wiosną przyszłego roku.



Marcin Szulc zaprasza na szkolenia online sędziów PKO BP Ekstraklasy. Wspólnie z corowcami analizują swoje wybrane mecze.

Obserwatorzy-mentorzy w akcji

To nie wszystko. Za zgodą Zarządu KS PZPN, jesienią tego roku, każdy arbiter miał jedną obserwację w meczu III ligi, którą przeprowadził obserwator-mentor. W ten sposób nad uczestnikami CORE zachowano realną kontrolę i można było sprawdzić postęp każdego z arbitrow. Poza szczegółowym omówieniem zawodów (też w formie online), każdy sędzia otrzymał specjalny skrócony arkusz obserwacji. – To miało dużą wartość szkoleniową. W taki sposób spróbowaliśmy zastąpić mecze, które były sędziowane podczas zjazdów – wyjaśnia Marcin Szulc.

UCZESTNICY CORE POLSKA 7

Maciej HABUDA	1995	Dolnośląski ZPN
Krzysztof ULATOWSKI	1994	Kuj-Pomorski ZPN
Arkadiusz NESTOROWICZ	1993	Lubelski ZPN
Dawid KURASZKIEWICZ	1991	Lubuski ZPN
Tomasz LEWANDOWSKI	1991	Łódzki ZPN
Tomasz TATARZYŃSKI	1993	Małopolski ZPN
Karol WÓJCIK	1996	Mazowiecki ZPN
Przemysław MIELCZAREK	1991	Opolski ZPN
Krzysztof PACHOLEK	1994	Podkarpacki ZPN
Dawid DEPTUŁA	1999	Podlaski ZPN
Łukasz BUDA	1996	Pomorski ZPN
Sebastian SZCZOTKA	1989	Śląski ZPN
Adam JAMKA	1995	Świętokrzyski ZPN
Mateusz KORNELUK	1993	Warm.-Mazurski ZPN
Bartłomiej ZYWERT	1995	Wielkopolski ZPN
Piotr PAZDECKI	1996	Zach.-Pomorski ZPN

OBSERWATORZY-MENTORZY

Maciej Wierzbowski, Robert Matek, Piotr Tenczyński, Jacek Walczyński, Julian Pasek, Marcin Szulc

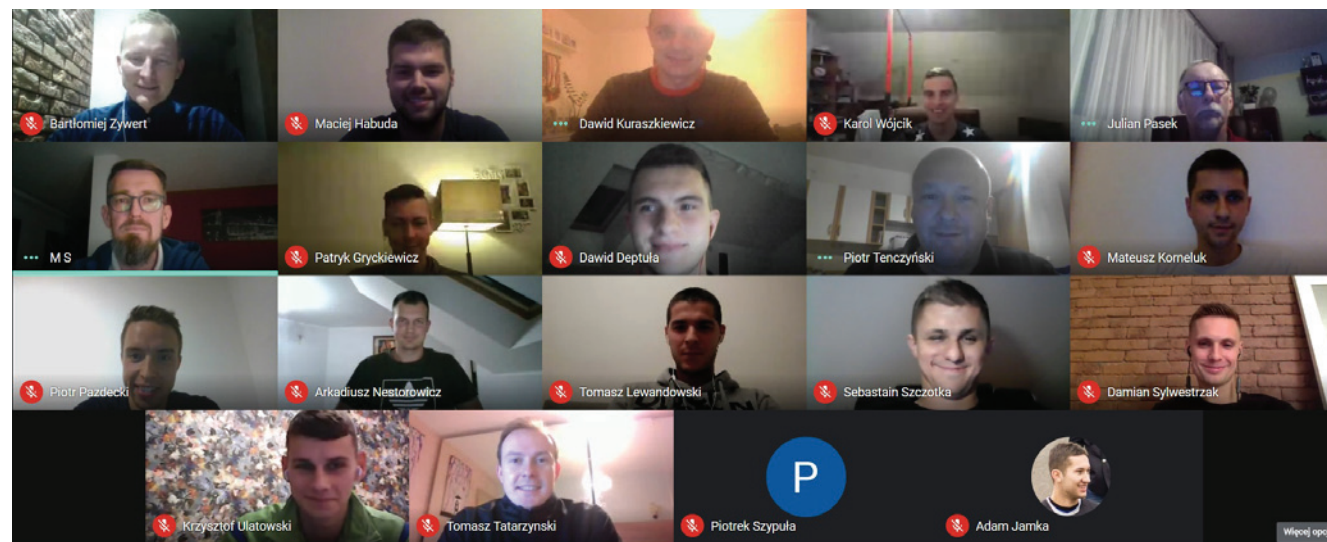
W niedalekich planach jest przygotowanie testów wideo. Prowadzący są przekonani, że poziom świadomości u uczestników jest na tyle wysoki, iż sami wiedzą najlepiej, co powinni robić i które elementy doskonalić, aby osiągnąć swój cel. Test ma być jedynie sprawdzianem.

Jeszcze będzie normalnie...

Czy 7. edycja CORE, która natrafiła na światową pandemię, będzie mieć swoje podsumowanie... tylko online? – Nie chcę, aby tak było. Mocno liczę na to, że zorganizujemy kilkudniowy zjazd i spotkamy się w maju 2021 r. W chwili obecnej najmniej zależy to od nas, ale jestem dobrej myśli – dodaje na zakończenie Marcin Szulc.

Przedłużenie 7. edycji CORE nie może uspić innych ambitnych sędziów, którzy czytając ten tekst marzą o uczestnictwie w kolejnym wydaniu tego programu. Wszak za jakiś czas rozpoczną się poszukiwania sędziowskiego narybku do CORE Polska 8. Nie mamy wątpliwości, że w całości odebędzie się on już w tradycyjnej formule. Warto na takie spotkanie przyjechać już z wypracowaną formą. Powód? Lista arbitrow szczebla centralnego, którzy w swoim sędziowskim CV mają udział w CORE, stała się powiększa...

Jakub Jankowski



Znak czasu, czyli inne niż zawsze rodzinne zdjęcie sędziów i mentorów CORE Polska.

PROGRAM MENTORSKI: NOWE PARY I LIGOWE AWANSE

Runda wiosenna poprzedniego sezonu dla większości sędziów z Narodowego Programu Mentorskiego była stracona. Aż 14 na 18 uczestników to arbitrzy III ligi, a te rozgrywki zakończono przed czasem. Dlatego zdecydowano o kontynuacji PM w prawie niezmiennym składzie. Dwóch uczestników zanotowało sportowy awans – Patryk Gryckiewicz i Karol Arys.

Skład par sędzia-mentor zmienił się w przypadku kobiet. Udział w projekcie zakończyły Joanna Pondo i Angelika Gębka, a swoją przygodę z PM rozpoczęły Karolina Bojar-Stefańska i Magdalena Giza. Ich mentorkami zostały kolejno: Emilia Wnuk i Karolina Tokarska. Od rundy jesiennej wśród mężczyzn pojawiła się jeszcze jedna para. Do programu dołączono Mikołaja Kujawskiego z KS Łódzkiego ZPN, a jego mentorem został Piotr Musiałik z KS Małopolskiego ZPN.

Trzeba odnotować sukcesy arbitrow, którzy biorą udział w tej edycji PM. W listopadzie do grupy arbitrow Top Amator B dołączył Karol Arys ze Szczecina. W 2. Lidze zadebiutował on w 13. kolejce w meczu Górnika Polkowice z Garbarnią Kraków (2:1). Natomiast torunianin Patryk Gryckiewicz już w swoim drugim sezonie na szczeblu centralnym posmakował sędziowania w Fortuna 1. Lidze. Jego debiut przypadł na mecz 12. kolejki, w którym Chrobry Głogów zmierzył się ze Stomilem Olsztyn (3:0).

Jak obecnie działa PM? – Nasze funkcjonowanie w zasadzie się nie zmieniło. Faktycznie nie mieliśmy tradycyjnego zjazdu, ale spotkaliśmy się online. Mentorzy i sędziowie cały czas ze sobą współpracują. Arbitrzy mają informować o terminach zawodów, wspólnie z mentorem je analizować, spotykać się na obserwacjach meczów wyższych lig i prowadzić dzienniczek arbitra – tłumaczy Tomasz Rusek, Przewodniczący Komisji Mentorskiej. Razem z byłym asystentem FIFA komisję tworzą: Tadeusz Stachura i Zbigniew Kuleta.

Bieżąca edycja Narodowego Programu Mentorskiego ma się zakończyć po sezonie 2020/2021.

Jakub Jankowski



Patryk Gryckiewicz zadebiutował w Fortuna 1. Lidze.

LISTA UCZESTNIKÓW PM 2020/2021

SĘDZIA	KS ZPN	MENTOR	KS ZPN
Marcin Wódkowski	Kuj-Pom.	Tomasz Płoski	Warm.-Maz.
Krystian Stenzinger	Lubuski	Julian Pasek	Dolnośląski
Mateusz Skrzypko	Podlaski	Piotr Brodecki	Łódzki
Łukasz Szczółko	Lubelski	Dariusz Koziół	Mazowiecki
Sebastian Godek	Podkarpacki	Jacek Walczyński	Lubelski
Paweł Wrzeszczyński	Wielkopolski	Jerzy Broński	Zach-Pom.
Karol Arys	Zach-Pom.	Piotr Przybyłowski	Wielkopolski
Karolina Bojar-Stefańska	Małopolski	Emilia Wnuk	Mazowiecki
Magdalena Giza	Wielkopolski	Karolina Tokarska	Zach-Pom.
Patryk Gryckiewicz	Kuj-Pom.	Marcin Szulc	Mazowiecki
Mateusz Jenda	Mazowiecki	Robert Matek	Śląski
Bartosz Banasiak	Łódzki	Tadeusz Stachura	Śląski
Dawid Matyszczak	Opolski	Zbigniew Pająk	Dolnośląski
Mateusz Bieszke	Pomorski	Tomasz Radkiewicz	Łódzki
Piotr Szypuła	Śląski	Piotr Tenczyński	Mazowiecki
Albert Birkowski	Świętokrzyski	Leszek Gawron	Podkarpacki
Marcin Miłozewski	Warm.-Maz.	Tomasz Wojno	Podlaski
Mikołaj Kujawski	Łódzki	Piotr Musiałik	Małopolski



KAROL ARYS sędzia Top Amator B, uczestnik PM

Uczestnictwo w tym projekcie to szansa na rozwój swoich umiejętności. Spotkania szkoleniowe dają możliwość wymiany doświadczeń i bieżącej kontroli swojego rozwoju. Dzięki współpracy z mentorem sędzia ma możliwość podnoszenia poszczególnych elementów warsztatu sędziowskiego oraz eliminacji słabych punktów. Moje doświadczenie w programach szkoleniowych m.in. CORE Polska oraz PM pozwoliły mi na współpracę z wieloma świetnymi ludźmi. Dzięki ich doświadczeniu i cennym radom, mogę czynić postęp i doskonalić swoje umiejętności wdrażając ich wskazówki. Programy tego typu pozwalają na zbudowanie relacji opartej na zaufaniu i szczerości, co sprzyja łatwiejszemu przyjmowaniu krytyki, a tym samym przybliża do realizacji wyznaczonego celu.



PIOTR PRZYBYŁOWSKI obserwator sz. centralnego, mentor Karola Arysa

Program Mentorski to wyzwanie nie tylko dla sędziego. To także poważny sprawdzian dla mentora. Bardzo ważne jest wzajemne zrozumienie, zaufanie i systematyczna praca. Zawsze zależy mi na tym, aby moi podopieczni zrozumieli, że Program Mentorski to dla nich duży przywilej i ogromna szansa. Podobnie było z Karolem. Od początku wiedziałem, że poważnie podchodzi do sędziowskich obowiązków, dlatego moim zadaniem było przede wszystkim wspierać go w tym co robi, dbać o to, żeby nie stracił wiary we własne umiejętności, a z popełnionych błędów potrafił wyciągać odpowiednie wnioski. Awans to sukces przede wszystkim sędziego, ale i duża satysfakcja dla każdego mentora.

SEBASTIAN JARZĘBAK: „NIE ZAWSZE SPRZYJAJĄ NAM GWIAZDY”

Ostatni mecz w PKO BP Ekstraklasie poprowadził w maju 2014 roku. Na kolejną szansę czekał 6 lat. Ale w końcu się doczekał. Sebastian Jarzębak w lipcu br. ponownie poprowadził spotkanie w najwyższej klasie rozgrywkowej (Wisła Płock – Korona Kielce). Rozmawiamy z nim o pokorze w sędziowaniu, trudnych momentach w życiu i... powrocie na Łazienkowską na białym koniu.



Bardzo wspierały mnie dzieci. Ich beztrudne życie jest bardzo dobrą odskocznią od problemów dorosłych ludzi i warto czasem wejść do ich dziecięcego świata.

Po 6 latach przerwy ponownie poprowadziłeś mecz w PKO BP Ekstraklasie. Twój rozbrat z najwyższą klasą rozgrywkową trochę potrwał...

Pomimo tak długiej rozłąki, cały czas wierzyłem w to, że ten powrót nastąpi. Skosztowałem już tego. Cały czas starałem się walczyć i być w grze. Kiedy poczułem, że to naprawdę może się udać? Gdy zgłoszono mnie do szkolenia projektu VAR. To była jasna sugestia, że jestem brany pod uwagę pod kątem PKO BP Ekstraklasy. Ten moment w końcu nastąpił, ponieważ w lipcu br. pojechałem na mecz Wisły Płock z Koroną Kielce. Później przyszły kolejne spotkania.

Chyba nie trzeba było cię przed nimi dodatkowo motywować?

Zdecydowanie nie... Przed meczem zadzwonił do mnie Przewodniczący Zbigniew Przesmycki. Pytał o to jak się czuję, w jakiej jestem formie. Również w lipcu otrzymałem powołanie na półfinał baraży o PKO BP Ekstraklasę: Warta Poznań – Termalica Bruk-Bet Nieciecza. To był kolejny sygnał, że sędziowskie władze mi ufają. Potraktowałem to jak wyróżnienie i dostrzeżenie mojej pracy. Miłą niespodzianką była nominacja już na 1. kolejkę tego sezonu i zawody Wisły Płock ze Stalą Mielec. Później pojechałem min. na mecz Legia Warszawa – Śląsk Wrocław. Obserwatorowi Tomaszowi Mikulskiemu podczas omawiania meczu opowiedziałem anegdotę o tym, że wiele miesięcy wcześniej, gdy jechałem na spotkanie Fortuna 1. Ligi i mijaliśmy stadion przy ul. Łazienkowskiej, rzuciłem do chłopaków w samochodzie: „jeszcze tu wrócę, na białym koniu”. Oczywiście był to żartobliwy zwrot, ale potwierdza, że wierzyłem w swój powrót.

W jaki sposób przez te kilka lat utrzymywałeś wysoki poziom mobilizacji i wiary we własne umiejętności?

Mecze na niższych szczeblach, bo zdarzyło się też pojechać na zawody w 2. Lidze, traktowałem z należytym szacunkiem. Nie obniżały one mojej wartości. Oczywiście, najtrudniejszy był sam początek. Gdy nie było mnie w Ekstraklasie, mijaly kolejne miesiące, a ja czułem, że coś mi umyka. To był trudny czas. Jednak szybko uświadomiłem sobie, że teraz 1. Liga to moja Liga Mistrzów. W naszym zawodzie ma się dobre i złe chwile. Spotykają one każdego. Nie zawsze sprzyjają nam gwiazdy, ale zawsze trzeba wierzyć, że będzie lepiej.

Kto był dla ciebie największym wsparciem w trudnych chwilach?

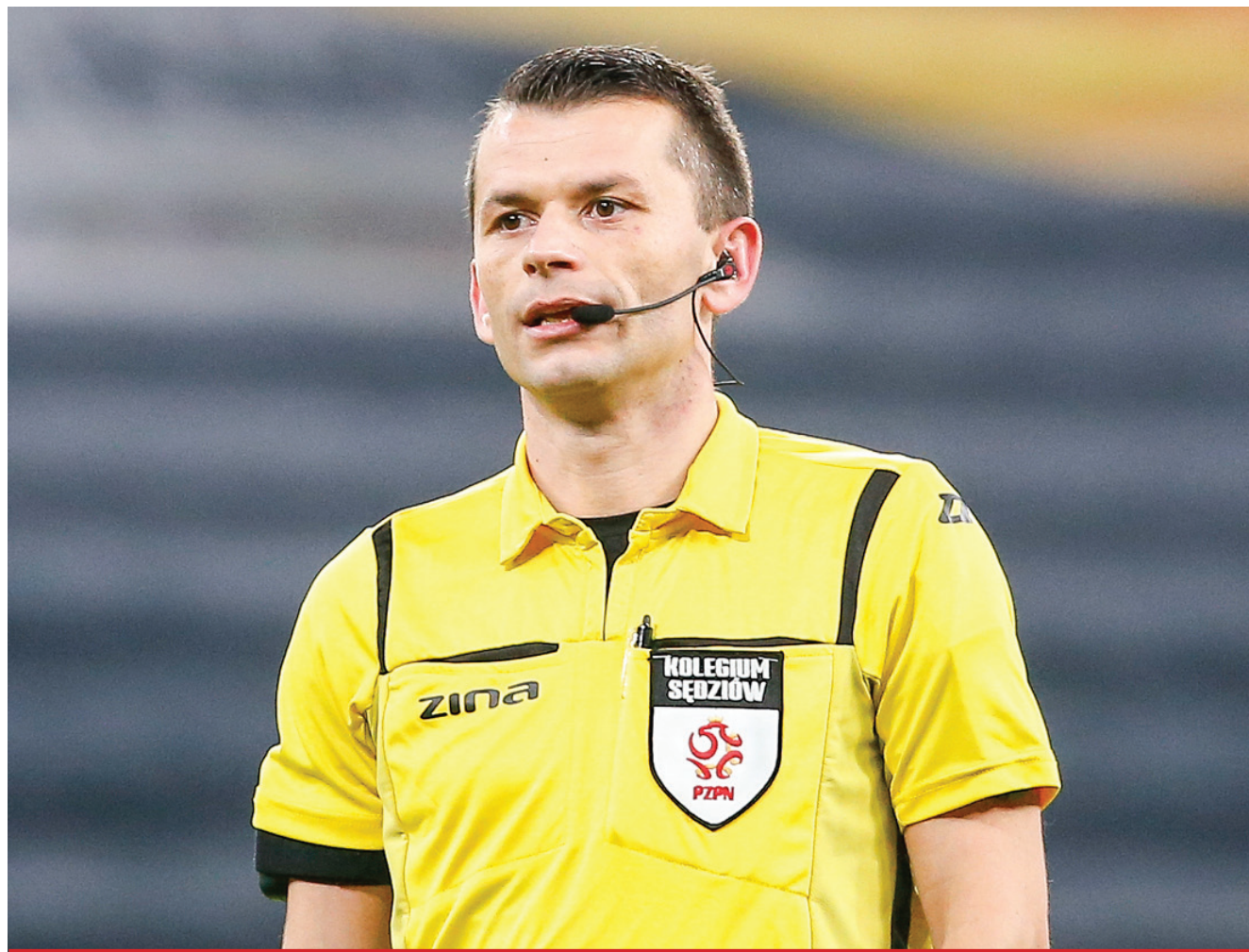
Moi bliscy. Bardzo wspierały mnie dzieci. Ich beztrudne życie jest bardzo dobrą odskocznią od problemów dorosłych ludzi i warto czasem wejść do ich dziecięcego świata. Mam też przyjaciół wśród sędziów, którzy byli ze mną na dobre i złe. W sędziowaniu nie da się funkcjonować bez wsparcia. Poświęcamy temu bardzo dużo czasu, wiele codziennych spraw układamy pod sędziowanie.

Jaka jest dla ciebie najważniejsza cecha u dobrego sędziego?

Nie ma jednej wiodącej. Sędzia musi być pewny swoich decyzji i przekonany do ich słuszności, oczywiście bazując na odpowiednim przygotowaniu merytorycznym. On musi... po prostu kochać to co robi. Bardzo ważna jest pokora. W sędziowskiej branży, po kilku lepszych meczach, łatwo złapać nadmierną pewność siebie. To jest zgubne i często kończy się twardym ładowaniem, zderzeniem z brutalną rzeczywistością. Trzeba twardo stąpać po ziemi.

Rozmawiał Jakub Jankowski

<p>1. Bramkarz drużyny gospodarzy został ukarany w drugiej części dogrywki karą napomnienia za nie-sportowe zachowanie („gra na czas”). Jaką decyzję podejmie sędzia, jeśli w trakcie rzutów z punktu karnego bramkarz popełni przewinienie, w wyniku którego rzut musi zostać powtórzony i czy dopuści takiego bramkarza do dalszego udziału w rzutach z punktu karnego?</p>	<p>TAK oraz udzieli reprimendy bramkarzowi</p>
<p>2. Bramkarz drużyny gospodarzy został ukarany w drugiej części dogrywki karą napomnienia za nie-sportowe zachowanie („gra na czas”). Jeśli taki bramkarz zostanie dopuszczony do rzutów z punktu karnego, to jaką decyzję podejmie sędzia jeśli ponownie ten bramkarz popełni przewinienie, w wyniku którego rzut musi zostać powtórzony, ale w wyniku interwencji odniesie kontuzję uniemożliwiającą kontynuowanie gry, jego drużyna nie wykorzystała jeszcze limitu wymian, a kierownik jego drużyny zgłasza sędziemu konieczność wymiany tego bramkarza na zawodnika rezerwowego?</p>	<p>TAK (wolno dokonać wymiany) oraz ŻK (dla bramkarza)</p>
<p>3. Bramkarz drużyny gości wykonuje rzut wolny bezpośredni przyznany jego drużynie z jego własnego pola karnego. Zagrywa piłkę do obróconego tyłem do niego współpartnera zbyt lekko. Znajdujący się w momencie wznowienia gry w polu karnym napastnik drużyny gospodarzy (nie zdążył opuścić pola karnego w wyniku szybkiego wznowienia gry) rusza do tej piłki, a próbujący zapobiec przejęciu przez niego piłki bramkarz drużyny gości piąstkuję piłkę tuż spod jego nóg tak, że nie trafia ona żadnego zawodnika wychodząc poza linię boczną boiska. Tuż po piąstkowaniu bramkarza próbujący sięgnąć piłkę rozpedzony napastnik drużyny gości wjeżdża nogami w bramkarza w sposób zagrażający bezpieczeństwu tego bramkarza. Podaj kolejno decyzje sędziego mając na uwadze, iż bramkarz miał już na koncie żółtą kartkę i gdyby nie jego interwencja napastnik miałby realną szansę na zdobycie bramki.</p>	<p>P ++ , ++ (dla bramkarza drużyny gości oraz dla napastnika drużyny gospodarzy)</p>
<p>4. Zawodnik drużyny gospodarzy podejmuje próbę zablokowania piłki po strzale na bramkę pomocnika drużyny przeciwnej. Piłka trafia w rękę zawodnika gospodarzy, która nienaturalnie powiększa obrys jego ciała i zmieniając kierunek trafia do napastnika drużyny przeciwnej, który precyzyjnym strzałem umieszcza piłkę w bramce drużyny gospodarzy. Jaką decyzję podejmie sędzia jeżeli napastnik drużyny przeciwnej w momencie strzału był na pozycji spalonej, zdarzenie miało miejsce w polu karnym drużyny gospodarzy a zawodnik drużyny gospodarzy znajdował się na linii bramkowej w świetle bramki?</p>	<p>K++</p>
<p>5. obrońca gospodarzy, znajdujący się we własnym polu karnym zdecydował się na długie podanie w kierunku swojego współpartnera, znajdującego się na połowie przeciwnika. Piłka odbiła się w kole środkowym od ziemi, pękła i doleciała w tej postaci do napastnika. Napisz jak powinien zachować się sędzia.</p>	<p>S (w polu karnym dla bramkarza gospodarzy)</p>
<p>6. obrońca czerwonych zdecydował się na podanie piłki stopą w kierunku własnego bramkarza. Dopiero po zagranii zorientował się, że w polu karnym oprócz bramkarza, znajduje się jeszcze jeden zawodnik - napastnik białych. Napastnik ruszył w kierunku piłki czym w ewidentny sposób wpłynął na możliwość zagrania przez bramkarza. Bramkarz widząc sytuację rzucił się, okazał się odrobinę szybszy od przeciwnika i wypiąstkował piłkę ręką na wysokości punktu karnego. Piłka po tym zagranii opuściła boisko przez linię bramkową. Podaj decyzję sędziego</p>	<p>P</p>
<p>7. 25 metrów od bramki przeciwników, napastnik gospodarzy wychodzący sam na sam z bramkarzem gości i kontrolujący piłkę, został szarpnięty za ramię przez mającego na koncie napomnienie obrońcę gości i upadł na murawę. Sędzia przerwał grę. Napastnik szybko pozbierał się i nie oglądając się na arbitra, szybko wznowił grę. Zagrał piłkę do współpartnera, który znalazł się w sytuacji realnej do zdobycia bramki. Bramkarz obronił strzał, wybijając piłkę poza linię boczną. Podaj decyzję sędziego.</p>	<p>W + , ++</p>
<p>8. W trakcie gdy piłka była w grze, trener zespołu gospodarzy wszedł do strefy technicznej zespołu przeciwnego w sposób niekonfrontacyjny. Jakie decyzje podejmie sędzia, który zauważył to zachowanie i przerwał grę?</p>	<p>S +</p>
<p>9. Zawodnik drużyny atakującej oddaje silny strzał na bramkę drużyny przeciwnej. Piłkę lecącą w światło bramki, tuż przed przekroczeniem linii bramkowej, wybija w pole gry rozmyślnie ręką obrońca drużyny broniącej. Wybita piłka trafia do innego zawodnika drużyny atakującej, znajdującego się w momencie oddawania strzału na pozycji spalonej, który strzałem głową prawidłowo zdobywa bramkę. Decyzja?</p>	<p>Br +</p>
<p>10. Zawodnik drużyny A zostaje zaatakowany w sposób nierozważny przez przeciwnika w środkowej strefie boiska, co powoduje przerwanie korzystnej akcji. Drużyna A widząc, że ma klarowną szansę do zdobycia bramki szybko wznowia grę i po kilku podaniach i pięknym strzale piłka zostaje wypiąstkowana przez bramkarza drużyny B poza linię bramkową. Decyzja sędziego?</p>	<p>R+</p>
<p>11. Podczas wykonywania rzutu karnego, zanim piłka była w grze, kilku zawodników obu drużyn, których stopy znajdują się poza polem karnym, pochyła się do przodu tak, aby ich głowy i część klatki piersiowej znajdowały się wewnątrz pola karnego (w powietrzu). Z wykonywanego rzutu piłka wpada do bramki. Podaj decyzję sędziego.</p>	<p>Br</p>
<p>12. Bramkarz wykonał rzut od bramki przez podrzucenie piłki nogą w kierunku współpartnera. Ten natychmiast odegrał piłkę głową z powrotem do bramkarza, aby umożliwić mu złapanie piłki. W momencie, gdy bramkarz chciał przejąć piłkę w ręce, poślizgnął się, a ta niedotknięta wpadła do bramki. Podaj decyzję sędziego.</p>	<p>Br</p>



Łukasz Szczech.

13. Trener drużyny gości, będący jednocześnie wpisany w sprawozdaniu jako zawodnik rezerwowi, w trakcie gry pozwolił sobie na wejście na boisko i skierowanie słów do Sędziego: „Ślepy jesteś?!”. Arbiter przerwał grę gdy piłka znajdowała się na środku boiska. Decyzja?	B ++
14. Bramkarz drużyny gości wykonuje rzut wolny spoza własnego pola karnego, zagrywa jednak piłkę do tyłu i - zorientowawszy się, że kopnięta przez niego piłka wpadnie do bramki - wbiega w pole karne i zagrywa piłkę ręką. Gdyby nie interwencja bramkarza piłka wpadała do bramki, a w pobliżu nie znajdował się żaden z napastników, który mógłby zagrać piłkę. Proszę podać decyzję sędziego.	P
15. Sędzia asystent podczas sprawdzania ubioru przed wyjściem na 1 połowę meczu spostrzegł, że jeden z zawodników posiada wycięte w getrach dziury, tłumacząc lepszą wentylację i komfort. Asystent zgłosił ten fakt do sędziego, który nie zezwolił na wyjście na boisko temu zawodnikowi. Czy sędzia miał do tego prawo?	TAK
16. Przeciwnik znajdujący się w polu karnym bramkarza (5 metrów za jego plecami) dla którego wykonywany jest rzut sędziowski, po tym jak piłka dotknęła podłoża, korzystając z jego nieuwagi zbliżył się do niego i przejął piłkę zanim bramkarz zdążył ją zagrać. Przy biernej postawie bramkarza dwoma kopnięciami doprowadził piłkę w okolice punktu karnego i kopnął do pustej bramki. Proszę podać decyzję sędziego.	Rb
17. Czy dopuszczalna jest forma sporządzenia protestu na piśmie przez kierownika drużyny, podpisania go i przekazanie asystentowi nr 1 podczas gry?	TAK
18. W trakcie ataku pozycyjnego w polu karnym gospodarzy piłka pękła i stała się niezdatna do gry, gdy podania między sobą wymieniali napastnicy gości. Sędzia zorientował się o tym fakcie i przerwał grę. Jak zostanie ona wznowiona po wymianie piłki?	S (w polu karnym dla bramkarza gospodarzy)
19. Asystent trenera wkopał na boisko leżącą obok niego drugą piłkę. Chciał w ten sposób przeszkodzić przeciwnikom w prowadzeniu korzystnej akcji, ale akurat w tym momencie piłka uciekła napastnikowi poza linię boczną. Co zrobi sędzia?	W ++
20. W trakcie gry bramkarz gości wyrzucił piłkę poza pole karne do współpartnera będącego w kole środkowym, a zaraz potem skomentował głośno pracę sędziów słowami: "Co oni dzisiaj od..walają?!". Opisz dokładnie postępowanie sędziego, wiedząc, że bramkarz był już wcześniej napomniany.	P (z miejsca przewinienia) + , ++

IRLANDZKO-SZWAJCARSKI COACHING SĘDZIÓW

Ref's Coaching Academy (RCA) to oddolna inicjatywa byłego arbitra szczebla centralnego – Tomasza Superczyńskiego. Powstała ona na początku września 2020 roku i ma wesprzeć sędziów piłkarskich w podnoszeniu ich kwalifikacji na kolejnych etapach rozwoju.

Wszystko w oparciu o wieloletnie doświadczenia pomysłodawcy i sędziów z całej Europy.

Polski obywatel

Inicjatorem i głównym koordynatorem akcji jest Tomasz Superczyński. Swoją przygodę z gwizdkiem rozpoczął w 1999 r. w wieku 20 lat. Łącznie poprowadził on ponad 1200 spotkań w trzech różnych krajach, w każdym jako sędzia szczebla centralnego. Do 2004 r. był arbitrem na szczeblu regionalnym z ramienia KS Opolskiego ZPN, po czym przeniósł się do Irlandii. Na zielonej wyspie spędził cztery lata, gdzie po pomyślnym ukończeniu rocznego programu mentorskiego dla talentów „School of Excellence”, prowadził jako arbiter mecze na drugim poziomie rozgrywkowym. Następnie wrócił na dwa lata do Polski, gdzie delegowany był na zawody II ligi i Młodej Ekstraklasy. W 2010 r. wyemigrował ze względów zawodowych do Szwajcarii. Tam, oprócz swojej pracy, jako sędzia spędził ponad osiem lat, z czego aż sześć w Challenge League, będącej bezpośrednim zapleczem najwyższej klasy rozgrywkowej w Szwajcarii.

– Sześć dni po wejściu Polski do Unii Europejskiej byłem jednym z pierwszych polskich emigrantów, którzy wylądowali w Irlandii. Byłem tam wcześniej kilka razy na wakacjach i ten kraj bardzo mi się spodobał. Zawsze też czułem zaciebie językowe i chciałem podnieść swój poziom angielskiego. Z podobnych pobudek przeniostem się kilka lat później do Szwajcarii, konkretnie do Zurychu, gdzie postępuje się językiem niemieckim. Te decyzje zawsze były powiązane z pracą zawodową w korporacjach finansowych – mówi Tomasz Superczyński.

Do najważniejszych wydarzeń z sędziowskiej podróży Superczyńskiego można zaliczyć prowadzenie spotkań m.in. Sporting Lizbona – Valencia, FC Rapperswil – VfL Wolfsburg, Borussia Dortmund – Espanyol Barcelona (techniczny), Sporting Lizbona – Fenerbahçe Stambuł, FC St. Gallen – Southampton, FC Sion – Benfica Lizbona (techniczny), Grasshopper Zurych – Fortuna Düsseldorf, FC Team Valais – Olympique Marsylia, turniej FIFA Youth Cup oraz mecze młodzieżowych reprezentacji narodowych: Szwajcaria – Austria (do lat 17), Szwajcaria – Nowa Zelandia (do lat 19), czy też Szwajcaria – Niemcy (do lat 20 – techniczny).

– Te wszystkie spotkania to moja pamięćka z przygody z gwizdkiem. Wszystko zaczęło się jednak od takich programów jak School of Excellence w Irlandii, gdzie dostałem się jako pierwszy w historii obcokrajowiec. Selekcjonowano sędziowskie talenty z niższych lig. Wiązało się to z masą treningów i szkoleń. Podobny program działał też w Szwajcarii, a na jednym z moich początkowych meczów niezapowiedzianą obserwację przeprowadził sam Przewodniczący Komisji Sędziowskiej Carlo Bertolini, po której uzyskałem awans. „Expect the unexpected” („Oczekuj nieoczekiwanego” – przyp. red.) stało się dla mnie mottem życiowym i osobistą motywacją – opowiada o swojej irlandzko-szwajcarskiej przygodzie Superczyński.

Międzynarodowe zaplecze

Przez wszystkie lata, jako czynny sędzia w trzech różnych federacjach, Superczyński nawiązał wiele znajomości oraz zebrał mnóstwo doświadczeń. Dzięki temu udało mu się nakłonić do współpracy i wspierania działań RCA wielu arbitrow z europejskiej elity, z którymi będzie można m.in. połączyć się online. Wśród nich jest m.in. Sandro Schärer ze Szwajcarii, czyli sędzia 1. kategorii FIFA. Ostatnio zadebiutował on w rozgrywkach Ligi Mistrzów meczem FC Barcelona – Ferencvárosi Budapest, razem ze swoim asystentem Bekimem Zogajem, który również zgodził się na udział w projekcie Superczyńskiego. Akade-

mię wspierać będzie też Szwajcarka Esther Staubli, znajdująca się na wąskiej, 19-osobowej liście sędzi FIFA Elite. Ponadto, RCA może liczyć na kilka innych nazwisk z listy sędziów międzynarodowych m.in. Nicolas Laforge (Belgia), Adrien Jaccottet i Lionel Tschudi (obaj Szwajcaria) oraz Neil Doyle (Irlandia).

Ten ostatni 19 listopada br. był gościem specjalnym 45-minutowego spotkania online, w czasie którego przedstawił swoje dotychczasowe doświadczenia. Irlandczyk, będący na liście sędziów FIFA od 2011 r., opowiedział słuchaczom, jak wygląda życie arbitra na międzynarodowym poziomie. Była to świetna okazja do poznania motywacji i czerpania z doświadczeń profesjonalnego arbitra wywodzącego się z innego kraju, co nie zdarza się często. Szczególnie, jeśli mówimy o młodych adeptach sędziowania. Każdy z uczestników miał również doskonałą okazję do zadania pytań Neilowi.

Podobne spotkania będą organizowane w nadchodzącym czasie z kolejnymi sędziowskimi gwiazdami. Część z nich miała już okazję nagrać krótkie filmiki promujące założenie RCA i zachęcające do aktywnego uczestnictwa w życiu akademii. RCA dalej rośnie w siłę, a lista znanych sędziów nie jest zamknięta i cały czas się rozszerza. Z polskich akcentów należy odnotować tu wsparcie dobrą radą Macieja Nazimka, który jest międzynarodowym sędzią FIBA w koszykówce oraz naszych dwóch eksportowych sędziów piłkarskich: Bartosza Frankowskiego i Krzysztofa Jakubika.

Na temat samej idei założenia akademii najwyższy sędzia PKO BP Ekstraklasy ma wyłącznie pozytywne odczucia. – W momencie, gdy Tomek powiedział mi, że wraca do Polski z pomysłem na coaching młodych sędziów, od razu uznałem to za dobrą inicjatywę. Sam nie miałem takiej możliwości na początku mojej kariery. Swoje szlify musiałem zdobywać w inny, bardziej samodzielny sposób – mówi Krzysztof Jakubik.



Superczyński po meczu Wolfsburga, w którym zagrał Jakub Błaszczykowski – rok 2017.



Tomasz Superczyński (w środku) przed towarzyskim meczem FC St. Gallen – Southampton.

– Takie osoby jak Tomek tworzą niezwykle możliwości dla młodych adeptów sędziowania. Dziś już sędziowie z B-klasy, którzy wykazują chęci i zainteresowanie, mają dostęp do ogromnej wiedzy. Trzeba od samego początku wpajać młodym sędziom najważniejsze nawyki, a nie uczyć sędziowania dopiero na poziomie IV, czy III ligi. Wszelkie tego typu akcje finalnie będą dobre dla całej polskiej piłki, bo każdy z tych sędziów prowadzić będzie mecze w swoim regionie, a w przyszłości być może w rozgrywkach pod egidą PZPN. Dlatego, jeżeli na bazie własnych doświadczeń mogę kogoś zachęcić i zmotywować do pracy, to chętnie to zrobię. Każdy ma przecież jakieś marzenia, które wydają się nieosiągalne, ale uważam, że dzięki ciężkiej pracy mogą stać się realne – przekonuje nasz sędzia międzynarodowy.

Łączy nas pasja

Forma współpracy w ramach Ref's Coaching Academy koncentruje się przede wszystkim na coachingu i mentoringu. Misją akademii jest motywowanie i rozszerzanie sędziowskiego know-how każdego z uczestników projektu na podstawie wymiany doświadczeń. Założyciel tej grupy wierzy, że wiedza wszystkich osób zaangażowanych w projekt, w parze z chęciami członków akademii, pozwoli osiągnąć założone cele oraz pozytywnie wpłynąć na jakość i reprezentowany poziom.

– Będąc członkiem podobnej akademii w Irlandii i obserwując bacznie z bliska akademię w Szwajcarii otrzymałem bardzo duże wsparcie mentalne. Uznałem, że dobrym pomysłem byłoby stworzyć coś na ten wzór w Polsce, aby skrócić drogę nauki młodym sędziom i pomóc im w wypracowaniu własnej, niepowtarzalnej marki – mówi o powodach stworzenia tej grupy, Superczyński. – Nie chcę też wchodzić w kompetencje regionalnych związków, a raczej swoimi działaniami ze sfery coachingu i mentoringu wspierać i podpowiadać. Misją akademii jest wspieranie i integrowanie młodych arbitrowców wokół wspólnej pasji. Chcemy w pozytywny sposób popularyzować sędziowanie, pobudzać motywację młodych ludzi i dać możliwość nauki od najlepszych w Europie. Pokazać, że są oni dostępni, że również zmagali się z podobnymi problemami – dodaje.

Inicjatorom akcji zależy na promowaniu sędziowania oraz integracji całego środowiska piłkarskiego. Wszystko dla wspólnego dobra, ja-

kim jest piłka nożna. – Akademia jest adresowana do wszystkich zainteresowanych. Przede wszystkim do sędziów, którzy chcą się rozwijać i mają jakieś cele. Chcemy takim ludziom dać wsparcie i zapewnić motywację. Pokazać, że właściwym podejściem i profesjonalizmem można osiągnąć szczyt swoich możliwości. Wszystkich zainteresowanych zachęcam do dołączenia do naszej grupy na Facebooku pod nazwą Ref's Coaching Academy – mówi Superczyński.

Model działania

Członkowie akademii mogą liczyć na wiele form współpracy. RCA prowadzi cykliczne, grupowe treningi praktyczne, ukierunkowane na podnoszenie warsztatu sędziowskiego. Do tej pory zorganizowano ich trzy: dwa w Opolu i jeden w Raciborzu. Cieszyły się one sporym zainteresowaniem. W Opolu odbył się wspólny trening biegowy przed jedną z weekendowych kolejek ligowych oraz wprowadzające spotkanie grupy o motywacjach powstania akademii i oczekiwaniach jej uczestników. Kolejne spotkania mają wiązać się z rozmową na temat doświadczeń z pracy na najwyższym szczeblu sędziów wspomagających akademię RCA.

Założeniem Ref's Coaching Academy jest także monitorowanie postępów jej członków. W ramach tej grupy zapewnione jest wsparcie mentorskie, oparte na wizytowaniu meczów oraz wspólnej analizie i rozmowie motywacyjnej z arbitrami. Powyższe działania mają zapewnić rozwój w sferze mentalnej i odpowiednio przygotować do kolejnych spotkań. Sędziowie mogą liczyć także na indywidualną pomoc w wyznaczaniu celów, określeniu swojego typu osobowości czy przeanalizowaniu różnych aspektów zachowań boiskowych. Planowane są również spotkania integracyjne i wspólne oglądanie meczów. Część z tych działań została jednak wstrzymana z uwagi na ograniczenia związane z pandemią koronawirusa.

– Generalnie stawiamy na ciągły rozwój, aby poszerzać horyzonty całej grupy. Cenimy pozytywne nastawienie i nie chcemy stać w miejscu, tylko iść do przodu z tymi, którzy wykazują chęci. Każdy ma swój własny Mount Everest w sędziowaniu do zdobycia, który my chcemy pomóc osiągnąć – podsumowuje sposób działania grupy Superczyński.

Bartosz Owsiany

POLSKIE GWIZDKI NA ISLANDII

Islandia na ostatnich Mistrzostwach Europy we Francji zaskoczyła wszystkich. Piłkarze z 350-tysięcznego państwa zastąpili z waleczności, szalonych kibiców, a w 1/8 finału 2:1 rozprawili się z Anglikami. W mgnieniu oka islandzkich wikingów pokochała cała Europa. W tym nordyckim kraju na nowo swoją pasję odkrywają polscy sędziowie – Jakub Róg, Patryk Jurczak i Przemysław Janik. Sędziują spotkania zawodnikom, którzy w przyszłości będą stanowić o sile reprezentacji Islandii.

Chtopaki przylecieli na Islandię oddzielnie, na różnych etapach swojego życia i z odmiennymi celami. Poznali się na miejscu. Wspólnie z ponad 20 tys. innych rodaków, tworzą największą grupę imigrantów na tej wyspie. Sędziowska pasja Jakuba, Patryka i Przemysława spowodowała, że najpierw się zakolegowali, a teraz są dla siebie przyjaciółmi.

Ekki stressa – żadnego stresu

Pierwszy na Islandię dotarł Jakub Róg, który przyleciał tu na wakacje w 2007 r., będąc jeszcze uczniem technikum. Letni wypoczynek postanowił połączyć z pracą. I powtarzał to przez kilka lat, aż w końcu na Islandii osiadł na stałe.

Zaledwie rok później, po ukończeniu studiów, na wyspie pojawił się Patryk Jurczak. – Miałem tutaj rodzinę, a wyjazd potraktowałem jako okazję do zarobienia dodatkowych pieniędzy, a co za tym idzie lepszy start w dorosłe życie. Szybko dołączyła do mnie moja obecna żona Paulina, a na Islandii na świat przyszły nasze dzieci: Lena i Aleksander – tłumaczy.

Najpóźniej, bo w 2017 r., na Islandię przyleciał Przemysław Janik. Chciał popracować kilka miesięcy i szybko wrócić do Polski. Wszystko potoczyło się jednak inaczej bo... został na stałe i znalazł spokojne miejsce do życia. – Pracuję w liniach lotniczych Icelandair, które są narodowym przewoźnikiem, a zarazem tytułowym sponsorem reprezentacji Islandii w piłce nożnej. Ludzie są tutaj bardzo pomocni i spokojni, a w urzędach na Polaków czekają dokumenty i druki przetłumaczone na język polski – opowiada.

Jakub Róg dodaje, że mieszkańcy wyspy prowadzą tzw. spacerowy tryb życia: – Ludzie czasem wyglądają na pozbawionych energii. W porównaniu z ciągłą gonitwą w Polsce i życiem z dnia na dzień, tutaj można spokojnie planować kolejne miesiące. Znalazłem zatrudnienie w firmie zajmującej się odpadami. Pracuję jako kierownik ciężarówki.

Patryk Jurczak pokazuje, że przebywając na emigracji można się również rozwijać zawodowo. Na początku był pracownikiem budowlanym, a obecnie działa w branży turystyczno-transportowej. – Pracuję w wypożyczalni samochodów na stanowisku kierownika do spraw jakości i szkoleń – wyjaśnia.

Językowa mieszanka na boisku

W rankingach najtrudniejszych języków świata, niemal zawsze w czołówce jest islandzki. W Europie konkurencją dla języka wikingów są tylko fiński, polski i węgierski. – To faktycznie skomplikowany dialekt. Niewątpliwym ułatwieniem dla przyjezdnych jest fakt, że większość mieszkańców wyspy włada językiem angielskim – przyznaje Jurczak.

Natomiast reguła przy nauce języków obcych jest zawsze taka sama. Trzeba być systematycznym i poświęcić temu sporo czasu. – Jestem tutaj już 3 lata i dużo rozumiem. To wynika z du-



Patryk Jurczak sprawdza boisko przed meczem. Krajobraz jest imponujący



Polski zespół przed meczem III ligi islandzkiej Sindri Hofn – KFG. Od lewej: Jakub Róg, Patryk Jurczak, Przemysław Janik.

żej ilości godzin, które poświęcę nauce. Islandczycy cenią osoby, które posługują się ich ojczystą mową – mówi Janik.

Okazuje się jednak, że podczas meczów dochodzi do używania prawdziwej mieszanki językowej. – W prostych sytuacjach boiskowych z piłkarzami czy sędziami stosuję islandzkie zwroty. Gdy chcę precyzyjnie coś wytłumaczyć przechodzę na angielski, z którym młode osoby nie mają żadnych problemów. Czasem dochodzi do sytuacji, w której mogę powiedzieć też coś po polsku, ze względu na polskich zawodników grających w tutejszych ligach – wyjaśnia Róg.

Każdy zaczął w Polsce

Wszyscy bohaterowie przed przeprowadzką na Islandię sędziowali spotkania w Polsce. Patryk Jurczak należał do WS Jelenia Góra, natomiast Przemysław Janik i Jakub Róg do WS Radom.

– Wcześniej grałem w piłkę, a kolejnym krokiem stał się arbitraż. Polskie czasy wspominam bardzo miło. Na zawody jeździłem Fiatem 125p lub pociągiem, a sprzęt zdobywałem różnymi sposobami. To jednak zupełnie inna rzeczywistość od tej, w której funkcjonują obecni adepci arbitrażu. Byłem rozjemcą spotkań okręgowki, a jako asystent jeździłem na spotkania III i IV ligi – opowiada Jurczak.

Również Przemysław Janik w Polsce sędziował zawody na poziomie klasy okręgowej. – To najwyższy szczebel na którym rozstrzygałem przez 12 lat mojej przygody. Jako asystent występowałem w zawodach IV ligi – tłumaczy.

Jakub Róg kurs sędziowski skończył już w 2009 r. – Na początku jeździłem na zawody grup młodzieżowych, aby do 2016 r., kiedy przerwałem sędziowanie w Polsce, rozstrzygać jako sędzia w zawodach A-klasy oraz jako asystent w meczach IV ligi – podsumowuje.

Zgoda od narzeczonej

Po ustabilizowaniu swojego życia w nowym kraju, każdy z naszych bohaterów pragnął wrócić do sędziowania. – Szybko chciałem znów realizować się w moim hobby. Nawiązałem kontakt z Polakiem podlegającym pod KSI (Islandzki Związek Piłki Nożnej). Niestety, wyjechał on wtedy do Norwegii i ta szansa przepadła. Możliwość pojawiła się dopiero, gdy zwożąc mojego syna na treningi do klubu Kaflavik wszystko wytłumaczyli mi trenerzy tego zespołu. Wspart mnie również prezes mojej firmy, który też jest sędzią. Na początek przygody wystarczy jedynie kilka kursów. Na tym poziomie testy kondycyjne nie są prowadzone – wyjaśnia pochodzący z Jeleniej Góry Jurczak.

Róg i Janik pewnego dnia... przypadkowo spotkali się w jednym z islandzkich sklepów. – Jakub już wtedy sędziował i opowiedział mi o wszystkich szczegółach. Pozytywne nastawienie narzeczonej oraz polska licencja sędziowska sprawiły, że po jednym meczu zostałem przyjęty do grupy sędziów – mówi Janik.

Droga Jakuba Roga, który przecierał szlak, wiodła przez klub Fimleikafélag Hafnarfjarðar. – Kontakt do przedstawiciela sędziów w tym klubie otrzymałem od osoby z mojej pracy. Do stałem kilka szans na zaprezentowanie swoich umiejętności podczas okresu przygotowawczego. Przed rozpoczęciem sezonu złożyłem odpowiednie dokumenty do KSI wraz z polską licencją sędziowską i zostałem przyjęty. Na niższych szczeblach testy nie są potrzebne, natomiast jeśli arbiter chce się rozwijać i awansować wyżej, uczestniczy w międzynarodowych testach FIFA – tłumaczy Róg.

Po meczu do basenu

Obecnie Polacy sędziują na Islandii w niższych klasach rozgrywkowych. Aspiracje mają jednak zdecydowanie wyższe. – Tutaj jest tylko pięć lig. Wszystko jest w naszych rękach i nogach. Po meczu najwyższej kobiecej klasy rozgrywkowej, który sędziowałem jako asystent, dowiedziałem się od kolegi z Islandii, że awansował na wyższy sędziowski szczebel w wieku 46 lat. To działa na wyobraźnię – podkreśla Patryk Jurczak.

Jakub Róg dostrzega znaczne różnice między futbolem w Polsce a na Islandii. – Styl gry jest bardziej kontaktowy, ale zawodnikom to odpowiada. Nie dochodzi do sytuacji, w której gracz bezradnie rozkłada ręce oczekując na odgwizdanie faulu. Widzę też lepsze przygotowanie fizyczne zawodników, co przekłada się na wyższą intensywność prowadzonych zawodów – przyznaje.

Kilka zdań o infrastrukturze wtrąca Przemysław Janik: – Obiekty piłkarskie są w pełni profesjonalne. Większość klubów posiada murawy ze sztuczną i naturalną nawierzchnią. Nawet małe kluby mają kilka boisk, a zdarzają się i takie obiekty, które mają podgrzewane murawy. Z racji tego, że Islandczycy kochają baseny, znajdują się one niemal w każdym klubie. Te geotermalne pozwalają na dobrą odnowę biologiczną po przeprowadzonym meczu. Stadiony w najwyższej klasie rozgrywkowej są kameralne i nie można porównywać ich do tych w Polsce. Jednak często ich położenie i krajobraz dookoła sprawia, że odczuwa się jeszcze większą radość z uczestnictwa w takim meczu.

Jakie ciche marzenie mają polscy sędziowie na Islandii? – Aby w przyszłości obie federacje narodowe współpracowały ze sobą, co mogłoby prowadzić np. do wymiany arbitrow między krajami – mówią jednogłośnie.

Adam Faliszewski



Po meczu Islandia – Turcja w 2019 r. Jakub Róg (drugi od lewej) zrobił sobie zdjęcie z polskim zespołem sędziowskim.

DZIEWIĘĆ SPOSOBÓW NA SĘDZIOWSKĄ ODPORNOŚĆ

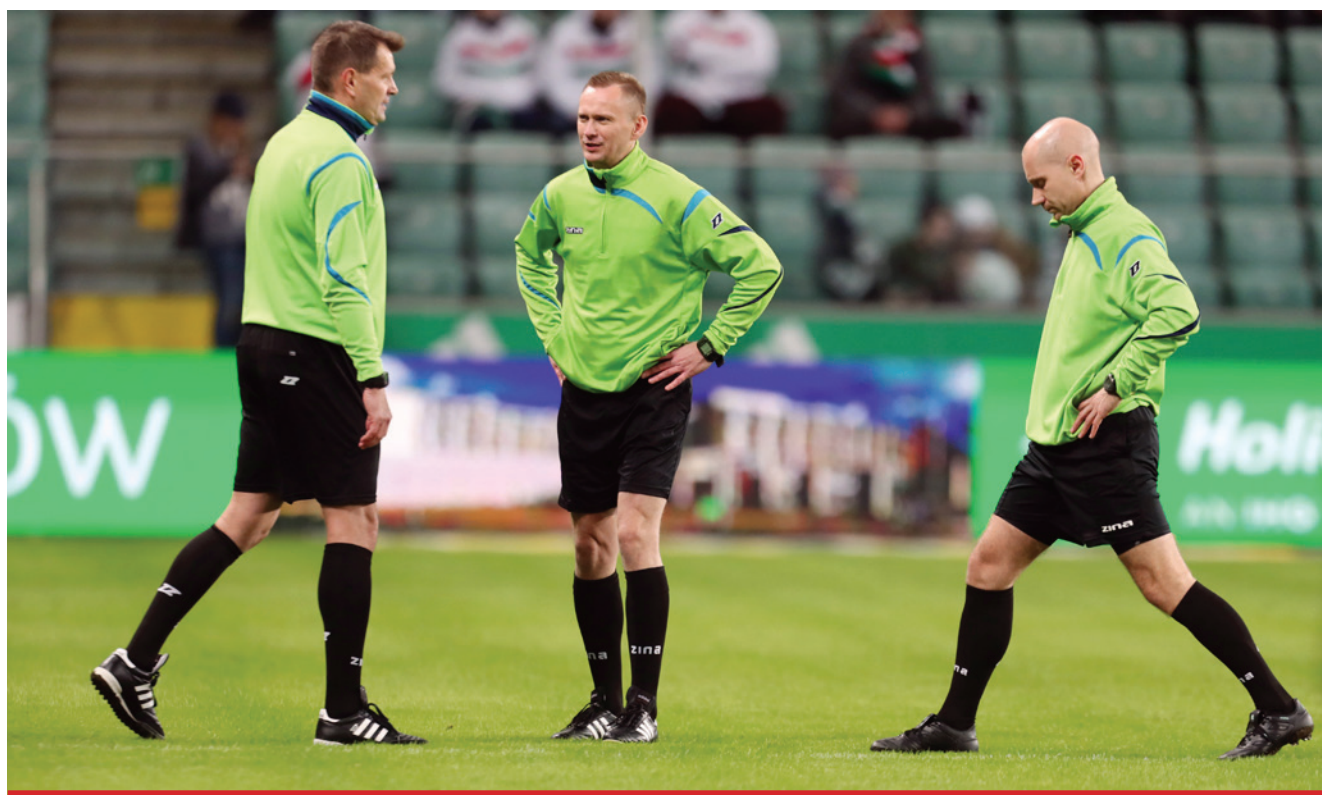
Oprócz zimowej aury i sytuacji epidemiologicznej, na sędziów piłkarskich podczas treningów i meczów, czekają inne immunologiczne pułapki. Można ich uniknąć dbając o dietę i dobierając odpowiednie składniki do swoich posiłków. Co zrobić, żeby w grudniu, styczniu czy lutym być zdrowym i mieć siłę na intensywne treningi? Wyjaśnia dietetyczka – Ula Somow.

Wysiętek fizyczny – regularny i o umiarkowanej intensywności – jest czynnikiem poprawiającym ogólne parametry zdrowia, w tym funkcjonowanie układu odpornościowego. Problemem mogą być ciężkie, wyczerpujące treningi lub aktywności wykonywane z obniżoną dostępnością energii np. na czczo. Rosnący stres dla organizmu i zmniejszający się poziom „paliwa” (rezerv energetycznych) powodują, że ochrona immunologiczna organizmu jest coraz słabsza. Dodatkowo odwodnienie organizmu przyczynia się do zmniejszenia ilości śliny, która zawiera naturalne substancje przeciwwirusowe. W efekcie „tarcza ochronna” jest słabsza a zwiększona aspiracja powietrza powoduje wyższe ryzyko narażenia na patogeny (mając zadyszkę wdychamy więcej powietrza razem ze znajdującymi się w nim wirusami i bakteriami). Przez opisany mechanizm częstą przypadłością biegaczy, są infekcje górnych dróg oddechowych, których ryzyko można zminimalizować czynnikami żywieniowymi.

Obniżenie odporności jest najbardziej zauważalne po wysiłku długotrwałym (powyżej 90 min.) o wysokiej intensywności (75% VO₂max) wykonywanym przy niskiej dostępności glukozy (np. na czczo, na więcej niż 6h po posiłku lub podczas diet odchudzających). Badania potwierdzają, że „okno immunosupresyjne”, czyli okres osłabionego działania układu odpornościowego po takim wysiłku, może trwać od 3 do nawet 72h po zakończeniu ćwiczeń.

Czynniki żywieniowe minimalizujące ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych u sportowców:

- 1) **Unikanie deficytów energii** (unikanie diet redukcyjnych).
- 2) **Unikanie niedoborów makro i mikroelementów** – zwłaszcza: białka, żelaza, cynku, witaminy A, D, E, B6, B12 – oprócz witaminy D, nie potrzebna jest suplementacja, jeśli prawidłowo bilansujemy dietę.
- 3) **Okolo treningowa podaż węglowodanów** – jeśli planujesz mocniejszy akcent treningowy lub mecz, zadbaj o to, aby w posiłkach poprzedzających ten wysiłek znalazły się węglowodany (najlepiej pełnoziarniste produkty zbożowe, ziemniaki, nasiona strączkowe, owoce). Jeśli wysiłek wykonujesz na czczo lub po dłuższej przerwie od ostatniego posiłku i jest to wysiłek trwający ponad 60 min., możesz również sięgnąć po izotonik lub hipotonik (rozwodniony izotonik).
- 4) **Spożywanie diety normowęglowodanowej (nieunikanie węglowodanów, zwłaszcza w dni treningowe)** – warto pamiętać o uwzględnianiu w jadłospisie: produktów pełnoziarnistych, ziemniaków, nasion strączkowych oraz owoców. Podaż węglowodanów nie tylko najefektywniej spośród innych makroskładników obniża poziom kortyzolu (hormonu stre-



Odpowiednie nawodnienie (tak, nawet przy niższych temperaturach) i warzywa, a także owoce w diecie, wspierają odporność.



W okresie jesienno-zimowym ważna jest suplementacja witaminy D. Aż 80% Polaków cierpi na jej niedobór.

- su), ale także zmniejsza omawianą wcześniej „immunosupresję powysiętkową”, czyli czasowe, powysiętkowe obniżenie funkcjonowania układu odpornościowego oraz ilość prozapalnych cytokin produkowanych podczas wysiętku.
- 5) **Suplementacja witaminy D** – większa ilość przeziębień i chorób grypopodobnych występujących wraz z nadejściem jesieni, jest w większym stopniu wynikiem obniżenia stężenia witaminy D we krwi, niż niskiej temperatury i słabych warunków pogodowych. Niedobór witaminy D jest w Polsce bardzo powszechny (ponad 80% Polaków ma zbyt niski poziom). Zalecenia dla ogółu populacji, jak również zalecenia Polskiego Komitetu Olimpijskiego, wskazują na konieczność suplementacji tą witaminą w okresie od września do kwietnia w dawce 1000-2000IU i wyższej, w zależności od stanu odżywienia (najlepiej wykonać badanie stężenia witaminy D we krwi i na tej podstawie ustalić dawkę i czas suplementacji). Stan odżywienia witaminą D ma wpływ nie tylko na układ odpornościowy, ale również: kostny, mięśniowy, nerwowy i krążenia. Niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, w tym nadciśnienia. Dodatkowo prawidłowy poziom witaminy D ma znaczenie dla regeneracji, zdolności wysiętkowych oraz prawidłowej produkcji testosteronu.
- 6) **Jedzenie warzyw i owoców** – roślinne polifenole wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i wspierające zdrowie, a wiele badań z udziałem osób aktywnych fizycznie dowodzi korelacji między wysokim spożyciem warzyw i owoców a zmniejszoną częstotliwością występowania infekcji górnych dróg oddechowych. Ocenia się, że składniki zawarte w zielonych warzywach są niezbędne do utrzymania właściwej ilości niektórych typów komórek układu odpornościowego związanego ze śluzówką przewodu pokarmowego. Dlatego nie można zapomnieć o codziennej porcji: roszponki, szpinaku, rukoli, sałaty, jarmużu lub innych warzyw w tym kolorze.
- 7) **Nawodnienie** – niedobór wody w organizmie wpływa niekorzystnie nie tylko na zdolności wysiętkowe, ale również na funkcjonowanie układu odpornościowego. Pomimo niższych temperatur niż w lecie, nie można zapomnieć o prawidłowym nawodnieniu.
- 8) **Probiotyki** – bakterie kolonizujące nasze jelita są istotne z wielu względów, w tym działają immunomodulująco (regulują pracę układu odpornościowego). Stwierdza się, że podaż odpowiednich szczepów bakterii probiotycznych (głównie *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*) w dawce 1010 żywych bakterii, może zmniejszać ryzyko infekcji. W okresie jesienno-zimowym warto również częściej sięgnąć po kiszonki (zarówno kapustę i ogórki, jak i inne warzywa np. buraki, rzodkiewki).
- 9) **Beta-glukan** – substancje budujące ściany komórkowe drożdży, grzybów i zbóż, będące frakcją błonnika pokarmowego, mają ciekawe właściwości prozdrowotne. Są one naturalnymi substancjami poprawiającymi działanie układu odpornościowego. Ich źródłami pokarmowymi są: płatki owsiane, kasza owsiana, jęczmień (płatki i kasza jęczmienna), grzyby (również pieczarki), algi morskie oraz nieaktywne płatki drożdżowe. Agencja Żywności i Leków w 2002 r. orzekła, że 3 g beta-glukanów w połączeniu z 30-35 g błonnika pokarmowego dziennie, mogą zapewnić wzrost aktywności układu odpornościowego. Takie ilości odpowiadają niepełnej filiżance płatków owsianych lub potowie filiżanki suchej kaszy owsianej (przed ugotowaniem).
- Aby dbać o odporność należy również ograniczyć spożycie alkoholu (zarówno chroniczne, jak i jednorazowe spożycie osłabia odporność), wyeliminować palenie, unikać dużych skupisk ludzi, dostosować obciążenia treningowe, dbać o higienę oraz starać się wysypiać i kontrolować stres psychiczny. To ostatnie może być dla sędziów najtrudniejsze. Dlatego tym bardziej powinni jeść warzywa i dbać o swoją dietę.

Ula Somow



MOTYWACJA MENTALNE PRZYGOTOWANIE SĘDZIEGO DO ZAWODÓW – CZĘŚĆ 2

Dlaczego Paulinie Nowak opadają ręce? Komu dasz „piątkę”? Czy jesteś zwycięzcą? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w kontynuacji naszej wyprawy meandrami umysłu sędziego.

Buława w plecaku

– „Dlaczego to robisz? Bo to jest moja pasja!” Tak często wygląda moja rozmowa z sędzią piłkarskim. A gdyby tak pogłębić tę odpowiedź? – pyta Paulina Nowak, trener mentalny KS PZPN. Nie dajmy się zbić z tropu takiej pierwszej i powierzchownej odpowiedzi na to pytanie. Poszukaj głębiej. Siegnij do poprzedniej części naszego poradnika i przemyśl jakie elementy motywacji wewnętrznej lub zewnętrznej napędzają cię do sędziowania?

– Czy jest jakikolwiek logiczny argument, że którykolwiek sędzia, który w tym roku rozpoczął kurs nie może być w Ekstraklasie? Nie ma. To najczęściej procedowany temat w moich rozmowach z arbitrami – wyznaje psycholożka.

Listę wymówek sam pewnie dobrze znasz: „Nie mam odpowiednich pleców”, „Nie jestem lubiany u siebie w okręgu”, „Jestem za stary”. Każda taka myśl to cegła budująca mur ograniczeń mentalnych. Co najgorsze, własnoręcznie go układasz. Musisz zdać sobie sprawę z tego, że bez względu na to, w którym jesteś miejscu, zawsze masz szansę odnieść sukces i być w Ekstraklasie. Koronnym przykładem jest Mariusz Złotek, który poprzez swój upór i determinację, może sędziować kolejny sezon na najwyższym szczeblu rozgrywkowym. – Ręce mi opadają jak słyszę młodego człowieka, który ma 26 lat i mówi, że nie ma już szans na Ekstraklasę, bo jest za stary. A ile lat miał Mariusz jak tam awansował? – pyta retorycznie Nowak.

Zawłaszczona niepodległość

Kolejną rzeczą, na którą warto, żebyś zwrócił uwagę jest autonomia. To, że wyjdiesz na trening, zjesz sałatkę zamiast chipsów, przeczytasz Przepisy Gry czy przeanalizujesz materiały UEFA, to wszystko zależy od ciebie.

– To jest nasza wolność wyboru. Autonomia jest dla nas bardzo ważnym elementem. Niestety, często sami sobie ją ograniczamy. Jak? Nie poszedłem biegać, nie przeczytałem przepisów, nie zrobiłem samooceny, bo... nie miałem czasu. Pytam – co się z nim stało? Uciekł? Rozpłynął się? Nie, źle zaplanowałeś swój dzień – podkreśla trener mentalny.

Wszyscy mają 24 godziny, a jednak są tacy sędziowie, którzy zrobią dobry trening, przygotują się do egzaminów i meczów. Są też tacy, którzy co chwilę „nie dowożą”. Autonomia twoich wyborów powoduje, że musisz się przyznać przed samym sobą (i do tego potrzebujesz pokaźny kawałek odwagi), że z jakichś względów zdecydowałeś inaczej.

„Piątek” dla kotka

Jest taki element, który będzie Ci sprzyjał w rozwijaniu motywacji – poczucie osiągnięcia celu. Już starożytni Rzymianie wiedzieli, że nic tak nie wzmacnia motywacji jak zwycięstwo. Nieprzypadkowo budowali monstrialne łuki tryumfalne, które miały przypominać glorię ich wojsk. A Ty? Gdzie osiągnąłeś

sukces? Jakie widzisz pozytywne efekty własnej pracy? Z czego jesteś zadowolony?

– Przeważnie słyszę, że to kolejny sezon na centrali... Pytam – czy to jest taki sam sezon? Co jest lepszego w twoim sędziowaniu? „O Jezu znowu wymyślasz...” Jeżeli jednak nie będziesz dostrzegać pozytywnych efektów własnej pracy to nikt z zewnątrz też ich nie dostrzeże – smutno konstatuje Nowak. W psychologii jest wiele technik i metod, które wykorzystują jako ważny bodziec rozwojowy świętowanie sukcesów. Wszystkich sukcesów. Zdarzeń, które są dla nas pozornie bez znaczenia. Dziś rozpocząłem trening punktualnie, nie skusiłem się na batonika do kawy, spakowałem wszystkie rzeczy na mecz itd. Celebryzuj takie momenty – krzyknij, klaśnij, uśmiechnij się do siebie. Tak buduje się „atomowe nawyki” – drobne zmiany, które tworzą niezwykle efekty. W ramach zainteresowania tematem gorąco polecam ci książkę Jamesa Clear’a o tym samym tytule.

– Nie ma znaczenia co to jest. Ważne jest to, że takie podkreślanie twoich małych sukcesów bardzo mocno pobudza ośrodek nagrody w mózgu. Powstaje nowe połączenie neuronowe, a więc kreujesz nowy nawyk. Tworzysz poczucie skuteczności – ja mogę. A jak masz poczucie skuteczności, to później już nie masz wątpliwości, że możesz być sędzią Ekstraklasy – wyjaśnia psycholożka.

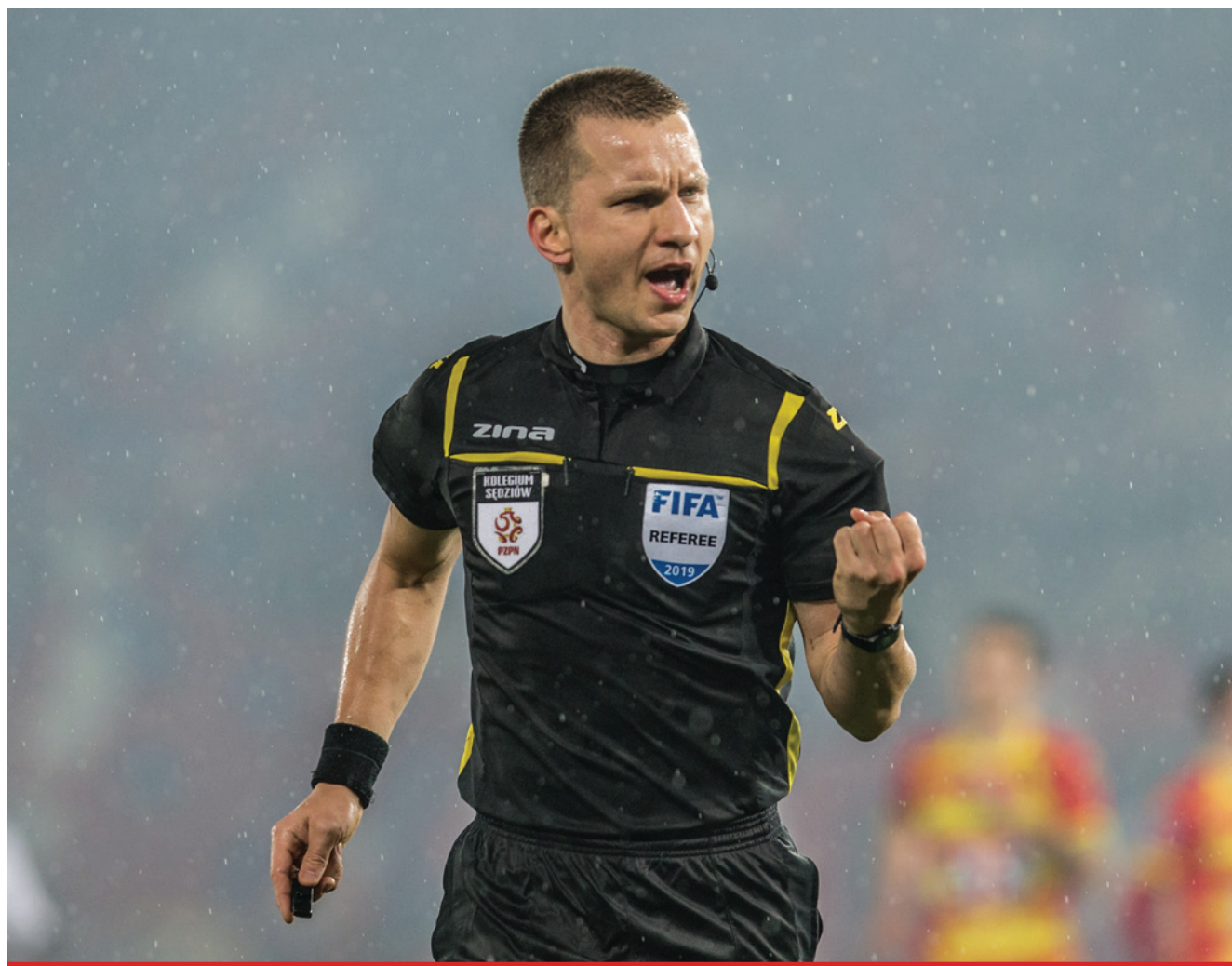
Nie oszukuj się – nie można utrzymać motywacji na stałym wysokim poziomie. To byłoby zbyt wyniszczające dla psychiki. Dodatkowo, na sędziowanie składa się wiele elementów – trening biegowy, siłowy, mentalny, samoocena, szkolenia, analiza taktyczna drużyn. Do tego dochodzą jeszcze dylematy dnia codziennego – „Ze mną się nie napijesz?”, schabowy czy łosoś, wyspać się czy obejrzeć jeszcze jeden odcinek serialu? Motywację da się trenować. Oto przykład:

Ćwiczenie

Za chwilę poznasz prostą technikę do wdrożenia od zaraz:

1. Określ jakie zadanie masz do wykonania. Np. trening.
2. Odpowiedz na pytanie: dlaczego ta rzecz/czynność (trening) jest dla ciebie ważna? Np. będę szybszy i wytrzymalszy, dzięki temu nadążę za akcją.
3. Zastanów się: dlaczego w tym momencie w tej chwili jest mi ciężko się do tego zabrać? Np. jestem zmęczony po pracy, a muszę jeszcze napisać raport na jutro.
4. Masz określone zadanie i dochodzisz do kolejnego elementu, tego który będzie podtrzymywał samodyscyplinę. Jakie zobowiązanie teraz przyjmujesz sam na siebie i będziesz się go trzymał gdy nie będzie Ci się chciało? Np. bieganie na świeżym powietrzu lepiej dotleni mi mózg i jak wrócę szybko stworzę raport.
5. Kluczowy element – rozliczenie się z efektu. Np. zrobiłem trening – zaznaczam w wielkim kalendarzu ściennym krzyżyk i monitoruję moją skuteczność. Nie zrobiłem treningu – wrzucam 10 zł do skarbonki, a na koniec rundy pieniądze przekazuję organizacji spotecznej, która mnie denerwuje.

– Kluczowe jest to, żeby ten cel nie był tożsamy z naszymi przekonaniem, preferencjami. Potrzebujemy podkreślić trochę emocje. Jeżeli lubisz zwierzęta to przekazanie 5 lub 10 złotych na



Bartosz Frankowski wie jak się odpowiednio zmotywować. W tym roku zaliczył kolejny awans.

schronisko dla psów będzie dobrym rozgrzeszeniem absencji na treningu. Natomiast jeśli będziesz musiał przelać pieniądze na koto łowieckie to dwa razy się zastanowisz czy sobie odpuścić bieganie. Ta konsekwencja negatywna musi wzbudzać twój opór! – podpowiada Paulina Nowak.

Niagara endorfin

Dzisiejsza kultura sukcesu sprawia, że dużo się od ciebie wymaga. Często dużo za dużo. Najlepiej, żebyś miał 23 lata, nie-naganną sylwetkę, recytował Przepisy Gry i „na centrali” spędził już co najmniej 5 sezonów. Tak jest wszędzie – w szkole, pracy, związku czy sędziowaniu. Sukces już, w tej chwili, „#natychmiast”.

Co robisz? Włączasz YouTube’a, wpisujesz słowo „motywacja” i zalewa cię ocean treści. Od domorostłych coachów z „Jesteś zwycięzcą” na czele, po tuzy psychologii. Łatwo zbłądzić w takim gąszczu.

– Jeżeli widzisz, że uległeś tej presji i jesteś już napompowany, musisz działać, bo w końcu będzie ci to przeszkadzać. Najczęściej jest tak, że chcesz osiągnąć efekt natychmiast. Wydaje ci się, że im więcej rzeczy zrobisz, tym szybciej ten efekt osiągniesz. To tak nie działa. Musisz sobie zdać sprawę z tego, że rzeczy doskonałe powstają powoli – podkreśla Paulina Nowak.

Największym zagrożeniem jest utrzymanie balansu pomiędzy sędziowaniem a innymi elementami naszego życia. To jest bardzo ważne. Jeżeli czujesz, że właśnie przegiąłeś z sędziowaniem, to zatrzymaj się na chwilę i popatrz jak wyglądają inne aspekty twojego życia. Kiedy ostatni raz rozmawiałeś z pełnym zaangażowaniem ze swoim przyjacielem na temat

jego spraw? Kiedy rozmawiałeś o tym ze swoją drugą połową? Czy twoje dzieci znają inną dyscyplinę sportu niż piłka nożna? Co z twoją pracą? Czy rozwijasz się w niej czy tylko masz pretensje, że zabiera ci ona czas?

– Jest jeszcze jeden ważny element. Czy pamiętasz, że jeżeli jesteś wypoczęty i zrelaksowany, to jesteś bardziej efektywny? Kiedy dajesz swoim komórkom mózgowym czas, żeby odpoczęły? Przemotywowanie sprawia, że my nie widzimy własnych błędów. Uważamy, że wszystko robimy doskonale – zaznacza psycholożka i podpowiada: – Znajdź kogoś zaufanego, kogoś kto ci powie „zwolnij!”. Wyluzowanie i oderwanie swojej uwagi od gwizdka nada twojemu sędziowaniu więcej świeżości i jakości.

Charakterystyczne dla przemotywowanych sędziów jest patrzenie w różowych okularach na swoje występy. Jeżeli każdy twój mecz jest super, genialny, bez zarzutu, to znaczy, że coś jest nie tak. Sędziowanie piłki nożnej to tak nieprzewidywalna dyscyplina sportowa, że powiedzenie, że wszystko poszło fantastycznie jest nadużyciem. Zawsze pojawiają się drobne błędy, które nie mają znaczenia dla całości meczu – tu mogłeś trochę lepiej się ustawić, a tu zapanować nad mową ciała. Chodzi jednak o zachowanie balansu 10–1:3, czyli dziesięć pozytywnych elementów (drobnych sukcesów) i minimum jeden a maksimum trzy elementy do poprawy.

– Da ci to taką odrobinę pokory. Ok, jesteś w tym dobry, ale jest jeszcze coś co musisz codziennie szlifować. Najciekawsze jest to, że w kolejnym meczu znów znajdziesz trzy nowe błędy, które w poprzednich zawodach się nie pojawiły. I znów jest co szlifować. To daje możliwość zachowania tego balansu – podpowiada Nowak.



Mariusz Złotek nie szuka wymówek. Cały czas pracuje nad sobą i trenuje. W kwietniu skończył 50 lat.

Przepisy gry w puzzle

Teoria przyciągania mówi, że jeśli chcesz być w życiu szczęśliwy i wierzysz w to bardzo mocno, to tak się stanie. Natomiast jeśli koncentrujesz się na narzekaniu, kłopotach, problemach, to twoje życie jest nimi ustane. Brzmi jak banał lub przemówienie amerykańskiego guru biznesu? Postuchajmy naszej związkowej specjalistki: – Kiedyś jako psychologowie trochę się z tego śmiałyśmy. Jednak okazało się, że to działa. Najnowsze osiągnięcia z zakresu neurobiologii pokazują, że w tym myśleniu jest metoda. W 2000 r. została przyznana nagroda Nobla w dziedzinie medycyny za odkrycia dotyczące przekazywania sygnału w układzie nerwowym. Odkryto, że każda nasza myśl kreuje nowe połączenia neuronów w mózgu.

Jeśli tylko czegoś bardzo chcesz, to możesz to osiągnąć. Natomiast możesz to koncertowo zepsuć stosując te proste zasady:

1. Przemotywować się, bo jeśli będziesz napierać na bezdechu, to nic z tego nie wyjdzie.
2. Jeżeli myślisz, że tylko usiądziesz i będziesz intensywnie myślał, a efekty przyjdą same, to jesteś w poważnym błędzie. Trzeba się ubrudzić, spocić i zmęczyć intelektualnie.
3. Jeżeli będziesz to robił na bazie negatywnych emocji, to zaczyniesz się denerwować jeżeli coś znowu nie wyjdzie. Znowu ktoś się o coś do ciebie przyczepi. Obserwator nie powie tego co powinien powiedzieć, czyli tego co chciałbyś usłyszeć.

– Chcieć to móc. Dlatego, bo to ja wybieram działania, które podejmę. To ja wybieram, w jaki sposób będę myślała. To ode mnie zależy wybór tego, jak zmieni się moje zachowanie. Czy będę napięta czy będę rozluźniona? Gdzieś te wszystkie puzzle ułożone razem stworzą fajny obrazek. A jaka jest podstawowa zasada puzzli? Zacząć od ramki. Twoją ramką jest działanie i analiza dlaczego to robię – tłumaczy Nowak.

Kij czy marchewka?

System kar i nagród jest obecny w każdym aspekcie naszego życia. Wyrastamy w nim od najmłodszych lat. Ma nas motywować i nie inaczej jest w życiu sędziego. Co na nas sędziów działa bardziej - kij czy marchewka?

– Od lat psychologia uczenia mówi, że nagrody są dużo bardziej skuteczne niż kary. W przypadku sędziów naturalną nagrodą jest awans. Ale przecież nie mogą wszyscy awansować. Taką namiastką może być już samo dostrzeżenie, publiczna pochwała. Oczywiście są tacy, którzy nie pójdą do przodu jak się na nich nie narzyczy. Jednak to są jednostki. Szczególnie „pokolenie Z” – urodzone po 2000 r. Są to osoby, na które nie działa negatywne oddziaływanie. Musimy pokazywać im pozytywne, by ich motywować. Nie możemy porzucać do końca „kija”, ale zastąpić go poprzez pokazywanie negatywnych konsekwencji ich wyborów.

W systemie sędziowskich kar funkcjonują dwie, które są najbardziej dotkliwe – „zamrażarka” i spadek. Pierwsza skutkuje odsunięciem na kilka kolejek od prowadzenia meczów, druga przesuwając cię niżej w hierarchii i ma naturalne konsekwencje rozwojowe (oddala się upragniona Ekstraklasa), sportowe (niższy poziom spotkań piłkarskich) i finansowe. Musisz jednak pamiętać, że te konsekwencje nie mogą przestańać twojej pracy.

– Owszem, taki człowiek będzie sędziował. Nie porzuci tego. Jeżeli wychodzisz na mecz i myślisz tylko o tym, że jeden twój błąd zawąży o tym, że spadniesz, to twoje sędziowanie będzie „do chranu”. W takiej sytuacji jesteś bardziej przejęty tym, żeby ten mecz wypadł „jakoś”. Nie myślisz o tym, żeby pokazać swoją jakość. W twojej głowie kłębią się same czarne scenariusze. Znasz już prawo przyciągania, więc wiesz jak to działa – podsumowuje Paulina Nowak.

Michał Górka

RADOM MA JUŻ DRUGIEGO „BACĘ”

Niespodziewana choroba zakończona śmiercią, nie pozwoliła na długie obcowanie wśród nas bardzo uzdolnionemu arbitrowi, oraz obserwatorowi II ligi, a przede wszystkim Przewodniczącemu Wydziału Sędziowskiego Radomskiego OZPN – Tomaszowi Wróblowi. Był także zaangażowanym działaczem – członkiem zarządu KS MZPN. Z tej drugiej funkcji ceniono Go i zarówno w województwie jak również w regionie. Przypomnijmy: Tomasz zawodowo związał się z rolnictwem. Posiadał i prowadził małe gospodarstwo. Stąd ksywa „Baca”. Należy ją jednak pojmować nieco szerzej. Tomek rzeczywiście lubił zwierzęta, a więc był dobrym człowiekiem.



Tomasza Wróbla nie ma już wśród nas...

Nieprzypadkowo też wybrano Go sottysem, został radnym RG w Pionkach. „Baca” wspinał się do góry w wielu istotnych sprawach, zwłaszcza dla swojego sołectwa (Jedlnia Kościelna) z miejscowym proboszczem. Ten duet miał znaczący udział w budowie lokalnego ośrodka sportowego – boiska piłkarskiego z trybuną, kortami, placami do gry w piłkę ręczną i koszykówkę. To też swasty pomnik „Bacy”.

Nie pomylił się twierdząc, że po odejściu Tomka – obok matki, żony i córki – najbardziej smutno poczuła się radomska rodzina sędziowska. Niejednokrotnie też zastanawiano się, kto mógłby zająć Jego miejsce i miałby taki autorytet.

Wybór i nominacja przewodniczącego Komisji Sędziowskiej należy obecnie do dyrektora Delegatury MZPN w Radomiu. Oczywiście aprobatą dla takiej kandydatury ze strony środowiska to kwestia bardzo ważna i pożądana. I tak się właśnie stało. Była decyzja i akceptacja ze strony członków organizacji sędziowskiej.

Dzisiaj możemy już napisać, że radomscy arbitrzy mają drugiego „Bacę”. Przewodniczącym Komisji Sędziowskiej w regionie został bliski kolega i współpracownik Tomka – Daniel Maciejewski. W przeciwieństwie do „Bacy” nie rolnik, ale Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pionkach. Najistotniejsze – charakterologicznie bardzo zbliżony do Tomasa. Słowem Dyrektor Delegatury MZPN w Radomiu – Sławomir Pietrzyk dokonał właściwego wyboru.

Dla radomskiej organizacji najważniejszym zadaniem nadal jest wprowadzenie swojego przedstawiciela na szczebel ligowy. Duże szanse ma Norbert Chrząstek zakwalifikowany obecnie do III ligi. W rankingu znajduje się w czołówce. Powinno dodać mu jeszcze skrzydeł (a faktycznie punktów!) liczebność członków organizacji sędziowskiej, a także ranga radomskiego ośrodka piłkarskiego z I-ligowym Radomiakiem i III-ligową Bronią.

Jerzy Figas

WSPOMINAJĄ TOMASZA WRÓBLA



Daniel Maciejewski – Przewodniczący KS MZPN Delegatury w Radomiu

Poznaliśmy się prawie 25 lat temu, gdy uczęszczałem na kurs sędziowski, a Tomek był wykładowcą. Przez całą moją przygodę sędziowską jako mój bliski przyjaciel występował w roli mentora, asystenta i obserwatora. Współpracowaliśmy w zarządzie WS, późniejszej Komisji Sędziowskiej w Radomiu, której przewodniczył. Gdy Jego choroba postępowała poprosił mnie, abym Go zastąpił. Zgodziłem się, mając nadzieję, że to tylko na chwilę...

„Baca” bo tak do Tomka mówiliśmy, to osoba, która łączyła ludzi. Jego przyjazne usposobienie powodowało, że nie dano się Go nie lubić. Zapamiętam Go jako człowieka, który lubił pomagać innym zarówno w organizacji sędziowskiej, jak i w środowisku lokalnym. Jego motto, które często powtarzał: „złoto dobrem zwyciężaj”, będzie mi towarzyszyło i zawsze o Nim przypominało.

Pamiętam również o tym, że to mnie zostało powierzone teraz kierowanie radomską organizacją sędziowską. Uważam, że przynajmniej na razie nie potrzeba nic zmieniać. Wszystko Tomek należałoby poukładać. Jego zalecenia i rady z lat kiedy ściśle ze sobą współpracowaliśmy, przydadzą się jeszcze na długo.

Cieszę się, że udało mi się namówić naszego najlepszego arbitra – Norberta Chrząstka na przejęcie funkcji Przewodniczącego Komisji Szkoleniowej, że dalej utrzymuje ścisłe współdziałanie z KS MZPN.



Norbert Chrząstek – Sędzia III ligi i Przewodniczący Komisji Szkoleniowej w Radomiu

Nigdy nie ma dobrego momentu na pożegnanie bliskich. Zawsze jest jednak dobry czas, żeby otulić ich myślami. Znamy to motto: „Przechodniu, zatrzymaj się na chwilę i wspomnij...”. Ciężko jest wspominać kogoś z kim przed chwilą się rozmawiało, żartowało, śmiało i spędzało wolny czas. To nie tak miało się skończyć...

Pierwszy raz również spotkałem kol. Tomka na kursie sędziowskim, a który skończyłem w 2012 r. To Prezes Tomek, wówczas jako szef szkolenia, był odpowiedzialny za jego prowadzenie. Dzięki Niemu „zakochałem się” w sędziowaniu. Po prostu zafiksował mnie pozytywnie na punkcie arbitrażu piłkarskiego. Wszystko co do tej pory osiągnąłem w sędziowaniu, w dużej mierze zawdzięczaam Jego osobie.

Był wspaniałym nauczycielem dla młodych adeptów sztuki sędziowania. Nigdy na swoich uczniach się nie denerwował. Zawsze uśmiechnięty. Jeżeli człowiek czegoś nie rozumiał, cierpliwie tłumaczył, aż „załapał”. Nigdy nie istniał dla niego problem, którego nie rozwiązał. Emanowała od niego życzliwość i dobroć.

Krótko – był wspaniałym człowiekiem – takim prawdziwym, dobrodusznym „Bacą”. Bardzo żałuję, że tak późno poznałem kol. Tomka. Nasza znajomość trwała tylko 8 lat.



Kolegium Sędziów PZPN

ROZSTANIE Z WIELKIM „ZYGA”

Wiadomość o śmierci Zygmunta Stachury – b. sędziego I ligi (obecna Ekstraklasa), a także arbitra FIFA i UEFA, b. prezesa Kolegium Sędziów PZPN, rozeszła się w sobotę 3 listopada br. – Dzisiaj w nocy zakończył życie mój Ojciec – informował przez telefon syn, Tadeusz. Mimo dostojnego wieku Seniora, nie spodziewaliśmy się – nie wskazywała na to Jego dotychczasowa dobra kondycja – że niestety już „dobił do mety”.

Zwracaliśmy się do Niego tak po prostu – „Zyga”. To była ksywa, pseudonim. Spodobąta się również Zygmunтови. Polubił, gdy koledzy, przyjaciele obdarzali Go tym słowem. – Prezes to brzmi za oficjalnie – mówił.

Był zawsze skromny, uprzejmy, życzliwy, pomocny dla innych. Należał do elegantów – zwykle można Go było spotkać ubranym w garnitur, koszulę z krawatem. Miał duże poczucie humoru. Znamiennie opowiadał dowcipy górnicze w śląskiej gwarze.

Wyrastał i dojrzewał na arbitra i działacza wysokiej marki wśród wyjątkowo silnej grupy śląskich arbitrow w takich nazwiskach jak: Józef Kowal, Ryszard Stanisław Banasiuk (miał również uprawnienia sędziego ligowego w Rumunii – 1967 r.)

Z ŻYCIORYSU SPORTOWEGO ZYGI

Sędzia piłkarski od 1960 r., III ligi – 1966, II ligi – 1969, I ligi – 1970, sędzia UEFA – 1973, sędzia międzynarodowy 1973 – 1979, obserwator KS PZPN – 1980, UEFA – 1985 – 2000.

Pełnione funkcje: wiceprezes OZPN Katowice, prezes Kolegium Sędziów OZPN, przewodniczący Centralnej Komisji Szkoleniowej KS PZPN, członek Zarządu KS PZPN i prezes Polskiego Kolegium Sędziów (w tym czasie również wiceprezes PZPN, i członek Prezydium). Członek Sądu Koleżeńskiego PZPN (1991 – 1995), Wydziału Zagranicznego (1992 – 1995), i Wydziału Sędziowskiego PZPN, wiceprzewodniczący zespołu delegatów i obserwatorów PZPN (1997-1999). W latach 1978 – 1982 dyrektor KS Ruch Chorzów.

Odnaczenia: Srebrny Krzyż Zasługi, Krzyż Kawalerski OOP, Medal Zasłużony Działacz Kultury Fizycznej, Sędzia Zasłużony i Honorowy PZPN, Członek Honorowy PZPN i OZPN Katowice, Złote Honorowe Odznaki Związków Piłkarskich Krakowa, Lublina, Poznania, Opola i Wrocławia.



OSTATNIA DROGA

Nabożeństwo żałobne zostało odprawione w kościele parafialnym pw. Wniebowzięcia NMP w Chorzowie. Urnę z prochami zmarłego złożono na cmentarzu przy ul. Granicznej, Polską i Śląską piłkę reprezentowali m.in.: Członek Zarządu PZPN i prezes Śląskiego ZPN – Henryk Kula, Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN – Zbigniew Przesmycki. Byli również koledzy z boiska śp. Z. Stachury na czele z Romanem Kostrzewskim z Bydgoszczy, przedstawiciele kolejnych pokoleń sędziowskich z Ryszardem Wójcikiem z Opola, Robertem Małkiem z Zabrze czy Tomaszem Ruskiem.

Był także poczet sztandarowy Ruchu Chorzów oraz delegacja GKS Katowice czyli klubów w których Z. Stachura pełnił kierownicze funkcje działacza.

W imieniu całej piłkarskiej i sędziowskiej rodziny mowę pożegnalną, przed złożeniem urny do grobu, wygłosił nestor śląskich arbitrow Julian Rakoczy z Bytomia.

AS

Włodzimierz Storoniak, Zbigniew Stabik, Jan Heliasz. Nietawo można było wybić się. On jednak to potrafił. Został liderem...

W 2002 r. na łamach czasopisma „Sędzia” przygotowałem artykuł „Arbitrzy z klasą” – o Jerzym Kacprzaku z Gdańska i Zygmuncie Stachurze ze Śląska. Materiał ten, orientując się, że może się przydać do wspomnienia o Ojcu, przestał mi w tych dniach Tadeusz. Gdy go przeczytałem – wiedziałem, że fragmenty należy koniecznie przedrukować. Nie trzeba nic przebrać, poprawiać, dodawać. A więc...

... Na boiska ligowe jako sędzia „wyszedł” po raz pierwszy 2 sierpnia 1969 r. w Krakowie. Prowadził zawody o mistrzostwo II ligi Garbarnia – Unia Tarnów. W następnym sezonie wyznaczony zostaje już na mecze poważniejsze m.in. na spotkanie o wejście do I ligi Lech Poznań – Zawisza Bydgoszcz, w obecności 65 tys. widzów. Pamięta doskonale pojedynek (stawką również była I liga) Lechia Gdańsk – Widzew Łódź, zakończony wynikiem 1:1. Po zawodach rozpoczęła się bitwa kibiców z milicją. Zmuszony został pisać specjalne oświadczenie dla Komendy Głównej MO.

... A mecze I ligi? Stal Mielec – ŁKS Łódź. Za krytykę decyzji sędziowskiej (uznania bramki z rzekomego spalonego) pokazał „żółtko” Janowi Tomaszewskiemu. Na znak protestu, ten zamierzał rzucić opaskę kapitana. – Udałem, że tego nie widziałem, za co zostałem odpowiedni skarcony przez Obserwatora. Miałem jednak świadomość, że wykluczenie bramkarza reprezentacji, przed wyjazdem na decydujący mecz eliminacyjny MŚ Anglia – Polska, może mieć niepotrzebne reperkusje... Na pewno jednak zrobiłem źle – przyznaje zawsze mocno krytyczny także wobec siebie „Zyga”.

A derby Szombierki – Zabrze? Zwyciężyli gospodarze 1:0. Przegrana gości spowodowała, iż Górnik po raz pierwszy w historii klubu „wypadł” z I ligi... W czasie swojej kariery na I i II lidze nie pokazałem żadnemu piłkarzowi czerwonej kartki tzn. nie wykluczyłem żadnego zawodnika.

Bogata jest „karta” międzynarodowa Stachury. Oto zawody eliminacyjne ME U-23 Czechostowacja – Portugalia. Prezydent federacji Portugalii był tak zadowolony z rozstrzygnięcia polskiej trójki, że zaprosił Ich do swojego kraju na mecz towarzyski... 17 kwietnia 1977 r., odbywało się decydujące spotkanie w grupie w ramach eliminacji ME Austria – Turcja. Na słynnym Praterze zebrało się ok. 100 tys. widzów. Wynik 2:2. Druga bramka dla Austrii padła

z rzutu karne-
go w 89. minu-
cie gry. Po koń-
cowym gwizdku
na boisko wtar-
nęła spora gru-
pa tureckich fa-
nów. Obserwa-
tor – Przewod-
niczący FIFA Sir
Stanley Rous nie
miał żadnych
uwag i wystawił
polskim rozjem-
com najwyższe
oceny. Stachura
nie zapomniał
również nigdy
meczu Pucharu
Europy (dziś Liga
Mistrzów): Pana-
thinaikos Ateny
– Arges Pitest,
a to z racji tren-
era gospodarzy,
czyli Kazimierza
Górskiego. – Oprowadził nas chyba po całym Atenach... Polski
arbitr sędziował też 8 zawodów Pucharu Intertoto.



Zdjęcie przed meczem kończącym karierę Zygi i jednocześnie... Włodzimierza Lubańskiego. Repre-
zentacja Śląska – Lokeren.

Zakończył karierę 21 maja 1980 r. na stadionie w Chorzowie, pod-
czas spotkania piłkarskiego: Reprezentacja Śląska – Lokeren. Wtedy
także żegnaliśmy jednego z najlepszych polskich piłkarzy – Wło-
dzimierza Lubańskiego, długoletniego piłkarza Górnika Zabrze.

Mieliśmy szcze-
gólną okazję, aby
okłaskiwać dwie
gwiazdy – roz-
jemcę z Chorzowa
i pana Włodka.

Pełniąc rolę ob-
serwatora FIFA
i UEFA miał oka-
zję zaprzyjaźnić
się z wieloma au-
torytetami mię-
dzynarodowymi
jak: J. Malka –
Niemcy, K. Pa-
lotay – Węgry, F.
Marshall – Au-
stria. Bardzo so-
bie cenił te kon-
takty – i słusznie.
Procentowały dla
naszej polskiej or-
ganizacji sędziow-
skiej.*

Należałem do grona tych sędziów, którzy mogli podglądać pra-
cę na boisku i działalność organizacyjną kol. Zygmunta Stachury.
Dlatego mam pełne podstawy, aby napisać: Drogi Prezesie,
serdeczny Kolegom zapamiętam długo Twoją inicjatywę, dobroć,
szlachetność i wielkość. Takich jak Ty, nie da się zapomnieć.

Jerzy Figas

POŻEGNANIE PREZESA

Drogi Przyjacielu Zyguncie! Pozwól pożegnać Ciebie odchodzą-
cego na wieczny spoczynek, człowieka wielkiego serca i wielkich
zasług w działalności sportowej. Twoja śmierć jest dużym bólem
dla nas wszystkich.

Urodzony 2 maja 1931 r. w Chorzowie. Zmarł 3 października 2020
r. przeżywszy 89 lat. Całe Twoje życie związane było z Chorzowem.
I na tej pięknej, czarnej ziemi śląskiej będziesz spoczywał na wieki.

Zyguncie! Miałeś trzy, jakże szlachetne pasje. Pierwsza – ta naj-
ważniejsza – to rodzina. Byłeś wspaniałym kochającym mężem,
wzorowym ojcem, dziadkiem, prapradziadkiem. Zawsze o rodzinie mó-
wiłeś w ciepłych słowach. Jeden z synów – Tadeusz, poszedł Two-
im śladem. Został docenionym sędzią piłkarskim szczebla cen-
tralnego oraz działaczem. Był także członkiem zarządu KS PZPN.

Druuga pasja kol. Zygmunta to praca zawodowa w Hucie Batory. By-
łeś wzorowym pracownikiem na wszystkich stanowiskach. Docze-
kałeś się również bardzo odpowiedzialnej funkcji jak np. kierownik
planowania produkcji. Kiedy przybywałem do Ciebie służbowo, na-
sze sprawy załatwialiśmy w sposób profesjonalny.

Trzecia pasja to piłka nożna, której oddałeś się bez reszty. W mto-
dości kopałeś piłkę tu w Hajdukach. Jednak niedane było Ci zostać
wielkim piłkarzem. Zdarzeniem losu i dzięki talentowi, mogłeś za to
wybić się na dobrego sędziego piłki nożnej. Przeszedłeś wszystkie
szczeble kariery, od klasy B, aż do wieloletniego sędziego I ligi i arbi-
tra międzynarodowego, obserwatora szczebla centralnego oraz FIFA
i UEFA. Oprócz wypełniania obowiązków rozjemcy piłkarskiego, nale-
żałeś do grona oddanych i zaangażowanych działaczy futbolowych.

W latach 1979 – 1983 byłeś wiceprezesem KS OZPN w Katowicach,
a od 1984 do 1989 – prezesem. Po sześcioletnim sterowaniu ślą-
ską organizacją, zostałeś prezesem zarządu KS PZPN. W okresie
lat '90 działałeś w różnych strukturach zarządu związku m.in. peł-
niłeś szaczną funkcję przewodniczącego CKSz.

Zyguncie! Byłeś wychowawcą wielu pokoleń sędziowskich. Wspañ-
niałym Kolegą i Przyjacielem nie tylko na boisku, lecz także w ży-
ciu prywatnym. Byłeś sędzią sumiennym i sprawiedliwym. Teraz
więc na pewno będziesz sprawiedliwie sądzony przez Pana Boga.

Za zasługi w działalności sportowej nadano Tobie najwyższe god-
ności i odznaczenia: tytuły sędziego zastuzonego, sędziego honoro-
wego i członka honorowego PZPN. Zostałeś odznaczony Srebrnym
i Złotym Krzyżem Zasługi, Krzyżem Kawalerskim OOP. Otrzymałeś
srebrną i złotą odznakę honorową Śląskiego i Polskiego ZPN, złotą
odznakę za zasługi dla sportu, medalem zastuzony działacz kultury
fizycznej i wieloma innymi. Otrzymałeś złote honorowe odznaki
związków piłkarskich Krakowa, Lublina, Poznania, Opola i Wrocławia.

Długo i to jeszcze przez wiele godzin można by wymieniać Twoje
zasługi, w działalności sportowej i pracy społecznej. Ale to już na-
prawdę czas na ostatnie pożegnanie.

Zyguncie! Wspaniały Prezesie, Arbitrze, Przyjacielu, Kolego! Że-
gnam Cię w imieniu całej rodziny sędziów piłki nożnej – tych ze Ślą-
ska, jak również z całej Polski.

Żegnamy Ciebie w imieniu KS OZPN Katowice, z którym byłeś zwią-
zany przez wiele lat, w imieniu Śląskiego KS ZPN, któremu długo
przewodziłeś, w imieniu Kolegium Sędziów PZPN, w imieniu Ślą-
skiego ZPN z prezesem Henrykiem Kulą na czele.

Żegnamy również w imieniu Klubu Seniora Śląskiego ZPN, w któ-
rym czynnie udzielałeś się i za co bardzo dziękujemy.

Żegnaj Ciebie wreszcie w imieniu klubów sportowych i współpra-
cowników oraz wszystkich tych, którzy przybyli towarzyszyć Tobie
w ostatniej drodze doczesnego życia.

„Zyga”! zawsze pozostaniesz w naszej pamięci.

Julian Rakoczy



Michał Sobczak jest asystentem PKO BP Ekstraklasy. Jednocześnie szkoli sędziów w swoim województwie.

MICHAŁ SOBCZAK SZUKA UTALENTOWANYCH SĘDZIÓW



Komisja Szkoleniowa KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN w dobie pandemii cały czas działa i w ostatnim czasie przeprowadziła cykl szkoleń on-line dla sędziów III i IV ligi oraz uczestników Programu Mentorskiego.

Dwie pierwsze grupy arbitrów miały przygotować wycięte klipy ze swoich spotkań i wysłać je do Komisji Szkoleniowej, która wydała wiążącą interpretację, co do zdarzeń boiskowych. Klipy dotyczyły sytuacji związanych z grą niedozwoloną i zarządzaniem zawodami. Szkolenia poprowadził Przewodniczący Komisji Szkoleniowej – Michał Sobczak. Ponadto sędziowie IV ligi dostali nominacje na mecze „krzyżkowe”.

Pod koniec października br. odbyło się szkolenie dedykowane dla sędziów i mentorów objętych Programem Mentorskim. Jego motywem przewodnim było prawidłowe ustawianie się sędziego na boisku. Szkolenie poprowadził Damian Sylwestrzak – sędzia Top Amator A. Udział w nim wzięli wszyscy sędziowie i mentorzy.

Szymon Raniszewski

EGZAMINY I SZKOLENIA W CZASIE PANDEMII



Mimo obostrzeń sanitarnych i trudności spowodowanych pandemią koronawirusa, arbitrzy z KS Lubelskiego ZPN wzięli udział w jesiennych egzaminach kondycyjnych i serii szkoleń.

Powrót na boiska po kilkumiesięcznej przerwie spowodowanej pandemią nie był dla sędziów łatwy. W trudnej sytuacji epidemiologicznej niecodziennym wyzwaniem było zorganizowanie egzaminów kondycyjnych dla arbitrów. Chodziło przecież o zminimalizowanie ryzyka ewentualnych zakażeń. W przypadku kilkusetosobowej grupy nie było to łatwe.

W związku z tym Zarząd KS LZPN postanowił dać arbitrom dwie możliwości. Część z nich mogła samodzielnie przebiec egzamin interwałowy, który musieli nagrać i przesać mailowo. Pozostali zostali podzieleni na mniejsze grupy, tak aby koledzy z poszczególnych klas rozgrywkowych nie mieli ze sobą kontaktu. Zrezygnowano ze wspólnej szatni, przed wejściem na bieżnię wykonywano pomiar temperatury, a osobom z objawami choroby zakazano uczestnictwa w egzaminach. Dzięki temu podczas egzaminów kondycyjnych, które odbyły się w połowie września, nie doszło do żadnych zakażeń.

Oczywiście pandemia utrudniła też organizowanie szkoleń. Utrudniła, ale nie uniemożliwiła. Zarząd KS LZPN postanowił, że odbędą się one w formule on-line, a sędziów podzielono na grupy.

Komisja Szkoleniowa wraz z opiekunami poszczególnych klas rozgrywkowych wybrała najciekawsze sytuacje boiskowe z meczów III i IV ligi oraz klasy okręgowej. Dzięki nim poruszono kilka najbardziej interesujących zagadnień m.in. zagranie piłki ręką, ocena sytuacji SPA/DOGSO oraz oceny ataków fizycznych.

– Rzeczywiście sytuacja w jakiej się znaleźliśmy jest wyjątkowa, ale uznaliśmy, że nie może ona nas zwolnić z obowiązku stałego podnoszenia umiejętności lubelskich sędziów. Dzięki możliwością jakie dają programy komputerowe szkolenia odbyły się w formie on-line. Sędziowie byli zadowoleni z takiej formy. Mamy nadzieję, że na wiosnę będziemy mogli się spotkać się z kolegami już twarzą w twarz. Gdyby było to niemożliwe z pewnością ponownie wykorzystamy formę szkoleń na odległość – podsumowuje Andrzej Kuśmierczyk, Przewodniczący KS LZPN.



Michał Mikulski podczas egzaminów arbitrów III ligi.

Piotr Kozłowski

ZAMOŚĆ POMÓGŁ DPS

Wpłaty od sędziów z Zamościa i okolic podczas akcji "Okręgowe Kolegium Sędziów w Zamościu POMAGA" wyniosły aż 1.660 zł. Zebrane pieniądze przełano na konto Domu Pomocy Społecznej działającego w Zamościu przy ul. Żdanowskiej. Prowadzony jest on przez Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Misjonarek Maryi.

Andrzej Swacha

ODSZEDŁ WACŁAW LICHOCKI



KS Łódzkiego ZPN pożegnało wieloletniego arbitra i obserwatora – Wacława Lichońskiego. Pogrzeb honorowego sędziego PZPN odbył się 19 listopada br. na łódzkim cmentarzu na Dołach.

W tym roku minęło 48 lat od kiedy wstąpił on w struktury sędziowskie. Kurs ukończył w 1972 r. Przeszedł całą ścieżkę sędziowską od sędziego próbnego aż do asystenta, dawniej liniowego, Ekstraklasy. Po zakończeniu czynnej kariery zasiadł na trybunach stadionów piłkarskich. Został obserwatorem szczebla centralnego KS PZPN.

Wychował wielu sędziów biegających dziś po boiskach. Był także wieloletnim członkiem Zarządu KS Łódzkiego ZPN. Za swoją długoletnią działalność sędziowską otrzymał państwowe i sportowe odznaczenia.

Dał się poznać jako wspaniały kolega, przyjaciel wielu z nas, szlachetny i prawy człowiek, nigdy nie odmawiający pomocy.

Andrzej Ogorzewski, Andrzej Majchrzak

REGIONY



Egzamin z tzw. „mijanek”. Z chorągiewką asystent Jakub Weselak.

ZGRUPOWANIE TRZECIOLIGOWCÓW I ASYSTENTÓW



W podwarszawskich Ząbkach odbyło się zgrupowanie sędziów III ligi i grupy Asystentów Mazowieckich. Spotkanie zorganizowano 24 września br.

Kurs rozpoczął się od zajęć praktycznych. Uczestnicy najpierw mieli rozgrzewkę, później testy sprawnościowe, tzw. „mijanki” i trening techniczny. Po obiedzie sędziowie przystąpili do części teoretycznej (szkolenie, test pisemny, test filmowy). Szkoleniowcami byli: Piotr Tenczyński, Dariusz Koziół i Kamil Wójcik.

Artur Mądrzak

PUCHAR DLA DOŚWIADCZONEGO ARBITRA



Jacek Dworacki w swojej przygodzie z gwizdkiem poprowadził blisko 1.200 meczów. Pochodzący z Ciecuiowa (pow. olecki) arbiter rozpoczynał na początku lat 90-tych. Jesienią tego roku posędziował swoje ostatnie spotkanie.

Sędzią rzeczywistym został po przekroczeniu 100 meczów. Jako arbiter prowadził zazwyczaj zawody w dawnej A-klasie. Na swoim koncie ma spotkanie w Klasie Okręgowej jako sędzia, a oprócz tego wielokrotnie delegowany był jako asystent na mecze szczebla wojewódzkiego. Oficjalnie 25 października br. zwiędził swoją karierę sędziowską przed meczem B-klasy, który sędziował w rodzinnym Ciecuiowie. Przyjaciele z boiska i byli sędziowie uhonorowali go pamiątkowym pucharem.

Dawid Matyszczak



Jacek Dworacki skończył sędziowską przygodę.

SKYPE SZKOLENIOWYM NARZĘDZIEM



Sytuacja epidemiologiczna uniemożliwiła przeprowadzenie szkoleń stacjonarnych. Zarząd KS Podokręgu Rzeszów wyszedł naprzeciw zaistniałym problemom. Zorganizowano kursokonferencję dla sędziów za pośrednictwem Skype'a.

Kursokonferencja odbyła się 23 listopada br. i wzięło w niej udział 40 osób. Oprócz czynnych sędziów, w spotkaniu uczestniczyli mentorzy z Podokręgu Rzeszów, członkowie Komisji Szkoleniowej, obserwatorzy a także Prezes i Wiceprezes Podokręgu Piłki Nożnej w Rzeszowie.

Szkolenie podzielono na 4 etapy. Pierwszym z nich był blok szkoleniowy przygotowany przez sędziego III ligi – Sebastiana Godka, który jednocześnie jest Przewodniczącym ds. szkoleń. W czasie swojego wystąpienia omówił i przypomniał aspekty związane ze SPA/DO-GSO, zagranieniem piłki ręką, a także z mową ciała i charyzmą sędziego. Szkolenie oparte było na krótkim wstępie teoretycznym, a następnie na omówieniu wideoklipów z lokalnych meczów. Ta część była interaktywna – do omawiania niektórych filmów byli wybierani uczestnicy, którzy bazując na wcześniejszej części teoretycznej mieli za zadanie opisać dany klip.

Po zakończeniu, jako podsumowanie kursokonferencji, został zorganizowany test filmowy oraz teoretyczny. Sędziowie otrzymali wiadomości mailowe z klipami oraz testy z pytaniami, bazującymi na Przepisach Gry. Każdy z uczestników miał 24 godziny na odpowiedź zwrotną.

Krzysztof Kołodziej



Sebastian Godek dba o szkolenie arbitrow w rzeszowskim podokręgu.

ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ I POPRAWIĆ JAKOŚĆ



Zwiększyć ilość sędziów i podnieść jakość arbitrażu w wiosennych rozgrywkach – to główne cele jakie na najbliższe miesiące stawia przed sobą zarząd KS Podlaskiego ZPN. Zadanie jest o tyle wymagające, że ze względu na pandemię, szkolenie w przerwie obecnego sezonu będzie przebiegać zupełnie inaczej niż miało miejsce dotychczas.

Bazując na analizach szkoleń prowadzonych w okresie pandemii, zarząd podjął decyzję o implementowaniu dobrych praktyk w zakresie zdalnych form kształcenia i przeprowadzenie działań szkoleniowych.

Poligonem doświadczalnym będzie kurs dla kandydatów na sędziów piłki nożnej, który rozpocznie się w styczniu 2021 r. Z uwagi na obecną sytuację sanitarną i w zależności od jej rozwoju, zajęcia będą pro-

wadzone w jednym z trzech wariantów: zdalnym, stacjonarnym albo hybrydowym.

W przypadku szkolenia prowadzonego w formie zdalnej, nie będzie – tak jak to się działo dotychczas – podziału na 3 ośrodki szkoleniowe tj. Białystok, Suwałki i Łomżę. Zajęcia zostaną zorganizowane dla wszystkich na jednej z dostępnych platform. Podobnie będzie ze szkoleniem arbitrow, które każdego roku odbywało się na przełomie stycznia i lutego w położonym nad Narwią Nowogrodzie. Szkoda, bo to urokliwe miejsce stało się bazą szkoleniową, do którego z chęcią przyjeżdżali prelegenci szczebla centralnego przyjmując zaproszenie zarządu podlaskich sędziów.

Bez względu na ostateczny wybór formuły szkolenia przekaz jest jeden: podlascy sędziowie mają być bardzo dobrze przygotowani do prowadzenia wiosennych meczów prezentując jeszcze lepszy poziom zarządzania zawodami niż do tej pory.

Kamil Klimek

KURS SĘDZIOWSKI ON-LINE



KS Pomorskiego ZPN rozpoczęło nabór na sędziów piłkarskich. Kurs dla kandydatów rozpocznie się 9 stycznia 2021 roku.

Zajęcia teoretyczne odbędą się w formie zdalnej poprzez wideokonferencję. Podczas spotkań kursanci zapoznają się z teorią Przepisów Gry, a także zdobędą podstawową wiedzę na temat współpracy w zespole sędziowskim i regulaminów rozgrywek.

Zajęcia praktyczne zaplanowano na piłkarskim boisku w kilku mniejszych grupach, a ich celem będzie przekazanie kursantom podstawowych informacji na temat wskazań sędziego oraz asystentów, sposobu poruszania się po murawie, czy użycia gwizdka.

Filip Kaliszewski

NA ŚLĄSKU BEZ REWOLUCJI



Mirosław Górecki od pół roku pełni funkcję Przewodniczącego KS Śląskiego ZPN. Po prawie 10 latach zastąpił na tym stanowisku Tomasza Ruska. Górecki zapowiada, że nie zamierza wprowadzać wielkich zmian w funkcjonowaniu sędziowskiej organizacji na Śląsku.

Wraz z byłym arbitrem Ekstraklasy, zarząd kolegium stworzyli: Andrzej Chudy, Wiesław Grobelny, Artur Kita i Jacek Klica.

Jak podkreśla nowy przewodniczący polityka zarządu pozostanie niezmienna, w dalszym ciągu priorytetem będzie podnoszenie umiejętności wśród wyróżniających się sędziów z województwa.

Mimo panującej pandemii, przeprowadzono kolejną edycję Wojewódzkiego Programu Mentorskiego. Zostały powołane dwie czwórki mentorskie, które pod bacznym okiem szkoleniowców poprowadziły w tej rundzie spotkania klasy okręgowej. Po licznych obserwacjach prowadzonych przez członków zarządu, najlepsi sędziowie tej

rundy otrzymali szansę pokazania się na zawodach w wyższych klasach rozgrywkowych.

Zaplanowane na styczeń przyszłego roku Halowe Mistrzostwa Śląska Sędziów im. Edwarda Konopki ze względu na pandemię stanęły pod znakiem zapytania. Jednak dzięki staraniom nowego przewodniczącego, ta ponad 25-letnia tradycja zostanie podtrzymana. Nieco zmieniona będzie forma, aby możliwe było zachowanie wszelkich norm sanitarnych. Spośród 12 podokręgów zostały wylosowane cztery pary eliminacyjne. Ich zwycięzcy zmierzą się w kolejnej rundzie z najlepszą czwórką poprzednich mistrzostw. Następnie najlepsze cztery zespoły zagrają w turnieju finałowym. Tytułu będzie bronić podokręg Racibórz.



W latach 2007-2011 Mirosław Górecki był sędzią Ekstraklasy. Teraz dowodzi KS ŚZPN.

Maciej Kuropatwa

WIELKIE SERCA ŚWIĘTOKRZYSKICH ARBITRÓW



Na początku września Stowarzyszenie Świętokrzyskich Sędziów Piłkarskich Pomagają, wspólnie z przyjaciółmi Rafała Goraja, zorganizowało turniej charytatywny w Kielcach. W trakcie jego trwania zbierano pieniądze na dalszą rehabilitację i leczenie tego zawodnika.

Rafał Goraj to były piłkarz z województwa świętokrzyskiego, grał m.in. w Koronie Kielce. W zeszłym roku został on zabrany do szpitala w bardzo ciężkim stanie. Przyczyną było zatrzymanie akcji serca. Goraj przebywał w ośrodku „Serdeczna Troska” w Krakowie. Jego stan był bardzo poważny, a rehabilitacja kosztowna.

Ta smutna historia spowodowała, że członkowie stowarzyszenia, po raz kolejny, zorganizowali wyjątkowe wydarzenie piłkarskie. W trakcie trwania turnieju przeprowadzono zbiórkę pieniędzy i licytację wartościowych przedmiotów. Można było zdobyć m.in. oryginalny obraz z własnoręcznymi podpisami legendarnych piłkarzy Arsenalu Londyn, pamiętkowy proporczyk z okazji dwumeczu eliminacyjnego do Młodzieżowej Ligi Mistrzów pomiędzy Koroną Kielce a Realem Saragossa oraz złoty medal za zdobycie Mistrzostwa Polski CLJ w sezonie 2018/19.

Niestety, niespełna trzy tygodnie od zakończenia turnieju, ze środy na czwartek (23-24.09.2020 r.), Rafał Goraj zmarł. Miał zaledwie 40 lat.

Łączna kwota jaką zebrano podczas aukcji to ponad 18 tys. zł. Dla Rafała Goraja przekazano ok. 13 tys. zł (niestety, na pochówek), natomiast pozostałe ok. 5 tys. zł oddano młodemu piłkarzowi Korony Kielce – Jakubowi Pakule, któremu wcześniej zmarła mama i jest wychowywany przez babcię.

Maciej Mądziak



Sędziowie naprawdę pomagają! Zorganizowali turniej w bardzo szczytnym celu.

REGIONY

WARMIŃSKO-MAZURSKI KURS #ZOSTAŃSĘDZIA



WMZPN

KS Warmińsko-Mazurskiego ZPN ogłosiło nabór na kurs na sędziego piłki nożnej. Ta edycja to pięć weekendowych szkoleń teoretycznych prowadzonych w przerwie zimowej sezonu 2020/2021 – od grudnia do lutego.

Uczestnicy pierwszą wiedzę teoretyczną zdobędą na spotkaniach on-line prowadzonych przez sędziów szczebla centralnego z Warmii i Mazur. Następnie, po uzyskaniu pozytywnych wyników z części teoretycznej, adepci przystąpią do szkolenia praktycznego, które będzie miało miejsce w marcu.

Dotychczas akces na kurs zgłosiły 52 osoby, jednak nabór jest wciąż otwarty i trwa do ostatniego terminu szkolenia teoretycznego w lutym. Chętnych zapewne przybędzie.

Paweł Aptowicz



Na kurs zgłosiło się już ponad 50 chętnych.

REKORD POPULARNOŚCI SZKOLEŃ ON-LINE

KS Warmińsko-Mazurskiego ZPN w okresie pandemii zmieniło formułę szkoleń okresowych podnoszących kompetencje sędziów w województwie. W rundzie jesiennej tego sezonu szkolenia były prowadzone przez lokalnych sędziów szczebla centralnego w formule on-line. Obecność była rekordowa.

Przeprowadzono 5 szkoleń zdalnych, w których uczestniczyli sędziowie poszczególnych szczebli rozgrywkowych na Warmii i Mazurach. Szkolenia te, poza omówieniem teoretycznych zmian w Przepisach Gry, w znacznej części poświęcono omówieniu zdarzeń boiskowych, które miały miejsce w meczach w województwie.

Szkolenia w formule on-line, w oparciu o „własne” nagrania, cieszyły się znakomitą popularnością – uczestniczyło w nich 95% sędziów z KS W-MZPN. Z uwagi na ten sukces, kolegium planuje kolejne spotkania w formule zdalnej w przerwie między rundami sezonu 2020/2021.

Paweł Aptowicz

WYSTĘP W TELEWIZYJNYM SHOW



Dwóch sędziów z KS Wielkopolskiego ZPN – Aleksander Borowiak (III liga) i Mateusz Sipura (V liga), wzięło udział w castingu do „Postaw na Milion” w TVP 2. Obaj zakwalifikowali się do programu i wystąpili w telewizji.

Po przejściu etapu wstępnego, zostali zaproszeni na nagrania show do siedziby TVP Kraków. Na pierwsze trzy pytania odpowiedzieli bez pro-

blemu. Później trafili na pytanie o pierwsze Mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Z tym mieli już problem. Na szczęście mądrze rozłożone pieniądze, zagwarantowały im dalszą grę i doszli aż do finału programu. Finałowy odcinek wyemitowano 18 grudnia br. w TVP 2.

Łukasz Araszkiwicz



Aleksander Borowiak i Mateusz Sipura przed nagraniem telewizyjnego programu.

PRZETŁUMACZYLI POPULARNY SERIAL

Dwóch sędziów z Wielkopolski – Jakub Lewczuk i Krzysztof Malinowski, członkowie RefCue, którego działania można śledzić na Facebooku, postanowiło zaangażować się w kolejny projekt. Przetłumaczyli na język polski – „Man in the Middle”.

„Man in the Middle” to miniserial o sędziach z europejskiej elity, który stworzyła UEFA. Wszystkie odcinki z napisami w języku polskim można znaleźć na oficjalnej stronie UEFA.tv. Nasi sędziowie podjęli się ciekawego wyzwania. Jednak zdecydowanie bardziej cieszy ich fakt, że wielu kolegom z różnych rejonów Polski ułatwił zrozumienie ciekawej produkcji, która od kulis pokazuje pracę arbitrow w Lidze Mistrzów.

Łukasz Araszkiwicz

MASECZKA W PANDEMIE



Nie tylko jednakowe stroje i dresy będą wyróżniać zachodniopomorskich sędziów. Arbitrzy będą przyjeżdżać na mecze (i nie tylko) w gustownych maseczkach z logo KS Zachodniopomorskiego ZPN.

Zarząd Kolegium Sędziów ZZPN przygotował maseczki ochronne z sędziowskim logo. Trafiają one do każdego arbitra i obserwatora. Odbiór maseczek dla osób ze: Szczecina, Polic, Gryfina możliwy jest w Salonie Piłkarskim „Ambersport” w Szczecinie, przy ul. Boh. Warszawy. Pozostali sędziowie i obserwatorzy proszeni są o kontakt z Kamilem Kędzierskim i Januszem Rybarczykiem.

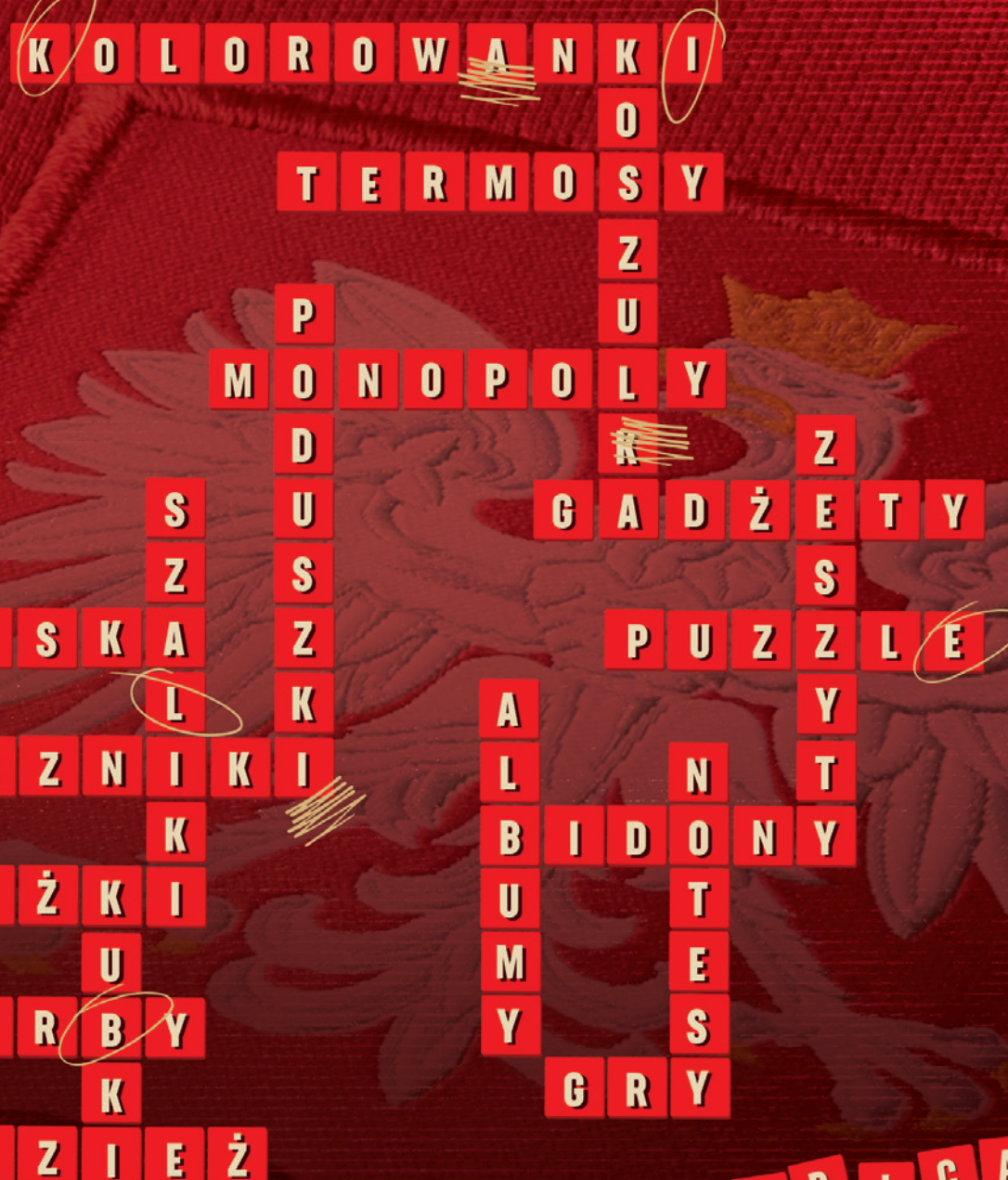
Przygotowano ponad pół tysiąca maseczek. Trafiają one także do nowych sędziów rzeczywistych. A to pokaźne grono. Grudniową decyzją Zarządu Kolegium Sędziów z kadetów na sędziów rzeczywistych przemianowano aż 71 osób.

Dodajmy, że Zarząd KS ZZPN przyjmuje zapisy na kurs sędziowski, który odbędzie się na początku przyszłego roku. Forma zajęć (zdalna/stacjonarna/hybrydowa) uzależniona będzie od aktualnej sytuacji epidemiologicznej.

Dariusz Jachno



Tak prezentują się maseczki z sędziowskim logo.



SKLEP KIBICA

» OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI
Piłkarskie prezenty pod choinkę!

CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL
📍 WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255

🌐 SKLEP.LACZYNASPIILKA.PL

📘 FB SKLEP KIBICA

Łączy nas piłka