

WYDAWNICTWO POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

SĘDZIA

NO1 (80) 2021



PZPN



- ➔ DEBIUTANCI NA CENTRALI
- ➔ RĘKA - KONKLUZJE KS PZPN
- ➔ JAK ZADBAĆ O STAW BIODROWY?

POLSKIE SĘDZIE, CZYLI CZWARTA SIŁA W EUROPIE

PLAY BEAUTIFUL. PLAY PHANTOM GT.

Unlock your skills.
The all-new Phantom GT.



JOIN US AT NIKE.COM/FOOTBALL

Kolegium Sędziów PZPN

NA WYSOKICH OBROTACH



Cześć JĘGO pamięci, w tym numerze, niestety krótko, ale w następnym już obszernie wspominać będziemy tego wspaniałego członka naszej organizacji.

Trzy nasze koleżanki, Ewa Augustyn, Paulina Baranowska i Kasia Wójs znalazły się w szerokiej kadrze FIFA na Mistrzostwa Świata w 2023 roku. FIFA zaakceptowała również nasze zgłoszenie całej trójki jako kandydatek do pełnienia funkcji VAR/AVAR podczas tych mistrzostw. Rozpoczęły już one przygotowania w tym zakresie pod fachowym okiem Pawła Gila. Wierzę, że wcześniej czy później zadebiutują w tej roli w ekstraklasie. Na polskich boiskach wszystkie trzy koleżanki sędziują mecze drużyn męskich szczebla centralnego, a Paulina wręcz zadowoliła się w ekstraklasie. I może dlatego nasze sędzie, biorąc pod uwagę ich liczebność na listach FIFA, są czwartą siłą w Europie. Popatrzmy więc na to, co jest teraz w sędziowaniu pań i powspominajmy jak to było kiedyś. A pomoże nam w tym Kasia Wierzbowska, aktualnie szefowa Centralnej Komisji Szkoleniowej, a kiedyś sędzia asystentka z finałem Mistrzostw Świata i meczami w ekstraklasie w swoim dossier.

Nie rutynowo, jak to się zdarza w dobie COVID-19, w rundzie jesiennej obecnego sezonu sędziowie III ligi zakończyli rywalizację o miejsca w Top Amator B. Trzech z nich znalazło akceptację KS PZPN i Zarządu PZPN, za chwilę wyjdą na boiska II ligi w rundzie wiosennej. Karol Arys, Damian Krumplewski i Leszek Lewandowski, bo o nich mowa, pokażą się również na naszych szpaltach po raz pierwszy, ale bardzo w to wierzę, nie ostatni.

Popracowaliśmy trochę, mam na myśli również sędziów szczebla centralnego, i zmodyfikowaliśmy w niecały miesiąc, zasady podejmowania decyzji w przypadku kontaktów piłka/reka. Bo trochę się zmieniło i podstawowym przewinieniem nie jest już rozmyślne zagranie piłki ręką, ale nieprzepisowy kontakt piłka/reka. Rozmyślne zagranie piłki ręką pozostało, ale już tylko jako jeden z możliwych nieprzepisowych kontaktów. Jeżeli jeszcze nie zgłębiście tajników tych zasad, to proszę bardzo, znajdziecie je na naszych szpaltach. Ja tylko wspomnę, że w przypadku, gdy ręka znajduje się przy ciele, nie blisko ciała, ale przy ciele, to ruch zawodnika w kierunku piłki będzie ruchem jego ciała w kierunku piłki, a nie ruchem ręki. Tak więc żaden kontakt piłki z ręką zawodnika trzymaną przez niego przy ciele, nie będzie naruszał Przepisów Gry. Na razie, stosując je, nie wychodzimy z naszymi zasadami pod strzechy, ponieważ „reka” będzie tematem najbliższego posiedzenia IFAB. Rozpocznemy ich propagowanie po poznaniu najnowszych postanowień IFAB i jeżeli będzie taka potrzeba, dostosujemy do nich naszych zasad.

Jesteśmy mocni w piłce plażowej, myślę tu o naszych sędziach. Łukasz Ostrowski, mający już za sobą debiut w I lidze na trawie, to ścisła czołówka światowa sędziów piłki plażowej. Depcze mu po piętach Tomasz Winiarczyk. Spójrzmy więc za siebie, historia polskich sędziów w beach soccer jest naprawdę ciekawa.

Ekstraklasa ma już za sobą kilka kolejek. Właśnie ruszyły wiosenne galopy w pozostałych klasach rozgrywkowych szczebla centralnego, a także III ligi. Nie mogliśmy się spotkać jak przed pandemią, aby przez cały weekend zgłębiać tajniki zmian w Przepisach Gry i utrwalać posiadaną już wiedzę. Może to się uda przed rundą wiosenną nadchodzącego sezonu, wierzymy w to razem. Ale spotkaliśmy się przecież na jednodniowych sprawdzianach waszego przygotowania fizycznego. Dobre i to ktoś powie, a ja dodam – dobre i efektywne. Tak, efektywne, ponieważ mimo oczywistych utrudnień w przygotowaniu odpowiedniej formy fizycznej pomiędzy rundami, wyglądaliście tak jak zawsze, czyli bardzo dobrze. Cześć więc i chwala wam za to, ale przecież, to najważniejsze, będzie to procentowało w waszej pracy z gwizdkiem czy chorągiewką w nadchodzących meczach. Nie pozostaje więc mi już nic innego jak tylko życzyć powodzenia w nadchodzących meczach, Paniom i Panom, we wszystkich klasach rozgrywkowych.

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

Łączy nas piłka

- 4** Krótko
- 5** Zmarł Dobrostaw Stec
- 6-7** Witamy na szczeblu centralnym
- 8-11** Czwarta siła w Europie
- 12** 72-latek sędziuje dalej
- 14-15** Konkluzje KS PZPN – zagranie piłki ręką
- 16-17** Sędziowanie – czy to dobre hobby na stare lata?



- 18-19** Biodro – ekstremalnie obciążony staw
- 20-21** Dlaczego sędzia powinien jeść warzywa?
- 22-24** Historia i sukcesy arbitrażu beach soccera



- 25** Futsal
- 26-27** Jubileusz piłkarskiego kapelana z Radomia
- 28-31** Regiony
 - ♦ Dolnośląskie
 - ♦ Kujawsko-Pomorskie
 - ♦ Łódzkie
 - ♦ Opolskie
 - ♦ Pomorskie
 - ♦ Wielkopolskie

**KOLEJNY NUMER CZASOPISMA
UKAŻE SIĘ W CZERWCU 2021 ROKU**

Zarząd KS PZPN podsumował rywalizację kandydatów do grupy Top Amator B zeszłego sezonu. Po przeprowadzonych obserwacjach weryfikujących na zawodach II ligi do grupy Top Amator B zakwalifikowano: Karola Arysa (KS Zach.-Pom. ZPN), Damiana Krumplewskiego (KS Warm.-Maz. ZPN) i Leszka Lewandowskiego (KS Śląskiego ZPN).

Natomiast Bartosz Owsiany (KS Opolskiego ZPN), Mariusz Myszyka (KS Podkarpackiego ZPN), Sebastian Pakuszewski (KS Pomorskiego ZPN) i Paweł Wrzeszczyński (KS Wielkopolskiego ZPN) otrzymali uprawnienia kandydata do grupy Top Amator B w sezonie 2020/2021 z puli KS PZPN.

Przyjęto listę sędziów, którzy w rundzie wiosennej sezonu 2020/2021 ubiegać się będą o awans do grupy Top Amator B.

Kandydaci KS Wojewódzkich ZPN:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Radosław Kasprzyk | (Dolnośląski ZPN) |
| 2. Dawid Błażejczyk | (Kujawsko-Pomorski ZPN) |
| 3. Arkadiusz Nestorowicz | (Lubelski ZPN) |
| 4. Krystian Stenzinger | (Lubuski ZPN) |
| 5. Kamil Krasnopolski | (Łódzki ZPN) |
| 6. Patryk Świerczek | (Małopolski ZPN) |
| 7. Piotr Rzucidło | (Mazowiecki ZPN) |
| 8. Dawid Matyszczak | (Opolski ZPN) |
| 9. Sebastian Godek | (Podkarpacki ZPN) |
| 10. Dawid Deptuła | (Podlaski ZPN) |
| 11. Mateusz Bieszke | (Pomorski ZPN) |
| 12. Piotr Szypuła | (Śląski ZPN) |
| 13. Anna Adamska | (Świętokrzyskie ZPN) |
| 14. Karol Rudziński | (Warmińsko-Mazurski ZPN) |
| 15. Aleksander Borowiak | (Wielkopolski ZPN) |
| 16. Piotr Pazdecki | (Zachodniopomorski ZPN) |

Kandydaci KS PZPN:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. Maciej Habuda | (Dolnośląski ZPN) |
| 2. Marcin Wódkowski | (Kujawsko-Pomorski ZPN) |
| 3. Łukasz Szczętko | (Lubelski ZPN) |
| 4. Dawid Kuraszkiewicz | (Lubuski ZPN) |
| 5. Konrad Gawroński | (Łódzki ZPN) |
| 6. Artur Dudek | (Małopolski ZPN) |
| 7. Tomasz Tatarzyński | (Małopolski ZPN) |
| 8. Karol Wojcik | (Mazowiecki ZPN) |
| 9. Szymon Łężny | (Opolski ZPN) |
| 10. Bartosz Owsiany | (Opolski ZPN) |
| 11. Mariusz Myszyka | (Podkarpacki ZPN) |
| 12. Paweł Kostko | (Podlaski ZPN) |
| 13. Sebastian Pakuszewski | (Pomorski ZPN) |
| 14. Adam Jamka | (Świętokrzyski ZPN) |
| 15. Łukasz Chodnicki | (Wielkopolski ZPN) |
| 16. Paweł Wrzeszczyński | (Wielkopolski ZPN) |

W miejsce tradycyjnego obozu egzaminacyjno-szkoleniowego dla kandydatów do grupy Top Amator B zorganizowano kurs szkoleniowy w trybie zdalnym oraz jednodniowy egzamin sprawności fizycznej i egzamin teoretyczny w formie tradycyjnej (21 lutego br.).

W ramach przygotowania do rundy wiosennej sezonu 2020/2021 przeprowadzono cykl szkoleń online. Obejmowały one następujące zagadnienia: Zdarzenia w polu karnym, DOG50/SPA, Gradacja fauli, Artykut 11, Zarządzanie/smart refereeing, Ręka.

Angelika Gebka (KS Śląskiego ZPN), Julia Bukarowicz (KS Łódzkiego ZPN) i Martyna Kozieł (KS Mazowieckiego ZPN) otrzymały nominacje na kobiecy UEFA CORE 50. Kurs podzielony jest na dwa etapy. Pierwszy odbywa się na przełomie lutego i marca (w trybie online). Drugi zaplanowano w sierpniu. Przez pół roku UEFA będzie monitorowała treningi Polek, ich mecze oraz naukę języka angielskiego. W drugiej części CORE ocenione będą postępy, jakie sędziowie zrobili w tym czasie.



Damian Sylwestrzak dał się już poznać jako sędzia w PKO BP Ekstraklasie. Teraz weźmie udział w CORE UEFA.

Rok temu informowaliśmy o powołaniach na męski CORE UEFA 49 trójki naszych arbitrow: Damiana Sylwestrzaka (KS Dolnośląskiego ZPN), Michała Sobczaka (KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN) i Rafała Briegera (KS Pomorskiego ZPN). Ze względu na pandemię koronawirusa UEFA zawiesiła wówczas ten projekt. Teraz z nim powraca. Pierwszy etap CORE ma się rozpocząć na początku maja br., a drugi w październiku. UEFA stawia pod znakiem zapytania formę kursu. Nie jest wykluczone, że będzie to online.

Dodajmy, że regularnie funkcję instruktorów na CURE UEFA pełni Katarzyna Wierzbowska i Maciej Wierzbowski.

FIFA opublikowała listy sędzi i sędziów międzynarodowych na 2021 rok.

Sędziowie: 1. Szymon Marciniak (również jako VAR); 2. Paweł Raczkowski (również jako VAR); 3. Daniel Stefański; 4. Paweł Gil (również jako VAR); 5. Bartosz Frankowski (również jako VAR); 6. Krzysztof Jakubik (również jako VAR); 7. Tomasz Musiał. **Asystenci:** 1. Paweł Sokolnicki; 2. Marcin Boniek; 3. Tomasz Listkiewicz; 4. Konrad Sapela; 5. Radosław Siejka; 6. Michał Obukowicz; 7. Dawid Golis; 8. Kamil Wójcik; 9. Jakub Winkler; 10. Adam Kupsik. Poza w/w arbitrami, którzy pełnią również funkcję VAR, na liście FIFA – Video Match Officials są: Tomasz Kwiatkowski i Marcin Borkowski.

Sędziowie: 1. Mularczyk Monika; 2. Augustyn Ewa; 3. Lisiecka-Sęk Katarzyna; 4. Diakow Michalina. **Asystentki:** 1. Wójs Katarzyna; 2. Baranowska Paulina; 3. Ulanowska Aleksandra; 4. Dąbrowska Anna; 5. Skalska-Jakubaszek Karolina; 6. Zygmunt Karolina. **Sędziowie futsalu:** 1. Steczko Stawomir; 2. Grabowski Damian; 3. Frak Tomasz; 4. Cipiński Dominik; 5. Netkowska Katarzyna. **Sędziowie beach soccera:** 1. Ostrowski Łukasz; 2. Winiarczyk Tomasz.

Jakub Jankowski

ZMARŁ DOBROŚLAW STEC

Z wielkim żalem i smutkiem informujemy, że w środę 17 lutego br., w wieku 91 lat, zmarł Dobrosław Stec – były sędzia międzynarodowy, przewodniczący Kolegium Sędziów Lubelskiego ZPN oraz wychowawca wielu pokoleń lubelskich arbitrow.

Dobrosław Stec był prawdziwą ikoną wśród sędziów z Lubelszczyzny. Swoją karierę rozpoczął na przełomie lat 50. i 60. ubiegłego wieku. W 1967 r. został sędzią I ligi (dzisiejsza ekstraklasa). Prowadził zawody tej klasy rozgrywkowej przez 11 lat. W 1973 r. otrzymał plakietkę FIFA i był arbitrem międzynarodowym.

Po zakończeniu kariery został obserwatorem oraz wychowawcą kolejnych pokoleń sędziów. To jego rady pomagały najbardziej znanym lubelskim sędziom – Kazimierzowi Orłowskiemu, Markowi Kowalczykowi, Tomaszowi Mikulskiemu czy Pawłowi Gilowi.

Dobrosław Stec pełnił funkcję obserwatora UEFA i przez kilkadziesiąt lat był Przewodniczącym Kolegium Sędziów LZPN, a także wiceprezesem związku. Zasiadał też w zarządzie KS PZPN, a od 1995 r. był honorowym członkiem związku.

Do tego był bardzo pogodnym, ciepłym i sympatycznym człowiekiem. Jego śmierć to wielka strata dla środowiska sędziowskiego.

Piotr Kozłowski



Obszerne wspomnienia o Dobrosławie Stecu, wraz z wypowiedziami jego kolegów z boiska, ukażą się w czerwcowym wydaniu czasopisma „Sędzia”. Autorem tekstu będzie jeden z boiskowych przyjaciół Dobrosława Steca – Jerzy Figas.

WITAMY NA SZCZEBLU CENTRALNYM

Od rundy wiosennej na szczeblu centralnym oglądamy trzech nowych sędziów. Karol Arys (KS Zachodniopomorskiego ZPN), Damian Krumplewski (KS Warmińsko-Mazurskiego ZPN) oraz Leszek Lewandowski (KS Śląskiego ZPN) w jesiennych spotkaniach II ligi udowodnili, że zasługują na awans. Tym samym zaczynają oni nowy etap swojej przygody z gwizdkiem.



Karol Arys

Gdy sędziowanie staje się pasją

Każdy z nich przebył inną drogę, aby znaleźć się w gronie arbitrów TOP Amator B. Lewandowski i Arys to 33-latkowie, którzy kurs kończyli odpowiednio w 2005 i 2010 r. Najmłodszy z tego grona jest Krumplewski, który ma 32 lata, a przygodę z sędziowaniem rozpoczął w 2013 r. Wszyscy zgodnie podkreślają, że futbolem interesowali się od najmłodszych lat.

– Treningi piłkarskie zacząłem jako dziewięciolatek. W wieku 17 lat grałem już w lidze okręgowej. To właśnie od mojego ówczesnego trenera dowiedziałem się o kursie sędziowskim w Zabrzu. Zdecydowałem się wziąć w nim udział. Znałem realia niższych klas rozgrywkowych, dlatego szybko odnalazłem się w arbitrażu – opowiada Leszek Lewandowski.

Ciekawie przygodę z sędziowaniem zaczął Karol Arys. Tuż po skończonym kursie, od razu pojechał na dwa mecze – jeden juniorów, a drugi A-klasy. – Jednego dnia zobaczyłem sędziowanie z dwóch różnych perspektyw. Arbitraż szybko stał się moją pasją, której podporządkowałem swoje życie – wyjaśnia sędzia ze Szczecina.

Natomiast Damian Krumplewski nie miał łatwego startu. Część osób nie wróżyła mu wielkiej kariery: – Po zaliczeniu pierwszych egzaminów starsi rozjemcy mówili mi, że zaczynając w wieku 25 lat mogę dojść maksymalnie do klasy okręgowej. Gdy osiągnąłem ten poziom,

zacząłem wyznaczać sobie kolejne cele i pokonywałem kolejne granice. Mój przykład pokazuje, że przy sumiennej pracy każdego dnia można spełniać swoje marzenia.

Chęć do nauki i samodoskonalenia

Każdy z nich jest świadomy postępów jakie zrobił w trakcie ostatnich miesięcy. – W mojej opinii największy progres nastąpił w sferze mentalnej. Sędziując wiele lat na szczeblu regionalnym trzeba mieć motywację i chęć do dalszego rozwoju. Bez tego dalsza droga jest niemożliwa – przyznaje Karol Arys.

Dawid Krumplewski znacznie poprawił element prawidłowego ustawiania się na boisku: – Chcę być blisko akcji, a zarazem nie przeszkadzać zawodnikom. Nie da się zawsze wszystkiego przewidzieć, ale myślę, że biegam zdecydowanie lepiej, niż jeszcze rok temu.

Leszek Lewandowski bardzo docenia uwagi obserwatorów, które pomogły mu poprawić swój sędziowski warsztat: – Chodzi o kwestie inteligentnego sędziowania. Czasami zupełnie niepotrzebnie starałem się „płynąć pod prąd”. Cieszę się, że poprawiłem ten element.

Jesienne debiuty

Cała trójka pod koniec rundy jesiennej zadebiutowała w II lidze. Karol Arys pojechał do Polkowic na mecz Górnika z Garbarnią Kraków (2:1), Damian Krumplewski sędziował w spotkaniu Olimpii Gru-



Leszek Lewandowski.

dział z Błękitnymi Stargard (2:2), a Leszek Lewandowski był rozjemcą w zawodach: Motor Lublin – Hutnik Kraków (3:0). Wszystkim naszym bohaterom przed ich debiutanckimi zawodami towarzyszyła... radość.

– Bardzo długo czekałem na ten moment. Czuję spokój, ale również byłem ciekawy tego meczu. Cieszę się, że w tym szczególnym dniu byli ze mną moi asystenci, z którymi wielokrotnie sędziowałem – opowiada Arys. Swoje zdanie wtrąca również Lewandowski: – W moim

przypadku, do tego co powiedział Karol, muszę dodać większą niż zwykle „pozytywną adrenalinę”. Na długo zapamiętam to spotkanie.

– Zgadzałem się z wypowiedziami chłopaków. Ja też nie czułem się zestresowany. Powtarzałem sobie, że będzie dobrze. Nigdy nie zapomnę tego uczucia. Ta wewnętrzna radość zbyt często się w życiu nie zdarza – mówi Krumplewski.

Zapatrzeni w idoli

Często początkujący piłkarze podpatrują gwiazdy futbolu. Wytapują ich najlepsze cechy, naśladują umiejętności, a potem próbują grać w ten sam sposób. Nie inaczej jest z sędziami. Nasi bohaterowie też mają swoich ulubionych rozjemców, których obserwują w telewizji.

– Zawsze oglądając mecz w telewizji zwracam uwagę na pracę arbitrów. Moim idolem jest Milorad Mažić z Serbii, który w ciężkich boiskowych sytuacjach swoją mową ciała pokazuje, że ma wszystko pod kontrolą – mówi Leszek Lewandowski. Również z południa Europy pochodzi sędziowski idol Damiana Krumplewskiego: – To bezapelacyjnie Pierluigi Collina. Sposób w jaki zarządzał zawodnikami, jego charzma przy podejmowaniu decyzji, ale również spokój i stabilizacja, składa się na obraz znakomitego arbitra. Nie będę ukrywał, że imponował mi od najmłodszych lat.

Karol Arys nie ma jednej osoby na której się wzoruje: – Od każdego wyciągam inne cechy sędziowskiego warsztatu. Na początku muszę wymienić mojego brata Marka, który jest dla mnie inspiracją, nie tylko w sferze sędziowskiej. Natomiast przechodząc na grunt międzynarodowy, to świetnie porusza się Nicola Rizzoli, Björn Kuipers jest ekspertem w zarządzaniu, a u Felixa Brycha, Michaela Olivera czy Felixa Zwayera podoba mi się sposób „bycia” na murawie. Stawkę moich ulubionych rozjemców uzupełnia Szymon Marciniak, który jest świetnym liderem i jest bardzo mocny mentalnie. To ich spotkania oglądam z największą uwagą.

Dla Karola, Leszka i Damiana sędziowska przygoda ze szczeblem centralnym właśnie się rozpoczęła. Czeka ich pracowita runda wiosenna na nowych, nieznanym im dotychczas stadionach. Chłopakom życzymy samych trafnych decyzji.

Adam Faliszewski



Damian Krumplewski.

Polska po raz kolejny znalazła się w ścisłej światowej czołówce federacji pod względem liczby sędziów międzynarodowych. Na liście naszych reprezentantów uprawnionych do noszenia emblematu FIFA znajdują się aż 34 nazwiska. Szczególnie imponująco wygląda grupa 11 polskich sędzi, stanowiąca czwartą siłę w Europie i ósmą na świecie.

Polska w elicie

Pod względem liczby sędziów międzynarodowych, Polska wyprzedza wiele krajów od lat uznawanych za mocniejsze. Jesteśmy siódmą w Europie i dwunastą na świecie najlepiej reprezentowaną nacją na listach FIFA. Mamy aż dwa razy więcej arbitrow (34) niż średnio przypada na jedną federację krajową (17). Jeszcze lepiej plasujemy się w rankingu kobiet, odpowiednio na czwartym i ósmym miejscu – w Europie i na świecie. Przed Polkami znajdują się głównie sędzi z Ameryki Południowej. Umitowanie do piłki nożnej w takich krajach, jak Brazylia, czy Argentyna nie ma względu na płeć, co pokazują statystyki. Z kolei w Europie wyżej w rankingu stoi tylko Hiszpania (13 kobiet), Rosja (13) i Niemcy (12). Polska, razem z Włochami, znajduje się tuż za podium z łączną liczbą jedenastu sędzi.

Miejsce	Kraj	Liczba kobiet	Ogólna liczba sędziów	Udział kobiet w ogólnej liczbie sędziów [%]
1.	Brazylia	17	44	39%
2.	Hiszpania	13	42	31%
3.	Argentyna	13	41	32%
4.	Rosja	13	40	33%
5.	Ekwador	13	39	33%
6.	Niemcy	12	37	32%
7.	Wenezuela	12	35	34%
8.	Włochy	11	39	28%
9.	POLSKA	11	34	32%
10.	Japonia	11	32	34%
11.	Meksyk	11	30	37%

Ranking federacji pod względem liczby sędzi FIFA

Spośród 201 krajów mających swoich przedstawicieli na listach FIFA, aż 157 posiada przynajmniej jedną kobietę. Łączna ilość sędziów z całego świata uprawniona do noszenia odznaki FIFA w różnych kategoriach liczy 3502 osoby, z czego 841 to kobiety. Stanowi to o ich 24-proc. udziale w ogólnej liczbie arbitrow międzynarodowych. Na tym tle PZPN prezentuje się równie dobrze, gdyż odsetek kobiet, to aż jedna trzecia naszej listy (dokładnie 32 proc.) W Europie niewiele większy współczynnik sędzi międzynarodowych ma tylko Rosja i Chorwacja (oba kraje po 33 proc.).



Katarzyna Wierzbowska to jedyna Polka, która sędziowała na kobiecych MŚ. Była asystentką w wielkim finale.

- 201 krajów ma swoich przedstawicieli wśród sędziów międzynarodowych
- 3502 sędziów z całego świata jest uprawniona do noszenia odznaki FIFA w różnych kategoriach (sędziowie, asystenci, futsal, beach soccer)
- 841 kobiet zakwalifikowano jak sędzi międzynarodowe, co stanowi o ich 24-proc. udziale na liście FIFA
- Średnio 17 sędziów międzynarodowych przypada na jedną federację krajową
- 34 sędziów reprezentuje Polski Związek Piłki Nożnej na arenie międzynarodowej, w tym 11 kobiet (32 proc.)
- Polska federacja znajduje się na 7. miejscu w Europie i 12. na świecie pod względem liczby sędziów międzynarodowych
- W rankingu sędzi plasujemy się na 4. miejscu w Europie i 8. na świecie

Lista sędziów międzynarodowych na rok 2021 w liczbach

Przykład z Francji

Coraz mniej dziwną nas sytuację, kiedy kobieta z gwizdkiem rozstrzyga w męskich rozgrywkach. Mimo tego, że kobiety są ciągle rzadziej reprezentowane w systemie sportowym niż mężczyźni, to z roku na rok ich udział się zwiększa. Na ostatniej liście sędziów międzynarodowych na rok 2021 już co czwarty arbitrow, to kobieta. Wśród nich trzeba wyróżnić nazwisko Stéphanie Frappart, o której w ostatnim czasie zrobiło się głośno w mediach na całym świecie, a sukcesów może jej pozazdrościć... wielu mężczyzn.

Dla 37-letniej sędzi kluczowy okazał się rok 2019. Wówczas jako pierwsza kobieta we Francji została wyznaczona do prowadzenia meczu Ligue 1. Debiut przypadł na kwiecień 2019 r. i mecz Amiens – Strasbourg. Obecnie ma ona na swoim koncie już 24 występy w najwyższej męskiej klasie rozgrywkowej we Francji. Tym samym wyprzedziła inną rozpoznawalną kobietę w piłce męskiej – Bibianę Steinhaus. Niemka w latach 2017-2020 zaliczyła łącznie 23 spotkania w Bundeslidze.

Jednak dla Stéphanie Frappart debiut we francuskiej Ligue 1 był dopiero początkiem pięknej historii. W lipcu tego samego roku poprowadziła finał Mistrzostw Świata kobiet pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Holandią, które odbyły się w jej ojczyźnie. Miesiąc później sędzia z Francji otrzymała prestiżową nominację na męski Superpuchar Europy, w którym zmierzyły się drużyny Liverpoolu i Chelsea. W ten sposób Frappart została

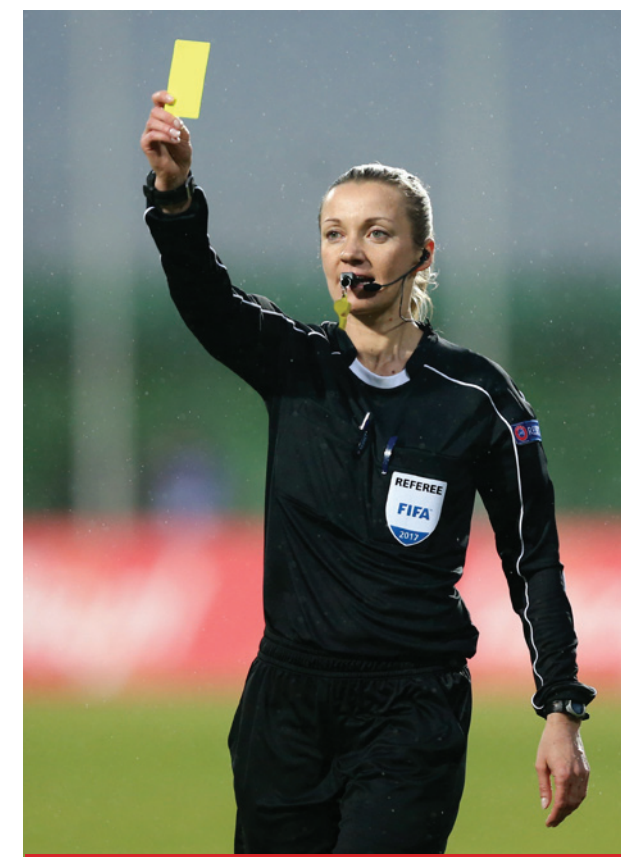
pierwszą kobietą delegowaną na mecz w oficjalnych europejskich rozgrywkach męskiej piłki nożnej. Na tym jednak nie koniec, gdyż Francuzka w grudniu 2020 r. została pierwszą kobietą, którą wyznaczono na mecz elitarnego Ligi Mistrzów. Rozstrzygała ona w spotkaniu Juventusu Turyn z Dynamem Kijów. Debiut poprzedziły udane występy w innych męskich rozgrywkach: Lidze Narodów (Malta – Łotwa) oraz Lidze Europy (Leicester – Zoria Ługański i Granada – Omonia Nikozja).

Nasze sędzi FIFA

Tegoroczna lista polskich sędzi międzynarodowych pozostaje bez zmian w porównaniu z zeszłym rokiem. Ostatnią nową twarzą jest asystentka Karolina Zygmund, która otrzymała plaketkę FIFA w 2020 r. Najwięcej rotacji mieliśmy dwa lata temu, kiedy to na liście sędzi pojawiła się Michalina Diakow, a grono asystentek zasiłowały Paulina Baranowska i Karolina Skalska-Jakubaszek.

Ostatnie dwa lata, to również czas pożegnań. Na zakończenie kariery zdecydowały się sędzi z wieloletnim doświadczeniem na arenie międzynarodowej, czyli Karolina Tokarska i Kinga Seniuk-Mikulska. Jednak życie nie znosi próżni, bowiem w miejsce Tokarskiej powołano w 2019 r. Diakow, a rok później Seniuk-Mikulską zastąpiła właśnie Zygmund. Najlepszym dowodem wymiany pokoleniowej jest pożegnalny mecz Kingi Seniuk-Mikulskiej na arenie międzynarodowej, który był jednocześnie debiutem Karoliny Zygmund na tym poziomie.

Obecnie najwyższe postawione w rankingu europejskiej konfederacji są Monika Mularczyk i Ewa Augustyn. Obie przypisane są do pierwszej kategorii sędzi UEFA Women First. W trzeciej kategorii znajdują się z kolei Katarzyna Lisiecka-Sek i Michalina Diakow. Do tej samej grupy należy Katarzyna Netkowska, tyle tylko, że w halowej odmianie piłki nożnej. Najbardziej doświadczona sędzia w tym gronie, Monika Mularczyk, przeprowadziła też najwięcej meczów międzynarodowych – łącznie 37. Za nią, z czternastoma meczami na koncie, znajduje się Ewa Augustyn, której kariera w ostatnim czasie nabrała rozpędu.



Skierownicza Monika Mularczyk to najbardziej doświadczona polska sędzia.

Lp.	Imię i Nazwisko	Miejscowość (WZPN)	Sędzia FIFA od roku	Łączna liczba meczów międzynarodowych
Sędzi				
1.	Ewa Augustyn	Gdańsk (Pomorski)	2015	14
2.	Michalina Diakow	Odolanów (Wielkopolski)	2019	2
3.	Katarzyna Lisiecka-Sek	Mosina (Wielkopolski)	2015	5
4.	Monika Mularczyk	Skiermiewice (Łódzki)	2008	37
Asystentki				
1.	Paulina Baranowska	Kijewo Królewskie (Kujawsko-Pomorski)	2019	20
2.	Anna Dąbrowska	Warszawa (Mazowiecki)	2008	22
3.	Karolina Skalska-Jakubaszek	Wrocław (Dolnośląski)	2019	6
4.	Aleksandra Ulanowska	Warszawa (Mazowiecki)	2012	15
5.	Katarzyna Wójs	Stalowa Wola (Podkarpacki)	2011	8
6.	Karolina Zygmund	Dębno (Małopolski)	2020	3
Futsal				
1.	Katarzyna Netkowska	Zabrze (Śląski)	2016	6 + 8 turniejów

Polska lista sędzi FIFA na pierwszą połowę 2021 r.

Ciekawie wygląda również lista sędzi asystentek. Na czele tej grupy znajduje się Anna Dąbrowska, która od 2008 r. uzbierała już 22 spotkania w rozgrywkach z ramienia FIFA lub UEFA. Jedynie o dwa mecze mniej posiada Paulina Baranowska. Co ciekawe, asystentka reprezentująca związek Kujawsko-Pomorski taki wynik wypracowała w zaledwie dwa lata! Jest ona w PZPN silnym punktem asystentów męskiej PKO BP Ekstraklasy, a w UEFA jest wyznaczana na coraz bardziej prestiżowe zawody. Warto zauważyć, że obok zespołu Szymona Marciniaka, Paulina Baranowska jako jedyna reprezentowała PZPN w finałowych rozgrywkach europejskich sezonu 2019/2020, sędziując na linii półfinału Ligi Mistrzów: VfL Wolfsburg – FC Barcelona. Dużym sukcesem Baranowskiej był również udział w historycznej, pierwszej edycji CORE UEFA dla asystentek, który odbył się w listopadzie 2019 r. W gronie kursantek znalazła się jeszcze Katarzyna Wójs, a jako instruktorzy wiedzę przekazywali Katarzyna i Maciej Wierzbowscy.

Oprócz wspomnianej już Katarzyny Wójs (8 spotkań), obecnie na liście sędzi asystentek znajdują się jeszcze: Aleksandra Ulanowska (15), Karolina Skalska-Jakubaszek (6) oraz Karolina Zygmund (3). Każda z tych nominacji, to dowód na wysokie notowania Polek w Europie i bardzo dobry poziom szkolenia kobiet w naszym kraju.

Już dwa lata temu, przy okazji wielu rozsad na polskiej liście sędzi FIFA, Katarzyna Wierzbowska zwracała uwagę na jeszcze jeden bardzo ważny element, czyli zawodowstwo. – Zawodowe kontrakty mają tylko mężczyźni i to stwarza im dużo łatwiejsze warunki rozwoju w porównaniu do kobiet. Szczególnie, że wymagania stawiane sędziom z elity są tak samo wysokie, niezależnie od płci. Kobiety muszą to jednak łączyć z obo-



Pożegnalny międzynarodowy mecz Karoliny Tokarskiej. Asystowały: Anna Dąbrowska i Aleksandra Ulanowska.

wiązkami służbowymi, często też z obowiązkami bycia mamą. To sprawia, że mają bardzo ciężką pracę do wykonania, żeby wszystko razem pogodzić – mówiła Przewodnicząca Centralnej Komisji Szkoleniowej KS PZPN.

Największe sukcesy

Historia występów polskich sędzi na najważniejszych kobiecych turniejach nie jest tak bogata, jak w przypadku mężczyzn. Spowodowane jest to głównie tym, że piłkarstwo kobiece rozwijało się dużo później. Pierwsze Mistrzostwa Europy kobiet odbyły się dopiero w 1984 r., a Mistrzostwa Świata w 1991 r. Podczas premierowego mundialu w Chinach po raz pierwszy w historii rozgrywek pod auspicjami FIFA, w gronie arbitrow znalazło się sześć kobiet. Wszystkie pełniły funkcję asystentek, za wyjątkiem Cláudii Vasconcelos z Brazylii, która została pierwszą kobietą prowadzącą spotkanie w rozgrywkach FIFA.

Z Polek zaszczytu sędziowania na mundialu kobiet dostąpiła jedynie Katarzyna Wierzbowska. Pojechała ona na najważniejszy na świecie turniej, rok po swoim mężu Macieju Wierzbowskim, który w 2002 r. sędziował na mistrzostwach w Korei i Japonii. Obecna przewodnicząca CKS KS PZPN na mundialu w Stanach Zjednoczonych wystąpiła jako asystentka w trzech spotkaniach, w tym w wielkim finale Niemcy – Szwecja.

W najważniejszym meczu swojej kariery, musiała podjąć kluczową dla losów finału decyzję. – Moja decyzja wpłynęła na historię tego mundialu, ponieważ nie uznałam bramki, która dała wtedy mistrzostwo Szwedkom, po czym Niemki zdobyły w dogrywce złoto gola i wygrały finał 2:1 – wspomina Katarzyna Wierzbowska. Trzeba podkreślić, że obecna obserwatorka FIFA jest jedyną Polką, która dostąpiła zaszczytu sędziowania finału Mistrzostw Świata. Taki sam sukces wśród mężczyzn osiągnął tylko Michał Listkiewicz na mundialu we Włoszech w 1990 r.

Szefowa polskiego szkolenia sędziów jako jedyna została powołana również na Igrzyska Olimpijskie. I to dwukrotnie! Sędziowała po trzy mecze na igrzyskach w Atenach w 2004 r. oraz Pekinie w 2008 r. W obu edycjach dotarła do ćwierćfinału rozgrywek. Jako pierwsza pojechała też na Mistrzostwa Europy, które odbyły się w 2005 r. w Anglii, osiągając półfinał tego turnieju.

Dorównać osiągnięciom Katarzyny Wierzbowskiej będzie bardzo ciężko innym, zarówno aktywnym, jak i przyszłym kobietom w roli sędzi. Na Mistrzostwach Świata, ale w wersji do lat 20, pojawiła się jeszcze tylko Monika Mularczyk. Na młodzieżowym mundialu w Papui-Nowej Gwinei w 2016 r. sędziowała ona jedno spotkanie fazy grupowej. W dorosłych rozgrywkach została powołana na mistrzostwa Europy w 2017 r., które rozegrano w Holandii. Tam rozstrzygała w dwóch meczach grupowych. Za każdym razem pomagała jej debiutantka na turnieju tej rangi – Anna Dąbrowska. Co ciekawe, na Mistrzostwach Europy kobiet sędziował jeszcze m.in. Michał Listkiewicz, gdyż początkowo w tych rozgrywkach rozstrzygali również mężczyźni. Były prezes PZPN prowadził łącznie dwa spotkania, po jednym na mistrzostwach w Norwegii i Danii, które odbyły się odpowiednio w 1987 i 1991 r.

Dalsze sukcesy naszych kobiet to już młodzieżowe Mistrzostwa Europy. W kategorii wiekowej do lat 19 występowały łącznie sędzi, natomiast do lat 17 asystentki. Wśród sędzi zaczęło się od Moniki Mularczyk. W 2013 r. została powołana na turniej do Walii i tam poprowadziła trzy spotkania, w tym finał tego turnieju!

Następna była Karolina Tokarska, która rok później pojechała do Norwegii, sędziując w dwóch meczach fazy grupowej. Ostatnia na turnieju tej rangi pojawiła się Ewa Augustyn. W 2019 r. w Szkocji była sędzią w trzech spotkaniach, włączając w to półfinał mistrzostw.

Wśród asystentek również mieliśmy trzy reprezentantki: Annę Dąbrowską w 2014 r. w Anglii (3 mecze grupowe i mecz o 3. miejsce), Kingę Seniuk-Mikulską w 2016 r. na Białorusi (3 mecze grupowe) oraz Aleksandrę Ulanowską w 2017 r. w Czechach (3 mecze grupowe i półfinał).

Ponadto każda z wymienionych sędzi została delegowana na zawody Ligi Mistrzyń przynajmniej raz. Łącznie polskie sędzi zbierały w tych rozgrywkach 60 spotkań. Najwięcej razy, bo aż jedenaście, UEFA delegowała Monikę Mularczyk. Za nią znajdują się asystentki Anna Dąbrowska i Kinga Seniuk-Mikulska, które w Lidze Mistrzyń sędziowały odpowiednio dziesięć i dziewięć meczów patrz: tabelka obok).

W męskiej rzeczywistości

– Gdy rozpoczęłam swoją karierę, kobieta w stroju sędziowskim wzbudzała podejrzliwość wśród uczestników zawodów piłkarskich – mówiła w wywiadzie udzielonym na zakończenie kariery Kinga Seniuk-Mikulska.

– Sprawdzają nas na każdym kroku. Większość par oczu jest skierowana na nas, ale ma to też dobrą stronę. Uczy asertywności, grubszej skóry i odporności na presję, co przydaje się później w życiu – dodała była sędzia międzynarodowa.

Pomimo tych trudności piłka kobieca rozwija się dynamicznie, a w ślad za tym postępuje poziom sędziowania. Coraz więcej kobiet-sędzi pojawia się w męskich rozgrywkach w naszym kraju. – Obecnie to, że spotkanie prowadzi kobieta nie wzbudza już większego zdziwienia. Drużyny traktują nas jak każdego innego sędziego – zauważa Ewa Augustyn.

– Wbrew pozorom kobieca i męska piłka mają wiele punktów wspólnych. Zasadniczą różnicą jest bardziej siłowy i szybszy charakter gry u mężczyzn. Natomiast w meczach kobiet trzeba spodziewać się wielu zaskakujących zagrań – mówi sędzia z Gdańska, zapytana o różnice między męskim a żeńskim futbolem.

W przeszłości w meczach ekstraklasy mężczyzn występowały w roli asystentek Katarzyna Wierzbowska, a także Kinga Seniuk-Mikulska. Nieco później jako sędzia techniczna była delegowana Monika Mularczyk, która ma za sobą również trzy mecze w roli sędzi na szczeblu centralnym mężczyzn – w II lidze. Coraz pewniej na tym poziomie rozgrywkowym czuje się również Ewa Augustyn. Sędzia z Gdańska prowadziła w II lidze już w sumie dziewięć meczów, z czego aż sześć w tym sezonie. Do tego w grudniu 2019 r. zadebiutowała w PKO BP Ekstraklasie jako sędzia techniczna.

Ponadto mocnym punktem grupy asystentów szczebla centralnego jest Paulina Baranowska, która w PKO BP Ekstraklasie asystowała już w jedenastu meczach. W najwyższej klasie rozgrywkowej mężczyzn pięciokrotnie pojawiała się również Katarzyna Wójs. Obie asystentki swoje debiuty zaliczyły pod koniec 2019 r., odpowiednio w listopadzie i grudniu.

Spośród aktywnych sędzi największym sukcesem w krajowych rozgrywkach może pochwalić się Paulina Baranowska. Sędzia z Kijewa Królewskiego jako druga kobieta w historii pełniła rolę asystentki w męskim finale Pucharu Polski. Był to ostatni finał z 2020 r. pomiędzy Cracovią a Lechią Gdańsk. Wcześniej

taką nominację otrzymała tylko Katarzyna Wierzbowska, która w 2004 r. była asystentką w finale Wisła Kraków – Lech Poznań.

Naszym paniom pozostaje życzyć kolejnych nominacji i podobnych sukcesów w przyszłości. Tym bardziej, że kobiety coraz śmielej wkraczają do męskich rozgrywek. Najlepszym podsumowaniem jest fakt, że poprzedni sezon był rekordowy pod względem liczby kobiet wyznaczanych do prowadzenia spotkań w męskiej PKO BP Ekstraklasie. Czwórka: Baranowska, Wójs, Augustyn i Mularczyk zaliczyły łącznie 15 spotkań.

Bartosz Owsiany



Ewa Augustyn regularnie sędziuje w męskiej II lidze. Ma już 9 meczów.

Imię i nazwisko	Funkcja	IO	MŚ	MŚ U-20	ME	ME U-19	ME U-17	LM	Łącznie
Ewa Augustyn	Sędzia					3		5	8
Monika Mularczyk	Sędzia			1	2	3		11	17
Karolina Tokarska	Sędzia					2		4	6
Paulina Baranowska	Asystentka							8	8
Anna Dąbrowska	Asystentka				2		4	10	16
Kinga Seniuk-Mikulska	Asystentka						3	9	12
Karolina Skalska	Asystentka							4	4
Aleksandra Ulanowska	Asystentka						4	5	9
Katarzyna Wasiak	Asystentka							4	4
Katarzyna Wierzbowska	Asystentka	6	3		4				13
Łącznie		6	3	1	8	8	11	60	97

Podsumowanie liczby meczów Polek w finałowych turniejach międzynarodowych

Czesław Sroka z Raciborza to wspaniały przykład do naśladowania. Ma 72 lata, a arbitrem jest od 45 lat. W jego wieku swoje kariery kończy wielu... obserwatorów. Tymczasem on planuje kolejne mecze z gwizdkiem bądź chorągiewką na boisku. Do tej pory poprowadził ponad 3000 spotkań, a będzie ich jeszcze więcej, ponieważ Pan Czesław wciąż jest w znakomitej formie.

Referent obsady... po miesiącu

Nasz bohater pochodzi z Polanicy Zdroju na Dolnym Śląsku. Ze względu na trudną sytuację mieszkaniową w 1974 r. wyemigrował do Raciborza. Po kilku latach, zupełnie przypadkowo, dowiedział się o istnieniu Wydziału Sędziowskiego, który funkcjonował w nowoutworzonym Podokręgu Racibórz. Tam zapisał się na kurs sędziowski.

– Bardzo interesowałem się futbolem, więc szybko się tam odnalazłem – zaczyna swoją opowieść Czesław Sroka. Już miesiąc po ukończeniu kursu dostał on propozycję objęcia funkcji referenta obsady. – Byłem zaskoczony, ale przyjąłem tę ofertę. Mieliśmy mało sędziów, więc było to duże wyzwanie organizacyjne i logistyczne. Wszyscy arbitrzy, którzy posiadali samochody, jeździli często na dwa spotkania. Czasem jednak dochodziło do sytuacji, że mieliśmy do dyspozycji auto, ale... bez paliwa. Nie mieliśmy kartek na ten towar. Wtedy składaliśmy pismo do Urzędu Miasta w Raciborzu, aby dostać bon na 20 lub 25 litrów benzyny. Dzisiaj wszystko jest o wiele prostsze. Przed meczem telefonicznie bądź mailowo mogę skontaktować się z innymi arbitrami. Sprawozdanie po meczu wpisuje się w systemie. Ponad 40 lat temu delegację musiałem wypisywać sam, wysyłać ją pocztą, a na mecze często jeździłem rowerem lub autobusem – opowiada 72-latek.

Sędziował sensacyjnym finalistom

Dla Czesława Sroki nie ma różnicy czy na mecz jest delegowany jako sędzia czy jako asystent. – Pierwszym moim meczem były zawody juniorów LKS Tworków z GKS II Jastrzębie. Od razu złapałem sędziowskiego bakcyła, a wraz z upływem czasu nabierałem doświadczenia. Jako ówczesny sędzia główny najwyższej sędziowałem w okręgówce – przez 15 lat. W pamięci zapadły mi dwa mecze. Gdy zakończyłem spotkanie pomiędzy KS Goczałkowice-Zdrój a Ruchem II Chorzów czułem niesamowitą satysfakcję, ponieważ kilka miesięcy wcześniej chorowianie doszli do finału Pucharu Polski na szczeblu ogólnopolskim. W finale „Niebiescy” ulegli GKS Katowice, natomiast ich postawa w tamtych rozgrywkach była olbrzymią sensacją. Podobnie było w przypadku spotkania pomiędzy KS Zgodna Ruda Śląska a Górnikiem II Zabrze. W ekipie gości wystąpiła ponad połowa zawodników z pierwszej drużyny Górnika m.in. Joachim Klemens, Andrzej Orzeszek czy Ryszard Cyroń, który później wyjechał do Niemiec i rozegrał kilkadziesiąt spotkań na poziomie Bundesligi w barwach Hamburger SV i Fortuny Düsseldorf. Po tym spotkaniu dostałem pamiątkowy wazon i kufer, które mam do dziś – wspomina Czesław Sroka. I dodaje: – Jako asystent moja przygoda ograniczyła się do jednego meczu na szczeblu centralnym. W III lidze biegałem wzdłuż linii w spotkaniu: Unia Skierniewice – Wista Płock. Zawodnicy charakteryzowali się zupełnie innymi umiejętnościami piłkarskimi, spokojem w grze. Było dużo mniej przypadkowości. To przyjemność uczestniczyć w takich widowiskach.

Dieta i trening receptą na długowieczność

Mało osób w wieku 72 lat jest aktywnych fizycznie. Czesław Sroka łamie ten stereotyp. Kondycji może mu pozazdrościć wielu młodszych arbitrow. Przy 173 cm wzrostu waży on tylko 79 kg.

– Mieszkam w dzielnicy, obok której płynie Odra i to właśnie obok rzeki wykonuje marszobiegów około 12 km dwa lub trzy razy w tygodniu. Do tego oczywiście dochodzą zawody w weekend. Moja dieta złożona jest w dużej mierze z owoców i warzyw. Staram się jeść



Czesław Sroka odbiera pamiątkowy dyplom za 3000 meczów.

FOT. GRZEGORZ PIŚCZCHAN

mało mięsa. Dodatkowo jestem na bieżąco z przepisami. Śledzę każdą zmianę. Szczególnie podobają mi się modyfikacje dotyczące tego, że zawodnicy mogą rozgrywać piłkę po stałym fragmencie gry w polu karnym oraz brak podwójnego karania w sytuacji realnej do zdobycia bramki jeśli zawodnik walczy o piłkę. Zupełnie jednak nie mogę przestawić się na oglądanie spotkań z systemem VAR. Śledzę głównie rozgrywki Bundesligi, Serie A i hiszpańskiej LaLigi. Uważam, że wracanie do sytuacji sprzed kilku minut zabija atmosferę meczu. Te decyzje powinny być podejmowane szybciej. Oczywiście podpatruję na tych spotkaniach sędziów i analizuję ich rozstrzygnięcia – przyznaje sędziowski senior.

Zdanie kibiców jest nieważne

Przez lata Czesław Sroka zdobywał doświadczenie i autorytet w środowisku piłkarskim. Na koncie ma 3048 spotkań, szufladę proporczyków i wiele statuetek. – Muszę przyznać, że wśród zawodników i trenerów jestem szanowany. Niekiedy zdarzają się kibice, którzy wykrzykują, że powinienem pójść na emeryturę. Tylko, że mnie nie interesuje ich zdanie. Kochałem i kocham dalej piłkę nożną z perspektywy sędziego. Przez te wszystkie lata z gwizdkiem doceniałem trud zawodników jaki wkładają w grę i po prostu nie mogłem krzywdzić żadnej ze stron swoimi decyzjami. Czasy bardzo się zmieniły. Infrastruktura znacząco się poprawiła. Kiedyś drużyny z niższych lig praktycznie w ogóle nie miały trenerów, przez co ich zachowanie było często niestosowne. Teraz na boiskach panuje większa kultura. Nawet w tak banalnej kwestii jak ubiór sędziowski jest diametralna różnica. Kilkadziesiąt lat temu stroje szły nam krawcowa, materiał się nie rozciągał, krępował ruchy. Teraz te tkaniny są bardzo elastyczne i sędziuje się w nich przyjemnie – podkreśla 72-latek.

Od 6 lat arbitrowi z Raciborza prowadzi również spotkania futsalu, ale ma też inną pasję. – Lubię grać w szachy, a na drugim miejscu są warcaby. To moje dwie odskocznie od futbolu – kończy Czesław Sroka.

Na razie nie myśli o zakończeniu swojej kariery. My Panu Czesławowi życzymy kolejnego 1000 meczów na piłkarskich boiskach.

Adam Faliszewski



**ODTWÓRZ
WSPOMNIENIA**

LaczyNasPilka.pl / Biblioteka

CAŁY FUTBOL W JEDNYM MIEJSCU

UEFA EURO 2016, POLSKA – PORTUGALIA 1:1 (K. 3:5)

WIDEO ORYGINALNE KOMENTARZE ZDJĘCIA STATYSTYKI

KONKLUZJE KS PZPN – ZAGRANIE PIŁKI RĘKĄ

Zasady podejmowania decyzji w przypadku kontaktów piłka/reka

Jedną ze zmian wprowadzoną w Przepisach Gry 2019/2020, było usunięcie rozmyślności jako warunku niezbędnego do uznania kontaktu piłka/reka za przewinienie.

Stare brzmienie tego przewinienia karanego rzutem wolnym bezpośrednim lub karnym, ostatni raz w PG 2018/2019, było następujące:

- rozmyślnie zagrywa piłkę ręką (poza bramkarzem we własnym polu karnym).

Nowe aktualne brzmienie to:

- dochodzi do nieprzepisowego kontaktu jego ręki z piłką (poza bramkarzem we własnym polu karnym).

Niniejsze zasady oceny czy kontakt piłka/reka jest nieprzepisowy mieszczą się w ramach obowiązujących Przepisów Gry (PG 2020/2021) i biorą pod uwagę następujące, ściśle wynikające z istoty piłki nożnej, założenia:

– zawodnicy walczący o piłkę lub biorący udział w akcji mają prawo układać ręce w sposób naturalny czyli taki aby ich działanie było jak najefektywniejsze;

– jedynymi uprawnionymi do używania rąk w celu obrony, blokowania, przechwyty itp. piłki są bramkarze we własnym polu karnym.

Zasady te opierają na następujących definicjach/kryteriach:

1. Naturalność ułożenia rąk/reki.

Zgodnie z aktualnymi Przepisami Gry, co do zasady, dopuszczalne jest ułożenie rąk/reki zawodnika maksymalnie na wysokości jego barku. Potożenie rąk/reki powyżej barku uznaje się za nienaturalne, przy czym o tym czy ręka znajduje się powyżej barku decyduje jej najwyższa potożona część (np. dłoń, tokiec).

2. Powiększenie obrysu ciała

Powiększenie obrysu ciała zawodnika ma miejsce gdy ręka w którą trafia piłka nie znajduje się przy ciele i gdyby piłka nie trafiła w rękę to poruszałaby się nadal – nie zatrzymałaby się na innej części ciała zawodnika. O tym czy miało miejsce powiększenie obrysu ciała decyduje punkt kontaktu piłki z ręką.

3. Rozmyślny ruch ręki do piłki

Ruch ręki do piłki tylko wtedy nie będzie uznany za rozmyślny, gdy sędzia stwierdzi, że zawodnik nie był w stanie:

- kontrolować tego ruchu np. w trakcie upadku w wyniku starcia z przeciwnikiem lub;
- uniknąć kontaktu ręki z piłką, kiedy ruch wynikał z naturalnej motoryki poruszania się zawodnika np. biegnącego bark w bark z przeciwnikiem.

Ruch ręki w kierunku piłki nie będzie uznany za rozmyślny jeżeli będzie ona w trakcie tego ruchu znajdowała się przy ciele.



4. Przypadkowy kontakt piłki z ręką

Ma miejsce w przypadku jakiegokolwiek kontaktu piłka/reka szczególnie wtedy gdy zawodnik nie mógł go uniknąć.

5. Kryterium „piłki nieoczekiwanej”

Będzie miało zastosowanie gdy nie będzie podstaw do stwierdzenia, że zawodnik powinien mieć świadomość, że za chwilę piłka zacznie się poruszać w kierunku jego ręki. Dotyczy ono przypadków gdy zawodnicy walczą o piłkę z przeciwnikiem lub biorą udział w akcji w tym również gdy walczący o piłkę zawodnik upada. Dotyczy ono również przypadku gdy zawodnik usiłując zagrać piłkę „kiksuje”, przy czym pojęcie to obejmuje próbę rozmyślnego zagrania piłki bez względu na to czy piłka została zagrana.

6. Kryterium „piłki oczekiwanej z bliskiej odległości”

Będzie miało zastosowanie gdy zawodnik, zdaniem sędziego, powinien mieć świadomość, że piłka za chwilę zacznie się poruszać w jego kierunku, ale odległość nie pozwoli mu na jej kontrolowane zagrание. Dotyczy to przypadków gdy:

- zawodnik będzie znajdował się na linii potencjalnego strzału na bramkę lub dośrodkowania przeciwnika. Niezbędna do jego zastosowania jest pewność, że przeciwnik będzie strzelał bądź dośrodkowywał a nie zastosuje innej opcji zarządzania piłką, np. dryblingu;
- zawodnik podejmie próbę zablokowania jakiegokolwiek zagrания przeciwnika.

7. Kryterium „piłki oczekiwanej z dalszej odległości”

Będzie miało zastosowanie, gdy piłka zostanie zagrana w kierunku zawodnika z odległości wystarczająco dużej aby zawodnik mógł ją zagrać w kontrolowany sposób.

Nawiązując do powyższych definicji/kryteriów kontakt piłka/reka należy uznać za nieprzepisowy gdy:

- a. ma miejsce rozmyślny ruch ręki do piłki;



- b. „piłka nieoczekiwana” trafia w dowolne miejsce ręki ułożonej nienaturalnie. Wyjątkiem od tego będzie przypadek gdy:

– piłka trafia w rękę zawodnika po „kiksie”. Taki kontakt może być uznany za przepisowy, również wtedy gdy ręka będzie znajdowała się powyżej barku, jednak pod warunkiem, że pozycja ta będzie wynikiem jej ruchu ściśle związanego z próbą zagrания piłki.

– zawodnik walcząc z przeciwnikiem upada. Za nienaturalne uznaje się wtedy ułożenie ręki w bok lub do góry.

- „piłka oczekiwana z bliskiej odległości”:

– trafia bezpośrednio w rękę powiększającą obrys ciała;

– trafia w rękę powiększającą obrys ciała po kontakcie z jakąkolwiek inną jego częścią

a. „piłka oczekiwana z dalszej odległości” trafia w rękę, która nie jest przy ciele.

b. po „przypadkowym, kontakcie piłki z ręką” zawodnika, piłka:

– wpada bezpośrednio do bramki przeciwnika;

– ma kontakt z jakąkolwiek inną częścią ciała zawodnika wpadając następnie do bramki przeciwnika;

– pozostaje w posiadaniu drużyny zawodnika, która ma szansę na zdobycie bramki.

Uwaga:

- „piłka oczekiwana z dalszej odległości” może zmienić się w „piłkę nieoczekiwaną” jeżeli po drodze w kierunku zawodnika zostanie zagrana przez jakiegokolwiek innego zawodnika w taki sposób, że:

– zmieni ona trajektorię swojego lotu lub;

– nie zmieni trajektorii lotu, ale jej zmiana z tytułu działania jakiegokolwiek innego zawodnika będzie wysoce prawdopodobna.

• Jeżeli zawodnik nie podejmuje próby zablokowania strzału czy też dośrodkowania a jedynie znajduje się w ich linii, to zastosowanie kryterium „piłki oczekiwanej z bliskiej odległości” może mieć miejsce tylko wtedy gdy:

– jest pewność, że przeciwnik będzie strzelał bądź dośrodkowywał a nie zastosuje innej opcji zarządzania piłką, np. dryblingu. W przeciwnym razie stosuje się kryterium „piłki nieoczekiwanej” (druga kropka);

– na drodze piłki nie znajduje się inny zawodnik podejmujący próbę jej zablokowania lub zagrания. Jeżeli znajduje się, to należy zastosować kryterium „piłki nieoczekiwanej” (druga kropka). W takim razie należy dodatkowo odpowiedzieć na pytanie czy zawodnik mógł uniknąć trafienia, biorąc pod uwagę, poza siłą zagrания (szybkością poruszania się piłki) odległość zawodnika od miejsca uprzedniej próby zablokowania lub zagrания piłki.

• Wślizg jest sposobem walki o piłkę z przeciwnikiem i tylko wtedy stosuje się kryterium „piłki nieoczekiwanej”. W przypadku próby zablokowania zagrания przeciwnika w sposób „wślizgo-podobny” stosuje się kryterium „piłki oczekiwanej z bliskiej odległości”.

• Jeżeli „przypadkowy kontakt piłki z ręką” miał miejsce we własnym polu karnym zawodnika i następnie, bezpośrednio po kontakcie, zawodnik ten umieści piłkę w bramce przeciwnika, to gra zostanie wznowiona rzutem sędziowskim w polu karnym tego zawodnika.

Kary indywidualne w przypadku nieprzepisowych kontaktów piłka/reka stosuje się zgodnie z przepisami gry, przy czym strzał na bramkę, którego wynik, z powodu nieprzepisowego kontaktu piłka/reka nie jest znany, traktować należy jako korzystną akcję.

SĘDZIOWANIE – CZY TO DOBRE HOBBY NA STARE LATA?

Gdy ma się na karku piąty krzyżyk, dzieci są już odchowane i wolnego czasu zrobiło się więcej, człowiek zaczyna zastanawiać się czego by tu jeszcze w życiu skosztować? Podróżowanie, narciarstwo, morsowanie czy udział w maratonie, przyprowadzają mnie o duży napływ endorfin. To wszystko jest bardzo przyjemne, ale wiosną i jesienią przydałoby się dodatkowo łyknąć jeszcze trochę adrenaliny.

Gdzie jej szukać? Mocne wrażenia zapewnią... sędziowanie meczów piłkarskich. I to na każdym szczeblu. Oczywiście zupełnie inne emocje zapewnia prowadzenie „poważnych” meczów na szczeblu centralnym, a całkiem inne na zapadłej wiosce, czyli np. w Wilkowyjach.

Przełamać wstyd

Jak sędziuje się w obecności tysięcy widzów na trybunach, tego z oczywistych względów nie będzie mi już dane doznać. W moim wieku pozostało mi biegać po boiskach B-klasy, a w najlepszym wypadku co najwyżej A-klasy. Najpierw jednak trzeba przełamać wstyd i zapisać się na kurs sędziowski. Napisałem wstyd? Niestety, tak... Wiadomo, że karierę z gwizdkiem rozpoczynają zazwyczaj młodzi ludzie, często nastolatki. Takich dinozaurów jak ja, tam raczej się nie uswiadczą. Inna sprawa to strach przed... kompromitacją. Jestem niezły znany w Zachodniopomorskim ZPN. Obłąkał egzamin teoretyczny ze znajomości Przepisów Gry to byłaby przed znajomymi prawdziwa plama na honorze. Ostatecznie do udziału w kursie namówił mnie syn, który kilka lat temu zdobył sędziowskie uprawnienia. Gwizdek szybko zawiesił na przystawionym kołku. Nie odpowiadało mu, żeby gościu z piwkami w rękę wyzywał go od ślepych. – Jeżeli chcesz usłyszeć coś pikantnego na

mat naszej babci i chcesz żeby wyzwalili ciebie od tysiąch to zapisz się na kurs. Ciśnienie szybko ci podniosą – stwierdził Arek.

Pomyślałem jednak, że skoro liczba sędziów w ZZPN idzie w setki, to nie może być aż tak źle. Skoro inni dają radę, to czemu ja nie miałbym podotać? I nieco na przekór Arkowi ostatecznie przelałem wszystkie obawy i zapisałem się na kurs.

Na przepisach znają się wszyscy...

Wiadomo, że na zdrowiu i futbolu znają się wszyscy, a na przepisach sędziowskich tym bardziej... Mnie – jakżeby inaczej – także wydawało się, że znam się na sędziowaniu co najmniej dobrze i świetnie wiem, kiedy arbiter popełnił oczywisty błąd. Szybko okazało się, że moja wiedza była, powiedzmy... pobieżna.

Kurs sędziowski (koszt 150 zł) składał się z pięciu kilkugodzinnych spotkań. Od drugiego musieliśmy zaliczać tak zwane wejściówki, czyli 10 pytań z zakresu przerobionego przed tygodniem materiału. Te wejściówki to dobra sprawa. Szybko stawiają kursantów do pionu. Mnie postawiły na baczność, gdy czwartą wejściówkę zaliczyłem na zaledwie pięć punktów.



Autor tekstu ma różne hobby m.in. narty. Po pięćdziesiątce zapragnął być arbitrem..



Dariusz Jachno (po prawej), na co dzień rzecznik prasowy w ZZPN, przed jednym ze swoich pierwszych meczów.

– Panie Darku, coś marnie w Pana wykonaniu widzę ten egzamin. Przypominam, że będzie 30 pytań, a egzamin zdaje się po zdobyciu 21 punktów – z lekkim przekąsem w głosie stwierdził Jakub Cymerman, organizator kursu, członek KS Zachodniopomorskiego ZPN.

Oprócz Jakuba, który kurs świetnie przygotował i w najdrobniejszych szczegółach zrealizował, wykładowcami byli także inni znani i ceniący. Jak choćby bracia Marek i Karol Arysowie (jeden sędziuje na linii w PKO BP Ekstraklasie, drugi jest nowym sędzią na szczeblu centralnym), Jerzy Broński, obserwator, czy Łukasz Ostrowski, szef sędziów KS ZZPN, mający za sobą m.in. poprowadzony finał Mistrzostw Świata w beach soccerze. Swoje trzy grosze do wyjaśniania kursantom sędziowskich zawiłości dołożyli także: Piotr Bieniek, Piotr Bitel, czy Dariusz Królikowski.

Przepisy swoje – życie swoje

Wykładowcy, jednym zdaniem, to fachowcy co się zowie! Z przyjemnością stwierdzam, że ich uwagi do suchych książkowych przepisów były bardzo trafne i przydatne. Co istotne, dawali przykłady żywcem wzięte z boiska. Bo co innego znajomość przepisów, a co innego wykorzystanie ich w życiu.

Uzyskanie przeze mnie na wejściówce pięciu punktów na dziesięć możliwych, czyli realna wizja obłania egzaminu, a co za tym idzie pełnej kompromitacji przed licznym gronem związkowych znajomych, sprawiła, że w ostatnim tygodniu poprzedzającym egzamin każdą wolną chwilę przesiedziałem z przepisami w rękę. Oczami wyobraźni widziałem zaledwie 15 uciutych punktów na egzaminie końcowym i niewybredne komentarze na związkowych korytarzach. O wstydzie przed synami i przed samym sobą już nawet nie wspominałem...

W dzień egzaminu przypomniały mi się maturalne emocje. Włączył się stres i nachodziły myśli w stylu: „Ech, stary ty, a głupi. I na co ci było to całe sędziowanie...”

Gdy wszedłem na egzaminacyjną salę z uśmiechem stwierdziłem, że wszyscy kursanci do ostatniej chwili wertują przepisy. Cóż, typowe dla czasów studenckich.

Pytania „boiskowe”

Zadania testowe były „boiskowe”. Jakub Cymerman zadbał, żeby nie było w nich wyдумanych pytań w stylu: co ma zrobić sędzia, gdy piłka odbije się od przypadkowego kibica, po czym pęknie na dwie części i jedna z nich wpadnie do bramki? Zadawanie tego typu absurdalnych zagadek przed laty było na porządku dziennym. Czemu miało to służyć, dokładnie nie wiadomo. Na pewno nie sprawdzeniu wiedzy zdających.

Na udzieleniu odpowiedzi na 30 pytań było pół godziny. W miarę rozwiązywania zadań stres ustąpił miejsce pełnej koncentracji. Uzyskany wynik 26,5 na 30 możliwych do zdobycia punktów sprawił, że znalazłem się w gronie arbitrow ZPN. No jeszcze tak nie do końca, bo przede mną test biegowy, ale to już zwykła formalność.

Czekał mnie zakup trzech kompletów strojów. Gwizdek i kartki otrzymałem w prezencie. Najpierw zaliczyłem kilka spotkań w roli adepta, a potem już samodzielnie „gwizdanie” lub „używanie gwizdka” jak to ostatnio zwykli mówić komentatorzy telewizyjni. Czy sędziowanie zamieni się w nowe hobby? Czas pokaże. Jestem gotowy na teksty z trybun w stylu „Co gwizdziesz, ty stary, tysy durniu?”. Gdy jednak będę musiał regularnie wysłuchiwać „grubszych” epitetów odłożę gwizdek do szuflady i poszukam kolejnego hobby.

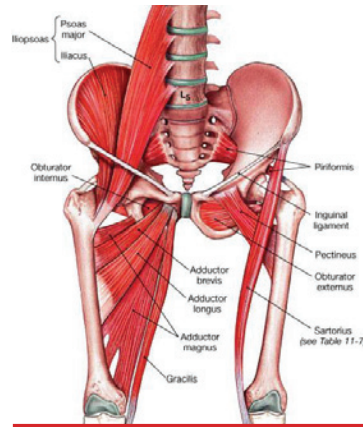
Alé póki co, do zobaczenia na boiskach: Goleniowa, Klinisk, Stepnicy i innych miejscowościach i wsiach. Gdy zobaczycie starszawego i tysego, z gwizdkiem w ręku, proszę zdobyć się dla niego na wyrozumiałość i odrobinę życzliwości. Wszak piłka nożna powinna wszystkim przynosić radość. Sędziom również!

Dariusz Jachno
rzecznik prasowy ZZPN,
od 30 lat dziennikarz sportowy,
były korespondent ze Szczecina „Przeglądu Sportowego”

BIODRO – EKSTREMALNIE OBCIĄŻONY STAW

Jak zadbać o jego prawidłowe funkcjonowanie?

Staw biodrowy to największy staw naszego organizmu. Anatomicznie tworzą go: głowa kości udowej i panewka na kości biodrowej miednicy. Jest to staw kulisty, a w związku z tym fizjologicznie ma dużą ruchomość, na którą wpływają takie elementy jak: elastyczność torebki stawowej, więzadła połączone z torebką i siła mięśni sterujących ruchami.



Dysfunkcja biodra często nie jest od razu diagnozowana. Wynika to z tego, że poprzez swoje zależności może objawiać się bólem kolana lub okolicy lędźwiowo-krzyżowej.

Czy zaburzony ruch biodra to częsty problem?

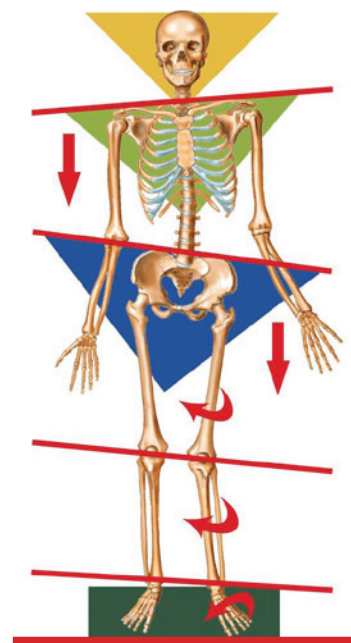
Tak. W testach UEFA 20, które wykonaliśmy w 2020 r., ponad 55% testowanych sędziów miało ograniczenie rotacji wewnętrznej lub zewnętrznej biodra.

Dlaczego tak się dzieje?

Najlepiej jeśli biodro pracuje w pełnym zakresie swojej ruchomości. Niestety, długi staż treningowy, nieskompensowane obciążenia lub/ oraz dużo pracy w pozycji siedzącej, z czasem ograniczają jego ruchomość.

Jakie mogą być konsekwencje takiego stanu?

Mniejszy zakres ruchu pogarsza ogólną funkcjonalność stawu. Powoduje utratę siły i jest wykazywany jako główny czynnik predysponujący do powstania kontuzji. Dodatkowo brak odpowiedniego zakresu ruchu znacznie zwiększa siły kompresyjne działające na staw (w czasie biegu 4-5 x masa ciała) doprowadzając do jego przeciążenia a dalej zwyrodnienia.



Źle działający staw biodrowy może powodować wspomniane kompensacyjne przeciążenia w innych powiązanych obszarach np. bóle stawów krzyżowo-biodrowych, bóle kregostupa lędźwiowego, skoliozę kregostupa, problemy z kolaniem czy stopą.

Odbudowanie i utrzymanie prawidłowego zakresu ruchów w stawie jest jednym z warunków zdrowych bioder. Należy to również potraktować jako prewencję problemów z kregostupem lędźwiowym i kolaniem.

Ćwiczenia przedstawione poniżej możecie wykonywać jako przeciwdziałanie ograniczeniom ruchu biodra

(nawet jeśli nie masz żadnych objawów) a zwłaszcza powinni je wykonywać wszyscy, którzy w „Teście Prewencji kontuzji UEFA 20” otrzymali wynik „1” (oznacza staw z ograniczeniem ruchu).

Teraz zabieramy się za ćwiczenia.

Ogólna mobilizacja biodra w ruchu

1. W pozycji stojącej zgiętą w kolanie nogą wykonaj krążenie biodra do tyłu potem do przodu.



2. W pozycji stojącej wyprostowaną nogą zakreślaj 8.



3. W siadzie z podparciem tyłem, noga mobilizowana do boku, zgięta w kolanie. Druga noga wyprostowana. Wykonaj mobilizację rotacji wew. i zew. biodra próbując ułożyć kolano na macie bez odrywania stopy.



Techniki rolowania przydatne w mobilizacji okolicy biodra

1. Rolowanie przodu uda.



2. Rolowanie tyłu uda.



3. Rolowanie pasma bocznego i naprężacza.



4. Rolowanie mm gruszkowatego i pośladka.



5. Rolowanie przywodzicieli.



Mobilizacja zginaczy biodra

1. W kłku jednonóż na nodze mobilizowanej rozciągnij zginacze biodra wykonując ruch wykroku na nogę z przodu. Pamiętaj o tym, aby utrzymać miednicę w płaszczyźnie tułowia bez rotacji (wskazaciele równoległe do przodu). Kiedy poczujesz rozciąganie utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



Mobilizacja przywodzicieli

UWAGA: ich przykurcz powoduje funkcjonalne skrócenie kończyny i całą kaskadę niekorzystnych zmian.

1. Wykonaj siad olimpijski. Nogi szeroko, stopy i kolana na zewnątrz, plecy wyprostowane (można to zrobić przy ścianie). Dla lepszego rozciągania łokcie oprzyj na wew. stronie ud. Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



2. W siadzie: nogi zgięte, stopy razem, ręce na kolanach. Rozciągaj przywodziciele spychając kolana do maty. Plecy wyprostowane. Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



3. W pozycji kłku podpartego z kolanami szeroko przenieś miednicę w tył do siadu, ręce wyprostowane (pozycja żaby). Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



4. W kłku jednonóż w podparze noga mobilizowana wyprostowana do boku. Wykonaj mobilizację biodra oraz taśmy powięzowej przedniej sięgając ręką w górę i tylnej sięgając ręką w kierunku przeciwnym. To samo drugą ręką. Powtórz x 10. Następnie zmień nogę.



5. W kłku jednonóż, druga noga wyprostowana do boku. Wykonaj skłon do nogi wyprostowanej do uczucia rozciągania. Wróć do p.w. i następnie rozciągaj przywodziciele nogi na której kłęczysz przenosząc tułów w stronę przeciwną.



Mobilizacja rotatorów

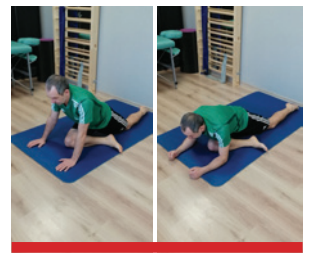
1. W siadzie przenieś mobilizowaną nogę zgiętą w kolanie i postaw po zewnętrznej stronie drugiej nogi. Przeciwną ręką chwyć za kolano i pociągnij w swoją stronę. Staraj się utrzymać miednicę na macie. Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



2. W leżeniu na plecach zegnij kolano i połóż stopę mobilizowanej nogi nad kolano nogi przeciwnej. Następnie obejmij nogę za udo i przyciągnij do siebie aż poczujesz intensywne rozciąganie okolicy pośladka. Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



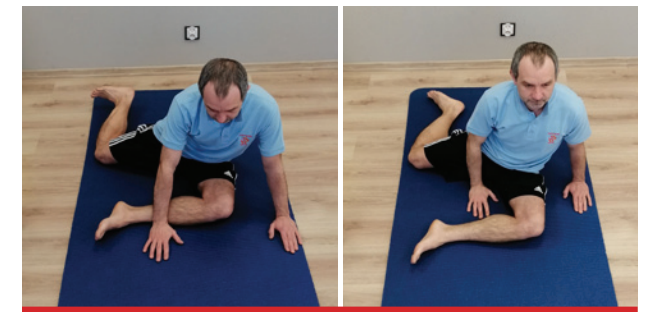
3. Nógę przed sobą ustaw w zgięciu kolana 90 stopni i usiądź na pośladku. Drugą nogę wyprostowaną w kolanie wysuń do tyłu. Dla stabilizacji podeprzyj się z przodu na rękach. Następnie spróbuj oprzeć się na przedramionach jednocześnie pochylając tułów do uda nogi zgiętej. Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



4. W stabilnej pozycji przenieś mobilizowaną nogę wyprostowaną w kolanie jak najdalej w przeciwną stronę. Następnie ugnij kolano nogi z przodu i wypchnij przeciwne biodro rozciągając je z bocznej strony. Utrzymaj pozycję 30 s. – 60 s.



5. Podpierając się rękoma z przodu ustaw nogi w układzie 90/90. Następnie postaraj się przejść z podporu do siadu i utrzymać pozycję 30 s. – 60 s.



Grzegorz Krzosek
Zbigniew Wojtunik

DLACZEGO SĘDZIA POWINIEN JEŚĆ WARZYWA?



Dietetyczka Ula Somow wskazuje szereg zalet, które płyną z jedzenia warzyw.

Ponieważ są zdrowe. To wiemy wszyscy. Ale co to właściwie znaczy? I czy oprócz korzyści zdrowotnych arbiter może skorzystać na codziennym jedzeniu brokułów, rukoli, pomidora i buraków? I wreszcie – ile warzyw powinien zjadać aktywny fizycznie człowiek oraz jak można ułatwić sobie realizację tego zalecenia? Pytań i wątpliwości jest sporo, dlatego postanowiliśmy znaleźć na nie odpowiedzi.

DLACZEGO WARTO REGULARNIE JEŚĆ WARZYWA?

1. Warzywa pomagają kontrolować masę ciała – są niskokaloryczne, jednocześnie nadają posiłkom objętość. Posiłek oparty o warzywa jest duży objętościowo, ale nie zawiera dużo kalorii. Można powiedzieć, że praktycznie od surowych lub ugotowanych warzyw nie da się przytyć, bo nie jesteśmy w stanie zjeść ich tak dużo, żeby nabawić się nadmiaru kalorii. Badania wskazują, że dodanie warzyw do diety w ilości tzw. „ad libitum”, czyli na ile pacjent ma ochotę, pomaga schudnąć. Warzywa „zabierają miejsce” produktom dużo bardziej kalorycznym.
2. Warzywa przy niskiej kaloryczności są jednocześnie bogate w składniki odżywcze m.in. potas, żelazo, magnez, foliany i wapń. Zwróćmy uwagę, że to właśnie po te składniki osoby aktywne fizycznie często sięgają w ramach suplementacji. Może zatem budżet przygotowany na multivitaminy przeznaczyć na rukolę i spótkę?

3. Warzywa mają tzw. działanie „ponad odżywcze”, np. przeciwzapalne czy przeciwnowotworowe. Oznacza to, że dostarczają niezbędne składniki odżywcze, ale również takie, które są „bonusem” i działają bardzo korzystnie na zdrowie i zdolności wysiłkowe. Za te właściwości odpowiadają barwniki nadające kolory warzywom. Dzięki antocyjanom, likopenowi czy karotenoidom na naszym talerzu robi się kolorowo, a w naszym organizmie zwalczane są szkodliwe wolne rodniki oraz zmniejsza się ryzyko tworzenia nowotworów. Z kolei zawarte w burakach lub rukoli azotany, spożywane regularnie, mogą poprawić wydolność tlenową, usprawnić pracę układu sercowo-naczyniowego oraz poprawić zdolność do wysiłku interwałowego.
4. Dodatkowo warzywa zawierają błonnik pokarmowy usprawniający perystaltykę przewodu pokarmowego. Zmniejsza on ryzyko nowotworów m.in. jelita grubego. Ponadto błonnik wspiera korzystny skład mikrobioty jelitowej – decydującej nie tylko o prawidłowych funkcjach jelit, ale także, jak wskazują badania – mającej wpływ na naszą masę ciała oraz nastrojów.

5. Spożycie warzyw jest skorelowane ze zmniejszaniem ryzyka występowania większości chorób cywilizacyjnych, takich jak: cukrzyca typu II, miażdżyca czy hipercholesterolemia. Stwierdza się, że spożycie warzyw i owoców istotnie zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i pomaga w ich leczeniu, a efekt jest najwyraźniejszy u osób „pataszujących” 800 g warzyw i owoców dziennie.

Przypomnę tylko, że wg danych statystycznych choroby układu krążenia są dominującą przyczyną zgonów w Polsce – prawie co druga śmierć w naszym kraju wynika właśnie z tej przyczyny. Aune i wsp. (2017 r.) wyliczyli że w 2013 r. 7,8 mln śmierci było powiązane z niskim spożyciem warzyw. W Stanach Zjednoczonych firmy ubezpieczeniowe debatuje nawet nad wprowadzeniem recept na warzywa i owoce, po tym jak wykalkulowały, że jest to bardziej opłacalne niż leczenie chorób dietozależnych. To prawdziwe „Food pharmacies”.

6. Korzyści sportowe... Warzywa mogą pośrednio wpływać na zdolności do wysiłku, poprzez kilka mechanizmów:

- a. Będąc źródłem składników szczególnie ważnych dla osób aktywnych fizycznie. Zawierają: żelazo, potas czy kwas foliowy, który odpowiada m.in. za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i regenerację komórek.
- b. Warzywa pomagają utrzymywać równowagę wodno-elektrolitową (ważną dla zawodników z oczywistych przyczyn), ale również kwasowo-zasadową – i tu ciekawostka ponieważ pojawiły się badania, gdzie zwiększona podaż warzyw w diecie zwiększała pojemność buforową mięśni, co przekładało się na poprawę biegu na 400 m aż o 2%!
- c. Warzywa zawierają nietrawione przez nasz przewód pokarmowy węglowodany, z których powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, zaangażowane w komunikację osi jelitowo-mięśniowej, doprowadzając m.in. do poprawy możliwości wykorzystania substratów energetycznych. Ponadto stanowią one źródło energii dla pracujących podczas wysiłku fizycznego mięśni. Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe mogą zmniejszać przewlekły stan zapalny w naszym organizmie oraz zwiększać uczucie sytości i kontrolę łaknienia, dzięki temu warzywnolubnym osobom łatwiej kontrolować masę ciała.

Warzywa mogą być smaczne! Warto zwrócić uwagę jak wiele odmian ma jedno warzywo i szukać tej swojej ulubionej. Dobrze przestrzegać sezonowości, dzięki której warzywa będą nie tylko świeższe i smaczniejsze, ale także bardziej różnorodne w skali roku. Wiadomo, że jest wiele produktów smaczniejszych niż warzywa, ale biorąc pod uwagę choćby długofalowe korzyści zdrowotne i sylwetkowe – zastanówcie się czy chwilowa uciecha z dobrego smaku fast fooda lub słodczy może równać się z odłożoną w czasie gratyfikacją – zadowoleniem z własnego siebie i dobrego samopoczucia.

Ile warzyw jeść?

Obecne rekomendacje mówią, że minimalna ilość warzyw i owoców, jakie powinien zjadać „standardowy” Kowalski (a Wy jako sportowcy chyba macie wyższe ambicje) to 400 g. Ta ilość pomaga zmniejszyć tzw. „śmiertelność ze wszystkich przyczyn” (ang. all cause mortality) o ponad 20%. Nie musicie być bardzo biegli z matematyki, żeby wiedzieć że to sporo. Dla przykładu: 20% więcej czasu w „planku” lub o 20 % więcej podciągnięć – te wartości obrazują to najlepiej.

Jeśli do tej pory jedliście mało warzyw (<200 g dziennie) to postawcie przed sobą zadanie zwiększyć podaż do 400 g codziennie. Ciesząc się, że mogą to być warzywa gotowane (np. w zupie) lub jako dodatek do koktajlu (np. 1-2 garści szpinaku). Docelowo powinniśmy dążyć do spożywania ok. 600 g warzyw, chociaż przyznam, że lepiej nie planować dużych ilości warzyw, zwłaszcza surowych, na 2h przed meczem lub mocniejszym treningiem. Plaster pomidora czy sałaty zaszkodzić nie powinien, ale lepiej nie ryzykować – surowe warzywa mają mało kalorii, których potrzebujemy przed meczem, zabierają za to sporo miejsca w żołądku, a duża ilość błonnika może doprowadzić do złego samopoczucia podczas intensywnego wysiłku. Starajmy się nadrobić zaległości w warzywach w posiłku po treningowym.

Podsumowując: Warzywa mogą przynosić korzyści zdrowotne i sportowe, a także wpływać na nasze zadowolenie z własnego siebie. Unikajmy ich w dużych ilościach bezpośrednio przed meczem lub mocnym treningiem, ale w pozostałych posiłkach niech goszczą na talerzu jak najczęściej.

Ula Somow
dietetyk sportowy



Rekomenduje się, że człowiek powinien zjadać dziennie 400 g warzyw.

HISTORIA I SUKCESY ARBITRAŻU BEACH SOCCERA



Wspólne zdjęcie sędziów oraz wykładowców na pierwszym kursie w Ustce w 2009 r.

Zaczynali praktycznie od zera i od razu musieli zmierzyć się z trudnymi meczami oraz sporą presją. Dziś polscy sędziowie piłki nożnej plażowej są cenieni w Europie i na świecie. Jakie były początki beach soccera w kraju i jakie są wyzwania na przyszłość?

To był udany rok pomimo panującej pandemii i ograniczeń w organizacji imprez sportowych. Pozyskaliśmy dwie sędzi i aktualnie Zespół Piłki Nożnej Plażowej ma do dyspozycji 28 arbitrow – w tym cztery kobiety – podsumowuje tegoroczny sezon Jerzy Broński, Przewodniczący Zespołu Piłki Nożnej Plażowej KS PZPN.

Rzuceni na głęboką wodę

Trudny, bo odbywający się w czasach trwającej pandemii, sezon był już dwunastym dla sędziów piłki nożnej plażowej w naszym kraju pod auspicjami KS PZPN. Początki też do łatwych nie należały, bo koledzy, którzy zostali arbitrami w 2009 r., od razu po kursie byli rzuceni na głęboką wodę. Świeżo po zakończonym kursie wyznaczono ich do prowadzenia zawodów z udziałem drużyn, których zawodnicy mieli za sobą wieloletnie doświadczenie w uprawianiu tej odmiany piłki nożnej.

Na szczęście poradzi sobie z tym trudnym zadaniem bez większych problemów. „Pracę sędziów, mimo braku ich doświadczenia, oceniono co najmniej dobrze, co należy uznać za dobry prognostyk na przyszłość. Sędziowie nie bali się podejmować niepopularnych decyzji. Wskazania były obiektywne, nie krzywdzące żadnej z drużyn, a drobne błędy były natury raczej technicznej i wynikały ze specyfiki przepisów gry w tę odmianę piłki nożnej tj. piłki plażowej.” – czytamy w raporcie z I Mistrzostw Polski w Piłce Nożnej Plażowej rozegranych w Ustce w lipcu 2009 r.

Cofnijmy się jednak w czasie o kilka miesięcy. Na początku 2009 r. w PZPN zapada decyzja, aby przejąć prowadzenie rozgrywek beach soccera. Od tego czasu imprezy miały odbywać się pod auspicjami narodowego związku. Wcześniej były organizowane przez prywatne podmioty. Za szkolenie sędziów piłki nożnej plażowej miało teraz odpowiadać KS PZPN. Zadanie zorganizowania odpowiednich struktur, przygotowania kursu dla kandydatów na sędziów oraz pilotowania postępów arbitrow przypadło Jerzemu Brońskiemu.

Został on kierownikiem pierwszego obozu dla kandydatów na sędziów beach soccera. Odbył się on w Ustce w maju 2009 r. Uczestniczyło w nim 12 kandydatów na sędziów z kilku kolegiów z całego kraju. Wśród nich m.in. Piotr Szymczyk i Janusz Leyk, którzy jako jedyni mieli już za sobą doświadczenie w prowadzeniu zawodów piłki nożnej plażowej, Dariusz Bohonos, dziś asystent PKO BP Ekstraklasy czy Łukasz Ostrowski i Tomasz Winiarczyk – obecnie nasi dwaj sędziowie międzynarodowi beach soccera.

To była pierwsza okazja do tego by nie tylko poznać przepisy, ale dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy od instruktora FIFA – Stefana Fesslera ze Szwajcarii, którego zaproszono na kurs. Wszyscy uczestnicy zaliczyli egzaminy i już półtora miesiąca później prowadzili mecze mistrzowskie.

Tomasz Winiarczyk – wyprawa życia na Tahiti

Od tego momentu rozwój arbitrow piłki nożnej plażowej znacząco przyspieszył. Już pod koniec 2009 r. przysły pierwsze nominacje z FIFA na sędziów międzynarodowych. Otrzymali je Tomasz Winiarczyk ze Szczecina oraz Łukasz Araszkiewicz z Poznania. Kariera tego pierwszego potoczyła się błyskawicznie. – Gdy zapisywałem się na kurs byłem młodym sędzią. Stwierdziłem, że sędziowanie piłki plażowej będzie dobrym sposobem na doskonalenie się, gdy na trawie mamy martwy sezon. Większość spotkań odbywa się w wakacje podczas przerwy między sezonami. Nie spodziewałem się, że sprawy potoczą się tak szybko i już rok później będę sędzią międzynarodowym – wspomina Winiarczyk.

W 2010 r. szczeciniacz zaczął zbierać pierwsze doświadczenia na arenie europejskiej. Najpierw były eliminacje do Mistrzostw Świata strefy europejskiej we włoskim Bibione, podczas których zebrał bardzo pozytywne recenzje. To zaowocowało nominacją na Finały Ligi Europejskiej, czyli nieoficjalne Mistrzostwa Europy w beach soccere. Podczas turnieju rozgrywanego w Lizbonie, Winiarczyk prowadził w sumie osiem spotkań, łącznie z finałem jako trzeci sędzia oraz mecz o 3. miejsce. – To było dla mnie duże zaskoczenie, że sędzia ze znikomym stażem jedzie na najważniejszy turniej. Ale jak widać musiałem się nieźle spisać – przyznaje Winiarczyk.

Kolejne lata to kolejne nominacje. Wśród tych najważniejszych jest dwukrotny udział w Mistrzostwach Świata. Najpierw w 2011 r. we włoskiej Rawennie, a następnie dwa lata później na Tahiti. Szczególnie ten drugi wyjazd był egzotycznym doświadczeniem. Winiarczyk zaprezentował się na turnieju bardzo dobrze. Był sędzią czasowym w spotkaniu otwarcia Paragwaj – Wybrzeże Kości Słoniowej oraz prowadził trzy kolejne mecze fazy grupowej. Po niej część arbitrow pożegnała

się z turniejem. Ale nie nasz przedstawiciel. W kolejnej fazie turnieju był sędzią czasowym w meczu Brazylia – Japonia. „17-dniowy pobyt na Tahiti zapamiętam do końca życia. Przede wszystkim z uwagi na niezwykle otwartych, serdecznych i zawsze uśmiechniętych ludzi, zapierające dech w piersiach krajobrazy bajecznych plaż i wyłaniających się niemal z dna oceanu wulkanicznych gór. A to wszystko w połączeniu z największą imprezą w piłce plażowej. Dla takich chwil warto zostać sędzią.” – pisał niedługo po zakończeniu turnieju Winiarczyk.

Łukasz Ostrowski – od meczu otwarcia do finału

Ale nie tylko on szybko zyskał uznanie w międzynarodowych zawodach i piął się po kolejnych szczeblach sędziowskiej kariery. W międzyczasie międzynarodowym arbitrem został Łukasz Ostrowski ze Szczecina. Po kilku turniejach niższej rangi został sędzią Igrzysk Europejskich w azerskim Baku, a następnie umieszczono go na liście rezerwowej na Mistrzostwa Świata w Portugalii w 2015 r.

Tu Ostrowskiemu dopisało szczęście, bo w turnieju nie mógł uczestniczyć jeden z arbitrow ze Szwajcarii. I to właśnie Polak w ostatniej chwili został powołany na Mistrzostwa Świata. – To była dla mnie pierwsza impreza najwyższej rangi. Wcześniej nie miałem doświadczenia w takim turnieju, jakie miała większość kolegów, których spotkałem na miejscu. Mimo tego, sam turniej można zaliczyć do udanych. Po dwóch meczach grupowych część sędziów pojechała do domu, a ja zostałem na dalszą część turnieju. Prowadziłem półfinał Portugalia – Rosja, w którym gospodarze grali z obrońcami tytułu – wspomina dziś arbiter ze Szczecina.

Tym turniejem zyskał duże uznanie w strukturach sędziowskich w Europie i na świecie. Później sędziował najważniejsze imprezy na Starym Kontynencie, m.in. Klubową Ligę Mistrzów, a w 2017 r. przyszła kolejna nominacja na Mistrzostwa Świata rozgrywane na Bahamach. Ostrowski prowadził mecz otwarcia Meksyk – Iran oraz finał, w którym Brazylia zmierzyła się z Tahiti. Na tę drugą nominację wpływ miał zapewne wysoko oceniony mecz ćwierćfinałowy, w którym Tahiti wygrało 6:4 z Paragwajem. Spotkanie



Rok 2017. Łukasz Ostrowski poprowadził finał MŚ na Bahamach.

było zacięte, obfitowało w wiele trudnych do oceny sytuacji, w tym rzuty karne, czerwone kartki czy decyzje dotyczące uznania bądź nie uznania bramki.

– Ten turniej przyniósł mi niezapomniane wspomnienia. Temperatury dochodziły do 40 stopni w cieniu przy dużej wilgotności. Na trybunach na meczu otwarcia był prezydent FIFA Gianni Infantino – mówi szczecinianin. W turnieju tym uczestniczyła też reprezentacja Polski. Trafiła jednak do tzw. grupy śmierci z Japonią, Brazylią i Tahiti. Swoją udział zakończyła w fazie grupowej.

Rok 2019 przyniósł kolejną nominację na Mistrzostwa Świata dla Ostrowskiego. Tym razem nasz eksportowy arbiter uczestniczył w turnieju rozgrywanym w Paragwaju. Tu także sędziował kilka spotkań, a zakończył półfinałem Portugalia – Japonia, w którym Portugalczycy wygrali po rzutach karnych. – Mecz skończyliśmy w ekstremalnych warunkach, po przejściu tego huraganu. W części turnieju uczestniczył Pierluigi Collina.



Poziom sędziowania na plaży bardzo się podniósł. To efekt ciężkiej pracy całego środowiska oraz KS PZPN. Dwukrotnie przyjeżdżali na kursy instruktorzy FIFA, mieliśmy dostęp do materiałów szkoleniowych, dzięki którym na bieżąco byliśmy z aktualnymi interpretacjami. Mam porównanie z tym jak to wygląda na świecie i nasi sędziowie beach soccera prezentują naprawdę wysoki poziom.

Czuwał nad nami z ramienia komisji sędziowskiej, brał udział w sesjach szkoleniowych, oglądał spotkania półfinałowe na żywo – opowiada Ostrowski.

Przez lata dokonał się ogromny postęp

Jednak międzynarodowe występy w najważniejszych turniejach w Europie i na świecie naszej eksportowej dwójki – Winarczyk i Ostrowski – to nie wszystko. Każdego roku ponad 20 sędziów beach soccera prowadzi wiele turniejów w kraju. Również tegoroczny sezon, pomimo pandemii, należał do pracowitych.

Jak co roku w wakacje odbyły się szkolenia teoretyczne i praktyczne sędziów posiadających uprawnienia oraz nowych adeptów. Zajęcia praktyczne odbyły się na boisku zbudowanym na plaży w Gdańsku Brzeźnie. Tu rozegrano turniej o Puchar Polski Kobiet. W jego trakcie odbyły się w sumie 44 spotkania. To nie był koniec, bo w lipcu i sierpniu rozegrano jeszcze turnieje o Puchar Polski Seniorów, Młodzieżowe Mistrzostwa Polski oraz Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn. Arbitrzy wypadli w nich bardzo dobrze.

– To pokazuje jaką przeszliśmy drogę i jak duży postęp się dokonał. W 2009 r., gdy odbywało się pierwsze zgrupowanie dla sędziów beach soccera, praktycznie wszyscy z nas byli zupełnie nowymi osobami w tym środowisku. Pierwsze lata były ciężkie i nie ma co ukrywać, że jako grupa nieco odstawałiśmy od oczekiwań jakiegoś byłego w stosunku do nas. Po pierwszym kursie od razu zaczęliśmy prowadzić najważniejsze mecze w kraju, m.in. o Mistrzostwo Polski czy Puchar Polski. Była duża presja, a umiejętności mogły pozostawić nieco do życzenia. Musieliśmy szybko nadrobić braki, szkolić się, rozwijać, aby doskoczyć do tego poziomu. Ostatnie lata pokazują, że to się udało – mówi Tomasz Winiarczyk.



Pandemia nie zatrzymała turniejów beach soccera. Za naszymi sędziami pracowity i owocny sezon.

Lukasz Ostrowski dodaje: – Poziom sędziowania na plaży bardzo się podniósł. To efekt ciężkiej pracy całego środowiska oraz KS PZPN. Dwukrotnie przyjeżdżali na kursy instruktorzy FIFA, mieliśmy dostęp do materiałów szkoleniowych, dzięki którym na bieżąco byliśmy z aktualnymi interpretacjami. Mam porównanie z tym jak to wygląda na świecie i nasi sędziowie beach soccera prezentują naprawdę wysoki poziom.

Ambitne plany na 2021 rok

Jednak stały progres sędziów plażówki nie oznacza, że nie może być jeszcze lepiej. Jerzy Broński ma już nakreślone plany na przyszły rok. – Przed nami wiele wyzwań i spraw, które chcielibyśmy zrealizować – tłumaczy. Wśród nich wymienia zaproszenie instruktora FIFA na szkolenie dla sędziów beach soccera. – Chcielibyśmy uzyskać z pierwszej ręki interpretację najnowszych zmian w przepisach gry, które zapowiadane są przed kolejnymi Mistrzostwami Świata, a te w 2021 r. – dodaje Jerzy Broński.

W planach jest też zwiększenie liczby sędziów do 30, w tym 6-8 sędzi. Ten drugi element układanki jest niezwykle istotny, bo kobiecy futbol plażowy rozwija się dynamicznie zarówno w Polsce jak i na świecie. – Chcemy mieć dobrze przygotowaną koleżankę, która mogłaby być naszym kandydatem a następnie sędzią na arenie międzynarodowej w beach soccera – wyjaśnia Przewodniczący Zespołu Piłki Nożnej Plażowej KS PZPN.

Jerzy Broński nie ukrywa, że w 2021 r. liczy też na podtrzymanie dotychczasowej tendencji, jeśli chodzi o udział w Mistrzostwach Świata polskich arbitrow. Od 2009 r. w każdym mundialu uczestniczył Polak. I chce, żeby teraz było tak samo.

Piotr Kozłowski

FUTSAL: NIELEGALNE „CZYŚCZENIE SIĘ” Z KARTEK

Postanowiliśmy przyrzeć się sytuacji z meczu 17. kolejki Futsal Ekstraklasy pomiędzy Dremanem Opole Komprachcice a AZS UW W y i regulamin rozgrywek.

W meczu Futsal Ekstraklasy zawodnicy gospodarzy postanowili „wyczyścić się” z kartek. Jest to proceder znany od lat, ale sposób w jaki zdecydowali się to zrobić, nigdy wcześniej nie miał miejsca. Podczas wykonywania rzutu z autu trzech kolejnych graczy w sposób celowy naruszyło przepis o wymaganej odległości przeciwnika od piłki.

Poniżej przedstawiamy sekwencję zdarzeń, która pokazuje sposób postępowania. Pierwszy do piłki podchodzi zawodnik nr 12, następnie nr 5, a po chwili kolejny „nieświadomy” zawodnik z nr 9. Wszystko to ma miejsce przed jedynym i tym samym wznowieniem gry z rzutu z autu. Każdy z nich ukarany został napomnieniem i każdy „wyczyścił się” z kartek na kolejne spotkanie.

Całe zdarzenie było tak oczywiste, przejaskrawione, że nie można było zostawić tego bez reakcji. Było ono nie tylko wyrazem brak szacunku wobec sędziów, ale dla całego środowiska futsalowego. To nie miało nic wspólnego ze sportem. Sędziowie podczas meczu nie mieli wyjścia i udzielili napomnienia każdemu z zawodników. Ponadto mieli obowiązek opisać zdarzenie w protokole meczowym.

Bardzo dobrze, że nie zbagatelizowano tego zdarzenia i odpowiednia komórka organizatora rozgrywek zareagowała na zachowanie zawodników. Ukarano ich przymusową absencją w dwóch kolejnych meczach (jeden dodatkowo, poza tym wynikającym z ilości napomnień, czyli z tzw. „wyczyszczenia się”). Kara finansowa też była wysoka. Mijamy nadzieję, że więcej podobnych zachowań nie będziemy już oglądać.

Sebastian Stawicki

Międzynarodowy obserwator futsalu



NASI FUTSALOWCY JEJĄDĄ PO ŚWIECIE

W Polsce – w przeciwieństwie do wielu europejskich krajów – rozpoczęliśmy w futsalu nowy sezon i praktycznie bez przerwy jest on kontynuowany.

Utrzymanie rozgrywek to duży sukces organizacyjny PZPN i spółki Futsal Ekstraklasa. Meczowy rytm dużo daje polskim sędziom, którzy prowadzą mecze na szczeblu międzynarodowym.

Od początku 2021 r. wszyscy nasi przedstawiciele wystąpili w rozgrywkach Ligi Mistrzów lub kwalifikacjach do Mistrzostw Europy. Najważniejszy występ to debiut Dominika Cipińskiego w meczu Dania – Chorwacja (w parze ze Sławomirem Steczko) w eliminacjach do turnieju finałowego Mistrzostw Europy, które odbędą się w przyszłym roku w Holandii.

Tomasz Frąk razem z Damianem Grabowskim poprowadzili mecz futsalowej Ligi Mistrzów pomiędzy Futsal Minerwa a Ben-

ficą Lizbona. Najważniejsze, że wszyscy zostali bardzo dobrze ocenieni przez obserwatorów.

Wspominając o obserwatorach to również niżej podpisany pracowicie rozpoczął rok, bo dostał nominacje na trzy mecze: dwa w Lidze Mistrzów: Hohenstein-Ernstthal – FK Vytis i Ugra – FK Vytis, oraz jedną na mecz narodowych reprezentacji: Szwajcaria – Hiszpania. Praktycznie w każdej kolejnej rundzie któryś z polskich sędziów UEFA Futsal dostaje powołanie.

Pandemiczny trend szkoleń online dotyczy także futsalu. W ostatnim roku ilość szkoleniowych godzin znacząco się zwiększyła. Razem z Przemysławem Sarosiakiem przepracowaliśmy ponad 100 godz. wykładowych. Nowy rok rozpoczęliśmy serią szkoleń, na które złożyły się wykłady i warsztaty dla sędziów oraz obserwatorów szczebla centralnego futsalu.

W ostatnim tygodniu stycznia cykl szkoleniowy rozpoczęli kandydaci na sędziów futsalu. W sumie tylko dla tej grupy mamy zaplanowane pięć cykli – każdy po 2,5 godz. Forma wykładów online daje wiele korzyści i chyba zostanie z nami również po pandemii.

Sebastian Stawicki

JUBILEUSZ PIŁKARSKIEGO KAPELANA Z RADOMIA

Każdego dnia o godzinie 16:30 rozlegają się dzwony kościoła parafialnego pw. Matki Bożej Różańcowej w Jasieńcu Iłżeckim Górnym (pow. radomski). Proboszcz ks. Edward Mosiöt rozpoczyna przygotowanie do posługi duchowej dla zamieszkałych tutaj wiernych. Będzie celebrował Mszę Św. Żałobną (najczęściej w rocznicę śmierci lub pogrzebową, dziękczynne – np. za zdrowie), udzieli sakramentu pokuty i pojednania, udzieli Komunii Św. Ale...

Inicjatywa prezesa W. Kramczyka

Jest nie tylko proboszczem. Sprawuje też inną istotną funkcję w największej organizacji sportowej – w Radomskim Okręgowym Związku Piłki Nożnej, dziś delegaturze MZPN w Radomiu. Do jego obowiązków należy m.in. pobłogosławienie młodej parze sportowej zawarcia związku małżeńskiego, udzielenie chrztu ich narodzonemu dziecku, odprowadzenie do grobu na wieczne spoczywanie zawodnika, trenera, sędziego, działacza. Do niedawna jedną z podstawowych czynności było uczestnictwo w uroczystościach opłatkowych i wielkanocnych, udział w różnych ceremoniach organizowanych przez miejscowych sportowców, członków lokalnych klubów. Teraz przeszkodziła temu pandemia.

– Aby swoje posłannictwo dobrze realizować, osoba duchowna zwykle jest też sportowcem i to określonej dyscypliny. Wówczas łatwiej o wspólny kontakt, porozumienie. A w naszym przypadku, tak się właśnie składa.

Niedawno ks. Edward Mosiöt (ubiegłego roku w sierpniu) obchodził jubileusz swojego kapłaństwa. W kościele w Jasieńcu Iłżeckim Górnym, celebrował uroczystą sumę, wygłosił okolicznościową homilię. Honorowy prezes ROZPN – Jerzy Figas, odczytał stosowny z tej okazji list i wręczyli go razem z Prezesem Okręgu Sławomirem Pietrzykiem. W dokumencie m.in. znalazły się zdania: „Dziękujemy za zebrane płony żniwne. Modlimy się o dalszą pomyślną współpracę ks. kapelana z radomskim środowiskiem piłkarskim. Jest też okazją do wyrażenia kolejnych wdzięczności ks. Edwardowi za wszystko, co uczynił i czyni dla podnoszenia ducha sportu, szlachetnej rywalizacji, oraz miłości do Boga. Dziękujemy księdzu proboszczowi i parafianom za uczynienie miejsca dla naszych okresowych modlitw. Odczuwamy tutaj ciepłe przyjęcie i serdeczność. Życzymy gospodarzowi parafii i mieszkańcom Jasieńca Iłżeckiego zdrowia i wszelkiej pomyślności”.

Gwoli ścisłości – pierwszym kapelanem i pierwszym w strukturach PZPN (2002-2007) – w okręgu ROZPN był ks. kanonik Radosław Walerowicz. Zadbął o to również ówczesny prezes OZPN – Władysław Kramczyk. A kapelan nakładając już na siebie sutannę był zawodnikiem takich klubów jak Maraton i Skaryszewianka (stąd się wywodzi) oraz Radomskiego Klubu Viki. Pracując w Opocznie pełnił m.in. funkcję kapelana sportu i II-ligowej Ceramiki. Kiedy nowy biskup ordynariusz powierzył Jemu utworzenie ośrodka konferencyjno-turystycznego w Turnie k. Białobrzegów, nastąpiło nasze spotkanie z ks. Edwardem Mosiötem. I trwa do dziś. Z pożytkiem dla obu stron.

W ostatnią niedzielę listopada

Spoleczność piłkarska regionu radomskiego ma w kościele w Jasieńcu Iłżeckim Górnym swoje oddzielne święto. W ostatnią niedzielę listopada odprawiana jest Msza Św. za zmarłych ludzi związanych z ra-

domskim futbolem. Listę ich otwierają najprzedniejsze imiona i nazwiska, nie tylko na Mazowszu, ale w całym kraju jak: Kazimierz Bukowski i Czesław Alberski – członkowie honorowi PZPN, Mirosław Milewski – sędzia FIFA i UEFA i kolejne nowe nazwisko: Tomasz Wróbel – Prezes radomskich sędziów i obserwator szczebla centralnego. Po uroczystości kościelnej udajemy się wszyscy na kolację koleżeńską, której gospodarzem jest ks. kapelan. W bardzo miłej atmosferze odżywają wspomnienia z dawnych lat, które niewątpliwie są doskonałą formułą integracji starszego środowiska.

Post i Wielkanoc

17 lutego br. w Kościele Katolickim rozpoczął się okres wielkopostny. Zainaugurowała go środa popielcowa. Głowy wiernych posypywane są tego dnia popiołem i mają nam przypominać, że człowiek po śmierci obraca się w proch. Nieśmiertelna pozostaje nadal jego dusza.

Post wyznacza sporo dodatkowych obowiązków zarówno dla kapłanów jak i wiernych: droga krzyżowa (w każdy piątek), gorzkie żale (w każdą niedzielę). Przynajmniej raz w roku – właśnie podczas okresu wielkanocnego, wierni są zobligowani do przystąpienia do spowiedzi i komunii św. W Wielkim Tygodniu poprzedzającym Święto Zmartwychwstania odbywa się Triduum Paschalne (wielki czwartek, wielki piątek i wielka sobota).

Podobnie jak w Święta Bożego Narodzenia również na Wielkanoc, tradycja nakazuje pewne formuły obrzędowe i tradycyjne jadłospisu. W pierwszym przypadku chodzi o spotkanie przy świątecznych stołach, najbliższych członków rodzin; dzielenie się jajkiem – oznaką życia. Podawany jest żurek i barszcz z białą kielbasą, jajka w różnych postaciach, kolorowe pisanek. Także ciasta – babka wielkanocna i mazurek. Koniecznie z lukrem.

– Pamiętam doskonale jak raczyliśmy się wspaniałą babką wielkanocną według receptury mamy. Zawsze starałem się chociaż na święta wpaść na parę godzin i spotkać z rodziną.

W Orle Wierzbica i organizacji sędziowskiej

Koło Radomia znajduje się Wierzbica, a w tej miejscowości – cementownia. Przy wytwórni ponad 65 lat temu założono klub sportowy. W historii zapisały się przede wszystkim dwie sekcje – zapasnicy i piłkarze. Stąd m.in. wywodził się późniejszy as atutowy drużyny Legii – Jacek Zieliński i Edward Mosiöt (niestety, nasz kapelan grał na pozycji nr 1 tylko jako junior). Kontuzja wyeliminowała go z roli piłkarza. Udał się jednak na kurs sędziowski i został arbitrem. Miałem sposobność wspólnego prowadzenia zawodów. On jako sędzia asystent (dawniej sędzia liniowy), ja byłem sędzią (sędzią głównym). Przyjaźniliśmy i szanujemy się po dziś...



Ksiądz Edward z Wójtem Wierzbicy Zdzisławem Duliśem podczas uroczystości jubileuszowych Orła.

– Co naprawdę pożytecznego na co dzień wywołato sędziowanie? – kieruję pytanie do księdza Edwarda. Odpowiada bez głębszego zastanowienia:

– Dużo dobrego. Nauczyło mnie przede wszystkim podejmowania szybkich decyzji, szacunku do ludzi, z którymi ma się do czynienia.

– Diecezja radomska ma nowego ordynariusza – ks. biskupa Marka Solarczyka. Jak jest postrzegany przez duchowieństwo?

– Z dużą życzliwością i kredytem zaufania, że będzie czynił wiele dobrego. Jest młody, nie brakuje Mu energii, a jednocześnie doświadczenia.

– Prezes PZPN odwołał trenera kadry narodowej Jerzego Brzęczka – miał rację?

– Solidaryzuję się z tym postanowieniem. Brzęczek co miał dokonać z reprezentacją, już uczynił. Teraz potrzebujemy czegoś więcej i zwracamy się z tym do osoby, która – jak wszystko wskazuje – potrafi podjąć się takiego zadania, czyli do Paulo Sousy. Np. lepiej wykorzystać w naszej drużynie najlepszego zawodnika świata – Roberta Lewandowskiego.

– Jaką rolę mogą odegrać Polacy w tegorocznych ME czy też eliminacjach MŚ?

– Przy dobrym cyklu szkoleniowym i nieodzownym łucie szczęścia – powinniśmy ocierać się o szczeble finałowe. W każdym razie drzemia w polskich głowach i nogach takie możliwości.

– A poziom sędziowania?

– Wydaje mi się, że jest bardzo nierówny, czyli zróżnicowany. Dzieje się tak mimo nowoczesnego systemu szkolenia i dopływu nowych kadr. Ale to szerszy temat.

– Wobec tego; zaliczamy się do optymistów czy pesymistów?

– Urodzony optymistą!

– Pijemy rano herbatę czy kawę?

– Kawę z mlekiem – zdrowsza! Po południu i wieczorem – herbata. Niekoniecznie z cytryną.

Ksiądz Edward należy do ludzi obdarzonych wyjątkowym humorem. Oto jedna z Jego anegdot:

– Katecheta pyta się Jasia.

– Kiedy Adam i Ewa byli w raju?

– Jesienią!

– A dlaczego akurat o tej porze roku?

– Wtedy dojrzewają i są najlepsze jabłka.

Jerzy Figas

Redakcja „Sędziogo” z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych postanowiła przybliżyć bardzo ciekawą sylwetkę kapelana piłkarskiego z Radomia. Jesteśmy przekonani, że to dobry wzór kaptana i dobry przykład motywujący działania piłkarskiej organizacji sędziowskiej.

17 maja 2021 ks. Edward będzie obchodził 35-lecie posługi kapłaństwa. Należy do czołowych kapłanów duszpasterzy sportu. Systematycznie, rok rocznie jest wśród tych, którzy spotykają się na swoich rekolekcjach. To daje im okazję do ścisłej współpracy m.in. z ks. Edwardem Pleniem – krajowym duszpasterzem sportu, ks. bp. Marianem Florczykiem, opiekunem duszpasterzy sportu z ramienia Konferencji Episkopatu Polski.

– Uważam, że nie możemy zapomnieć o przekazaniu wszystkim czytelnikom „Sędziogo” tradycyjnych życzeń na Święta Wielkanocne. Przede wszystkim dużo dla nich i ich rodzin zdrowia – mówi na koniec ks. Edward.

PRACOWICIE NA DOLNYM ŚLĄSKU



W każdym z podokręgów KS Dolnośląskiego ZPN rozpoczęto kursy dla kandydatów na sędziów. Zgłosiło się ponad 110 osób, które po ukończeniu

szkolenia i zdaniu egzaminu, rozpoczną przygodę z gwizdkiem.

Nowością w przygotowaniach sędziów na Dolnym Śląsku jest wprowadzenie

do programu zajęć kondycyjnych pt. „Trening Sędziego”, które nadzoruje obserwator IV ligi i trener lekkoatletyki – Marek Dłubała. Każdy z sędziów, który zgłosił się do programu, otrzymuje co tydzień indywidualny plan treningowy.

Sędziowie nie zapominają także o nestorach, którzy przez lata współtworzyli organizację sędziowską a dziś

znajdują się już na zastępczej sędziowskiej emeryturze. Zarząd KS w Legnicy, na czele z Markiem Opałińskim, zorganizował akcję „Paczka dla Nestora”. Odwiedzili oni sędziowskich seniorów w ich domach i wręczyli im przygotowane paczki. To była dla nich ogromna niespodzianka i wielu obdarowanych nie kryło też wzruszenia.

Marek Dłubała



Sędzia Waldemar Socha podczas treningu.

DUŻE ZAINTERESOWANIE SZKOLENIAMI CKS

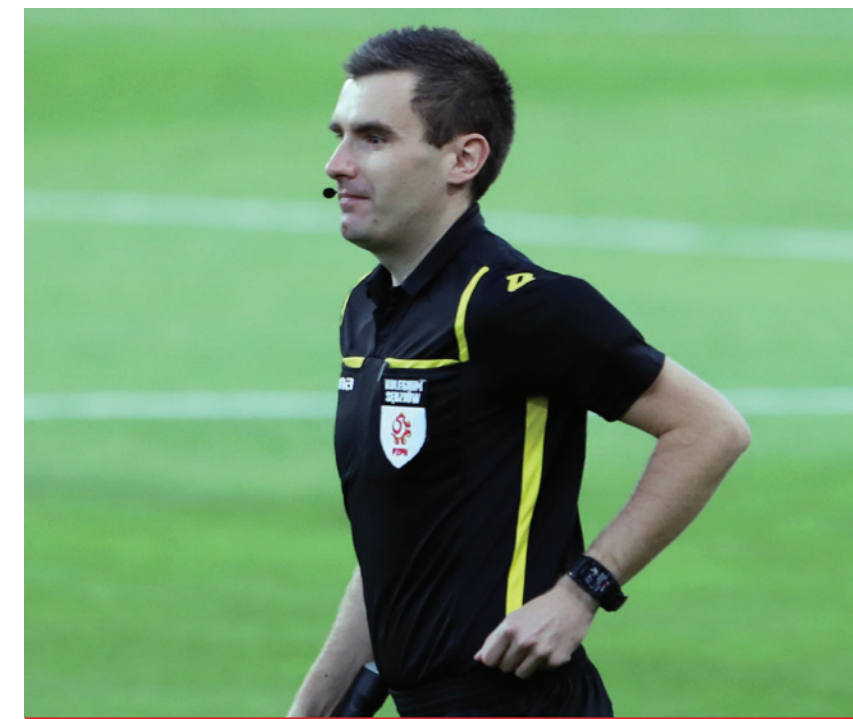


Sędziowie z KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN, podobnie jak arbitrzy z pozostałych wojewódzkich związków w całej Polsce,

wzięli udział w cyklu szkoleń, które zorganizowała Centralna Komisja Szkoleniowa KS PZPN. Łącznie byli słuchaczami podczas 6 wykładów.

Grupę arbitrow stworzyli III-ligowcy i IV-ligowcy, a także przedstawiciele klasy okręgowej oraz uczestnicy Programu Mentorskiego. Grono uzupełnili obserwatorzy. Seria wykładów odbyła się na przełomie lutego i marca. W projekt ze strony KS K-PZPN zaangażowali się: Kazimierz Jańczak – Przewodniczący wojewódzkiego KS i Michał Sobczak – Przewodniczący Komisji Szkoleniowej. Sędziowie z Kujaw i Pomorza zdobywali wiedzę dotyczącą: spalonego, DOGSO/SPA, czy zagrania ręką. Szkolenia cieszyły się bardzo dużo frekwencją uczestniczyło w nich około 90 osób.

Szymon Raniszewski



Michał Sobczak odpowiada za szkolenie sędziów.

KONRAD SAPELA SZEFEM SZKOLENIA



Konrad Sapela nosi plakietkę FIFA od 1998 r.



Jeszcze w trakcie rundy jesiennej doszło do zmiany w strukturach szkoleniowych

KS Łódzkiego ZPN. Nowym Instruktorem ds. Szkolenia Sędziów został arbiter międzynarodowy – Konrad Sapela. Zastąpił on na tym stanowisku Zbigniewa Dobrynia, który zrezygnował z przyczyn zawodowych.

– Dziękuję Zbyszkowi za poświęcony czas i wielkie zaangażowanie w szkolenie arbitrow z naszego województwa. Teraz stery przejął Konrad. Sędziowie mogą być spokojni o to, że szkolenia będą na międzynarodowym poziomie – mówi Tomasz Radkiewicz, Przewodniczący KS ŁZPN.

Konrad Sapela jest międzynarodowym arbitrem od 23 lat. W 2016 roku otrzymał odznakę za 25-lecie działalności w sędziowskich strukturach. Wcześniej uhonorowano go Złotą i Brązową Odznaką ŁZPN. Na swoim koncie ma blisko 1200 poprowadzonych meczów.

Jakub Jankowski

SZUKAJĄ NOWYCH ARBITRÓW



W KS Pomorskiego ZPN rozpoczęły się kursy sędziowskie zorganizowane w dwóch odsłonach. Łącznie zapisało się ponad 80 kandydatów.

Pierwsza edycja kursu 2021 wystartowała 9 stycznia i wzięło w niej udział 70 uczestników. Widząc spore zainteresowanie, podjęto decyzję o organizacji kolejnego naboru na sędziów, który rozpoczął się 6 lutego, a zapisało się na niego kilkunastu kolejnych chętnych.

Każdy ze zorganizowanych kursów składał się z siedmiu spotkań w formie zdalnej. Kursanci poznawali teorię Przepisów Gry, a także analizowali klipy. Dla kandydatów przygotowano również zajęcia praktyczne na boisku w mniejszych grupach. Przyszli arbitrzy pracowali z gwizdkiem i chorągiewką oraz uczyli się prawidłowego poruszania po boisku.

Filip Kaliszewski

AWANSOWALI W LIDZE SZÓSTEK

W rundzie jesiennej drużyna złożona z sędziów KS Pomorskiego ZPN rozpoczęła grę w Nadmorskiej Lidze Szóstek. Arbitrzy, jako debiutanci, zmagania zaczęli od III ligi, czyli od czwartej klasy rozgrywkowej.

Mecze rozgrywane były na orlikach, a każdy z zespołów grał w 6-osobowych składach. Mimo, że najważniejszą kwestią dla drużyny sędziów była integracja i dobra zabawa, to zawsze warto pochwalić się wynikiem sportowym. Po zaciętej walce, do ostatniej kolejki, sędziowie wygrali swoją ligę i awansowali szczebel wyżej.

Dodajmy, że raz okrzyknięto ich „Najlepszą drużyną miesiąca” w całej lidze, a Mateusz Bieszke otrzymał tytuł króla strzelców. Zdobył on 46 bramek w zaledwie 15 meczach.

Orest Lewosiuk



Maciej Wierzbowski aktywnie wspiera doksztalcenie sędziów na Pomorzu.

PRZEŁĄCZYLI SIĘ NA ONLINE



Zarówno kurs dla kandydatów jak i szereg szkoleń przygotowanych dla arbitrow B-klasy przez KS Opolskiego ZPN, zorganizowano w trybie online.

Zajęcia trwały przez cały miesiąc lutego. Przygotowała je nowa Komisja Szkoleniowa wojewódzkiego KS. W planach było

również poprowadzenie zajęć dla sędziów III ligi, jednak Zarząd KS OZPN wyraził chęć udziału w cyklu takich szkoleń organizowanych przez CKS PZPN. I tak o to sędziowie, obserwatorzy szczebla wojewódzkiego i chętni sędziowie B-klasy, szkolili się w lutym podczas takich spotkań.

Dawid Matyszczak

PIERWSZY TAKI KURS W HISTORII



Tegoroczny kurs sędziowski w Wielkopolsce przejdzie do historii. Po raz pierwszy odbył się w formule online i został zorganizowany dla kandydatów z całego województwa. Udział w nim wzięło 143 przyszłych arbitrow, w tym 11 kobiet.

W przeszłości każda strefa (dotychczasowe OZPN-y): Poznań, Kalisz, Konin, Piła i Leszno, prowadziła swoje kursy. Pandemia wymusiła zdalną metodę szkolenia, a to przełożyło się na możliwość unifikacji kursu. Prelegenci i prowadzący ćwiczenia na boisku, również pochodzili z różnych zakątków Wielkopolski.

Na przełomie lutego i marca odbywały się zajęcia praktyczne, które do wielkopolskich kursów wprowadzono ponad 10 lat temu. Kandydaci spotykali się z prowadzącymi na boisku, gdzie w mniejszych grupach pokazywane były najważniejsze elementy arbitrażu sędziów oraz asystentów. Przyszli adepci sztuki sędziowskiej ćwiczyli i sami demonstrowali nowe umiejętności pod okiem instruktora. Egzaminy zaplanowano na połowę marca br. Wszyscy, którzy je zaliczą, jeszcze w marcu zadebiutują na meczach jako asystenci u boku doświadczonych arbitrow z Wielkopolski

Dodajmy, że za wpisowe 150 zł każdy otrzymał: książkowe wydanie Przepisów Gry 2020/2021, gwizdek Fox 40, komplet kartek wraz z notesem sędziowskim, chorągiewki sędziowskie z praktycznym etui oraz autobiografię Howarda Webba.

Kurs zorganizował Szymon Lizak – Przewodniczący Komisji Szkoleniowej KS Wielkopolskiego ZPN. Wykładowcy: Remigiusz Lewandowski, Piotr Przybyłowski, Piotr Idzik, Maciej Pelka, Adam Kupsik, Maciej Cebulski, Michalina Diakow, Katarzyna Lisiecka-Sęk, Magdalena Krzemieńska, Paweł Wrzeszczyński, Łukasz Chodnicki, Aleksander Borowiak, Bartłomiej Zywert, Krzysztof Malinowski, Paweł Szuta, Adam Wieczorek, Kacper Kendzia, Przemysław Czajka, Krzysztof Oledrowicz i Tomasz Nowicki. Swoje prezentacje przedstawili również obaj przewodniczący wydziałów Wielkopolskiego ZPN: Miłosz Łondka (Przewodniczący Wydziału Gier i Ewidencji) oraz Piotr Hajduk (Przewodniczący Wydziału Dyscypliny).

Miłym akcentem kursu było wystąpienie niespodziewanego gościa. W połowie zajęć na temat Artykułu 11, prowadzonych przez Adama Kupsika, uczestnikom ukazał się na ekranach Szymon Marciniak, który skierował motywujące słowa do przyszłych sędzi i sędziów.

Szymon Lizak



Książka Howarda Webba dla uczestników kursu to tylko jeden z wielu pomysłów Szymona Lizaka.



DOŁĄCZ DO NAS

Łączy Nas Piłka.pl



>>

**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ
CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI**

Łączy nas piłka