

WYDAWNICTWO POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



# SĘDZIA



NR 2 (73) 2019



## BIAŁO-CZERWONI NA MISTRZOSTWACH

**+ EKSTRAKLASA**

*Sokole oko asystenta*

**+ CORE POLSKA**

*Otwarty umysł kluczem do sukcesu*

**+ WSPOMINAMY**

*Alojzy Jarguz i Kazimierz Orłowski*





FOOTBALL WITH PRECISION

DOŁĄCZ DO NAS NA NIKE.COM/FOOTBALL



## SOLIDNIE ZAPRACOWALIŚCIE NA URLOPY



Sezon 2018/2019 za nami. Również reprezentacja Polski zamknęła swój wiosenny, udany rozdział eliminacji EURO 2020 i było to zamknięcie najwyższej klasy – to szczególnie cieszy.

Wiosenny rozdział kwalifikacji EURO 2020 zamknęli również nasi sędziowie. A sędziowało mecze eliminacyjne aż pięciu naszych rozjemców, w tym dwukrotnie Szymon Marciniak. I były to bardzo dobrze przeprowadzone mecze. Paweł Gil i Paweł Raczkowski wspomagają w roli VAR swoje koleżanki i kolegów w finałach mistrzostw świata kobiet i U-20 mężczyzn. A sezon 2018/2019 zakończą definitywnie Ewa Augustyn i Dawid Gólis sędziujący w finałach mistrzostw Europy U-19.

Wrócił już z mistrzostw Europy U-17 Krzysztof Jakubik, gdzie sędziował aż cztery mecze, przynajmniej na poziomie 8,4, wiecie przecież jaka to nota. I od razu dostał się na okładkę. I będzie w dobrym towarzystwie Pawła Raczkowskiego, który również w półfinale i finale mistrzostw świata U-20 zasiadał przed monitorami w roli AVAR. Oczywiście znalazło się miejsce dla obu kolegów nie tylko na okładce.

W poprzednim wstępniku napisałem w pewnym kontekście: panta rhei. Tak, wszystko przemija i trzeba umieć żyć z tą świadomością. A przemijanie to również pożegnania, te ostateczne na ziemskim padole. Byłem na pogrzebie Alka Jarguza, bo przecież nie mogłem nie być. Razem z rzeszą koleżanek i kolegów zegnaliśmy tego najbardziej utytułowanego, a ośmielę się napisać – najlepszego polskiego sędziego. Wspaniały człowiek, kolega, na którego zawsze mogliśmy liczyć, pozostanie na zawsze w naszej pamięci. Również Kazio Orłowski zakończył życie doczesne. Nie tak utytułowany jak Alek, ale równie wspaniały człowiek i kolega. Obu im poświęcone są obszerne szpalty niniejszego numeru.

Wracając do codzienności, warto zapoznać się z tekstem o pracy naszych sędziów asystentów. Coś mi się wydaje, że znajdziemy w nim dużo pozytywów świadczących o ich wysokiej klasie. Wysoki poziom zaprezentowali również sędziowie z Top Amator B sędziujący w dwóch ostatnich kolejkach meczu I ligi. Wszyscy oni, a było ich sześciu, awansowali na szczebel centralny po rywalizacji z innymi pretendenciami, który już od pięciu lat prowadzony jest w systemie triple checking. Są to sędziowie z – jako to się mówi – potencjałem, a przecież nie oni jedyni taki potencjał posiadają. Możemy więc śmiało patrzeć w przyszłość, nie martwiąc się o następców naszych topowych arbitrow. To samo możemy napisać o sędziach asystentach. Aż pięciu z nich zadebiutowało w ostatnich trzech kolejkach ekstraklasy sezonu 2018/2019 i to bardzo udanie.

Za nami już kolejny kurs CORE Polska 6. To dwie sesje, jesienna oraz wiosenna, i kolejnych wyszkolonych 16 absolwentów. To naprawdę wielka rzecz, że parę lat temu wdrożyliśmy ten projekt UEFA w naszej organizacji, a dlaczego wielka rzecz nie muszę chyba argumentować.

Przeczytacie również o dwóch naszych koleżankach Justynie Zająk i Ani Zająk w ich dwóch rolach, sędzi i później obserwatorek. To może być ciekawe szczególnie dla tych z Was, którzy z tych czy innych względów czeka taka zamiana ról.

W numerze musiało także znaleźć się miejsce dla kolejnych bardzo znaczących zmian w przepisach gry. Ale to tylko sygnał, bo zmiany te są na tyle znaczące w kategoriach praktycznych, że planujemy szkolenia we wszystkich klubach szczebla centralnego przed nadchodzącym sezonem. Właśnie, bazując na materiale FIFA, przygotowujemy prezentację, do wykorzystania podczas szkoleń w klubach. Przesłana ona będzie również do KS wojewódzkich PZPN, tak aby mogła być wykorzystana w szkoleniach na szczeblu wojewódzkim.

Życząc przyjemnej lektury, życzę również miłego wypoczynku podczas urlopów, na które solidnie zapracowaliście. I do zobaczenia na zgrupowaniach przed sezonem 2019/2020.

Zbigniew Przesmycki  
Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN

- 4 Flesze
- 5 Wyptynęli na szerokie wody  
Marcin Liana gwizdnął po raz ostatni
- 6-9 Biało-czerwoni na mistrzostwach
- 10-13 Sokole oko asystenta
- 14-15 Okólnik 15
- 16-17 Otwarty umysł kluczem do sukcesu
- 18-19 W poszukiwaniu nowych asystentów
- 20-21 Za kulisami mistrzostw świata
- 22-23 Kryształowy gwizdek, filatelista na plaży i twórca talentów
- 24-25 Doświadczenie procentuje
- 26 Niedawno sędzie... dziś obserwator
- 27 Piotr Lasyk, czyli... starszy kolega radzi
- 28-29 English for refs, czyli angielski dla sędziów
- 30-31 Historia Przepisów Gry – część 2
- 32-33 Trzy pokolenia zapatrzony w gwizdek
- 34-39 Stretching statyczny
- 40-41 Zmiany nie ominą przepisów futsalu  
Krótka, intensywnie i z konkretnymi wnioskami  
Test z przepisów gry w futsal
- 42 Międzynarodowe rozpoczęcie sezonu  
Łukasz Ostrowski w Salou pod Barceloną
- 43-44 Odeszli na zawsze. Sędziowie z najwyższą klasą
- 45-48 Regiony

KOLEJNY NUMER  
CZASOPISMA UKAŻE SIĘ  
WE WRZEŚNIU 2019 ROKU



Sędzia POLSKA

Wydawca: Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300  
fax +48 (22) 55 12 240  
e-mail: pzpnp@pzpn.pl

Zespół wydawniczy: Janusz Basałaj (przewodniczący), Paweł Drażba (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, Maciej Kozina,  
Krzysztof Kiernowicz, Jakub Jankowski



## FLESZE

Wyjątkowe wyróżnienie spotkało naszych eksportowych sędziów, czyli Szymona Marciniaka i Pawła Sokolnickiego. Obydwaj zasiadli przed monitorami w roli VAR podczas finału Ligi Europy: Chelsea FC – Arsenal FC (4:1), który odbył się w Baku (29.05.2019 r.). Głównym arbitrem był Włoch Gianluca Rocchi.

\*\*\*  
Aż trzy nominacje trafiły do naszych zespołów sędziowskich od UEFA na ostatnie mecze eliminacyjne do EURO 2020. Daniel Stefański poprowadził spotkanie Finlandia – Bostnia i Hercegowina (2:0), w którym pomagali mu Marcin Boniek, Dawid Golis (asystenci) i Krzysztof Jakubik (techniczny). Później swoje nominacje otrzymali również Szymon Marciniak i Bartosz Frankowski. Płocczanin rozstrzygał w spotkaniu Islandia – Turcja (2:1), asystowali: Paweł Sokolnicki i Tomasz Listkiewicz, techniczny: Tomasz Musiał. Natomiast arbiter z Torunia poprowadził mecz Kazachstan – San Marino (4:0), a pomagali mu Marcin Borkowski, Radosław Siejka (asystenci) i Krzysztof Jakubik (techniczny).

\*\*\*  
UEFA poinformowała o podziale arbitrow na poszczególne kategorie w pierwszej części sezonu 2019/2020. Wielkie brawa należą się Krzysztofowi Jakubikowi. Arbiter z Siedlec awansował do drugiej kategorii. Łącznie na liście znalazły się 274 nazwiska. W tym gronie 7 Polaków: Szymon Marciniak (Elite), Paweł Gil, Paweł Raczkowski, Daniel Stefański (kat. pierwsza), Bartosz Frankowski, Krzysztof Jakubik (kat. druga), Tomasz Musiał (kat. trzecia).



Tak prezentują się nowe sędziowskie stroje włoskiej firmy Macron.

\*\*\*  
Włoska firma Macron przez najbliższe trzy lata będzie oficjalnym dostawcą strojów sędziowskich dla UEFA. Porozumienie zostało ogłoszone pod koniec maja w siedzibie UEFA

w Nyonie. Dyrektor generalny firmy Gianluca Pavanello zaprezentował nowe stroje wraz z szefem Komisji Sędziowskiej UEFA Roberto Rosettim. Sprzęt Macrona będzie używany we wszystkich europejskich pucharach do 2022 roku. Po raz pierwszy nowe stroje nosili sędziowie finału Ligi Europy pomiędzy Chelsea FC i Arsenalem FC, który odbył się 29 maja br. w Baku. Trzy dni później w Madrycie sędziowie finału Ligi Mistrzów także prowadzili zawody już w nowych strojach.

\*\*\*  
Ważny moment w karierze dla Ewy Augustyn. Sędzia z Gdańska zanotowała awans w sędziowskiej hierarchii i od sezonu 2019/2020 będzie w drugim koszyku - First Category. Niestety, po czterech latach obecności w elicie, grupę opuściła Monika Mularczyk ze Skierniewic.

\*\*\*  
Środowisko sędziowskie wiele razy pokazywało, że szybko potrafi się zjednoczyć. Tym razem pomoc jest niezbędna dla Andrzeja Rosadzińskiego z KS Małopolskiego ZPN. Nasz kolega miał udar w wyniku którego stracił sprawność w prawej części ciała. Dzięki długotrwałej rehabilitacji i uporowi Andrzeja, jest lepiej – porusza się o kulach. Ale do pełnej sprawności wciąż daleko, a koszty leczenia są bardzo wysokie. Koleżanki i koledzy z MZPN stworzyli na portalu zrzutka.pl specjalną akcję pomocową. Wpłaty można dokonywać pod adresem: <https://zrzutka.pl/z5u54d>. Pomóżmy naszemu koledze.

\*\*\*  
Na wysokich kwalifikacjach Pawła Gila w zakresie obsługi VAR, FIFA poznała się już dawno, a wyjątkowym docenieniem były liczne występy lublinianina na MŚ w Rosji. Teraz Gil pełni taką funkcję podczas najważniejszej żeńskiej imprezy, czyli mistrzostwach świata kobiet, które w dniach od 7 czerwca do 7 lipca odbywają się we Francji.



Nasi szczęśliwi finaliści po ostatnim meczu tegorocznej Ligi Europy.

## WYPŁYNELI NA SZEROKIE WODY

Sezon 2018/2019 dobiegł końca. Kilku arbitrow będzie go pamiętało do końca życia. To właśnie podczas tej kampanii zadebiutowali w wyższych ligach na poziomie szczebla centralnego i spełnili kolejne sędziowskie marzenia.

W Fortuna I Lidze szansę otrzymali: Marcin Kochanek, Damian Sylwestrzak, Albert Różycki, Łukasz Kuźma, Damian Kos i Grzegorz Kawatko. W rozgrywkach LOTTO Ekstraklasy zadebiutowało pięciu asystentów: Dariusz Bohonos, Michał Sobczak, Damian Rokosz, Bolesław Rosa i Michał Hnatkiewicz. Na poziomie II ligi debiut zaliczyli natomiast: Paweł Horożaniecki, Marek Śliwa i Dawid Wiśniewski. Do tego grona zaliczamy również wyżej wspomnianych Damiana Sylwestrzaka i Grzegorza Kawatko, którzy w swoim debiutanckim sezonie w II lidze już mieli okazję poprowadzić spotkanie Fortuna I Ligi.

Najwcześniej spośród wyróżnionych arbitrow szansę na zaplecze ekstraklasy dostał Kuźma. 2 listopada 2018 r. poprowadził spotkanie GKS Tychy – Chojniczanka Chojnice (0:1). Nie był to jedyny mecz sędziego z Podlaskiego ZPN. W 33. kolejce przyjechał do Łodzi, gdzie sędziował mecz pomiędzy ŁKS Łódź a Chojniczanką Chojnice (2:0). Pozostali sędziowie debiutowali w ostatnich dwóch kolejkach. Marcin Kochanek rozstrzygał zawody pomiędzy GKS 1962 Jastrzębie a Sandecją Nowy Sącz (5:0). Damian Sylwestrzak biegał z gwizdkiem na stadionie Sandecji w spotkaniu z Rakowem Częstochowa (2:2). Albert Różycki pojechał do Mielca na mecz tamtejszej Stali z Bruk-Bet Termalica Nieciecza (5:4). Damian Kos poprowadził spotkanie: Chojniczanka Chojnice – GKS Tychy (4:1), a Grzegorz Kawatko: Chrobry Głogów – Podbeskidzie Bielsko-Biała (1:1).

W meczu 36. kolejki LOTTO Ekstraklasy pomiędzy Zagłębiem Sosnowiec a Koroną Kielce (2:4) u boku Artura Aluszyka zadebiutował asystent Michał Hnatkiewicz. Pozostali czterej wyróżnieni swoje szansę otrzymali w ostatniej 37. kolejce. Daniel Stefański wraz z Michałem Sobczakiem poprowadzili mecz Śląsk Wrocław – Arka Gdynia (4:0). Do Krako-



Albert Różycki zadebiutował w Fortuna I Lidze meczem Stali Mielec z Termalika Nieciecza. W szalonym spotkaniu padło 9 bramek!

wa wspólnie z Piotrem Lasykiem pojechał Damian Rokosz na zawody Cracovia Kraków – Pogoń Szczecin (0:3). Dariusz Bohonos asystował u boku Jarosława Przybyła w spotkaniu pomiędzy Wisłą Płock a Zagłębiem Sosnowiec (0:0). Z kolei Bolesław Rosa biegał po linii w Kielcach w spotkaniu Korony z Górnikiem Zabrze (0:3). Tam zawody prowadził Łukasz Szczech.

Do II ligi wraz z początkiem sezonu weszło trzech ubiegłorocznych gwiazdkowców: Paweł Horożaniecki, Damian Sylwestrzak i Grzegorz Kawatko. Po udanej rundzie jesiennej do ich grona dołączyli Marek Śliwa i Dawid Wiśniewski. O tym, że ciężka praca przynosi efekty przekonali się Damian Sylwestrzak i Grzegorz Kawatko, którzy w premierowym sezonie w II lidze otrzymali nagrodę w postaci meczu szczebel wyżej – w Fortuna I Lidze.

Adam Faliszewski

## MARCIN LIANA GWIZDNAŁ PO RAZ OSTATNI

Piękna sędziowska przygoda dobiegła końca. Marcin Liana, arbiter KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN, po raz ostatni poprowadził mecz piłkarski. Popularny „Rumun” sędziował finał Okręgowego Pucharu Polski pomiędzy Chemikiem Bydgoszcz a Unią Gniewkowo (1:2).

Liana przygodę z gwizdkiem zaczął w 1999 r., a trzy lata później był już na szczeblu centralnym. Na ten poziom awansował razem z Adamem Lyczmańskim. W starej III lidze zadebiutował meczem Polonia II Warszawa – Unia Skiernewice, a na liniach pomagali mu wtedy Rafał Liana i Janusz Gzella. Od sezonu 2008/2009 był arbitrem II ligi, w której prowadził zawody do 2018 r. W 2014 r. sędziował trzy mecze w I lidze.

Przez lata, poza wspomnianymi wcześniej już dwoma asystentami, pomagali mu: Kamil Dojaś, Jacek Siwa, Rafał Podlewski, Dariusz Drozd, Dariusz Ignatowski, Michał Sobczak, Marcin Sadowski, Jakub Winkler, Maciej Daszkiewicz i Bartosz Kaszyński.



Marcin Liana wiele lat spędził w centrali. Zastąpił bohaterskim czynem.

Marcin poprowadził kilkaset meczów w I, II i III lidze. Technicznym był w spotkaniach ekstraklasy, I i II ligi. W mediach zrobiło się o nim głośno w lipcu zeszłego roku, gdy uratował życie Michałowi Cywińskiego z Błękitnych Stargard, który niefortunnie upadł na piłkę. O bohaterskim czynie Marcina możecie przeczytać w „Sędzim 03/2018”. Z zawodu jest strażakiem.

– To sędzia z długoletnim stażem, dobrze czytający i czujący grę. Ma dużą wiedzę merytoryczną. Na pewno spełni się w nowej roli obserwatora. Jestem przekonany, że wychowa młode kadry sędziowskie – mówi Roman Kostrzewski, Wiceprzewodniczący KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN ds. koordynacji szkolenia i programu mentorskiego.  
Szymon Raniszewski,  
Jakub Jankowski



# BIAŁO-CZERWONI NA MISTRZOSTWACH

Krzysztof Jakubik na mistrzostwach Europy do lat 17 w Irlandii, a Paweł Raczkowski na mistrzostwach świata do lat 20 w Polsce. Dwójka polskich sędziów międzynarodowych w taki sposób skończyła udany sezon 2018/2019. W ramach turnieju Jakubik sędziował bardzo ważny play-off o awans na mundial U-17 w Brazylii. Natomiast Raczkowski dotarł aż do wielkiego finału MŚ w Polsce!



Krzysztof Jakubik udzielił najmniej napomnień spośród wszystkich sędziów na ME. To spodobało się szefom, bo priorytetem było zarządzanie w turnieju.

## PIERWSZE MISTRZOSTWA JAKUBIKA

W tym roku sezon w polskiej ekstraklasie skończył się wyjątkowo szybko, z uwagi na organizowane w naszym kraju młodzieżowe Mistrzostwa Świata. Tymczasem występ Krzysztofa Jakubika na krajowym podwórku zakończyły się jeszcze szybciej, bo meczem Miedź Legnica – Wisła Płock, który rozegrano 28 kwietnia br. w 33. kolejce LOTTO Ekstraklasy. Nie był to efekt słabej postawy sędziego z Siedlec, tylko prestiżowej nominacji od UEFA. Jakubik został powołany na Mistrzostwa Europy do lat 17, które przypadły na 3-19 maja br.

Był to pierwszy tak ważny turniej międzynarodowy 36-letniego Polaka, który na liście sędziów FIFA znajduje się od 2017 r. Oprócz Jakubika, UEFA delegowała jeszcze siedmiu innych arbitrow z podobnym stażem międzynarodowym, którzy tak jak nasz rodak, znajdują się w trzeciej kategorii UEFA. – Na przestrzeni ostatnich dwóch lat sędziowałem trzy mini turnieje w: Szkocji, Finlandii i Szwecji, w których reprezentacje walczyły o przepustkę na finały mistrzostw. Cieszę się, że również mi udało się pojechać do Irlandii na ten mundial – komentuje Krzysztof Jakubik.

Podczas jednego z turniejów eliminacyjnych, rozgrywanego w październiku zeszłego roku w Szwecji, Jakubik miał okazję sędziować mecz gospodarzy z Holandrami. Spotkanie zakończyło się wysokim wynikiem 4:6, a polski sędzia podyktował aż cztery jedenastki. Mecz tych samych reprezentacji był także pierwszym starciem w finałach mistrzostw, który przypadł w udziale naszemu rodakowi.

– Spodziewałem się, że to będzie zupełnie inne spotkanie niż to z eliminacji. Przede wszystkim nie tak szalone, ponieważ ranga zawodów była zupełnie inna i obie drużyny nie mogły sobie pozwolić na tak radosny futbol – opisuje swoje pierwsze spotkanie na mistrzostwach Krzysztof Jakubik. – Po tym meczu, wygranym przez reprezentację Holandii 2:0, stało się jasne, że będzie to główny faworyt do zwycięstwa w całym turnieju – dodaje nasz sędzia. I tak też się stało, gdyż Holandia dotarła do finału, w którym pokonała Włochów 4:2.

## DECYDUJĄCY PLAY-OFF

Jakubik poprowadził jeszcze dwa inne mecze fazy grupowej: Portugalia – Rosja (2:1) oraz Irlandia – Belgia (1:1). Dodatkowo został wyznaczony na sędziego technicznego podczas ćwierćfinału Włochy – Portu-

galia (1:0). Jednak najważniejsza nominacja dla sędziego z Siedlec dotyczyła meczu decydującego o awansie na mistrzostwa świata U-17 w Brazylii. Wszyscy półfinałiści automatycznie mieli zagwarantowany udział w kolejnym młodzieżowym mundialu. Natomiast w barażu spotkały się dwie drużyny z najlepszym bilansem, które odpadły w ćwierćfinałach.

– Organizatorzy zakładali, że będzie to najważniejszy mecz na tych mistrzostwach. Do tego bardzo ciężki do sędziowania. Dlatego tej nominacji nie traktuję w kategorii porażki, tylko naprawdę dużego zaufania do moich umiejętności. Moim marzeniem nie był ani finał, ani półfinał. Najbardziej zależało mi na tym, aby pokazać się przedstawicielom UEFA jako najlepszej strony. To zadanie spełniłem w 100 proc. i z tego cieszę się najbardziej. Podczas barażu obserwowała mnie szwedzka ikona arbitrażu

skim zależało na tym, aby nastawić się bardziej na edukowanie i wychowywanie młodych pokoleń piłkarzy, co też staraniem się robić – dodaje Jakubik.

## NARODOWOŚCIOWA MIESZANKA

Z tych mistrzostw nasz sędzia wyniósł wiele cennych doświadczeń. Z jednej strony była to współpraca z takimi autorytetami sędziowskimi, jak Marc Batta, czy Bo Karlsson, którzy na turnieju pełnili rolę obserwatorów. Z drugiej, możliwość sędziowania z asystentami z innych krajów takich jak m.in. Albania, Kosowo, czy Wyspy Owcze. – Warsztat sędziowski na tym poziomie niczym się nie różni. Widać było, że wszyscy sędziowie i asystenci są na wysokim poziomie, a selekcja nie jest przypadkowa. Nie spotkałem się tu z sędzią, który w jakiś sposób odstawałby od reszty grupy, czy rangi turnieju. Pochodzenie nie miało tu żadnego znaczenia – podsumowuje sędzia z Siedlec.

świadczenie, którego nie można zdobyć nigdzie indziej. Jestem pewny, że wszystko to, co przeżyłem do tej pory oraz nauka, którą odebrałem w trakcie przygotowań, a potem samego turnieju, zaprezentuje w przyszłości i da wynik w postaci jeszcze lepszego sędziowania. W tej chwili piłka nożna na najwyższym poziomie nie istnieje bez VAR, czy ktoś tego chce, czy nie. Jest to nieodłączny element gry, a sędziowie wideo są potrzebni tak samo, jak sędziowie na boisku. Osobiście doskonale odnajduję się w tej nowej roli, a satysfakcja z dobrze „obejzranego” meczu, wcale nie jest mniejsza, niż tego sędziowanego na zielonej trawie – komentuje Paweł Raczkowski, jedyny sędzia z Polski nominowany na pierwszy w historii piłkarski mundial w naszym kraju.

Podobnie jak Krzysztof Jakubik w Irlandii, tak samo Paweł Raczkowski w Pol-

## ZESTAWIENIE MECZÓW Z UDZIAŁEM KRZYSZTOFA JAKUBIKA PODCZAS MISTRZOSTW EUROPY DO LAT 17 W IRLANDII

Lp.	Data	Mecz	Sędzia	Asystenci	Techniczny	Obserwator
1.	03.05.2019	Holandia – Szwecja 2:0	<b>Krzysztof Jakubik</b>	Jaühien Ramanaù (Białoruś) Jan Hermansen (Wyspy Owcze)	Iwan Griffith (Walia)	Stávros Tritsónis (Grecja)
2.	07.05.2019	Portugalia – Rosja 2:1	<b>Krzysztof Jakubik</b>	Raimond Tatriks (Łotwa) Joaquim Da Silva (Luksemburg)	Paul McLaughlin (Irlandia)	Manuel Lopez Fernandez (Hiszpania)
3.	09.05.2019	Belgia – Irlandia 1:1	<b>Krzysztof Jakubik</b>	Ilir Tartaraj (Albania) Riku Vihreävuori (Finlandia)	Petri Viljanen (Finlandia)	Dejan Filipovic (Serbia)
4.	13.05.2019	Włochy – Portugalia 1:0	Manfredas Lukjančukas (Litwa)	Riku Vihreävuori (Finlandia) Fatlum Berisha (Kosowo)	<b>Krzysztof Jakubik</b>	Gerard Perry (Irlandia)
5.	16.05.2019	Węgry – Belgia 1:1 (k. 5:4)	<b>Krzysztof Jakubik</b>	Riku Vihreävuori (Finlandia) Fatlum Berisha (Kosowo)	Jorgen Burchardt (Dania)	Bo Karlsson (Szwecja)

Bo Karlsson, który również był bardzo zadowolony z mojego występu – mówi Jakubik.

W play-off Węgrzy po regulaminowym czasie gry remisowali 1:1 z reprezentacją Belgii. Dogrywka nie wyłoniła zwycięzcy i dopiero po rzutach karnych okazało się, że to Węgrzy zajęli nieoficjalne piąte miejsce na tym turnieju i zakwalifikowali się do kolejnych mistrzostw świata do lat 17.

Podczas swoich czterech meczów w całym mistrzostwach Krzysztof Jakubik pokazał łącznie siedem żółtych kartek i podyktował jeden rzut karny. – Osobiście udzieliłem najmniej kartek spośród wszystkich sędziów i to bardzo spodobało się obserwatorom. Głównie dlatego, że bardzo dużą wagę przykładano do zarządzania zawodnikami. Władzom sędziow-

## PIERWSZY MUNDIAL W POLSCE

Z podobną mieszanką narodowością współpracował również Paweł Raczkowski podczas mistrzostw świata do lat 20. Rozegrano je w Polsce w dniach 23 maja – 15 czerwca br. i był to pierwszy w historii turniej FIFA organizowany w naszym kraju. Mecze odbywały się na stadionach w: Lublinie, Łodzi, Gdyni, Bielsku-Białej, Bydgoszczy i Tychach. Natomiast główną siedzibą sędziów, obserwatorów i komitetu sędziowskiego był Sopot.

Paweł Raczkowski został nominowany na te mistrzostwa w roli VAR, jako jeden z dwudziestu sędziów z całego świata. – Bardzo się cieszę z tej nominacji i z tego, że mogę być częścią takiego wydarzenia. To moja pierwsza styczność z turniejem organizowanym przez FIFA i bezcenne do-

sce miał okazję zyskać wiele nowych znajomości i doświadczeń sędziowskich. Dzięki temu, że był to turniej organizowany przez FIFA, sędzia z Warszawy współpracował nie tylko z sędziami z Europy, ale również z przedstawicielami pozostałych pięciu konfederacji piłkarskich. – Możliwość współpracy z arbitrami z najdalszych zakątków świata, to nie lada wyzwanie, ale przede wszystkim doskonała okazja do podpatrzenia ich stylu sędziowania, konfrontacji warsztatu z europejskimi standardami, a co za tym idzie, wyłowienia tego co najlepsze od każdego z nich. Jestem pewny, że każdy z nas wiele nauczył się od siebie, dzięki czemu z całą pewnością możemy powiedzieć, że jesteśmy po prostu lepszymi sędziami – mówi Paweł Raczkowski.



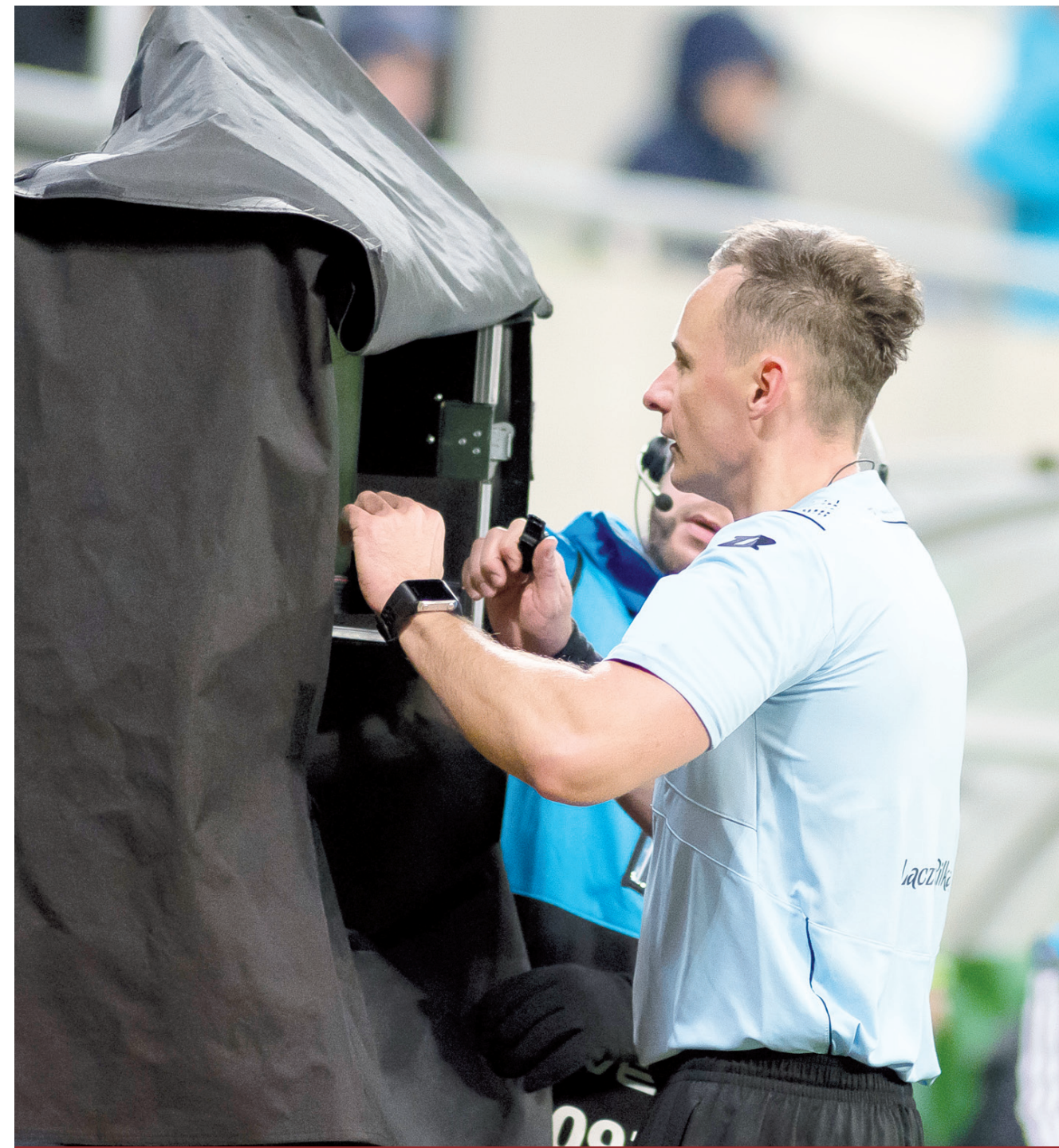
## LISTA SĘDZIÓW VAR POWOŁANYCH NA MISTRZOSTWA ŚWIATA U-20 W POLSCE

Lp.	Sędzia	Kraj	Konfederacja	Wiek	Sędzia FIFA od roku
1.	Ammar ALJENEIBI	Zjednoczone Emiraty Arabskie	AFC	37	2011
2.	Khamis AL MARRI	Katar	AFC	35	2010
3.	Ming FU	Chiny	AFC	36	2014
4.	Bakary GASSAMA	Gambia	CAF	40	2008
5.	Ghead GRISHA	Egipt	CAF	43	2008
6.	Bamlak TESSEMA	Etiopia	CAF	39	2009
7.	Adonai ESCOBEDO GONZALEZ	Meksyk	CONCACAF	32	2019
8.	Alan KELLY	Irlandia	CONCACAF	44	Były sędzia FIFA w latach 2002-2013
9.	Julio BASCUNAN	Chile	CONMEBOL	41	2011
10.	Andres Jose ROJAS NOGUERA	Kolumbia	CONMEBOL	35	2017
11.	Wilton SAMPAIO	Brazylia	CONMEBOL	38	2013
12.	Jesus VALENZUELA	Wenezuela	CONMEBOL	36	2013
13.	Gery VARGAS	Boliwia	CONMEBOL	38	2012
14.	Artur DIAS	Portugalia	UEFA	40	2010
15.	Marco GUIDA	Włochy	UEFA	38	2014
16.	Alejandro HERNANDEZ HERNANDEZ	Hiszpania	UEFA	37	2014
17.	Juan MARTINEZ MUNUERA	Hiszpania	UEFA	37	2015
18.	Benoit MILLOT	Francja	UEFA	37	2014
19.	<b>RACZKOWSKI Paweł</b>	<b>Polska</b>	<b>UEFA</b>	<b>36</b>	<b>2013</b>
20.	VAN BOEKEL Paulus	Holandia	UEFA	44	2008

36-letni arbiter z Warszawy miał okazję sędziować łącznie osiem meczów: pięć w fazie grupowej, mecz 1/16 finału: Urugwaj – Ekwador (1:3), ćwierćfinał: USA – Ekwador (1:2), półfinał Ekwador – Korea Południowa (0:1) oraz wielki finał, w którym zagrały Ukraina z Koreą (3:1). Poza dniami meczowymi Paweł Raczkowski brał również udział w wielu warsztatach szkoleniowych i treningach na boisku. – Dzięki wielkiemu zaangażowaniu Macieja Wierzbowskiego oraz tytanicznej pracy wykonanej przy organizowaniu i umawianiu drużyn, codziennie mieliśmy treningi z zawodnikami (głównie z drużyn, grających w CLJ – przyp. red.), gdzie ćwiczyliśmy współpracę w systemie VAR. W ten sposób zyskaliśmy świetny materiał do nauki i analizy. W zajęciach brał udział cała ekipa pracująca przy VAR, która później obsługiwała mecze mistrzostw. Dzięki temu ćwiczyliśmy nie tylko sposób interpretacji wydarzeń boiskowych, poziom interwencji i współpracę w zespołach sędziowskich, ale też komunikację z operatorami powtórek. Reakcja na potencjalny problem musi być natychmiastowa, więc i oni muszą działać w mgnieniu oka, wiedząc o co konkretnie nam chodzi, co chcemy zobaczyć, z jakiej kamery, z jaką szybkością i pod jakim kątem. Prawidłowa komunikacja to klucz do sukcesu oraz do szybkiej i prawidłowej reakcji na wydarzenie – opowiada Paweł Raczkowski.

## MECZE PAWŁA RACZKOWSKIEGO PODCZAS MŚ U-20 W POLSCE

Lp.	Data	Stadion	Mecz	Sędzia	Funkcja
1.	24.05.2019	Stadion Widzewa Łódź	Urugwaj – Norwegia 3:1	Ismail Elfath (USA)	AVAR
2.	26.05.2019	Stadion im. Zdzisława Krzyszkowiaka w Bydgoszczy	Ekwador – Włochy 0:1	Adham Makhadmeh (Jordania)	VAR
3.	28.05.2019	Stadion Miejski w Gdyni	Arabia Saudyjska – Mali 3:4	Slavko Vinčić (Słowenia)	AVAR
4.	29.05.2019	Stadion Miejski w Gdyni	Ekwador – Meksyk 1:0	Ivan Kružliak (Słowacja)	VAR
5.	31.05.2019	Stadion im. Zdzisława Krzyszkowiaka w Bydgoszczy	Arabia Saudyjska – Panama 1:2	Ndala Ngambo (DR Konga)	AVAR
6.	03.06.2019	Arena Lublin	Urugwaj – Ekwador 1:3	Michael Oliver (Anglia)	AVAR
7.	08.06.2019	Stadion Miejski w Gdyni	USA – Ekwador 1:2	Benoît Bastien (Francja)	AVAR
8.	11.06.2019	Arena Lublin	Ekwador – Korea Południowa 0:1	Michael Oliver (Anglia)	AVAR
9.	15.06.2019	Stadion Widzewa Łódź	Ukraina – Korea Południowa 3:1	Ismail Elfath (USA)	AVAR



Paweł Raczkowski świetnie odnajduje się w środowisku VAR. Efektem była prestiżowa nominacja na MŚ.

Jako, że był to turniej rozgrywany w Polsce, wypada na koniec wspomnieć o kwestiach organizacyjnych, które nie odbiegają od światowych standardów. Warto podkreślić rolę oficerów łącznikowych, pracujących w każdym mieście. W Lublinie był to Jacek Małysek, w Łodzi Konrad Sapela, w Gdyni Bartosz Heinig, w Bielsku-Białej Krzysztof Myrmus, w Bydgoszczy Bartosz Frankowski, a w Tychach Damian Picz. Koledzy wykonali kawał dobrej roboty i sędziowie z całego świata, którzy przyjechali na te mistrzostwa, zgodnie przyznali, że dzięki nim czuli się w naszym kraju bardzo komfortowo. Słyszałem same pozytywne komentarze i słowa uznania na temat zaangażowania i pracy naszych oficerów łącznikowych – opisuje rolę swoich kolegów Paweł Raczkowski.

### INNE VARTOŚCIOWE NOMINACJE

Oprócz opisanej w tekście dwójki naszych sędziów należy odnotować jeszcze inne ważne nominacje Polaków: Pawła Sokolnickiego, Szymona Marciniaka oraz Pawła Gila. Dwóch pierwszych zostało delegowanych na finał Ligi Europy, odpowiednio jako AVAR2 i AVAR3. Polacy wspomagali zespół Gianlucii Rocchi'ego w starciu dwóch londyńskich drużyn, z którego zwycięsko wyszła Chelsea FC, pokonując Arsenal FC 4:1.

Natomiast Pawła Gila ponownie doceniła FIFA jako specjalistę od VAR, zapraszając sędziego z Lublina na kobiece mistrzostwa świata we Francji. Tym samym Paweł Gil znalazł się w gronie 15 sędziów

VAR z 11 krajów, którzy w dniach 7 czerwca – 7 lipca br. uczestniczą w tym wydarzeniu. O tym, że jest to bardzo prestiżowa nominacja, najlepiej świadczą słowa zastępcy Sekretarza Generalnego FIFA Zvonimira Bobana. – Po historycznym wdrożeniu VAR na mistrzostwach świata w Rosji latem ubiegłego roku, byliśmy zdeterminowani, aby ten system został wdrożony również w kobiecej piłce. Dlatego na mundial kobiet we Francji wybraliśmy najbardziej doświadczonych VAR na świecie – stwierdził w wypowiedzi dla FIFA.com Boban. Tym bardziej cieszy, że Paweł Gil zapracował na taką opinię u międzynarodowych władz piłkarskich.

**Bartosz Owsiany**



# SOKOLE OKO ASYSTENTA

Sezon 2018/2019 LOTTO Ekstraklasy był pierwszym, w pełni obsługiwany przez system VAR. Sprawdziliśmy, jak minione rozgrywki upłynęły asystentom, co technologia zmieniła w ich pracy i w jakim kierunku zmierza sędziowanie „na linii”. Zebraliśmy opinie trzech sędziów, znajdujących się na różnych etapach kariery: nestora Konrada Sapeli, pierwszorocznika Adama Karasewicza i debiutanta Michała Sobczaka.

## GARŚC STATYSTYK

Poprzedni sezon, to łącznie 37 kolejek po 8 meczów, czyli aż 296 spotkań do obsadzenia nie tylko przez dwójkę boiskowych asystentów, ale również przez specjalistów AVAR. Tę rolę przypisywano jedynie naszym zawodowym międzynarodowym, z których najczęściej nominacji otrzymali Marcin Borkowski (37 meczów jako AVAR) i Konrad Sapela (36). Drugi z wymienionych aż 35 razy wybiegał w tym sezonie w roli asystenta na stadionach LOTTO Ekstraklasy. Jest rekordzistą, jeśli chodzi o liczbę meczów. Przy czym jest to również sędzia z najdłuższym stażem na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w Polsce, gdzie pojawia się systematycznie od 1994 r., do tego nosząc plakietkę FIFA nieprzerwanie od 1998 r.!

– Wobec tych wszystkich cyferek powinienem czuć się staro (śmiech), natomiast nie jest to dla mnie istotne. Najważniejszy jest

odbiór mojej pracy przez Kolegów Sędziów, obserwatorów i całe szeroko pojęte środowisko sędziowskie z naszym zarządem na czele. Jeśli tutaj widoczna jest akceptowalna jakość, to ja nie mam z tym problemu. Mam świadomość, że muszę wykonywać cięższą pracę fizyczną, bo inaczej się trenuje, jak się ma 48 lat, a inaczej jak 28. Jednak tym bardziej motywuje mnie to do dalszej pracy – komentuje sam zainteresowany.

W tym sezonie LOTTO Ekstraklasy zaprezentowało się łącznie 30 asystentów. W głównej mierze byli to zawodowcy (11 – z czego 9 jest również sędziami FIFA) oraz asystenci ekstraklasy (14). Do tego pojedynczą szansę otrzymało jeszcze pięciu asystentów szczebla centralnego, w tym dwóch absolutnych debiutantów: Michał Hnatkiewicz z Wrocławia i Michał Sobczak z Bydgoszczy. Obaj zadebiutowali w ostatniej kolejce sezonu.

Dla Michała Sobczaka pierwszym meczem na najwyższym szczeblu w kraju było starcie Śląska Wrocław z Arką Gdynia. – Jestem bardzo zadowolony, że ten miniony sezon zakończył się tak pozytywnym akcentem – mówi asystent reprezentujący Kujawsko-Pomorski ZPN. – Każdy debiut na wyższym poziomie rozgrywkowym wiąże się z pewnymi emocjami, jakąś dozą stresu i podniecenia. Niemniej jednak warunki stworzone przez cały zespół sędziowski na czele z Danielem Stefańskim były wyśmienite. Dzięki czemu mogłem skoncentrować się wyłącznie na swojej pracy. To z pewnością sprzyjało udanemu debiutowi. Pod względem sportowym, przeskok o klasę wyżej zawsze stanowi pewne wyzwanie, natomiast wszystko poszło po mojej myśli i sądzę, że spełniłem swoje zadanie – podsumowuje Sobczak.



Michał Sobczak (po lewej) największą pewność siebie zyskał w meczach I ligi. Obok Mariusz Korpalski i Dariusz Ignatowski.

## PODSUMOWANIE PRZEPROWADZONYCH ZAWODÓW W LOTTO EKSTRAKLASIE W SEZONIE 2018/2019 PRZEZ ASYSTENTÓW

Lp.	Imię i Nazwisko	Miejscowość	ZPN	Liczba meczów – asystenci	Liczba meczów – AVAR
1.	Konrad SAPELA	Łódź	Łódzki	35	36
2.	Radostaw SIEJKA	Łódź	Łódzki	33	31
3.	Kamil WÓJCIK	Warszawa	Mazowiecki	32	–
4.	Krzysztof MYRMUS	Skoczów	Śląski	32	27
5.	Sebastian MUCHA	Kraków	Małopolski	32	–
6.	Marcin BONIEK	Bydgoszcz	Kujawsko-Pomorski	31	33
7.	Michał OBUKOWICZ	Warszawa	Mazowiecki	31	27
8.	Adam KUPSIK	Poznań	Wielkopolski	27	–
9.	Dawid GOLIS	Skiernewice	Łódzki	27	–
10.	Paweł SOKOLNICKI	Płock	Mazowiecki	27	31
11.	Bartłomiej LEKKI	Zabrze	Śląski	26	–
12.	Jakub WINKLER	Toruń	Kujawsko-Pomorski	26	–
13.	Marcin BORKOWSKI	Niedzwica Duża	Lubelski	26	37
14.	Tomasz LISTKIEWICZ	Warszawa	Mazowiecki	22	24
15.	Marek ARYS	Szczecin	Zachodniopomorski	20	–
16.	Bartosz HEINIG	Gdańsk	Pomorski	19	–
17.	Bartosz KASZYŃSKI	Bydgoszcz	Kujawsko-Pomorski	19	–
18.	Jakub ŚLUSARSKI	Kraków	Małopolski	19	–
19.	Marcin LISOWSKI	Warszawa	Mazowiecki	18	–
20.	Tomasz NIEMIROWSKI	Ostrów Mazowiecki	Mazowiecki	18	–
21.	Adam KARASEWICZ	Wrocław	Dolnośląski	17	–
22.	Michał GAJDA	Łódź	Łódzki	17	–
23.	Michał PIERŚCIŃSKI	Marki	Mazowiecki	13	–
24.	Andrzej ZBYTNIIEWSKI	Lublin	Lubelski	12	–
25.	Jakub WÓJCIK	Warszawa	Mazowiecki	8	–
26.	Bolesław ROSA	Kosów	Mazowiecki	1	–
27.	Damian ROKOSZ	Rogoźnik	Śląski	1	–
28.	Dariusz BOHONOS	Gdańsk	Pomorski	1	–
29.	Michał HNATKIEWICZ	Wrocław	Dolnośląski	1	–
30.	Michał SOBCZAK	Bydgoszcz	Kujawsko-Pomorski	1	–

## MŁODZI I ZDOLNI

Podobnie, jak Michał Sobczak i Michał Hnatkiewicz, swoją przygodę w LOTTO Ekstraklasie zaczynała inna dwójka asystentów: Bartosz Kaszyński i Adam Karasewicz. Oni także otrzymali szansę debiutu w ostatniej kolejce, z tymże w sezonie 2017/2018. Co ciekawe jest to również para bydgosko-wrocławska. Dziś obaj kończą swój pierwszy pełny sezon jako asystenci ekstraklasy, odpowiednio z 19 i 17 meczami w minionym sezonie.

– Największą radość sprawił sam moment otrzymania obsady. Debiut wspominam bardzo pozytywnie, choć nie było tak łatwo, jak mogłoby się wydawać. Sędziowaliśmy na Cracovii, która przysparzała asystentom mnóstwo trudnych sytuacji w zakresie oceny spalonego. Nie inaczej było podczas mojego debiutu. Po trudnej, złożonej sytuacji z niecierpliwością oczeki-

wałem na potwierdzenie przez VAR mojej decyzji o uznaniu bramki. Jaka to była ulga, kiedy na słuchawce usłyszałem, że nie było spalonego i bramka była prawidłowa! – wspomina Adam Karasewicz.

Zarówno Adam Karasewicz, jak i Michał Sobczak zgodnie przyznają, że zauważalny jest przeskok między sędziowaniem na linii w niższych ligach na szczeblu centralnym w porównaniu do ekstraklasy. – Przede wszystkim oprawa meczu jest inna. Chodzi o te wszystkie media. Przed debiutem miałem dużo meczów telewizyjnych w Fortuna I Lidze, ale przeskok, jeśli chodzi o oprawę i „opakowanie” całego wydarzenia, jest ogromny – mówi Adam Karasewicz.

– Pierwszoligowe mecze transmitowane w telewizji na pewno dają więcej pewno-

ści siebie. Dzięki nagraniu z większej liczby kamer możemy lepiej rozwijać umiejętności, wnikliwiej analizować sytuacje boiskowe i decyzje. W ekstraklasie tych kamer jest jeszcze więcej – dodaje Michał Sobczak.

## POMOCNE SZKOLENIE

W łagodnym wejściu na najwyższy szczebel rozgrywkowy pomocny jest system szkolenia realizowany w Polsce i takie programy, jak m.in. CORE, który dobrze przygotowuje do pracy asystenta. Adam Karasewicz i Bartosz Kaszyński, którzy dziś na stałe wskoczyli do grupy asystentów ekstraklasy, brali udział zarówno w CORE Polska, jak i CORE UEFA. Na międzynarodowy program, który odbywał się w szwajcarskim Nyonie, pojechali w 2018 r. Zespół sędziowski tworzyli razem z Wojciechem Myć, jako sędzią, który również zaliczył kilkanaście meczów w LOTTO Ekstraklasie.





Rok 2001. Ryszard Wójcik w towarzystwie Konrada Sapeli, czyli najbardziej doświadczonego asystenta i Macieja Wierzbowskiego, członka zarządu KS PZPN odpowiedzialnego za szkolenie asystentów.

– CORE bardzo dobrze przygotował mnie do roli asystenta. Jest to naturalny etap rozwoju przed zdobywaniem praktycznego doświadczenia w meczach ligowych. Jeśli chodzi o polski CORE, to muszę przyznać, że przygotował mnie do wszystkiego, czego mogłem się spodziewać podczas szwajcarskiej edycji, która był naturalną kontynuacją tego, co robiliśmy w kraju – ocenia Karasewicz.

– Po pierwszym zgrupowaniu w ramach polskiego CORE w Cetniewie, zacząłem jeździć na II ligę z Sebastianem Tarnowskim. Przed wyjazdem na CORE w Szwajcarii miałem za sobą kilkanaście meczów w I lidze. Te wszystkie kursy dobrze przygotowały mnie do debiutu i późniejszych meczów w ekstraklasie – komentuje asystent z Wrocławia. – Trzeba pamiętać, że ten program to długotrwały proces, który trwa, mimo zakończenia obu zgrupowań przewidzianych w ramach CORE. Nawet teraz, sędziując mecze w LOTTO Ekstraklasie, mamy ciągły kontakt ze swoimi coachami, którzy udzielają nam wskazówek i dzielą się wiedzą – dodaje Karasewicz.

Jak sam przyznaje, przestanie płynące ze szwajcarskiego programu, to przede wszystkim potrzeba analizy wideo własnych meczów. – Zwracano nam szczególną uwagę na konieczność oglądania swoich meczów, wnikliwej sytuacji, przyglądaniu się różnym aspektom technicznym oraz tego, jak wygląda nasza mowa ciała. Konfrontacja swoich wrażeń z meczu z nagraniem, to najlepszy sposób na wyciągnięcie właściwych wniosków i naukę z popełnionych błędów – mówi asystent z Dolnego Śląska.

#### A VAR? CZYLI „PRACA NAD INSTYNKTEM”

Ten sezon stanowił również kolejny etap profesjonalizacji sędziów, z uwagą na pierwsze pełne wykorzystanie systemu VAR na wszystkich meczach LOTTO Ekstraklasy. – Dla nas, asystentów, to na pewno bardzo duże wyzwanie. Wiem to po sobie, ponieważ dla mnie oznacza to trochę walkę z pewnymi nawykami, które nabierałem przez lata. Do tej pory w sytuacji, gdy na boisku widzieliśmy spalonego, to zwyczajnie podnosiłeś chorągiewkę. Obecnie musisz niejako zaważać ze swoim rozumem, in-

stynkiem oraz chęcią podniesienia chorągiewki. To są nowe wyzwania z punktu widzenia asystenta, gdzie w praktyce na podjęcie decyzji mamy ok. 2-3 sekundy i w tym czasie musimy bardziej kompleksowo przeanalizować, czy podnieść lub nie podnieść chorągiewki, a może jednak opóźnić sygnalizację. Traktuję to jako „pracę nad instynktem”. Po prostu musimy wprowadzić nowy element analizy, pewną modyfikację do systemu, który funkcjonował przez kilkadziesiąt lat – komentuje Konrad Sapela.

Praca z systemem VAR stanowi również wyzwanie dla młodszego pokolenia sędziów. – Jest to unowocześnienie, które wymaga innego podejścia do postępowania przy ocenie spalonego. Niektóre decyzje trzeba opóźnić i przekazać odpowiednie komunikaty. Gdzieś z tyłu głowy siedzi ta myśl, żeby zachować się właściwie w sytuacji, którą bez VAR należałoby rozwiązać inaczej – mówi debiutant w LOTTO Ekstraklasie z maja br., Michał Sobczak. – Myślę, że jest to najtrudniejszy element dla osoby, która z systemem VAR ma styczność po raz pierwszy. Podej-

rzewam jednak, że z czasem jest to tylko kwestia wypracowania automatyzmu w postępowaniu – dodaje.

– Na początku trudno było przestawić się na pracę z VAR. Jednak nie jest też tak, że obecnie asystenci podejmują decyzje inaczej. Musi być ona podjęta tak samo. Jedyną różnicą jest opóźnienie sygnalizacji. Rozbiłbym ten proces na dwa etapy: podjęcia i sygnalizacji decyzji. Najpierw podejmujemy decyzję w głowie i przekazujemy ją sędziemu przez zestaw, np. za pomocą komunikatu „opóźniam”. Następnie obserwujemy zdarzenia i dopiero po rozwiązaniu sytuacji sygnalizujemy – dzieli się swoimi spostrzeżeniami na temat pracy asystenta z wykorzystaniem systemu VAR, Adam Karasewicz.

– Praca asystenta jest obecnie o tyle trudniejsza, że zawodnicy coraz więcej ryzykują. Mam wrażenie, że kiedyś gra była bardziej zachowawcza, takiej gry na pograniczu spalonego było dużo mniej. Teraz ta doza ryzyka podejmowanego przez napastników jest coraz większa – zaznacza Sapela.

#### ROLA ASYSTENTA

Najlepszym przykładem tego, jak zmieniła się praca asystentów na przestrzeni tych wszystkich lat, jest osoba Konrada Sapeli. 48-letni asystent z Łodzi, który po boiskach ekstraklasy biega już ćwierć wieku, dobrze pamięta czasy niewyobrażalne dla młodszych pokoleń sędziów, kiedy na meczach nie używano chorągiewek z „beepem”, czy systemów komunikacji.

– Praca asystenta dziś, a jeszcze 10-20 lat temu, to całkowicie inne planety. Rola asystenta z biegiem lat stopniowo wzrastała, a od kilku sezonów jest mniej więcej na tym samym, wysokim poziomie. Do tego rzeczywistość VAR wymaga od asystentów dodatkowego analizowania i wyrobienia nowych instynktów – mówi o roli asystenta Konrad Sapela.

– Pamiętam jeszcze epokę, kiedy na linii biegano się tylko z chorągiewką. Obsada asystentów była tworzona według klucza, że na „jedynek” wyznaczany był doświadczony i stały asystent głównego, natomiast na „dwójce” dawano szansę młodym chłopakom. W połowie lat 90. z tego eta-

pu przeszliśmy w etap specjalizacji i tworzenia grupy asystentów. Później wchodziliśmy w epokę „beepów”. To faktycznie było coś nowego. Jedni się z tego śmiaли, drudzy nie do końca wiedzieli, kiedy ich używać. To był jednak tylko mały krok, a prawdziwa rewolucja nastąpiła w momencie wprowadzenia systemów komunikacyjnych. Od tamtej pory od asystenta zaczęto wymagać dużo więcej, niż tylko pokazywanie autów i spalonych. Z założenia sędzia asystent, który miał możliwość ciągłej komunikacji z sędzią, powinien brać na siebie coraz więcej nowych obowiązków. Z jednej strony odpowiedzialność asystenta była coraz większa, z drugiej dawało to możliwość podejmowania szybkich decyzji w kontekście całego zespołu sędziowskiego – opowiada Konrad Sapela.

– Kolejną nowością jest VAR, który na swój sposób zrewolucjonizował i będzie dalej rewolucjonizował nie tylko piłkę nożną, co sędziowanie. Ale od tego nie ma ucieczki, ponieważ świat piłki nożnej oczekuje przede wszystkim prawidłowych decyzji. Dla nas VAR jest takim zaworem bezpieczeństwa w przypadku błędnej oceny zdarzeń – podkreśla asystent z Łodzi.

– Rzeczywiście jest tak, że dzięki VAR temat kontrowersji został mocno ograniczony. Tak naprawdę skończyły się dyskusje i zbędne pretensje do asystentów po potencjalnych błędach, które VAR może naprawić. Natomiast, gdy w trudnej, stykowej sytuacji VAR potwierdzi decyzję asystenta, jego autorytet wśród zawodników rośnie – dodaje do wypowiedzi swojego starszego kolegi Adam Karasewicz.

#### PERSPEKTYWY

Polscy asystenci nie tylko dobrze prezentują się w systemie VAR. Ogólny poziom ich wyszkolenia stoi na bardzo wysokim poziomie, a dzięki temu notowania naszej organizacji sędziowskiej w Europie stale rosną. Mamy w Polsce wykwalifikowanych specjalistów do pracy „na linii”, którzy – podobnie jak sędziowie główni – są zawodowcami, co stwarza bardzo komfortowe warunki do dalszego rozwoju. Patrząc globalnie, zawodowstwo wśród grupy asystentów nie jest aż tak powszechne, czego przykładem może być niemiecka federacja. U naszych zachodnich sąsiadów na zawody Bundesligi w roli asystentów w dalszym ciągu wyznaczani są przecież sędziowie główni z 2. Bundesligi. – Nie ma takiej możliwości, żeby odejść od ścieżki profesjonalizmu, o ile chcemy dalej się rozwijać lub co najmniej utrzymać obecny, wysoki poziom – podkreśla Konrad Sapela.

Do tego perspektywy na przyszłość kształtują się bardzo pozytywnie – Mamy wielu młodszych sędziów, którzy niedługo zastąpią takich dziadków, jak ja – mówi żartobliwie Konrad Sapela. To silna grupa, która bardzo mocno pracuje, aby osiągać najwyższe cele. Muszę powiedzieć, że patrzę w przyszłość z dużym optymizmem, ponieważ mamy bardzo dobrze wyselekcjonowaną grupę młodych i zdolnych ludzi – dodaje najstarszy i najbardziej doświadczony przedstawiciel grupy asystentów w Polsce.

**Bartosz Owsiany**



Paweł Sokolnicki, czyli wśród kolegów Sokół. Asystent międzynarodowy i wierny kompan Szymona Marciniaka.



## 1. PRZEPISY GRY 2018/2019

Coroczne Walne Zgromadzenie (AGM) IFAB z zadowoleniem przyjęło wiadomość, że zmiany w Przepisach Gry 2018/19 zostały dobrze odebrane. W szczególności IFAB zadowolony jest z faktu, że zgoda na używanie sprzętu elektronicznego i komunikacji w strefach technicznych nie prowadziła do żadnych problematycznych sytuacji. IFAB składa gratulacje przedstawicielom drużyn (osobom funkcyjnym) w związku z odpowiednim używaniem przez nich powyższego sprzętu oraz ze względu na okazywany szacunek wobec zapisów Artykułu 4.

## 2. PRZEPISY GRY 2019/2020

Zatwierdzono wiele zmian, które ujęto w Przepisach Gry 2019/2020, a których celem jest odzwierciedlenie strategii „graj fair”: poprawa zachowania zawodnika oraz podniesienie poziomu wzajemnego szacunku, zwiększenie czasu rzeczywistego gry oraz dążenie to tego, że mecz będzie bardziej atrakcyjny z poszanowaniem obowiązujących zasad. Dokładne zapisy zmian można znaleźć w „Przepisy Gry 2019/2020 – Zmiany i wyjaśnienia”.

Wszystkie zmiany obowiązują w zawodach towarzyskich oraz rozgrywkach rozpoczynających się po 31 maja 2019 r. Zmiany te wprowadzono w rozgrywkach, które rozpoczęły się przed 1 czerwca 2019, jednakże nie dokonując tego od razu, należy je wprowadzić w następnych rozgrywkach.

### a. Obecnie prowadzone eksperymenty

Na podstawie informacji zwrotnych z dwóch lat rozważano zmiany w przepisach, w obszarach, które mają potencjał do poprawy wizerunku gry i/lub zredukowania traconego czasu na wymiany i rzutu od bramki. Zmiany w przepisach zatwierdzono w odniesieniu do trzech z tych obszarów:

**Artykuł 3** – zawodnik wymieniany musi opuścić boisko w najbliższym miejscu linii ograniczającej pole gry, chyba że sędzia zezwoli zawodnikowi na szybkie/natychmiastowe opuszczenie pola gry na linii środkowej.

**Artykuł 5** – sędziowie teraz będą pokazywać żółtą (żk) lub czerwoną kartkę (czk) osobom funkcyjnym winnym niewłaściwego zachowania – w Przepisach Gry znajdzie się lista głównych przewinień karanych żółtymi i czerwonymi kartkami; w przypadku, w którym nie jest możliwe ustalenie winnej osoby, żółtą lub czerwoną kartką zostanie ukarany najwyższy rangą trener obecny w strefie technicznej

**Artykuł 13 i Artykuł 16** – przy rzutach wolnych wykonywanych przez drużynę broniącą w jej własnym polu karnym i przy rzutach od bramki, piłka będzie w grze, gdy zostanie kopnięta i poruszy się; warunek, że musi opuścić pola karne zanim jakikolwiek inny zawodnik będzie mógł ją dotknąć został usunięty



Nowe Przepisy Gry zawierają zmiany dotyczące zagrania piłki ręką.

Eksperyment z alternatywną kolejnością wykonywania rzutów z punktu karnego, również znany jako „AB-BA” nie był stosowany z powodzeniem, jako że piłka nożna powinna być przede wszystkim prostym sportem. Wobec tego nie dokonano zmiany względem tradycyjnej „AB-AB”, kolejności wykonywania rzutów karnych.

### b. Artykuł 8 – Rozpoczęcie i wznowienie gry: Rzut sędziowski

Obecna procedura rzutu sędziowskiego nie jest satysfakcjonująca i często prowadzi do konfrontacji lub wykreowania wznowienia, które jest niesportowo wykorzystywane, np. poprzez silne kopnięcie piłki na wrzut z autu, daleko na połowę przeciwnika.

Nowa procedura rzutu sędziowskiego bazuje na tym, że nie można „walczyć” o piłkę – piłka zostanie upuszczona tylko dla jednego zawodnika i wszyscy pozostali zawodnicy muszą pozostawać min. 4 m od miejsca, w którym wykonywany jest rzut sędziowski. Następnie gra będzie kontynuowana „normalnie”, tzn. piłka nie będzie oddawana przeciwnikom.

Jeżeli gra została zatrzymana, gdy piłka lub ostatnie zagranie piłki była/o w polu karnym, to piłka zostanie upuszczona dla bramkarza drużyny broniącej. We wszystkich pozostałych przypadkach, piłka zostanie upuszczona dla jednego zawodnika drużyny, która jako ostatnia zagrała piłkę i w miejscu, w którym do tego doszło.

### c. Artykuł 12 – Gra niedozwolona i niewłaściwe postępowanie

Zagranie piłki ręką jest prawdopodobnie najmniej jasnym obszarem Przepisów Gry i ten brak przejrzystości powoduje wiele zamieszania, brak spójności i kontrowersje.

Przepisy dotyczące „fauli” i „spalonego” zostały już poprawione poprzez przeniesienie nacisku z „zamiaru” (mentalny aspekt) na „skutek” (fizyczny aspekt) i podobna zmiana została teraz wprowadzona w sytuacjach „nierozmyślnego” zagrania piłki ręką. Wobec powyższego, podczas gdy „rozmyślne” zagranie piłki ręką nadal pozostaje przewinieniem, Przepisy Gry obecnie zapewniają większą przejrzystość w odniesieniu do tego, czy do przewinienia doszło, gdy piłka „przypadkowo” dotyka dłoni/ramienia.

Zatem zawodnik zostanie ukarany, gdy piłka dotknie jego dłoni/ramienia jeżeli:

– dłoń/ramię będzie znajdowało się na wysokości powyżej barku (również i niżej gdy piłka zagrywana jest celowo), jako że zawodnik „podejmuje ryzyko” mając dłoń/ramię w tej zazwyczaj „nienaturalnej” pozycji;

– ciało zawodnika zostało nienaturalnie powiększone i w związku z tym stworzona została nieprzepisowa większa przeszkoda przez dłoń/ramię, które nie przylega do ciała tego zawodnika;

– bramka zostaje zdobyta bezpośrednio po kontakcie piłki z dłonią/ramieniem (nawet jeżeli kontakt miał charakter nierozmyślny);

– zawodnik wchodzi w posiadanie/kontrolę piłki po kontakcie piłki z dłonią/ramieniem (nawet jeżeli kontakt miał charakter nierozmyślny) i następnie zdobywa bramkę lub tworzy realną szansę na zdobycie bramki.

Jednakże, poza sytuacjami wyszczególnionymi powyżej, zawodnik nie będzie zazwyczaj ukarany, gdy piłka dotknie dłoni/ramię jeżeli:

### d. Pozostałe zaproponowane zmiany w przepisach

Zaakceptowano również inne zmiany w Przepisach, w szczególności:

– Jeżeli zawodnik wyznaczony do wykonaniu rzutu karnego doznał kontuzji i udzielana jest mu pomoc, to może on pozostać na polu gry w celu wykonania rzutu karnego (Artykuł 5).

Drużyna, która wygrała losowanie ma możliwość wyboru:

– rozpoczęcia gry; lub

na którą bramkę będzie atakowała w pierwszej połowie (Artykuł 8).

Jeżeli doszło do przewinienia karnego żółtą/czerwoną kartką, a drużyna poszkodowana szybko wykona rzut wolny stwarzając sobie sytuację do zdobycia bramki, to sędzia może odłożyć pokazanie kartki (żk/czk) do najbliższej przerwy w grze (Artykuł 12).

Jeżeli drużyna broniąca tworzy „mur” składający się z trzech lub więcej zawodników,

### e. Dodatkowe zmiany i wyjaśnienie

Inne wyjaśnienia do Przepisów Gry zostały zatwierdzone i zawierają one:

Wielokolorowa / lub posiadająca wzory bielizna noszona pod koszulką jest dozwolona, jeżeli jest taka sama jak kolor lub wzór rękawa głównej koszulki (Artykuł 4).

Wyjaśnienie różnicy między przerwą „na schłodzenie organizmu”, a przerwą na „uzupełnienie płynów” (Artykuł 7).

Jeżeli bramkarz podejmuje próbę wybiecia w pole piłki zagranej z wrzutu (od współpartnera) lub po celowym zagranie (od współpartnera) i próba ta się nie powiedzie, to zezwala się na to, żeby bramkarz złapał piłkę (Artykuł 12).

Napomnienie (żk) za „nieprzepisowe” fetowanie zdobycia bramki (np. ściąganie koszulki, wspinanie się na ogrodzenie) nadal musi zostać udzielone, nawet jeżeli bramka nie została uznana (Artykuł 12).



Sędziowie mogą karać żółtymi i czerwonymi kartkami osoby funkcyjne.

– piłka odbiła się od ciała zawodnika, u którego następnie dochodzi do kontaktu piłki z ręką, lub ciała innego zawodnika (bez względu, której drużyny), który przebywał blisko, jako że jest to prawie niemożliwe, żeby uniknąć kontaktu z taką piłką;

– zawodnik upada i jego dłoń/ręka znajduje się między ciałem a podłożem wspierając upadek.

to zawodnicy drużyny atakującej muszą pozostawać min. 1 m od „muru” – w przypadku naruszenia tego zapisu, sędzia dyktuje rzut wolny pośredni (Artykuł 13).

Bramkarz musi być na linii bramkowej (nie przed nią czy za nią) przed wykonywaniem rzutu karnego, jednak podczas jego wykonywania, wystarczy, żeby miał jedną stopę na linii bramkowej (lub nad nią gdy jest w powietrzu) (Artykuł 14).

## 3. PRZYSZŁE KIERUNKI ROZWOJU

AGM omówiło kolejne kroki w ramach strategii „graj fair”! Otrzymało informacje odnośnie mobilnej aplikacji Przepisów Gry (przystosowanej do systemu iOS i Android) jak również aplikacji online „Challenge”, stanowiącej nowe narzędzie e-learningowe dla sędziów i instruktorów.

**The IFAB**  
**Lukas Brud**, Sekretarz



# OTWARTY UMYŚŁ KLUCZEM DO SUKCESU

Szosta edycja CORE Polska dobiegła końca. W spalskim Centralnym Ośrodku Sportu spotkało się 16 reprezentantów każdego z województw, którzy wzięli udział w drugim zjeździe (22-27.05.2019 r.). Instruktorzy KS PZPN sprawdzili, jakie postępy zrobili młodzi arbitrzy przez ostatnie pół roku.

**P**ierwsze spotkanie odbyło się w Kleszczowie we wrześniu zeszłego roku. Tym razem bazą była Spała, gdzie sędziowie mieli znakomite warunki do szkoleń, treningów i odnowy biologicznej. Korzystna lokalizacja ośrodka sprawiła, że uczestnicy mieli wygodny dojazd na przewidziane dla nich mecze III i IV ligi. Specjalne podziękowania należą się Adamowi Kaźmierczakowi, Prezesowi Łódzkiego ZPN, który umożliwił arbitrom CORE poprowadzenie wszystkich czterech śródotowych spotkań IV ligi łódzkiej (22.05.2019 r.).

## UKSZTAŁTOWANI ABSOLWENCI

Zadaniem projektu CORE jest poszerzenie sposobu myślenia na boisku, rozwoju mentalnego, dbania o wzajemny szacunek, a także dostrzeganie pozytywów i negaty-



Omawianie meczów i dyskusja o klipach, to jeden z ważniejszych elementów programu.

wów w swoim arbitrażu. Konkluzją ma być ciągłe poszukiwanie swojej ścieżki rozwoju w tej dziedzinie. To jak program pomaga zdolnym i perspektywnym sędziom pokazuje osiągnięcia absolwentów. W rundzie wiosennej minionego sezonu w Fortuna I lidzie zadebiutowało dwóch wychowanków poprzednich edycji CORE: Albert Różycki i Damian Sylwestrzak. Natomiast absolwent 3. edycji – Wojciech Myć, sędziuje już w LOTTO Ekstraklasie i trafił do CORE UEFA. Instruktorzy KS PZPN wierzą, że wśród obecnych podopiecznych znajdują się następcy. Warto zaznaczyć, że CORE Polska prowadzi też pracę szkoleniową wśród obserwatorów.

## ANALIZUJĄC SWOJĄ PRACĘ

W porównaniu do wrześniowego zgrupowania nastąpiła jedna wymuszona zmia-

## UCZESTNICY CORE POLSKA 6 SPAŁA 2019:

- Mateusz BIESZKE (1993) Pomorski ZPN
- Łukasz CHODNICKI (1993) Wielkopolski ZPN
- Piotr CHOJNACKI (1994) Mazowiecki ZPN
- Mateusz CZERWIEŃ (1989) Małopolski ZPN
- Patryk GRYCKIEWICZ (1995) Kujawsko-Pomorski ZPN
- Maciej HABUDA (1995) Dolnośląski ZPN
- Paweł KOSTKO (1990) Podlaski ZPN
- Paweł MAĆKOWIAK (1989) Zachodniopomorski ZPN
- Mateusz MAJ (1989) Dolnośląski ZPN
- Marcin MIŁOSZEWSKI (1994) Warmińsko-Mazurski ZPN
- Wojciech PAWLAK (1994) Łódzki ZPN
- Patryk SOWIŃSKI (1993) Świętokrzyski ZPN
- Bartłomiej SZCZECINA (1994) Lubuski ZPN
- Piotr SZYPUŁA (1994) Śląski ZPN
- Michał WASIL (1992) Lubelski ZPN
- Dymitr ZUBAL (1993) Opolski ZPN

Instruktorzy: Julian Pasek, Jacek Walczyński, Piotr Tenczyński i Marcin Szulc.



Zaczynamy trening! Uczestnicy zanotowali znaczny progres względem jesiennego spotkania.



Odnowa biologiczna po treningu. Sylwetką imponuje Piotr Szypuła.



Uczestnicy CORE Polska 6 podczas zgrupowania w Spale.

na. Kontuzjowanego Karola Krzaka (Podkarpacki ZPN) zastąpił Maciej Habuda (Dolnośląski ZPN). W ciągu dwóch dni meczowych (środa i sobota) 8 arbitrow sędziowało „na środku” po jednym spotkaniu. Pozostali koledzy pomagali im jako asystenci i technicy. Następnie całymi zespołami sędziowskimi analizowali i omawiali mecze posilając się materiałami wideo (z dwóch kamer). Mając nieograniczony czas, instruktorzy i obserwatorzy odnosili się do najdrobniejszych detali, które bezpośrednio przekładają się na dobre prowadzenie zawodów. Tradycyjnie odbył się sprawdzian znajomości Przepisów Gry. Oprócz testu po polsku, uczestnicy musieli również wykazać się znajomością języka angielskiego, bo to właśnie w tym języku przeprowadzono kolejny egzamin. Sędziowie pisali test na swoich laptopach, po uzupełnieniu wszystkich odpowiedzi, odsyłali go e-mailem. Dla kursantów taka forma sprawdzianu była przedsmakiem tego, co może ich czekać na wyższych szczeblach sędziowskiej przygody.

## ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Oprócz zdobywania wiedzy teoretycznej, sędziowie również trenowali. Trzeciego dnia zgrupowania na miejscu stali się regionalni instruktorzy sędziowscy i absolwenci kursu FIFA – Damian Sylwestrzak i Szymon Łężny. Obydwaj ukończyli CORE Polska 4. Poprowadzili trening

oparty na ćwiczeniach przydatnych podczas spotkania.

Pracowano nad elementami technicznymi i poprawiano czas reakcji na boiskowe zdarzenia. Następnie trener przygotowania fizycznego KS PZPN Grzegorz Krzosek mierzył tkankę tłuszczową i sprawdzał mobilność stawów u arbitrow.

Obóz zakończył się poniedziałkowym testem yo-yo biegowo-wytrzymałościowym. Ćwiczenia były nagrywane po to, żeby przeanalizować jakie postępy zrobili sędziowie od czasu zgrupowania w Kleszczowie. Podobnie było z wynikami podczas testów biegowych – je również porównywano z ubiegłorocznymi rezultatami.

## Z BAGAŻEM DOŚWIADCZEŃ W DALSZĄ DROGĘ

Jesienna edycja CORE była bodźcem do ciężkiej dalszej pracy nad sobą. Bodźcem, który świetnie wykorzystali. Każdy z arbitrow zrobił progres. Jednak zwycięzcą 6. edycji CORE Polska został Piotr Szypuła (Śląski ZPN), który uzyskał najlepsze wyniki z testów teoretycznych oraz biegowych. W nagrodę otrzymał złotą i czerwoną kartkę z logiem FIFA oraz pamiątkowy certyfikat. Uczestnicy wrócili do domów z nowym bagażem doświadczeń, bogatsi o wartościową wiedzę. Teraz już tylko od nich zależy jak to wykorzystają.

Adam Faliszewski

## PIOTR SZYPUŁA (Śląski ZPN)

Gdy rozpoczynaliśmy jesienną edycję CORE Polska, zapamiętałem cytata pokazany na pierwszym slajdzie prezentacji – „Stojąc w miejscu cofasz się”. Druga edycja była weryfikacją. Sprawdzono czy rozwijamy się sędziowsko w prawidłowym kierunku, jakie poczyniliśmy postępy, ale również wskazano obszary, nad którymi nadal musimy pracować. W naszym corowym zespole panowała świetna atmosfera. Byliśmy mniej śpiący niż w Kleszczowie. Mieliśmy więcej wspólnych tematów do rozmów i okazji do integracji. CORE nauczył mnie szukania błędów w swoim arbitrażu i szukania przyczyn tych błędów.

## PATRYK GRYCKIEWICZ (Kujawsko-Pomorski ZPN)

To wspaniała przygoda. Spędziliśmy wspólnie 12 dni podczas których przeanalizowaliśmy mnóstwo klipów wideo z naszych meczów. Instruktorzy zwrócili uwagę na detale, które na wyższych szczeblach są decydujące. Dzięki temu każdy z nas wszedł na wyższy poziom swoich sędziowskich umiejętności. Po tylu szkoleniach wzrosła pewność siebie, co nas jeszcze bardziej zmotywowało do sumiennego i profesjonalnego podejścia. Mieliśmy świetny zespół, w którym nie było podziałów. Wszyscy czuliśmy się swobodnie w Kleszczowie i w Spale. Mam nadzieję, że te znajomości przetrwają i jeszcze wspólnie spędzimy czas.

## MARCIN SZULC (KS PZPN)

Żadna edycja CORE Polska nie mogłaby się odbyć bez zaangażowania wielu osób. Chciałbym podziękować swoim Kolegom Instruktorom. Każdy z nas jest inny, dlatego nigdy nie przestaniemy rozwijać siebie i pozostałych osób. 12 dni wyłożonej pracy na warsztatach nie oznacza, że w trakcie sezonu sędziowie są pozostawieni bez nadzoru Instruktorów. Spotykamy się na meczach CLJ, analizujemy wybrane zdarzenia meczowe zarówno z LOTTO Ekstraklasą jak i z meczów prowadzonych przez uczestników CORE. Zajęcia z Grzegorzem Krzoskiem są wpisane na stałe w program każdego z kursów. Nieustannie podążamy za trendami FIFA i UEFA. Od kilku edycji współpracujemy z Pawłem Gilem, dzięki któremu możliwe jest sprawdzanie znajomości Przepisów Gry w języku angielskim. Pamiętam także o naszych absolwentach CORE Polska 4, czyli o Damianie Sylwestrzaku i Szymonie Łężnym, którzy niestrudzenie przygotowują treningi techniczno-taktyczne na boisku. Wielką pracę wykonują kamerzyści, którzy są u progu swojej przygody sędziowskiej. Julek, Jacek, Piotrek, Paweł, Grzesiek, Szymon, Damian – wielkie dzięki!



# W POSZUKIWANIU NOWYCH ASYSTENTÓW

CORE Assistant stał się bezpośrednim zapleczem dla asystentów ze szczebla centralnego. Sędziowie, którzy marzą o tym, aby z chorągiewką biegać na meczach I i II ligi, a w przyszłości być może i LOTTO Ekstraklasy, tylko poprzez CORE mają szansę to zrealizować. W marcu br. dobiegła końca edycja 2018/2019.

Systemem CORE dla asystentów opiekuje się Maciej Wierzbowski. Był uczestnik MŚ podczas marcowego zjazdu w Kielcach (29-31.03.2019 r.) zaprosił do współpracy Damiana Picza i Grzegorza Krzoska, którzy uzupełnili grono wykładowców. W spotkaniu uczestniczyło 18 kandydatów z całej Polski.

## WIĘCEJ MECZÓW, WIĘKSZE SZANSE

Wybór Kielc jako miasta gospodarza zjazdu nie był przypadkowy. Po raz pierwszy udało się zwiększyć liczbę meczów, które obsadzono asystentami z CORE. W przeszłości było to jedno spotkanie i jedynie trzech arbitrow mogło się wykazać swoimi umiejętnościami (dwóch asystentów i techniczny). Tym razem do obsady były aż trzy mecze: CLJ U-19, CLJ U-18 i CLJ U-17. Wylosowano 9 uczestników, którzy na liniach pomagali: Annie Adamskiej, Piotrowi Urbanowi i Mateuszowi Bielawskiemu.

Spotkanie CORE zaczęło się w piątek i od razu rozpoczęła się weryfikacja kandyda-



Praca z kamerą stała się czymś normalnym wśród sędziów. Wynik kandydatów na asystentów analizował Maciej Wierzbowski. Obok stoi Grzegorz Krzosek.



W jednym z meczów Annie Adamskiej asystowali Jędrzej Wolski (po lewej) i Marcin Giziński.

tów. Tuż po wykładzie Macieja Wierzbowskiego nt. najnowszych wytycznych dotyczących spalonego, sędziowie zdawali dwa testy wideo. Jeden z interpretacji Art. 11, a drugi z tzw. „mijanek”. W sobotę po pomiarach wagi i tkanki tłuszczowej, wszyscy napisali test teoretyczny. Warto zaznaczyć, że został on przygotowany z myślą o sprawdzeniu wiedzy szczególnie z Art. 11. Większość pytań dotyczyła spalonego.

## POD CZUJNYM OKIEM... KAMERY

Przed południem zespoły sędziowskie rozjechały się na swoje mecze. Towarzyszyli im kamerzyści. Na każdym spotkaniu kamery były ustawione na wysokości obydwo pól karnych, tak aby podczas omawiania meczów jak najdokładniej przeanalizować pracę arbitrow. Popołudniowy blok zajęć rozpoczął Grzegorz Krzosek, który pokazując ćwiczenia starał się zwiększyć świadomości sędziów na istotę odpowiedniego rozciągnięcia mięśni i prawidłowej rozgrzewki.

Uczestników spotkała bardzo miła niespodzianka. Na zgrupowaniu pojawił się zespół sędziowski Piotra Lasyka, który w sobotę 30 marca br. poprowadził spotkanie Korony Kielce z Lechem Poznań (0:0). Przyjechali też VAR-owcy, w tym Szymon Marciniak. W ruch poszły telefony komórkowe. Wszyscy chcieli zrobić sobie zdjęcie z najlepszym polskim arbitrem.

Po tych odwiedzinach uczestnicy zgrupowania zabrali się do dalszej pracy. W obecności sędziów, a także obserwatorów (Maciej Wierzbowski, Damian Picz i Marcin Bąk) szczegółowo przeanalizowano współpracę zespołu w każdym z trzech meczów CLJ. Dyskusja była ciekawa i merytoryczna. Najważniejsze, że wyciągnięto z niej bardzo pożyteczne wnioski.

## DO BIEGU, GOTOWI, START!

W niedzielę zorganizowano egzaminy sprawnościowe. Uczestnicy biegali testy CODA i ARIET yo-yo, sprinty z chorągiewką, a także mijanki na boisku (12 akcji). Te ostatnie były nagrywane na kamery. Po powrocie do domu każdy z arbitrow musiał wykonać samoocenę, którą później zweryfikowali instruktorzy.

Zgrupowanie zakończył Maciej Wierzbowski. – Chcieliśmy wam pokazać, jak szkola się i trenują sędziowie na zjazdach FIFA i UEFA. Praca nad sobą to długi i nieustający proces. Być może zawiąza się wśród was znajomości na lata i spotkanie się jeszcze na sędziowskiej drodze – powiedział członek zarządu KS PZPN.

Jakub Jankowski

1. Paweł BAŁUT	Podkarpackie KS
2. Wojciech BRENK	Wielkopolskie KS
3. Filip DZIEWIĘCKI	Świętokrzyskie KS
4. Jarosław GAŁĄZKA	Lubuskie KS
5. Mateusz GADEK	Małopolskie KS
6. Marcin GIZIŃSKI	Śląskie KS
7. Maciej GODLEJEWSKI	Warmińsko-Mazurskie KS
8. Jakub JANKOWSKI	Łódzkie KS
9. Wojciech JARGUZ	Warmińsko-Mazurskie KS
10. Maciej KLEPACKI	Podlaskie KS
11. Maciej KOSARZECKI	Opolskie KS
12. Łukasz MAREK	Małopolskie KS
13. Damian NOWAK	Dolnośląskie KS
14. Tomasz PARZONKA	Śląskie KS
15. Rafał PODLEWSKI	Kujawsko-Pomorskie KS
16. Mateusz ŚLIWOWSKI	Kujawsko-Pomorskie KS
17. Jakub WESEŁAK	Mazowieckie KS
18. Tomasz WINIARCZYK	Zachodniopomorskie KS
19. Jędrzej WOLSKI	Lubelskie KS
20. Artur ZAKRZEWSKI	Pomorskie KS



Miła niespodzianka. W odwiedzin przyjechali czołowi polscy sędziowie.



# ZA KULISAMI MISTRZOSTW ŚWIATA

Lionel Messi, Paul Pogba, Kun Aguero – to tylko wybrani piłkarze, dla których mistrzostwa świata do lat 20 były zaczątkiem wielkich karier. Na przelomie maja i czerwca 2019 r. utalentowani zawodnicy przyjechali do Polski, która była gospodarzem 22. edycji młodzieżowego mundialu. Dwaj nasi sędziowie – Szymon Raniszewski i Dawid Michalski – sprawowali funkcję oficerów łącznikowych przy drużynach i się nimi opiekowali. Szymon opowiedział nam o kulisach imprezy rozgrywanej w Polsce.

**O**bydwał na co dzień sędziują spotkań IV ligi. Szymonowi przydzielono reprezentację Senegal, a Dawidowi powierzono kadrę Polski.

## Jakie obowiązki pełniłeś podczas mistrzostw?

**Szymon Raniszewski:** Oficerów łącznikowych było 24. Każdy miał przydzieloną jedną reprezentację. Byliśmy zatrudnieni przez FIFA. Zakres naszych obowiązków był szeroki. Praca polegała głównie na ciągłym spędzaniu czasu przy drużynie, asystowaniu podczas meczów, wsparciu przy konferencjach prasowych, treningach czy spotkaniach z oficjelami. W nagłych przypadkach moim zadaniem była pomoc w sprawach organizacyjnych konkretnej osobie z reprezentacji. Pierwszy raz oficerem łącznikowym byłem podczas meczu Polska – Finlandia do lat 21 w 2016 r. w Bydgoszczy. Potem jeszcze w trakcie pięciu innych spotkań i zgrupowań różnych reprezentacji. Zdobyłem doświadczenie, które wykorzystałem w trakcie tegorocznych mistrzostw.



Oficjalne powitanie reprezentacji Senegal w Polsce.

## W jaki sposób dostałeś się na turniej?

**SZ. R.:** Na stronie internetowej PZPN pojawiło się ogłoszenie z ofertą pracy jako oficer łącznikowy. Po wystaniu CV przeprowadzono ze mną rozmowę na Skype, a w grudniu 2018 r. dowiedziałem się, że zostałem zakwalifikowany do udziału w mistrzostwach. Następnie, na początku lutego 2019 r., dostaliśmy informację, kto został przydzielony do której kadry. Pierwszą możliwością poznania osób z federacji naszych reprezentacji mieliśmy podczas losowania fazy grupowej 24 lutego w Gdyni.

## Jak przyjęła Cię drużyna z Afryki?

**SZ. R.:** Szybko złapałem dobry kontakt z piłkarzami oraz sztabem szkoleniowym. Mimo że w Senegalu językiem urzędowym jest francuski, bez problemu rozmawialiśmy po angielsku. Stał się jedną wielką rodziną, której celem było wygrywanie kolejnych meczów.

## Opisz jak wyglądał dzień meczowy od kulis?

**SZ. R.:** Dla reprezentacji dzień rozpoczął się śniadaniem. Potem był czas na spacer, a następnie obiad. Po zjedzeniu obiadu piłkarze mogli odpocząć i przygotować się mentalnie do spotkania w swoich pokojach. Przed samym wyjazdem na stadion mogli jeszcze zjeść posiłek przedmeczowy składający się głównie z owoców. Półtorej godziny przed zawodami stawialiśmy się na stadionie. Tradycyjnie zawodnicy sprawdzali boisko, później szli na rozgrzewkę. Po zakończeniu spotkania dwóch piłkarzy zostało poddawanych kontroli antydopingowej. Przed powrotem do hotelu zawodnicy udzielali wywiadów w strefie mieszanej tzw. mix zone. Oficer łącznikowy miał za zadanie skupić się na logistyce i transporcie oraz zapewnienie komfortu organizacyjnego dla drużyny.

## Co zrobiło na Tobie największe wrażenie w trakcie turnieju?

**SZ. R.:** Zdecydowanie mecz Polska – Senegal w Łodzi. Fantastyczna atmosfera na trybunach, gdzie kibice bawili się skacząc i śpiewając. Większość zawodników Senegalu miała okazję pierwszy raz grać

przy tak żywiołowo reagujących sympatykach piłki nożnej.

## A co zaskoczyło drużynę Senegalu w Polsce?

**SZ. R.:** Oczywiście pogoda, ponieważ w tym roku maj był wyjątkowo zimny nawet dla Polaków. Wytłumaczyłem, że nie jest to powszechne zjawisko o tej porze roku w Polsce. Ale sam kraj ich bardzo interesował, zadawali mnóstwo pytań.

## Jaką sytuację najbardziej zapamiętasz po tym mundialu?

**SZ. R.:** Reprezentacja Senegalu przygotowała między innymi dla mnie chrzest. Polegał on na zjedzeniu bardzo ostrego pieprzu. Nie było to obowiązkowe, ale wszyscy przeszli chrzest przy okazji świetnie się bawiąc. Jest jeszcze jedna rzecz, która dobrze zapadła mi w pamięć. W trakcie podróży na trening jedną osobą ze sztabu szkoleniowego zobaczyła logo „Solidarności”. Byłem pewny, że będę musiał tłumaczyć im co to była za organizacja. Okazało się, że doskonale znali zarówno osobę Lecha Wałęsy jak i działania prowadzone przez „Solidarność” w latach 80. XX wieku. Zapamiętam ten turniej jako fantastyczną przygodę. Poznałem wiele nowych osób, z którymi dalej będę chciał utrzymywać przyjacielski kontakt.

Rozmawiał Adam Faliszewski



Szymon Raniszewski przed meczem Polska – Senegal, który odbył się w Łodzi.



Raniszewski opiekował się reprezentacją Senegal na młodzieżowych MŚ rozgrywanych w Polsce. To był grupowy rywal kadry Jacka Magiera.



# KRYSTAŁOWY GWIZDEK, FILATELISTA NA PLAŻY I ŁOWCA TALENTÓW

W tym numerze kontynuujemy rozmowy z obserwatorami, którzy pożegnali się ze szczeblem centralnym w ostatnim czasie. Zbigniew Urbańczyk, Jerzy Broński i Zenon Tobera podzielili się z nami ciekawymi historiami z piłkarskich stadionów i życia prywatnego. Wiemy również, co planują robić po zakończeniu przygody z centralą.

## Jak zaczęła się Panów kariera w organizacji?

**Zbigniew Urbańczyk:** Pod koniec lat 80., kiedy byłem bramkarzem w Tramwaju Kraków, graliśmy mecz z Garbarnią Kraków, który sędziował Zbigniew Bil. Mocno mnie namawiał do zrobienia kursu sędziowskiego. Zgodziłem się i zacząłem w 1987 r. Wtedy KS PZPN pod przewodnictwem Tadeusza Stachury wprowadziło przyspieszoną ścieżkę kariery dla byłych piłkarzy szczebla centralnego (Urbańczyk to bramkarz Hutnika na drugim szczeblu rozgrywkowym – przyp. red.). Moja przygoda trwała do końca 2000 r. To było 13 lat z gwizdkiem z czego 10 na najwyższym szczeblu. Przez pięć lat pełniłem funkcję międzynarodowego sędziego liniowego (dziś asystent – przyp. red.), współpracując z obecnym Przewodniczącym KS PZPN Zbigniewem Przesmyckim, a także Ryszardem Wójcikiem, Piotrem Wernerem oraz Wojciechem Rudym. W tym czasie miałem okazję dwukrotnie sędziować na Santiago Bernabeu i raz na Wembley. Mitym akcentem były również wyróżnienia ze strony środowiska dziennikarskiego. Dwukrotnie byłem laureatem plebiscytu na najlepszego sędziego, organizowanego przez „Tempo” i raz „Kryształowy Gwizdek”, który wręczała redakcja katowickiego „Sportu”.

**Jerzy Broński:** Moja przygoda z sędziowaniem rozpoczęła się od wizyty... u lekarza. Po poważnej chorobie, mój doktor zalecił mi intensywne ćwiczenia fizyczne. Na kolejną wizytę poszedłem do niego z wycinkiem z gazety, na którym znajdowała się informacja o kursie sędziowskim ZZPN. Lekarz dał mi zgodę na tą formę aktywności. Zacząłem późno, bo miałem już 31 lat. To były złe mitego początki. Kurs sędziowski ukończyłem 26 marca 1983 r., natomiast swój debiut zaliczyłem Osiem dni... wcześniej, na meczu Pucharu Polski. Kolejne lata przynosiły przyspieszone awanse, ale limity wiekowe zatrzymały mnie w III lidze. Później koncentrowałem się na pracy asystenta i pomagałem w prowadzeniu zawodów na dwóch najwyższych szczeblach rozgrywkowych.

**Zenon Tobera:** Moja przygoda z gwizdkiem została zapoczątkowana w 1976 r. w Toruniu. Kolejne sędziowskie etapy pokonywałem już w Bydgoszczy, gdzie do dziś mieszkam i działam w KS K-PZPN. Ogółem jako sędzia przeprowadziłem ponad 1200 zawodów. Na szczeblu centralnym byłem w latach 1986-1999. Od 2000 r. do chwili obecnej pracuję jako obserwator w strukturach PZPN oraz K-PZPN w Bydgoszczy.

**Czy trudno było przejść z roli sędziego do roli obserwatora?**



W końcu można spędzić czas z rodziną. Jerzy Broński z kochanymi wnuczkami.

**ZU:** W moim przypadku był jeszcze etap pośredni, czyli trenera i działacza. Bawiłem się w trenowanie drużyny juniorów Hutnika, w której grali m.in. Marcin Wasilewski i Marcin Makuch. Później byłem działaczem klubowym i związkowym. Długo dojrzewała we mnie decyzja o podjęciu funkcji obserwatora. Ciężko było się przestawić. Łatwiej samemu rozstrzyga się mecze niż ocenia poczynania młodszych kolegów. Najbardziej bałem się, żeby kogoś nie skrzywdzić, szczególnie na początku, gdy był problem z dostępem do materiału wideo. Dziś jest prościej. Nic się nie ukryje, a z sędzią możemy rozmawiać widząc ten sam obraz z nagrania.

**JB:** W 1999 r. mój kolega Piotr Gałązka awansował do II ligi i podał mnie jako swojego asystenta. Dopatrzone się jednak, że przekroczyłem limit wiekowy. Wtedy wezwał mnie do siebie prezes Jacek Kubiak i dał propozycję nie do odrzucenia: „Albo będziesz jeździł jako główny lub asystent na okręgówkę, albo od zaraz zostaniesz obserwatorem”. Wybrałem drugą opcję i znów zostałem zrzucony na głęboką wodę. Od razu skierowano mnie na egzaminy dla III-ligowych obserwatorów. Zarząd miał do mnie zaufanie, bo wychowałem kilku młodszych sędziów, pomagając im jako asystent. Ciężko było się przestawić. Przez chwilę nawet żałowałem, bo ciągnęło mnie do biegania po boisku. Przekonałem się jednak, że to już nie dla mnie, gdy dwa lata później pojechałem na mecz kl. okręgowej do Międzyzdrojów. Na obiekt nie dotarł zespół sędziowski, więc ubrano mnie w dres, a za kartki posłużyły etykiety z Fenty i Coca-Coli (żółta i czerwona kartka). Miałem wtedy 49 lat

i uświadomiłem sobie, że nie mam ważnych badań lekarskich, a funkcja obserwatora nie przystoi takim przebiegankom. To był mój ostatni występ z gwizdkiem. Moim przewodnikiem po świecie obserwatorów byli koledzy: Roman Kostrzewski, Tadeusz Stachura i jak zawsze niezawodny Leszek Saks, do którego zawsze mogłem zadzwonić po poradę.

**ZT:** Porzucenie gwizdka na rzecz notesu obserwatora to naturalna kolej rzeczy. Nie miałem żadnych problemów z przestawieniem się na inne tory. Może czułem się trochę skrepowany, gdy przyszło mi pierwszy raz oceniać Ryszarda Wójcika, sędziego międzynarodowego. Przechodząc do grona obserwatorów nie miałem żadnych mentorów i nauczycieli. Wszystko odbywało się sukcesywnie i w naturalny sposób. Stosowne szkolenia i wytyczne dla obserwatorów prezentowane podczas cyklicznych spotkań i egzaminów, były wystarczającym materiałem do tego, aby swoje obowiązki wykonywać zgodnie z oczekiwaniami KS PZPN. Z roku na rok było już coraz łatwiej prowadzić kolejne obserwacje i szukać młodych, zdolnych adeptów arbitrażu.

**Jakimi cechami powinien się wyróżniać dobry obserwator?**

**ZU:** Obserwator powinien być „proszedziowski”. Musi podejmować decyzje w czasie realnym – tak jak sędzia na polu gry. Nie wyobrażam sobie sędziowskiego recenzenta, który nie czuje gry na podobnym poziomie jak arbiter prowadzący zawody.



Zenona Toberę spotkało miłe wyróżnienie. Pamiątkową statuetkę odebrał od Katarzyny Wierzbowskiej i Tomasza Mikulskiego.

**JB:** Leszek Saks nauczył mnie aby być mentorem i nauczycielem, a nie tylko osobą wytykającą błędy i niedociągnięcia. W pierwszej kolejności zawsze podkreślałem zalety sędziego i jego dobre decyzje podczas obserwacji. Kwestie pomyłek pozostawiam na koniec i zachęcam arbitra, aby sam wskazał te niedociągnięcia. Następnie pomagam mu znaleźć rozwiązanie, które może zapobiec takim niechcianym decyzjom. Każdy z obserwatorów ma odmienny sposób pracy i indywidualny styl oceny pracy innych.

**ZT:** Nie ma jednej najważniejszej cechy charakteryzującej dobrego obserwatora. To musi być człowiek o odpowiednich predyspozycjach osobowościowych, merytorycznie przygotowany do pełnienia tej funkcji. Potrafiący jednocześnie być selekcyjnikiem i szkoleniowcem. Obserwator powinien się kierować dewizą: „Jak mogę pomóc sędziemu, a nie jak mogę znaleźć błęd w jego pracy”.

**Czy jakiś mecz w roli sędziego szczególnie zapisał się w Panów pamięci?**

**ZU:** Każdy z występów międzynarodowych. Sędziowanie Realowi Madryt to niezapomniane przeżycie. Na krajowym podwórku było kilka takich meczów. Na pewno rewanż Pucharu Polski pomiędzy GKS Katowice a Legią Warszawa. Mecz miał swój smaczek. Na trybunach był prezes PZPN Marian Dziurawicz, jego zastępca Michał Listkiewicz, a dodatkowo cała Komisja Szkoleniowa KS PZPN. Ciekawe zdarzenie spotkało mnie podczas derbów Śląska: GKS Katowice – Górnik Zabrze. Sędziowałem powtórkę tego meczu, bo w pierwszym terminie podczas spotkania zgasł jeden jupiter. Powtórzony zawody rozpoczęły się o godzinie 12:00. Na stadionie zasiadł komplet publiczności, który wykrzykiwał co jakiś czas „Zgaście światło”.

Mam tę satysfakcję, że miałem okazję wypromować i pozytywnie opiniować: Bartosza Frankowskiego, Krzysztofa Jakubika, Tomasza Musiałę czy Tomasza Kwiatkowskiego. Przez te lata widziałem wielu zdolnych arbitrow, którzy mieli to „coś”.

**JB:** Pamiętam taki mecz. Zresztą to był mój pierwszy sezon w III lidze. Ostatnia kolejka, spotkanie gospodarzy pewnych utrzymania, z drużyną gości, która potrzebowała zwycięstwa, aby pozostać w lidze. Podyktowałem aż cztery rzuty karne. To były bardzo wymagające zawody, ale pomagali mi moi „nauczyciele” sztuki arbitrażu: Jan Tadaszak i Zbigniew Miśnik. Natomiast w roli obserwatora zapadły mi szczególnie w pamięci dwa mecze. Pierwszy, gdy obserwowałem niezwykle utalentowanego III-ligowego sędziego i po meczu zbudowany jego postawą zadzwoniłem do ówczesnego Przewodniczącego KS PZPN Sławomira Stępniewskiego przekazać mu na gorąco swoje odczucia. Miałem wtedy tylko jedno zastrzeżenie do tego młodego arbitra – za dużo rozmawiał z zawodnikami i tłumaczył im większość swoich decyzji. On powiedział, że jako zawodnik nigdy nie rozumiał sędziów, którzy się nie odzywali i nie wyjaśniali zawodnikom swoich rozstrzygnięć. Po latach okazało się, że to on miał rację i wyprzedził swoją epokę. Drugie nasze spotkanie to starcie Lechii Gdańsk i Arki Gdynia w jego debiutanckim sezonie w ekstraklasie. Tym sędzią był Szymon Marciniak. Nie uważam się za jego wychowawcę ani mentora, ale bardzo miło wspominał tamte spotkania.

**ZT:** W mojej pamięci pozostało wiele meczów, które miałem okazję prowadzić, ale dwa z nich zapamiętam szczególnie. Pierwszy to derby Krakowa pomiędzy Wisłą i Cracovią, rozegrane 24.09.1995 r. gdy obie ekipy rywalizowały jeszcze w II lidze. Wtedy „Świętą Wojnę” na stadionie Wisły wygrała Cracovia 1:0. Drugie to spotkanie naszych czołowych polskich zespołów, czyli Lecha Poznań i Legii Warszawa (15.10.1994 r. – przyp. red.). Również zakończyło się wygraną gości 1:0. Obydwa mecze cechowały się wysokim kunstem piłkarskim zawodników, partym niebywałą ambicją. Obie te rywalizacje obserwowałem komplet widzów, zachowujących się wzorowo, pomimo porażek swoich ulubieńców. Jeśli chodzi o obserwację, to bez wątpienia zaszczytem było ocenianie pracy naszych sędziów międzynarodowych: Ryszarda Wójcika, Macieja Wierzbowskiego i Tomasza Mikulskiego. Dwaj ostatni nadal przekazują swoją nie-

ocenioną wiedzę młodym sędziom. W trakcie sprawowania przeze mnie funkcji Przewodniczącego WS OZPN w Bydgoszczy, udało mi się wypatrzyć młodego arbitra na meczu A-klasy w Piechcinie w 2001 r. To był Adam Łyczmański, który tym występem otworzył sobie drogę do plakietki międzynarodowego (uzyskał ją w 2012 r. – przyp. red.).

**Jakie mają Panowie plany na przyszłość?**

**ZU:** Trzeba będzie się podzielić wiedzą z kolejnymi pokoleniami sędziów i obserwatorów. Czuję potrzebę spłaty długu wdzięczności wobec organizacji sędziowskiej, która mnie wyszkoliła i dała szansę na taką ciekawą przygodę z gwizdkiem. Obecnie pracuję w Zarządzie KS Małopolskiego ZPN. Szukamy zdolnych ludzi gotowych poświęcić się tej wymagającej pasji – niestety, coraz trudniej o takich... Całe moje życie kręci się wokół piłki nożnej. Najpierw w roli zawodnika, później sędziego, trenera, działacza i na końcu obserwatora. Teraz wypada więcej czasu poświęcić rodzinie. Na szczęście jest go dużo, choć piłka pochłonięła większą potęgę mojego życia. Nawet w 25. rocznicę swojego ślubu sędziowałem mecz (na Widzewie – przyp. red.), co podkreślił komentujący spotkanie w telewizji redaktor Jacek Laskowski. Wiek emerytalny pozwoli mi więcej posiedzieć na dziecku, na której lubię wypoczywać w rodzinnym gronie. Będę miał też czas na kibicowanie wnukom trenującym siatkówkę.

**JB:** W dalszym ciągu jestem aktywny u siebie w związku. Odpowiadam za szkolenie obserwatorów. Moim konikiem jest piłka plażowa. Dekadę temu wspólnie z Januszem Lejkiem z Gdańska i Piotrem Szymczykiem z Łodzi rozpoczęliśmy tworzenie organizacji sędziowskiej przy PZPN. Musimy się pochwalić, że wychowaliśmy topowego sędziego międzynarodowego – Łukasza Ostrowskiego, który ma już na koncie m.in. finał mistrzostw świata. Mam trójkę wnuków w wieku 5, 8 i 14 lat, którym będę chciał pokazać ciekawe miejsca w Polsce i Europie. W sierpniu jedziemy do Barcelony, aby poznać to miasto. Zamierzam wrócić do mojego starego hobby, czyli filatelistyki. Mogę się pochwalić kolekcją polskich i zagranicznych znaczków pocztowych. Najstarsze okazy to pierwszy znaczek na świecie tzw. Mauritius i pierwszy krajowy znaczek z czasów zaboru w 1860 r. Posiadam znaczki ze wszystkich okresów w historii Poczty Polskiej z wyjątkiem tych z poczty obozowych z okresu II Wojny Światowej. Wynika to z tego, że mój ojciec był więźniem w obozie jenieckim w Sztutowie i nie mogę się przełamać, aby kolekcjonować te wydawnictwa. Oprócz swojego podstawowego zbioru, mam w posiadaniu egzemplarze z błędami, wadami i usterkami w druku. W osobnym platerze kolekcjonuję znaczki o tematyce sportowej, których emisje pojawiają się z okazji Igrzysk Olimpijskich, mundialu czy mistrzostw Europy. Będę chciał zaprezentować to wszystko na jakiejś wystawie.

**ZT:** W najbliższym czasie nie zamierzam wycofywać się z funkcji obserwatora. Pozostałą przy niej, ale już na boiskach niższych klas. Nadal będę poświęcał się wyszukiwaniu młodych, utalentowanych i perspektywicznych sędziów. Zamierzam służyć pomocą i radą każdemu, kto mnie o nią poprosi.

Rozmawiał Michał Górka



# DOŚWIADCZENIE PROCENTUJE

Awans na szczebel centralny to dla wielu sędziów wielkie wyróżnienie. Kolejnym osiągnięciem jest regularna praca na tym poziomie przez kilkanaście lat. W naszej organizacji mamy kilka sędzi, które od lat z powodzeniem sędziują na „centrali” i utrzymują bardzo wysoki poziom.

Agnieszka Olesiak, Agnieszka Płaskocińska i Beata Wosiewicz opowiadają nam jak wyglądała ich droga na szczyt. Co robią, aby utrzymać wysoką formę. Służą też radą młodszym.

## CHARAKTERNA GÓRALKA

Agnieszka Olesiak swoją przygodę z gwizdkiem rozpoczęła jeszcze na studiach krakowskiej AWF. Była zawodniczką Limanovii Limanowa i Podgórze Kraków. Na kurs sędziowski zapisała się w Limanowej, w 2002 r., z czystej ciekawości. Szybko zagościła na szczeblu centralnym, gdzie rozstrzyga do dziś. Oprócz rozgrywek I ligi kobiet z powodzeniem prowadzi zawody w IV li-dze seniorów Małopolskiego ZPN.

– Całkiem inaczej sędziuje się te rozgrywki. Ani łatwiej, ani trudniej, po prostu inaczej. Piłka kobieca cechuje się większą nieprzewidywalnością. Jednak z roku na rok poziom wzrasta i lepiej się prowadzi te spotkania – zwraca uwagę Agnieszka.

Sędzia z Dobrej k. Limanowej cieszy się z rosnącego poziomu szkolenia i wymagań, które są stawiane na szczeblu centralnym. Widać to nie tylko w postawie sędzi, ale przede wszystkim asystentek. Po wprowadzeniu samooceny na centrali do pierwszych meczów podchodziła z dystansem. Dziś docenia rozwojową wartość tego narzędzia.

– Pokora, pokora i jeszcze raz pokora. Jej brak może być zębny. Widzę to często po młodszych koleżankach. Jak coś się zawalilo, to trzeba się umieć do tego przyznać i wyciągnąć wnioski – to recepta Olesiak na sukces.

Doświadczona koleżanka zaleca również ostrożność w korzystaniu z mediów społecznościowych. W jej ocenie w pierwszej kolejności powinniśmy skupić się na sędziowskich obowiązkach, a dopiero później na promowaniu własnej osoby w internecie.

Agnieszka pochodzi z dużej rodziny (ma pięcioro rodzeństwa) ze sportowymi tradycjami. Tata był wieloletnim piłkarzem. Dzięki temu najbliżsi lepiej rozumieją jej pasję i podchodzą z dużą wyrozumiałością do ciągłych wyjazdów. Na co dzień uczy WF w SP w Dobrej i wykorzystuje sędziowskie rzemiosło w swojej pracy. Często spotyka swoich uczniów w weekendy, gdy prowadzi rozgrywki młodzieżowe w swoim macierzystym podokręgu.

## „PSORKA” Z GWIZDKIEM

Radom to silny ośrodek kobiecego sędziowania. To w tym mieście sędziowskie szlify zdobywała Agnieszka Płaskocińska. Całe życie jest związana z sportem – trenowała badminton, sztuki walki i siatkówkę. Ko-



Brat Beaty Wosiewicz był zawodnikiem Stali Rzeszów. Tato to prawdziwy piłkarski pasjonat. Beata była skazana na futbol.

ledzy podczas studiów mocno ją namawiali do zapisania na kurs sędziowski. Nic z tego. Ta sztuka udała się dopiero mężowi jej koleżanki z pracy – sędziemu Jackowi Karpecie. Agnieszka poszła na kurs dla świętego spokoju. To było w 1999 r., ale po raz pierwszy za gwizdek chwyciła rok później.

Przygodę na centrali zapoczątkowała jako jedna z asystentek Katarzyny Wierzbowskiej. Gdy obecna Przewodnicząca Komisji Szkoleniowej KS ZPN zmieniła okręg, w Radomiu pozostały trzy „osieroczone” sędzi z chorągiewkami. Któraś z nich musiała się przekwalifikować. Zdecydował charakter Agnieszki. Później przyszły samodzielne występy na szczeblu centralnym, Młoda Ekstraklasa i mecze międzynarodowe. Sędziowała m.in. finał Puchar Polski w 2013 r. rozgrywany w Poznaniu pomiędzy Unią Racibórz i Medykiem Konin. Radomiance najbardziej w pamięci utkwił jednak mecz towarzyski ówczesnych mistrzyń świata – Japonki z Nowozelandkami, który został rozegrany 8.05.2014 r. w kraju Kwitnącej Wiśni.

Agnieszka jest zadowolona z postępującej profesjonalizacji sędziowania kobiet. Obecność kamer, wprowadzenie obowiązkowej samooceny, to w jej ocenie ruch w dobrą stronę.

– Nie mam konta na Facebooku, więc dla niektórych nie istnieję. Dobrze mi z tym. Zainspirowała mnie trochę do tego sędzia Dagmara Damkova (sędzia FIFA – przyp. red.), która opowiadała na jednym ze szkoleń o etykietce sędziego w social mediach. Można z tych narzędzi korzystać, ale z głową, by nie kreować niepotrzebnych podtekstów – zaznacza nasza była sędzia międzynarodowa.

Swoją autorytet sędziowski wykorzystuje podczas lekcji WF, które prowadzi w jednym z radomskich liceów. Agnieszka zaraża pasją do sędziowania swoich uczniów. Jej uczennica Paulina Erbel sędziuje już na szczeblu centralnym.

– W tym roku dwóch moich uczniów z III klasy liceum ukończyło kurs. Czasem zdarza się, że ta młodzież po zdaniu egzami-

nów sędziowskich, wyłóca się ze mną jak im sędziuje jakieś turnieje szkolne – mówi profesor Płaskocińska.

W ocenie Agnieszki kluczem do osiągnięcia sukcesu w sędziowaniu jest odpowiednie nastawienie i pasja. W połączeniu z zaangażowaniem oraz chęcią ciągłej pracy nad sobą, dają poważne podstawy do myślenia o zawodowym sędziowaniu.

– Dążenie do celu za wszelką cenę może mieć odwrotne skutki i prowadzi do szybkiego wypalenia zapatu. Sędziowanie wymaga wytrwałości – podkreśla sędzia z międzynarodowym doświadczeniem.

Radomianka poświęciła się sędziowskiej pasji bez reszty. Wolne chwile spędza aktywnie. Utrzymuje w ten sposób świetną formę fizyczną. Zimą uwielbia spędzać czas jeżdżąc na nartach. Latem pływa kajakiem i wyrusza na górskie wyprawy. Jeździ rowerem, choć jak sama przyznaje – nie lubi bezcelowych przejażdżek. W wolnych chwilach pielęgnuje relacje ze znajomymi z pracy oraz byłymi koleżankami sędziami.

## SĘDZIUJĄCA MAMA

W przypadku Beaty Wosiewicz przygoda z sędziowaniem jest poniekąd naturalną kolejną rzeczą. Brat grał w dawnej II lidze w Stali Rzeszów, a ojciec całe życie był związany z piłką. Sama była lekkoatletką, a jej koronnymi dyscyplinami były: skok wzwyż, trójskok i siedmiobój. Jeszcze jako studentka krakowskiej AWF pierwszy raz zobaczyła kobietę sędziującą mecz trampkarzy. To ją zainspirowało do zapisania się na kurs.

– Dziś, gdy młodsze koleżanki są zestresowane przed swoim zawodami, wspomina swój pierwszy mecz. To była zima, zawodnicy biegali za żółtą piłką, a ja się cieszyłam jak pokazałam wrzut szybciej niż sędzia – wspomina pierwsze chwile w organizacji Beata.

Na koncie krośnianki jest ponad 1100 meczów, z czego na szczeblu centralnym ponad 120. W pamięci zapadł jej szczególnie mecz Młodej Ekstraklasy: Polonia Warszawa – Korona Kielce. Dodatkowego smaczku temu występowi dołożyło spotkanie z obserwatorem, który w poprzednim spotkaniu zarzucił Beacie czerwoną kartkę. Jak sama podkreśla – słusznie. Spotkanie pod Warszawą obfitowało w wydarzenia boiskowe oraz kary indywidualne, ale po meczu obserwator docenił jej występ, czym zmasowała złe wrażenie z poprzednich zawodów. Do dziś podczas kolejnych spotkań z tym obserwatorem wspominają z uśmiechem tę sytuację.

Wosiewicz obserwuje postępującą profesjonalizację rozgrywek kobiecych oraz poziom przygotowania fizycznego sędzi. Ma to swoje pozytywne strony, jednak zauważa też zagrożenia.

– Wśród młodych sędzi występuje coraz większą rywalizacja. Wynika to chyba ze zmian pokoleniowych, które cechują się większym egocentryzmem wśród młodzieży. Dawniej pomagaliśmy sobie

z koleżankami podczas egzaminów, a teraz liczy się tylko „ja, ja i ja” – dostrzega doświadczona sędzia.

Podkarpacka rozjemczynie uważa, że rozsądne używanie mediów społecznościowych może przynieść zmianę w postrzeganiu kobiet sędziujących piłkę nożną. Jednak powinno to być promowanie sędziowania jako takiego, a nie promowanie siebie poprzez sędziowanie.

Zawodowo Beata uczy WF w SP, a w pokoju nauczycielskim często pełni rolę eksperta od Przepisów Gry i przedstawia bieżące interpretacje. Pasję do sędziowania zaszczepiła swojej 16-letniej córce, która stawia pierwsze kroki na podkarpackich boiskach. Miały już okazję wystąpić ra-

zem w spotkaniu. Nie trzyma jej jednak pod parasolem ochronnym i prosi kolegów o rzetelne opinie wystawiane po meczach córki. Być może za kilkanaście lat tradycje rodzinne będzie kontynuować druga 9-miesięczna córeczka.

Beata zastrzega, że jej kariera nie byłaby możliwa, gdyby nie wsparcie z strony najbliższych: męża, teściowej i starszej siostry. To na nich w głównej mierze spada opieka nad córkami. Dalekie wyjazdy, egzaminy i zgrupowania sprawiają, że pogodzenie funkcji: matki, żony i sędzi, jest ciężkie w praktyce, ale wykonalne. Dostrzega, że część koleżanek z tego powodu odkłada decyzję o zakończeniu rodziny na późniejsze lata.

Michał Górka



Agnieszka Płaskocińska trenowała badminton, sztuki walki i siatkówkę, ale jej miłością stało się sędziowanie.



# NIEDAWNO SĘDZIE... DZIŚ OBSERWATORKI

Często zwieńczeniem kariery sędziowskiej jest przejście do roli obserwatora szczebla centralnego. Niedawno tego zaszczytu dostąpiły Anna i Justyna Zając. Obie stanęły teraz przed nowymi wyzwaniami, m.in. zbudowania zaufania z byłymi koleżankami z boisk w relacji mistrz – uczeń.

## Jak i kiedy rozpoczęła się dla Pań przygoda z gwizdkiem?

**Justyna Zając:** Piłka nożna jest moją pasją od najmłodszych lat. Doskonaliłam swoje umiejętności w szkole sportowej o profilu piłkarskim Sport Contact we Wrocławiu. Tam rozpoczęłam ścieżkę kariery zawodniczej w polskich klubach piłkarskich kobiet. Miałam zaszczyt być również zawodniczką reprezentacji Polski junierek i senierek. O przygodzie z gwizdkiem zaczęłam myśleć po powrocie z reprezentacją akademicką z Uniwersjady w Pekinie w 2001 r. Coraz bardziej mnie to pasjonowało i dlatego zdecydowałam się na kurs sędziowski.

**Anna Zając:** Sędziowanie rozpoczęłam w 1998 r. Byłam wtedy nauczycielką WF w SP nr 27 w Radomiu. Do zapisania się na kurs sędziowski namówił mnie kolega z pracy Jacek Karpeta (sędzia III ligi oraz asystent II-ligowy – przyp. red.). W zajęciach uczestniczyłam razem z Martą Szczodrą, która później również pracowała ze mną na szczeblu centralnym, jednak po kilku latach zrezygnowała ze względów osobistych. W tamtych czasach to była rzadkość, że na kursie było kilka kobiet.

## Jak przebiegała Pań kariera sędziowska?

**JZ:** Pierwsze mecze dostawałam jako asystentka. To naturalne, bo musiałam oswoić się z nową rolą. W czasach, gdy zaczynałam sędziowanie, to okrzyki na trybunach „baba do garów” było standardem. Najbardziej w pamięci zapadł mi pierwszy mecz, który sędziowałam na środku. To były zawody trampkarzy młodszych w miejscowości Przytoczna (woj. lubuskie – przyp. red.). Jeżdżąc na obserwację często przejeżdżam obok tego boiska i zawsze to wspominam. Pamiętam, że wtedy pozwoliłam im i sobie na zbyt wiele. Z czasem pojawiła się pierwsza B-klasa, potem A-klasa, klasa okręgowa, IV i III liga. W każdej z nich walczyłam konkursowo, biegałam i pisałam testy tak, jak mężczyźni. Nie miałam żadnej taryfy ulgowej. Egzaminów zaliczałam cztery razy w roku. Często wyjeżdżałam trenować w pobliskie góry, by dobrze przygotować się fizycznie do rundy. Byłam zawsze zmobilizowana i gotowa do działania. Lubuski ZPN, bo z niego pochodzę, podarował mi „gwiazdkę”, dzięki której mogłam uczestniczyć w egzaminach szczebla centralnego mężczyzn, promujących do II ligi. W międzyczasie sukcesywnie prowadziłam zawody na szczeblu centralnym ligi kobiet w kraju. Po studiach wyjechałam na rok do Niemiec, który spędziłam u mojej mamy we Frankfurcie nad Menem. Tam zdałam egzamin sędziowski, dzięki którym mogłam prowadzić zawody ligi kobiet i mężczyzn. W Niemczech po raz pierwszy miałam możliwość pracy z mentorem, który dbał o to by niczego mi nie brakowało. Po latach mojej ciężkiej pracy i poświęcenia, PZPN zgłosił moją kandydaturę do UEFA, nominując mnie na sędzię międzynarodową. I za to chciałam podziękować wszystkim tym, którzy mnie w tym wspierali i dali szansę na spełnianie marzeń. Zarówno działaczom, jak i asystentom, z którymi mogłam współpracować na boisku.

**AZ:** W 2002 r. zostałam sędzią międzynarodową. Ten etap kariery przerwałam ze względu na ciążę. Mam na koncie ok. 1400 meczów na różnych poziomach – od B-klasy, po mecze i turnieje międzynarodowe. Miałam okazję współpracować z Katarzyną Wierzbowską, która również wywodzi się z okręgu radomskiego. Później przez długie lata razem z Marią Łukasiewicz byłymy asystentkami Agnieszki Płaskocińskiej, która nadal sędziuje na „centrali”. Podczas kariery regu-



Justyna Zając realizuje się w roli obserwarki.



Anna Zając jeszcze jako asystentka.

larnie od 2008 r. uczestniczyłam w mistrzostwach Polski senierek. Sędziowałam również prestiżowe spotkania m.in. w Pucharze Polski. Zawsze lubiłam mecze o stawkę, one wyzwalały we mnie dodatkową motywację. W 2009 r. dostałam propozycję pracy jako międzynarodowa asystentka, jednak ze względów rodzinnych i zdrowotnych zrezygnowałam. Do dziś żałuję, bo mogłam jeszcze kilka lat posędziować na tym szczeblu.

## Czy zmiana roli w sędziowskiej organizacji, z sędzi na obserwarkę, była trudna?

**JZ:** Nagle okazało się, że osoby z którymi wcześniej sędziowałam, będą przez ciebie oceniane. Z mojej perspektywy nie zawsze jest to łatwe. Ale to, że obserwujesz nie oznacza, że jesteś człowiekiem bez emocji i serca, choć czasami może się tak wydawać przez pryzmat not i skali ocen, jaka obowiązuje w naszym sędziowskim środowisku. Cieszę się, że dołączyłam do Zespołu ds. arbitrażu kobiet. Ilość przebieganego materiału teoretycznego i telewizyjnego bardzo wzbogaciła moją wiedzę. Staram się z tego korzystać, by móc później dalej przekazać to arbitrom. Kształcenie się jest niezmiernie ważne. Wychoję z założenia, że my, obserwarki, powinniśmy stanowić przykład dla sędzi, wspomagać ich w rozwoju i wskazywać kierunki do samodoskonalenia.

**AZ:** Moja decyzja była wymuszona stanem zdrowia. W nową rolę weszłam w marcu tego roku. Mam nadzieję, że koleżanki traktują moją obecną funkcję jako pomocną. Było mi ciężko, bo kontakt z dotychczasowymi koleżankami musiał zmienić w trochę inną relację. Dodatkowo wiem, że nasze kontakty muszą mieć bardziej formalny charakter. Muszę oceniać ich pracę. Niestety, nie spotkałam się jeszcze z moją byłą „główną” Agnieszka Płaskocińską na jednym meczu w relacji sędzia – obserwarka. Pewnie głównie z racji tego, że obie reprezentujemy Radom. Czuję, że kiedyś jednak trafi pod mój obserwatorski „nóż”.

## Uchylą Panie rąbka tajemnicy i zdradzą, co jest Pań „konikiem”, jako obserwatorek?

**JZ:** Doceniam i szanuję profesjonalne podejście do prowadzonych zawodów. Od razu widać, kiedy zespół jest przygotowany. Jako obserwarka wiesz, że nie wydarzy się nic złego. Każdy zespół chce wracać do domu po meczu w dobrym nastroju. Zwłaszcza w lidze kobiet, gdzie koszt i czas przygotowania się do meczu nie różni się niczym od ligi męskiej, która jest znacznie lepiej opłacana. Błędy wliczone są w każdą profesję. Jesteśmy tylko ludźmi. Ale wyciągamy wnioski, analizujemy swoją pracę i dbamy o to, by nie popełniać tych samych błędów.

**AZ:** Naturalnie zwracam uwagę na pracę asystentek, bo to była moja specjalizacja na boisku. Interesuje mnie nie tylko umiejętność poruszania się w linii spalonego, ale również prawidłowa ocena zdarzeń (z zakresu gry faul) i współpraca w zespole. W swojej pracy, jako obserwarki, chciałabym poświęcić więcej czasu asystentkom, bo bywa, że są traktowane po macoszemu. Nie zmienia to faktu, że skupiam się przede wszystkim na pracy sędzi, bo to ich rola ma decydujący wpływ na przebieg meczu.

Rożmawiał Michał Górka

# PIOTR LASYK, CZYLI... STARSZY KOLEGA RADZI



Piotr Lasyk zwraca uwagę na to, żeby po meczu zjeść odpowiedni posiłek i wykonać ćwiczenia rozciągające.

W tym numerze „Sędziogo” w rubryce „Starszy Kolega Radzi” gościmy arbitra z Górnego Śląska, czyli Piotra Lasyka. Rozjemca meczów LOTTO Ekstraklasy i ubiegłorocznego finału Pucharu Polski opowiada o najważniejszych obowiązkach w szatni od razu po meczu. Radzi również, jakich zachowań unikać i jak merytorycznie rozmawiać z obserwatorem.

## ZESPOŁOWO NA BOISKU I POZA NIM

Ostatni gwizdek kończy mecz, ale oznacza rozpoczęcie innych procedur, które są równie ważne w każdym zawodach. W pierwszej kolejności okażcie szacunek piłkarzom oraz członkom sztabów drużyn, dziękując za stworzenie wspólnego widowiska. Po zejściu z boiska i przejściu do szatni podziękujcie sobie nawzajem za przeprowadzenie spotkania. W końcu jesteście jednym zespołem. Następnie czekają na Was sprawy administracyjne. Cały zespół musi być obecny przy konsultacji napomnień i wykluczeń. Niezwykle ważne jest, aby zawodnik, którego ukaraliście indywidualnie w meczu, został prawidłowo wpisany do protokołu sędziowskiego z precyzyjnym opisem przewinienia. Na szczeblu centralnym praktykowane jest, aby sędzia techniczny zebrał całą dokumentację i przekazał ją sędziemu. Na niższym szczeblu to zadanie możecie powierzyć asystentowi. Gdy wszystkie dokumenty zostaną prawidłowo wypełnione, skupcie się na krótkim omówieniu najważ-

niejszych aspektów współpracy w zespole. Krótko i rzeczowo, aby w pełnym komforcie omówić później zawody z obserwatorem.

## Z OBSERWATOREM SZCZERZE I KULTURALNIE

Technologia jest tak rozwinięta, że nagrywanie meczów to norma. Czasem zapominają o tym młodzi sędziowie, którzy po spotkaniu w rozmowie z obserwatorem ukrywają własne błędy. To droga do nikąd. Pamiętajcie, aby być z obserwatorem szczerze. Często patrzą oni na sędziogo w inny sposób, jeśli ten jest uczciwy i wie, że np. błąd w ocenie przewinienia wynikał ze złego ustawienia. To oznacza, że w przyszłości tej pomyłki nie popełni. Merytoryczna rozmowa służy waszemu rozwojowi sędziowskiemu. Jest jeszcze jedna kluczowa sprawa – kultura osobista. Nie skracajcie dystansu, jeśli widzicie obserwatora pierwszy raz. Zadawajcie rzeczowe pytania, możecie też wymienić poglądy, ale „z otwartym umysłem” i przy zachowaniu określonych zasad.

## ĆWICZENIA JESZCZE PRZED WYJAZDEM

Odpowiednia regeneracja po spotkaniu może Was wnieść na wyższy poziom. W tym roku zwróciłem na ten aspekt wyjątkową uwagę. W trakcie meczu spalamy kalorie, dlatego jeszcze w szatni warto zjeść wcześniej przygotowany posiłek regeneracyjny. Zróbcie też kilka ćwiczeń rozciągających (przydatny jest watek do rolowania). Gimnastykę każdy powinien dopasować do swoich indywidualnych preferencji. Czas ten można poświęcić również na podsumowanie współpracy. Możecie porozmawiać o komunikatach podawanych przez zestaw słuchawkowy czy realizacji wszystkich założeń, które zakładaliście przed meczem. Maksymalnie do dwóch dni po meczu warto skorzystać z odnowy biologicznej. Zachęcam do korzystania z sauny, basenu czy masażu.

## BEZPIECZNY POWRÓT DO DOMU

Bezpieczeństwo w trakcie powrotu samochodem to element często lekceważony przez arbitrow. Kiedy mecz jest rozgrywany niedaleko domu, zachowajcie ostrożność. Wykorzystajcie ten czas np. na omówienie meczu we własnym gronie. Nie po każdym spotkaniu mamy nagranie wideo. Jeśli zawody były rozgrywane w dużej odległości od naszego miejsca zamieszkania i do tego w godzinach wieczornych, warto zorganizować sobie nocleg. O poranku będziecie wypoczęci i lepiej zregenerowani do drogi powrotnej. Oczywiście są to dodatkowe koszty, ale z mojego punktu widzenia minimalizujecie w ten sposób ryzyko niepożądanych zdarzeń (np. kolizji drogowej).

Notował Adam Faliszewski



# ENGLISH FOR REFS, CZYLI ANGIELSKI DLA SĘDZIÓW

Wyobraźmy sobie, że uczyliśmy się tylko i wyłącznie nomenklatury sędziowskiej z perspektywy języka angielskiego. A zatem przyswajamy wyrażenia takie jak „a dropped ball” (rzut sędziowski), „advantage” (korzyść), „caution” (napomnienie), „SPA” (Stopping a Promising Attack = przerwanie korzystnej akcji) czy „DOGSO” (Denying an Obvious Goalscoring Opportunity = pozbawienie realnej szansy na zdobycie bramki). Czy wydaje się Wam, że takie podejście byłoby efektywne z perspektywy komunikacji?

**N**iekoniecznie. Przecież podczas wielu szkoleń, wykładów i dyskusji dotyczących meczów, wykorzystujemy nie tylko wyrażenia stricte piłkarskie. Za każdym razem używamy „everyday English” (język angielski codzienny). Do takiego językowego podejścia i do takiej językowej zabawy zapraszam Was w niniejszym treningu językowym. Skorzystaj z tego zarówno ci bardziej zaawansowani, jak i ci stawiający pierwsze kroki w przyswajaniu angielskiego. Nie ma niczego lepszego od połączenia nauki języka angielskiego „sędziowskiego” z nauką języka angielskiego codziennego (everyday English).

## LET'S START: STEP 1 = KROK 1

Rzućcie okiem na poniższe czasowniki z perspektywy „everyday English”. Wszystkie mają ze sobą coś wspólnego. Więcej na ten temat w „Step 2 = Krok 2”.

advise
radzić
allow
pozwalać
ask
prosić
can't bear
nie tolerować, nie móc czegoś znieść
beg
brać, prosić
cause
spowodować (żeby ktoś coś zrobił)
command
rozkazywać
compel
zmuszać (kogoś do czegoś)
encourage
zachęcać
expect
oczekiwać, żądać
forbid
zabraniać, uniemożliwiać
force
zmuszać, wymuszać
get
zmuszać kogoś do zrobienia czegoś
hate
nie móc znieść

help
pomagać
instruct
instruować, zlecać, zalecać
intend
zamierzać coś zrobić
invite
zapraszać
leave
pozostawić komuś zrobienie czegoś
like
lubić
love
uwielbiać
mean
zamierzać
need
potrzebować
oblige
zobowiązywać
order
nakazywać, rozkazywać
permit
pozwalać

persuade
namawiać
prefer
woleć, preferować
recommend
rekomendować, polecać
remind
przypominać
request
prosić, żądać
teach
nauczać
tell
powiedzieć
tempt
kusić, nakłaniać
trouble
utrudniać
want
chcieć
warn
ostrzegać, przestrzegać
wish
życzyć sobie



W angielskim jednocześnie powinniśmy się uczyć zwrotów piłkarskich i języka codziennego.



Z naszego treningu językowego skorzystają początkujący i bardziej doświadczeni.

## STEP 2 = KROK 2

Jak już wiecie z poprzednich artykułów, nie ma nic gorszego od uczenia się pojedynczych słów – bez kontekstu. Powyższe czasowniki mogą być wykorzystane zgodnie ze wzorem, dzięki któremu możemy tworzyć ogromną liczbę komunikatywnych zwrotów. Dla potrzeb tego artykułu wybiórę czasownik „advise” (radzić). Here we go:

advise
radzić
I advise you to ...
Radzę tobie, żebyś ...
I advise you to caution the player.
Radzę tobie napomnieć tego zawodnika.
I advise you to train consistently.
Radzę tobie trenować systematycznie.

Pamiętajcie, że wszystkie czasowniki z tego treningu mogą zostać użyte w ten sam sposób. Zanim przejdziemy do połączenia ich nomenklaturą sędziowską, przypomnijmy sobie jeszcze takie słowa jak „jemu, jej, im, nam” w połączeniu z dzisiejszym wzorem. There you go:

I advise you to ...
Radzę tobie, żebyś ...
I advise him to ...
Radzę jemu, żeby ...
I advise her to ...
Radzę jej, żeby ...
I advise them to ...
Radzę im, żeby ...
I advise you to ...
Radzę tobie, żebyś ...
He advised us to ...
On poradził nam, żebyśmy ...

Z perspektywy języka angielskiego codziennego wygląda to tak:

I advised him to learn English.
Poradziłem jemu, żeby uczył się języka angielskiego.
She advises me to start refereeing.
Ona radzi mi, żebym zaczął sędziować.
He advised me to pay attention to recovery after my matches.
On poradził mi, żebym zwrócił uwagę na regenerację po moich meczach.

## STEP 3 = KROK 3

Finalne, pozostaje nam już tylko wykorzystać wybrane czasowniki w połączeniu z nomenklaturą Przepisów Gry. Poniżej przykłady:

The experienced referee advised the young assistant referee to be in line with the second-last defender.
Doświadczony sędzia poradził młodemu sędziemu asystentowi, żeby był w linii z przedostatnim zawodnikiem drużyny broniącej.
The referee allowed the player to restart play from that position.
Sędzia pozwolił temu zawodnikowi wznowić grę z tego miejsca.
The delegate asked the referee to remember about the one-minute silence before the match.
Delegat poprosił, żeby sędzia pamiętał o minucie ciszy przed meczem.
The referee commanded the assistant referee to make eye-contact.
Sędzia kazał sędziemu asystentowi utrzymywać kontakt wzrokowy.
The mentor encouraged the young referee to be brave.
Mentor zachęcił młodego sędziego do bycia odważnym.

I expect you to send off a player if the player uses excessive force.

Oczekuję, że wykluczysz zawodnika jeżeli zawodnik ten użyje nieproporcjonalnej siły.

The referee forbade the players to make the wall 7 metres away from the ball.

Sędzia zabronił zawodnikom zrobić mur 7 metrów od piłki.

The attacker forced the defender to make a mistake and that's why the referee awarded a penalty.

Napastnik zmusił obrońcę do popełnienia błędu i dlatego sędzia podyktował rzut karny.

Experienced referees help young referees to make progress in refereeing.

Doświadczeni sędziowie pomagają młodym sędziom robić postęp w sędziowaniu.

I instructed the assistant referee to run quickly 25-30 metres along the touchline towards the halfway line.

Poinstruowałem sędziego asystenta, żeby pobiegł szybko 25-30 metrów wzdłuż linii bocznej w kierunku linii środkowej.

The Polish Football Association invited the referee to take charge of the match.

Polski Związek Piłki Nożnej zaprosił tego sędziego do poprowadzenia tego meczu.

Referees are obliged to caution a player who commits a foul in a reckless manner.

Sędziowie zobowiązani są do udzielenia napomnienia zawodnikowi, który popełnia faul w sposób nierozważny.

The observer / assessor recommended the referee to work on his positioning.

Obserwator zarekomendował sędziemu popracować nad ustawianiem się.

Referees are reminded to stay focused.

Przypomina się sędziom, żeby byli skoncentrowani.

The fourth official told the referee to award a direct free kick.

Sędzia techniczny powiedział sędziemu, żeby podyktował rzut wolny bezpośredni.

## JĘZYKOWA WSKAZÓWKA:

Kreatywność (creativity) w treningu językowym to jedna najwspanialszych form przyswajania angielskiego. Dzisiejsze czasowniki możecie wykorzystać zarówno w odniesieniu do języka angielskiego codziennego, jak i języka angielskiego piłkarskiego. Dotórzcie do tego systematyczność (consistency) i w mgnieniu oka (in the blink of an eye) zrobicie postęp w języku angielskim (you'll make progress in English). Good luck and enjoy.

Kornel Paszkiewicz



# HISTORIA PRZEPISÓW GRY – CZĘŚĆ 2

W poprzednim numerze „Sędziego” rozpoczęliśmy podróż przez historię Przepisów Gry. W tym wydaniu ją kontynuujemy. Następnym istotnym momentem na osi czasu jest zakończenie II wojny światowej. Piłka nożna zmieniała się też w tym burzliwym okresie. Na czym polegała zasada czterech kroków? Od kiedy trzeba grać w typowych butach piłkarskich? Co wspólnego z historią przepisów może mieć skrzyżowanie na ulicy?

## „MAŁŻEŃSKA” KŁÓTNIA O... LINIOWEGO

Na początku lat '60 ustanowiono Committee of Study, czyli protoplastę dzisiejszego Technical Advisory Panel i Football Advisory Panel. Komitet Naukowy składał się z przedstawicieli brytyjskich federacji i Sekretarza Generalnego FIFA. Organ ten miał za zadanie przyjmować wnioski zmian w Przepisach Gry składane przez poszczególne federacje członkowskie IFAB oraz FIFA. Następnym to panel ekspertów po wnikliwej analizie i często burzliwej dyskusji opiniował zarządowi IFAB czy dane rozwiązanie przyczyni się do rozwoju piłki nożnej.

Jedną z modyfikacji była zmiana nazwy Artykułu 6 na „Liniowego”. Rozwiązanie forsowane przez FIFA miało na celu ograniczenie zadań liniowych jedynie do sygnalizowania decyzji, którą wcześniej podjął już sędzia, a nie jak było wcześniej, do podejmowania samodzielnych werdyktów. Ta propozycja stanowiła podkreślenie jedynie pomocniczej roli sędziów asystentów. Zapis wręcz przepchnięto kolaniem pod naciskami FIFA, co zaburzyło wewnętrzny ład w IFAB na pewien czas.

## PIŁKARSKA RULETKA

W 1970 r. przyjęto pomysł na uatrakcyjnienie rozgrywek, który zmienił życie milionów kibiców. Pomysł, którego nie powstydziliby się sam Hitchcock. Znamy to doskonale... Wysokie tętno, spoczone dłonie, mocno zacienione kciuki i kobiety zakrywające oczy tuż przed samym strzałem. Od 1974 r. ten rodzaj wyłaniania zwycięzcy zyskał nazwę, która przetrwała do dziś – „rzuty z punktu karnego”, choć dla większości społeczeństwa to potocznie „seria rzutów karnych”.

W tym okresie wprowadzono również zmiany dotyczące procedury wykonania rzutów wolnych. Dokładnie w 1978 r. stworzono zapis zezwalający drużynie broniącej na wykonanie rzutu wolnego z dowolnego miejsca „połówek” pola bramkowego, w której doszło do przewinienia. Natomiast rok później, nakazano sędziom unosić wyprostowane ramię do góry w celu rozróżnienia czy wykonywany w tej chwili rzut wolny jest bezpośredni czy pośredni... Aż dziw bierze, że blisko 100 lat radzono sobie bez tego przepisu.

## SKRZYŻOWANIE NA KENSINGTON HIGH STREET

Angielskie sędzia – Ken Aston, który brał udział w Mistrzostwach Świata w 1962 r. w Chile stał wśród piłkarzy z wyjątkowej, wręcz surowej dyscypliny. Do historii przeszedł jego mecz pomiędzy Chile a Włochami, który przez koneserów futbolu jest nazywany „Bitwą o Santiago”. Aston po zakończeniu kariery sędziow-



Przez lata FIFA i IFAB spierały się o to, jak szerokie uprawnienia powinni mieć tzw. sędziowie liniowi.

skiej zasiadł we władzach Komisji Sędziowskiej FIFA, a nawet przewodniczył jej w latach 1970-1972. Jednak złotymi zgłoskami w historii Przepisów Gry zapisał się przede wszystkim jako pomysłodawca żółtych i czerwonych kartek. Przyczynkiem do pomysłu były zdarzenia, do których dochodziło co raz częściej. Nie zawsze było jasne, kto i czy w ogóle, został ukarany indywidualnie. Dziennikarze polemizowali między sobą, komu arbiter udzielił zapomnienia. W tamtym czasie sędziowie nie mieli obowiązku wskazywać w żaden sposób kogo właśnie karzą.

Ken Aston wziął sobie za cel wyeliminować to zjawisko z futbolu. Podczas jazdy samochodem przez londyńską Kensington High Street doznał oślinka, gdy na sygnalizatorze zapaliło się czerwone światło. Pomyślał: „żółte – uważaj, czerwone – stój, wylatujesz”. Wprowadził to w życie na mundialu w 1970 r. i od tego momentu sędziowie nieprzerwanie posługują się kolorowymi kartonikami.



Sędziowie mogą już walczyć ze złą złą, czyli marnowaniem czasu gry.



Anglik Ken Aston wpadł na pomysł wprowadzenia do futbolu żółtych i czerwonych kartek, gdy stał na skrzyżowaniu na czerwonym świetle.

## ZASADA CZTERECH KROKÓW

Ośma dekada XX w. przyniosła szereg przepisów, które wynikały z dalszego ekspery-

mentowania w futbolowym kodeksie. Część z nich odeszła w niepamięć. Choć są też takie, które zwłaszcza starszym kibicom zostały w głowie do dziś. Najlepszy przykład to „zasada czterech kroków” wprowadzona w 1982 r. do Artykułu 12. Mówiła o tym, że bramkarz, który trzymał piłkę w rękach, nie mógł zrobić więcej niż 4 kroki. W przeciwnym razie popełniał przewinienie.

W 1980 r. usankcjonowano przepis związany z nowym niepokojącym zjawiskiem... pluciem na sędziów lub na inne osoby. Od tego momentu kwalifikowano taki czyn jako gwałtowne, agresywne zachowanie. W tym samym roku ustalono, że podczas wykonywania rzutu wolnego przez drużynę broniącą z własnego pola karnego, zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się co najmniej 9,15 m od piłki oraz poza obrębem pola karnego, dopóki nie zostanie ona wprowadzona do gry.

Rok później ustalono, że zawodnik, który opuścił pole gry, nie może ponownie wziąć udziału w grze. Ewentualny jego powrót na boisko, gdy piłka jest w grze, będzie skutkowało jej przerwaniem, napomnieniem oraz wznowieniem rzutem sędziowskim. Rok 1981 przyniósł jeszcze jeden ciekawy zapis – sędzia mógł bezpośrednio wykluczyć zawodnika, który uporczywie naruszał przepisy, a miał już na swoim koncie żółtą kartkę.

## IFAB STAWIA JEDNAK NA SWOIM

Gdy na początku lat '60 XX w. FIFA przeformowała ograniczenie uprawnień liniowych ich rola stała się mocno ograniczona. IFAB w dalszym ciągu sygnalizował, że ma to negatywny wpływ na poziom arbitrażu. Stale przyspieszająca gra wymusiła jednak przywrócenie wcześniej odebranych uprawnień: wska-

zań kiedy piłka opuściła pole gry, wskazań, której drużynie przysługuje wznowienie rzutu różnym, od bramki lub wrzutem. W 1984 r. wprowadzono jedną z ulubionych sędziowskich regulek – „gra zostanie wznowiona z linii równoległej do linii pola bramkowego najbliższej miejsca, w którym doszło do naruszenia Przepisów Gry”.

Od 1986 r. wymiany zawodników dokonuje się w momencie, gdy przeznaczony do wymiany zawodnik opuścił pole gry, a zawodnik rezerwowany na nie wkroczył. Również wtedy nałożono obowiązek właściwej identyfikacji zawodnika wykonującego rzut karny. Kolejne lata przyniosły nam kilka nowych funkcjonalnych do dziś zapisów. M.in. ustalono, że słupki bramki muszą być koloru białego, a wrzut można prawidłowo wykonać wyłącznie z miejsca, w którym wcześniej piłka przekroczyła linię boczną.

W 1987 r. rozpoczęto walkę ze złą złą futbolu – marnowaniem czasu gry. Sędziowie mogli kompensować czas stracony na wymiany, potrzebny do zniesienia kontuzjowanego zawodnika czy w innych przypadkach jego marnowania. Rok później ustalono dopuszczalne limity wymian zawodników, których ilość może regulować FIFA i poszczególne federacje. Aż trudno uwierzyć, że dopiero 1989 r. przyniósł obowiązek noszenia obuwia sportowego, które spełnia pewne minimalne kryteria.

W dalszych latach wprowadzono kolejne modyfikacje, które niektórzy z nas mogą pamiętać ze swoich sędziowskich początków. O tym, co wydarzyło się w historii Przepisów Gry na przełomie tysiącleci oraz w XXI w. przeczytacie w 3 części cyklu, który ukaże się w następnym wydaniu Sędziego.

Michał Górka



# TRZY POKOLENIA ZAPATRZONE W GWIZDEK

Jest rok 1959. Górnik Zabrze świętuje swoje drugie mistrzostwo Polski, a w jego barwach brylują Ernest Pohl i Roman Lentner. Wierny kibic piłkarski, Edmund Prugar, ogląda kolejny mecz zabrzeńczy i zastanawia się, jak realizować się przy swojej pasji. Decyduje się wziąć udział w kursie sędziowskim prowadzonym w bytomskiej sali kinowej. Nie spodziewa się, że sam wkrótce będzie uczestniczył w meczach I ligi, a arbitraż pochłonie 60 lat jego życia. Bakcyła złapią również jego syn Andrzej i wnuk Karol.

**R**odzina Prugarów z Wałbrzycha to ewenement na skalę kraju. Tworząc drzewo genealogiczne aż w trzech przypadkach przy imieniu i nazwisku można dopisać słowo „sędzia”. Bo Prugarowie to prawdziwi pasjonaci, którzy każdy sędziowany mecz zapisują w notatniku i zbierają fotografie na pamiątkę.

## PO GWIZDEK... NA ODPUST

Wszystko zaczęło się od Edmunda, który mieszkał na Górnym Śląsku i tam się wychował. W młodości był związany ze sportem. Uprawiał lekkoatletykę, a w wolnym czasie chodził na mecze śląskich drużyn, które w latach 50. panowały w lidze. Jesienią 1959 r. postanowił pójść na kurs sędziowski. – W prasie natrafiłem na ogłoszenie, namówił kolegę i poszliśmy razem na warsztaty, które prowadzone były w sali kinowej w Bytomiu. Skończyłem kurs i wiosną 1960 r. poprowadziłem swoje pierwsze zawody – wspomina Edmund. Po roku swoją karierę kontynuował w Wałbrzychu, gdzie zamieszkał wraz z żoną.

Początki nie były łatwe. Było mało sędziów, więc na mecze często był delegowany sam. Do tego dochodziły problemy ze sprzętem. – To były zupełnie inne czasy. Nie było takiej dostępności. Aby kupić gwizdek musiałem jeździć po odpustach. Koszulki sędziowskie większość arbitrów zlecała do szycia krawcom. Dlatego każdy strój sędziowski wyglądał trochę inaczej – opowiada najstarszy sędzia w rodzinie Prugarów.

Jako arbiter doszedł do poziomu III ligi. Na I i II ligę jeździł w roli asystenta. Na początku lat 70. regularnie sędziował mecze m.in. GKS Katowice, Piasta Gliwice, Warta Poznań czy Garbarni Kraków. – Miałem szczęście, że na początku lat 70. posiadałem już samochód. Podróże po Polsce były zdecydowanie szybsze i komfortowe – powraca wspomnieniami Edmund. W latach 1971-1989 aktywnie działał w Okręgowym Kolegium Sędziów w Wałbrzychu. Najpierw jako szkoleniowiec i obserwator, a później w roli Wiceprzewodni-

czącego, a następnie Przewodniczącego. Edmund otrzymał wszystkie odznaczenia sędziowskie w tym trzy medale PZPN. Brązowy wręczył mu Michał Listkiewicz, srebrny Grzegorz Lato, a złoty Zbigniew Boniek. Oficjalnie karierę zakończył w 1989 r., gdy sędziował już jego syn Andrzej.

## WBREW WOLI OJCA

Andrzej, idąc na kurs we wrześniu 1988 r., zrobił to wbrew woli ojca. Wraz z kolegą Maciejem Poleskim, z którym do dzisiaj sędziuje, byli na trzech spotkaniach i przystąpili do egzaminów. – Do grania w piłkę zniechęcił mnie jeden z trenerów, a ja pragnąłem zostać przy tej dyscyplinie sportu. Tata nie chciał, żebym sędziował, ponieważ wiedział, że w tym zawodzie wyzwiska i obelgi są na porządku dziennym. Na początku jeździł ze mną sporadycznie, ponieważ myślał, że szybko mi przejdzie zauroczenie gwizdkiem. Dopiero, gdy zacząłem sędziować na szczeblu IV ligi został moim „obserwatorem” – opowiada Andrzej Prugar.



Początek lat 70. Mecz juniorów Górnika Wałbrzych. Edmund Prugar był asystentem (pierwszy od lewej).



Przed jednym z meczów IV ligi. Karol i Andrzej byli asystentami u Krzysztofa Dłuźniaka.

Od początku chciał być sędzią, a nie asystentem. Na mecze jeździł pociągiem lub PKS. Rzadko zdarzało się, że obsadowiec przydział arbitrów w taki sposób, aby mogli jechać na mecz wspólnie samochodem. – W niższych klasach rozgrywkowych łatwiej o niespodziewane sytuacje. Na meczu B-klasy na początku lat 90. przez część boiska przechodziła ścieżka. Trwał mecz i nagle... przez środek boiska starsza pani wraz z małą dziewczynką wracała z zakupów do domu. Wszystkich ogarnął śmiech. Przerwailiśmy mecz, a kobiecie wytłumaczyliśmy, że nam w nim przeszkadza – wspomina arbiter z ponad 30-letnim stażem.

Ciężka praca przyniosła efekty. 16 sierpnia 1998 r. zadebiutował w meczu III ligi grupy zachodniej pomiędzy Miedzią Legnica, a Pogonią Oleśnica. – Na tym poziomie sędziowałem przez cztery sezony. Wtedy był to trzeci poziom rozgrywkowy w Polsce, a grupa zachodnia obejmowała województwa: zachodniopomorskie, lubuskie, wielkopolskie i dolnośląskie – przyznaje Andrzej Prugar.

Sędziowska opowieść Prugarów to również historia ich rodzin. Szczególnie wybrankę serca, które były obciążone większą ilością obowiązków. – Mamy szczęście, że zawsze akceptowały naszą pasję – opowiada Andrzej. Od 4 lat jest obserwatorem, od 3 lat na poziomie IV ligi. Działa przy Okręgowym Kolegium Sędziów w Wałbrzychu w Komisji Kontroli Składek. Karierę z gwizdkiem oficjalnie nie zakoń-

czył, w którym stawiał swoje pierwsze piłkarskie kroki. Treningi i mecze nie przeszkadzały mu, aby wspólnie z tatą pojechać na sędziowany przez niego mecz. Oglądając je i spędzając czas w sędziowskiej szatni, zainteresował się arbitrażem. Mając 16 lat stawiał się na kursie. – To było w 2012 r. Sam bardzo chciałem zostać sędzią, a tato i dziadek nie mieli nic przeciwko – wspomina najmłodszy arbiter w rodzinie.

Po poprowadzeniu pierwszego w życiu turnieju żaków chciał rzucić gwizdek w kącie. – Tam było mnóstwo rodziców, którzy byli przekonani, że zła gra ich dzieci to wina sędziego. To był trudny moment. W głowie miałem różne myśli. Na szczęście każdy kolejny mecz uodparniał mnie na takie zachowania. Pomógł mi też tato, u którego na początku byłem asystentem, a później zamieniliśmy się rolami. Dał mi dużo cennych wskazówek – przyznaje Karol.

## WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE TESTÓW

Podobnie jak tato i dziadek, Karol kontynuuje tradycję zapisywania swoich meczów w zeszycie. Dodatkowo wspólnie z ojcem motywują się przy nauce do egzaminów. – Każdy czyta książkę sam, a później wspólnie przygotowujemy próbne testy, które rozwiązujemy samodzielnie. Potem je sprawdzamy i w przypadku pomyłki wizualizujemy sobie daną sytuację i dochodzimy do poprawnej odpowiedzi – wyjaśnia Karol.

Jako arbiter doszedł do poziomu A-klasy, jako asystent wielokrotnie uczestniczył w spotkaniach IV ligi dolnośląskiej. – Na



Trzy pokolenia sędziów w rodzinie Prugarów. Od lewej: Andrzej, Edmund i Karol.

czył. – Sędziowanie dalej sprawia mi wielką radość. Dodatkowo to możliwość aktywnego spędzenia czasu, więc zdarza się, że sędziuję na szczeblu A-klasy, bądź w rozgrywkach młodzieżowych. Ale już tylko jako asystent – uśmiecha się arbiter.

## PAMIĘTNY TURNIEJ ŻAKÓW

Historia najmłodszego z rodziny Prugarów – Karola wiodła przez Górnika Wał-

brzycha, w którym stawiał swoje pierwsze piłkarskie kroki. Treningi i mecze nie przeszkadzały mu, aby wspólnie z tatą pojechać na sędziowany przez niego mecz. Oglądając je i spędzając czas w sędziowskiej szatni, zainteresował się arbitrażem. Mając 16 lat stawiał się na kursie. – To było w 2012 r. Sam bardzo chciałem zostać sędzią, a tato i dziadek nie mieli nic przeciwko – wspomina najmłodszy arbiter w rodzinie.

Adam Faliszewski



# STRETCHING STATYCZNY – W JAKIM CELU? JAK? KIEDY? JAK CZĘSTO?

Stretching to znana od wielu lat metoda pracy z mięśniami. Wcześniej często polecana jako część rozgrzewki. Obecnie coraz więcej artykułów i badań wskazuje, że ten rodzaj rozciągania największe korzyści przynosi, kiedy wykonuje się go po treningu. W niektórych przypadkach może być częścią rozgrzewki, ale powinna być ona uzupełniona ćwiczeniami mobilizacyjnymi i zakończona stretchingiem dynamicznym.

## W JAKIM CELU STOSUJE SIĘ STRETCHING?

- Zwiększenie elastyczności mięśni;
- Zwiększenie zakresu ruchu w stawach;
- Zmniejszenie napięcia mięśniowego po treningu;
- Przywrócenie równowagi w napięciu grup mięśniowych (mięśnie powinny być równomiernie napięte po prawej i lewej stronie);
- Prewencja kontuzji – przeciążeń i urazów;
- Przyspieszenie regeneracji po wysiłku.

## CZY MIĘŚNIE POWINNO SIĘ ROZCIĄGAĆ STATYCZNIE PRZED TRENINGIEM?

- Intensywne i długie statyczne rozciąganie przed treningiem nie jest zalecane;
- Jeżeli masz przetrwarte napięcie wynikające z poprzedniego treningu, możesz rozciąganiem statycznym przygotować mięsień do pracy, ale zakończ je rozciąganiem dynamicznym i ćwiczeniami aktywizującymi;
- Część trenerów stosuje również połączenie krótkiego rozciągania statycznego z rozciąganiem dynamicznym.

## KIEDY SIĘ ROZCIĄGAĆ?

Regularnie. Jeżeli nie masz specjalnych zaleceń od fizjoterapeuty związanych z ograniczeniem zakresu ruchu w stawie, rozciągaj się po każdym treningu. W zależności od intensywności treningu i tkiwości mięśni może ono trwać dłużej lub krócej. Po ciężkim i intensywnym wysiłku, możesz wykonać je lżej i z mniejszą ilością powtórzeń. Po treningu o niskiej intensywności, możesz wydłużyć czas rozciągania oraz zająć się większą ilością grup mięśniowych (nie tylko tych, które były obciążone podczas wysiłku), a także połączyć stretching z innymi technikami mobilizacji. Np. z rolowaniem.

## JAK SIĘ ROZCIĄGAĆ?

Długość rozciągania lub utrzymania pozycji powinien wynosić około 30 sekund lub więcej. Na początku rozciągania działamy

głównie na mięśnie zmniejszając ich napięcie. Dopiero po pewnym czasie i rozluźnieniu mięśni, mamy możliwość rozciągania tkanki łącznej (powięzie, ścięgna), która najczęściej jest przykurczona. Każde rozciąganie należy powtórzyć 2-3 razy.

Jeżeli chcesz efektywnie pracować z mięśniami i powięziami, nie skracaj czasu rozciągania.

## JAK MOCNO?

Rozciąganie nie jest przyjemne. Musi być wyraźnie odczuwalne, ale nie może boleć. Nie należy wychodzić poza strefę swojego komfortu. Lepiej działać z niższą siłą, ale przez dłuższy czas, niż rozciągać się mocno a krótko.

## TECHNIKA: W JAKIEJ POZYCJI ROZCIĄGAĆ MIĘŚNIE?

Pozycja: Mięśnie mają z reguły 2 przyczepy. Aby rozciągnąć mięsień, jeden przyczep mięśnia musi być ustabilizowany (poprzez przyjęcie odpowiedniej stabilnej pozycji), a pociągając za drugi przyczep, doprowadzamy do jego wydłużenia i rozciągnięcia. Ponieważ mięsień nie pracuje tylko w jednej płaszczyźnie czy linii, do rozciągania tego samego mięśnia stosuje się różne warianty. Niektóre z nich prezentujemy poniżej. Trzeba wybierać ten wariant, w którym najwyraźniej odczuwamy rozciąganie.

## KIEDY NIE ROZCIĄGAĆ MIĘŚNI?

- Jeśli podejrzewamy, że mogło dojść do uszkodzenia mięśnia podczas wysiłku;
- Jeśli podczas rozciągania uczucie rozciągania mięśnia nie zmniejsza się lub przechodzi w uczucie bólu lub szczypania. Wówczas należy przerwać rozciąganie;
- Jeżeli ograniczenie ruchu nie wynika z mniejszej elastyczności mięśni lecz z uszkodzenia, wysiłku lub stanu zapalnego w stawie.

**Grzegorz Krzosek**  
trener przygotowania fizycznego sędziów

**Zbigniew Wojtunik**  
mgr fizjoterapii, fizjoterapeuta sportowy

# STRETCHING STATYCZNY MIĘŚNI DZIAŁAJĄCYCH NA STAW BIODROWY

## MIĘŚIEŃ BIODROWO-LĘDŹWIOWY:



**1** Zanim zaczniesz rozciągać mięsień, ustaw swoją miednicę równoległe do barków, wciągnij brzuch, przyciągnij pępek do kręgosłupa.



**2** Utrzymując pozycję przesunij biodra w przód, szukając rozciągania w przedniej okolicy stawu biodrowego nogi na której kłęczysz. Na zdjęciu pozycja do rozciągania prawego mięśnia biodrowo-lędźwiowego.



**3** Przenosząc podudzie na zewnątrz spowodujesz rozciągnięcie innych włókien mięśnia.



**4** Unieś rękę po stronie rozciąganego mięśnia i wykonaj skłon tułowia, aby zwiększyć zakres rozciągania.

## MIĘŚIEŃ CZWOROGŁOWY:



**1** Aby ustabilizować przyczepy początkowe mięśnia i pozycję do rozciągania, zegnij nogę, na której leżysz do kąta powyżej 90 stopni. Chwyć w okolicach stawu skokowego i znajdź pozycję, w której czujesz rozciąganie mięśnia. Przy dobrze rozciągniętym mięśniu pięta powinna dotknąć pośladka.



**2** Chwyć w okolicach stawu skokowego i znajdź pozycję, w której czujesz rozciąganie mięśnia. Bark, biodro i kolano powinny być w jednej linii. W tej pozycji staraj się przyciągnąć piętę do pośladka.



# STRETCHING STATYCZNY MIĘŚNI DZIAŁAJĄCYCH NA STAW BIODROWY

## ↓ MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY:

**3** Opuszczając kolano doprowadzisz również do rozciągnięcia głowy bocznej mięśnia czworogłowego.



**3** Zrotuj biodro do wewnątrz i jak możesz przelóż obydwie ręce na zewnętrzną stronę uda. Zwiększy to rozciąganie po stronie zewnętrznej uda.



## ↓ GRUPA KULSZOWO-GOLENIOWA: WERSJA TRZECIA

**1** Do rozciągania w tej pozycji możesz użyć paska, gumy treningowej lub ręcznika. Unieś nogę do momentu rozciągania i utrzymaj pozycję. Jeśli jesteś w stanie wyprostowaną nogę w kolanie unieść do pionu (kąt 90 stopni), to znaczy że mięśnie tej grupy są wystarczająco elastyczne.



## ↓ GRUPA KULSZOWO-GOLENIOWA (MIĘŚNIE: DWUGŁOWY UDA, POŁŚCIĘGNISTY, POŁBŁONIASTY):

**1** Zanim zaczniesz rozciągać mięsień, ustaw swoją miednicę równoległe do barków. W zależności czy chcesz rozciągać same mięśnie tylnej grupy uda (lekko ugięte kolano) czy też całą taśmę tylną razem z łydką (kolano wyprostowane), ustaw odpowiednio nogę. **Ważne!** Noga powinna być prostopadła do miednicy.



## ↓ GRUPA KULSZOWO-GOLENIOWA: WERSJA DRUGA

**1** Ułóż dłonie tak, aby palce dłoni były na wysokości palców stopy.



**2** Aby dodatkowo rozciągnąć zewnętrzną stronę, przenieś nogę jak na zdjęciu. Obydwa barki pozostaw na macie.



**2** Wykonaj skłon w przód do uczucia rozciągania, ale pamiętaj, że plecy pozostają proste. Nie garb się.



**2** Cofnij biodra do momentu uczucia rozciągania.



## ↓ MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE

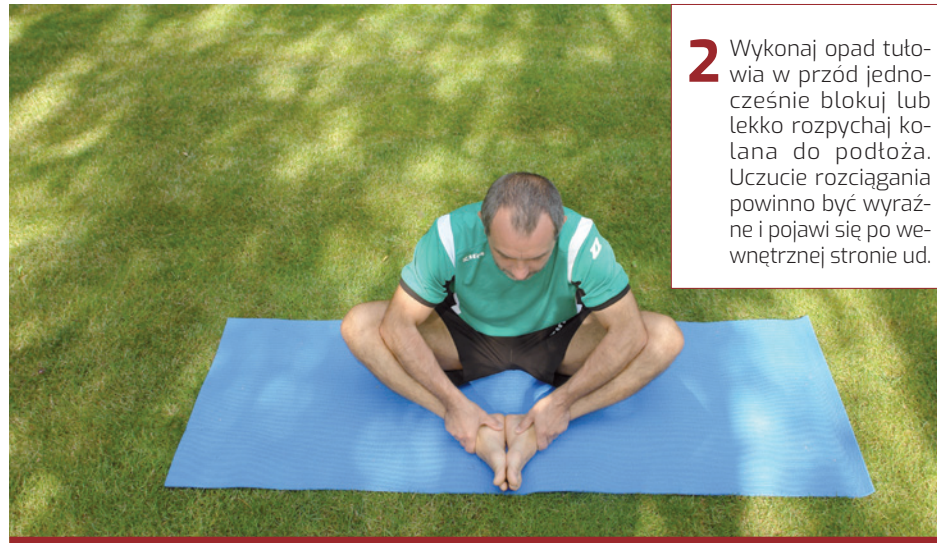
**1** W siadzie złącz stopy razem i przyciągnij jak najbliżej do miednicy jednocześnie tokcie oprzyj na kolanach. Plecy trzymaj prosto.



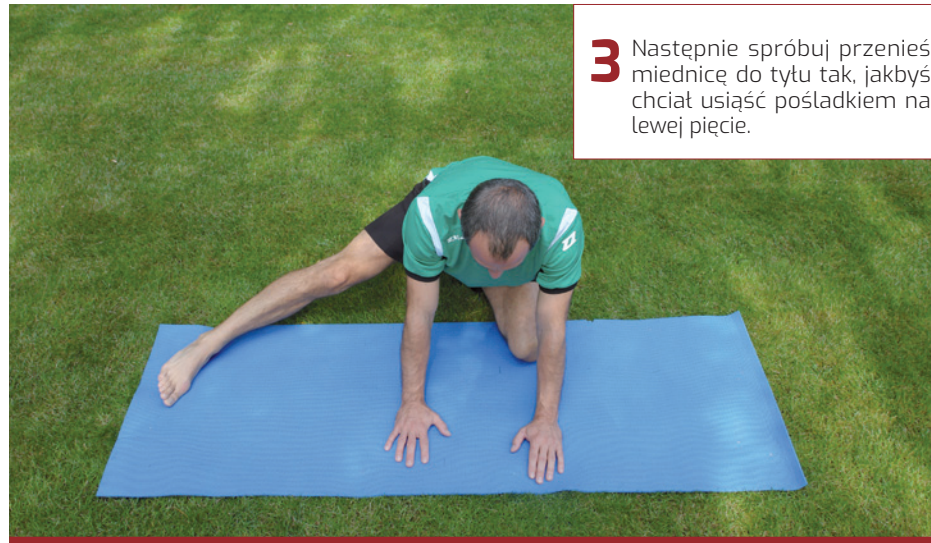


# STRETCHING STATYCZNY MIĘŚNI DZIAŁAJĄCYCH NA STAW BIODROWY

## ↓ MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE



**2** Wykonaj opad tułowia w przód jednocześnie blokuj lub lekko rozpychaj kolana do podłoża. Uczucie rozciągania powinno być wyraźne i pojawi się po wewnętrznej stronie ud.



**3** Następnie spróbuj przenieść miednicę do tyłu tak, jakbyś chciał usiąść pośladkiem na lewej pięcie.

## ↓ MIĘŚNIE POŚLADKOWE + MIĘŚIEN GRUSZKOWATY



**1** W leżeniu na plecach z nogami zgiętymi, załóż lewą stopę na prawe kolano, a rękoma obejmij prawe udo od spodu.

## ↓ MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE - WERSJA DRUGA



**1** Przyjmij pozycję kłęk podpartego z nogą prawą w rozkroku. Pamiętaj, aby noga prawa utrzymywała kolano wyprostowane.

## ↓ MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE - WERSJA TRZECIA



**1** Wykonaj kłęk jednonóż na nodze rozciąganej (prawa). Utrzymaj miednicę w poziomie i przenieś tułów do przodu oraz w bok do momentu, aż poczujesz rozciąganie po wewnętrznej stronie prawego uda.



**2** Utrzymując pozycję ponownie potóż się na plecach i spróbuj przyciągnąć rękami prawe kolano do brzucha. Rozciąganie pojawi się na lewym pośladku.



**2** Przenieś miednicę do przodu wypychając biodra.

## ↓ MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE + ROTACJA BIODRA - WERSJA CZWARTA



**1** W siadzie płotkarskim utrzymując proste plecy spróbuj usiąść na guzach kulszowych.



**3** W pozycji jak na zdjęciu przyciągnij lewe kolano w kierunku prawego barku.



## ZMIANY NIE OMINĄ PRZEPISÓW FUSTALU

To ciągle jeszcze nieoficjalna informacja, ale od sezonu 2019/2020 dojdzie do pierwszych od 2014 r. zmian w futsalowych Przepisach Gry. Najbardziej prawdopodobne zmiany, jakie wprowadzi IFAB, to poprawki do przepisów unifikujące rozwiązania już wprowadzone w piłce nożnej m. in. możliwość rozpoczęcia gry od środki zagranem do tyłu, karanie rzutami wolnymi przewinień zawodników rezerwowych oraz fauli poza polem gry.

O zmianach w Przepisach Gry w futsal słychać było od kilku lat. Ostatnie korekty miały miejsce latem 2014 r. i polegały m.in. na wprowadzeniu identycznych definicji nieostrożności, nierozwagi i nadmiernej sily, jakie znalazły się wtedy w trawiastych przepisach. Od 2014 r. IFAB nie dokonał żadnych korekt w zasadach gry futsalu. W Polsce Zarząd PZPN wprowadził jedynie Postanowienia PZPN regulując niektóre interpretacyjne luki i ujednotomił procedury w rozgrywkach krajowych. Ostatnie takie zmiany miały miejsce jednak

w 2017 r. (przed sezonem 2018/2019 nie doszło do żadnych poprawek). Zespół Futsal KS PZPN pozostaje w stałym kontakcie z sędziowskimi władzami UEFA i FIFA, przygotowując się jednocześnie do szybkiego tłumaczenia poprawek IFAB i stworzenia książkowego i elektronicznego wydania jednolitych Przepisów Gry oraz zmian w Postanowieniach PZPN. Wszystko po to, aby trafiły one do futsalowego środowiska z jak największym wyprzedzeniem przed rozpoczęciem sezonu 2019/2020, który ma ruszyć już na początku września.

Przemysław Sarosiek



Podobnie jak w piłce nożnej, niebawem dojdzie do zmian w przepisach futsalowych.

## KRÓTKO, INTENSYWNIEM I Z KONKRETNymi WNIOskAMI



Grupa sędziów futsalu pracowała nad ujednoczeniem interpretacji dotyczących symulacji.

Wiosna była bardzo pracowita dla sędziów futsalu prowadzących mecze na centrali. W kwietniu br. arbitrzy Ekstraklasy i Top Amator A oraz obserwatorzy spotkali się na krótkich warsztatach, które odbyły się w Łodzi. Tym razem głównym tematem zajęć były symulacje i współpraca sędziowska.

Obejrzelismy setki klipów z Ekstraklasy i I ligi. Cały czas trwała praca nad ujednoczeniem interpretacji naszych decyzji w kontekście symulacji. Przed decydującymi meczami rundy dodatkowej, w której drużyny walczyły o Mistrzostwo Polski, miejsca na podium i utrzymanie w lidze, było szczególnie ważne, aby uniknąć różnych ocen w podobnych sytuacjach. Sporo pracowaliśmy też nad współpracą

i zarządzaniem masowymi konfrontacjami. Był to bardzo intensywny czas: przez 24 godziny zgrupowania udało się przyjąć jednolite formy postępowania – poinformowali redakcję Sędziowie uczestnicy zgrupowania.

Szczególny nacisk położono na wprowadzenie zasady karania tylko oczywistych symulacji. Chodzi o sytuacje, gdy zawodnik próbuje oszukać sędziego i mają one prowokacyjny charakter. Zawodnik chce wówczas wymusić udzielenie kary dyscyplinarnej dla rywala. Takie zdarzenia muszą być bezwzględnie karane przez arbitrow. Jednocześnie instruktorzy zwrócili uwagę na przypadki kar dyscyplinarnych dla zawodników, którzy przewracali się w walce o piłkę.

Bardzo zajęci byli też obserwatorzy. Mieli za zadanie omówienie jednego z meczów Futsal Ekstraklasy i ujednoczenie zasad oceniania sędziów. Szczególnie gorące dyskusje wywołało wykorzystywanie zapisów wideo z zawodów i standaryzacja postępowania w sytuacji, gdy obserwator już po meczu i jego omówieniu odkryje, że sędziowie popełnili błędy. Ustalono zasady wykorzystywania nagrań z zawodów w pomeczowej odprawie z sędziami oraz reguły analizy tych zapisów.

Przemysław Sarosiek

## TEST Z PRZEPISÓW GRY W FUTSAL

1) Czy zawodnicy w czasie trwania czasu dla drużyny mogą opuścić pole gry i wejść do własnej strefy technicznej w celu uzupełnienia płynów?	TAK
2) Przed wykonaniem rzutu karnego wszystkie warunki były spełnione, a bramkarz w ostatniej chwili odwrócił się bokiem do wykonawcy, przy czym twarz miał zwróconą w kierunku punktu karnego. Czy sędzia winien dać sygnał na wykonanie rzutu karnego?	TAK
3) Zespół gospodarzy przystąpił do zawodów tylko z grającymi trenerem i kierownikiem drużyny (oba zostali wpisani do protokołu jako zawodnicy i byli jedynymi osobami funkcyjnymi w swojej drużynie). Kiedy obaj znajdowali się na polu gry, jeden z rezerwowych zajmujących miejsca na ławce wstał i udzielał wskazówek dla swojej ekipy. Czy miał takie prawo?	NIE
4) Czy do obowiązków sędziego trzeciego należy odmierzenie dwuminutowego wykluczenia zawodnika?	NIE
5) Bramkarz gospodarzy złapaną z gry piłkę wyrzucił pod bramkę rywali, gdzie usiłował ją zagrać jego współpartner. Mimo próby jej dotknięcia, nie zdołał tego zrobić. Piłkę lecącą nieuchronnie do pustej bramki wybił ręką obrońca stojący na linii bramkowej. Piłka opuściła boisko przez linię boczną. Decyzja?	K
6) Czy sędzia postąpił słusznie licząc 4 sekundy na wykonanie rzutu z autu od momentu, kiedy jego zdaniem, wykonawca miał możliwość swobodnego wykonania rzutu w sytuacji, gdy jeden z zawodników drużyny wykonującej rzut z autu ruszył w kierunku piłki a następnie wezwany przez trenera pobiegł z całym zespołem dokonać zmiany?	TAK
7) Zawodnik celowo opóźniał wznowienie gry z rzutu różnego. Widząc to sędzia po upływie 4 sekund od gwizdka przyznał rzut wolny pośredni drużynie przeciwnej za błąd 4 sekund. Czy postąpił słusznie?	NIE
8) Bramkarz podczas wykonywania rzutu od bramki przekroczył linię pola karnego zanim zwolnił piłkę z rąk. Decyzja?	J
9) Zawodnik wykonał rzut wolny za 6 faul akumulowany zagrywając piłkę do przodu w kierunku linii bocznej, piłkę przejął jego współpartner który silnym strzałem zdobył bramkę. Decyzja?	P
10) Zawodnik drużyny gości zatrzymał piłkę ręką we własnym polu karnym po tym, gdy rozległ się sygnał dźwiękowy oznaczający koniec 1 potowy zawodów. Podaj decyzję sędziego jeżeli, gdyby nie to zagranie zawodnika gości, to piłka nieuchronnie wpadłaby do bramki zagrana bezpośrednio z rzutu z autu przez zawodnika drużyny gospodarzy.	K
11) Zawodnik gości wykonał rzut z rogu po upływie 4 sekund. Tak kopniętą piłkę bezpośrednio z tego rzutu przejął zawodnik gospodarzy, który bezpośrednim strzałem zdobył bramkę. Decyzja?	Rb
12) Czy zawodnik znajdujący się na linii środkowej traktowany jest jak zawodnik znajdujący się na własnej połowie boiska?	TAK
13) Bramkarz złapał piłkę w dłonie po strzale przeciwnika, następnie wyrzucił ją poza pole karne i widząc, że piłka nie dojdzie do współpartnera, gdyż bliżej do niej miał zawodnik drużyny przeciwnej, ruszył do piłki i w ciągu 4 sekund od złapania wykopnął ją poza linię boczną. Podaj decyzję sędziów.	W
14) Na boisko w trakcie trwania gry wszedł trener (nie będący jednocześnie zawodnikiem) i w polu karnym własnej drużyny złapał zawodnika drużyny przeciwnej za koszulkę. Sędzia przerwał grę – podaj sposób wznowienia gry i rodzaj kary indywidualnej?	S

Opracował Przemysław Sarosiek



## MIĘDZYNARODOWE ROZPOCZĘCIE SEZONU

Rok 2019 dla rozgrywek piłki nożnej plażowej rozpoczął się imprezą międzynarodową zorganizowaną przez Beach Soccer Worldwide (BSWW).

Mundialito de Clubes Moscow 2019 rozegrano w Rosji, a nas reprezentował Łukasz Ostrowski.

**K**olejną imprezą rozgrywaną w ramach turniejów organizowanych pod patronatem BSWW był dwumecz: Polska – Czechy, który odbył się w Gliwicach w hali przeznaczonej do sportów na boiskach plażowych. Zawody prowadzili nasi sędziowie w składzie: Łukasz Ostrowski (FIFA), Tomasz Winiarczyk (FIFA), Mateusz Patla (Śląskie KS) i Marcin Ciechanowicz (Małopolskie KS).

### NA ARENIE KRAJOWEJ...

Sezon rozpoczęliśmy od turnieju zespołów młodzieżowych, w których uczestniczyły: Czechy, Francja i Polska. Turniej rozegrano w pięknej scenerii Starego Miasta w Poznaniu (24-26 maja br.), gdzie Wielkopolski ZPN, przy współpracy z Urzędem Miasta Poznania, przygotował boisko do piłki plażowej w centrum miasta.

Licznie zgromadzeni kibice oklaskiwali zagrania zawodników trzech reprezentacji. Mogli też poznać bliżej zasady tej odmiany piłki nożnej. Sędziami prowadzącymi byli: Joanna Pondo, Łukasz Ostrowski, Tomasz Winiarczyk, Waldemar Cichecki, Mariusz Domżałski, Wojciech Fieduk, Maciej Martyniuk, Patryk Nowicki, Tomasz Nowicki i Piotr Pazdecki.

Po zakończeniu turnieju międzynarodowego na tym samym obiekcie odbył się mecz o Superpuchar (26.05.2019 r.), pomiędzy zespołami KP Łódź (zdobywca pucharu) a HEMAKO Sztutowo (mistrz kraju). Zwycięzca został wyłoniony w serii rzutów karnych. Był to zespół HEMAKO. Zawody o Superpuchar prowadzili: Łukasz Ostrowski, Tomasz Winiarczyk, Dariusz Bohonos i Maciej Martyniuk.

**Jerzy Broński**

## ŁUKASZ OSTROWSKI W SALOU POD BARCELONĄ

W dniach 9-12 maja br. w katalońskim Salou pod Barceloną odbyły się europejskie kwalifikacje do mistrzostw sportów plażowych w piłce nożnej plażowej. To nowy format imprezy, organizowany pod auspicjami Komitetu Olimpijskiego, który zostanie rozegrany w październiku br. w San Diego i obejmie 14 dyscyplin plażowych, w tym beach soccer.

**W** turnieju kwalifikacyjnym wzięło udział 16 najwyższej sklasyfikowanych w rankingu drużyn (bez udziału Polski), z czego prawo startu w imprezie głównej miały zagwarantować sobie cztery najlepsze zespoły, a pięć miało rozegrać baraże o uczestnictwo w mistrzostwach z trzecim zespołem z południowo-amerykańskiej strefy CONMEBOL.

Na turniej kwalifikacyjny zostało powołanych 20 sędziów z 14 federacji, w tym Łukasz Ostrowski. Polakowi przypadło w udziale prowadzenie starcia decydującego o awansie do turnieju w San Diego pomiędzy Portugalią i Szwajcarią, zakoń-



Łukasz Ostrowski reprezentuje Polskę na najważniejszych imprezach beach soccera.

zonego niespodziewanym zwycięstwem Helwetów 6:5.

Łukasz sędziował także finał. Spotkały się w nim drużyny gospodarzy turnieju – Hiszpanii oraz Rosji, które już wcześniej zapewniły sobie kwalifikacje.

Mecz finałowy miał charakter wyłącznie prestiżowy. Jednak obie drużyny nie odpuszczały i przy komplecie publiczności stworzyły bardzo dobre widowisko. Zwycięsko wyszli z niego Rosjanie, pokonując faworytów 5:4. Warto nadmienić, że sam mecz nie był łatwy do prowadzenia. Sędziowie pokazali w nim łącznie 10 kartek (w tym 2 czerwone) i podyktowali dwa rzuty karne.

**Łukasz Ostrowski**

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

### DOŁĄCZ DO NAS

*ŁączyNasPiłka.pl*



*Łączy nas piłka*

#Od100Lat

### HARMONOGRAM ROZGRYWEK PIŁKI NOŻNEJ PLAŻOWEJ 2019

25.05	SUPER PUCHAR POLSKI	POZNAN
21-23.06	EKSTRAKLASA SENIORÓW	GDAŃSK
28-30.06	PUCHAR POLSKI SENIORÓW	GDAŃSK
05-07.07	PUCHAR POLSKI KOBIEC	GDAŃSK
13-14.07	PIERWSZA LIGA SENIORÓW	BIALYSTOK
19-21.07	MŁODZIEŻOWY PUCHAR POLSKI	GDAŃSK
27-28.07	PIERWSZA LIGA SENIORÓW	TORUŃ
02-03.08	EKSTRAKLASA SENIORÓW	SOSNOWIEC
05-07.08	MŁODZIEŻOWE MISTRZOSTWA POLSKI	KOŁOBRZEG
08-11.08	MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW	KOŁOBRZEG
08-11.08	MISTRZOSTWA POLSKI KOBIEC	KOŁOBRZEG



# ODESZLI NA ZAWSZE. SĘDZIOWIE Z NAJWYŻSZĄ KLASĄ

Pierwsze półrocze 2019 r. zapisało smutną kartę w historii organizacji sędziowskiej PZPN. Pożegnaliśmy na zawsze dwóch bardzo dobrych arbitrów międzynarodowych: Kazimierza Orłowskiego z Lublina oraz rozjemcę numer 1 wśród polskich sędziowskich liderów – Alojzego Jarguza z Olsztyna. W imieniu ludzi polskiej piłki, a przede wszystkim członków ponad czterdzięciotysięcznej gromady sędziów pożegnał ich – przedstawiciel seniorów Jerzy Figas.

**M**amy też – jako redakcja czasopiśma Sędzia – pewną satysfakcję, że na krótko przed ich odejściem zdążyliśmy napisać (piórem Jerzego Figasa) jeszcze o tym co porabiają, jak sobie radzą. I chociaż po ich wyznaniach nie spodziewaliśmy się tak szybkiego i przykrego finału, to jednak dało się wyczuć, że los życia nie będzie już dla nich zbyt łaskawy. I tak się stało.

## NALEŻAŁ DO ORŁÓW

16 marca br. byliśmy na pogrzebie Kazimierza Orłowskiego. W ostatniej jego ziemskiej drodze po cmentarnej alei na Majdanku urnie z prochami towarzyszyły – obok rodziny – tłumy przyjaciół, znajomych, a zwłaszcza kolegów sędziów. Niewątpliwie wielu rozpatrywało słowa Jurka Figasa, starszego ducha Kazia z sędziowskich szeregów, który wcześniej w kaplicy przypomniał liczne charakterystyczne momenty z życia i działalności ojca, dziadka, a także utalentowanego sędziego piłkarskiego. To była z resztą wielka pasja Kazia. Od młodych lat polubił futbol, a porwała go właśnie rola sprawiedliwego na zielonej murawie. W pewnym okresie przyszło mu potoczyć ją z zawodem prawnika, później sędziego Sądu Powiatowego w Lublinie, wreszcie mecenasa. Wykształcenie prawnicze zaprocentowało z kolei w perfekcyjnym opanowaniu Przepisów Gry i ich interpretacji. Był znakomitym szkoleniowcem. Wychował zastępy młodych arbitrów swojego ukochanego regionu. Z taką wiedzą i doświadczeniem oczekiwał się zastużonej nominacji na arbitra międzynarodowego FIFA i UEFA.

– Czy pamiętasz Jurku – zagadnął podczas naszej ostatniej rozmowy – potęgę sędziowską z Lubelszczyzny. I wymienia: Zdzisław Brzozowski, Jerzy Wrona, Jan Zakrzewski, Piotr Pawłowski, bracia Mikulscy, a na ich czele wielki wódz – Dobrostaw Stec. Nie było dotąd – podkreślał – lepszego prezesa. Sędziował mecze I ligi (dzisiejszej ekstraklasy) na szczycie i derbowe: Górnik Zabrze – Ruch Chorzów, Arka Gdynia – Lechia Gdańsk, Cracovia – Wisła Kraków. Pieczętowanie przechowywał w swoim domowym archiwum dwa zdjęcia: Kazimierz Górski – ikona polskiego futbolu wręcza mu złotą odznakę PZPN, oraz z eliminacyjnego meczu MŚ Francja – Luksemburg, w którym wspólnie z doktorem Andrzejem Libichem asystują sędziemu głównemu Michałowi Listkiewiczowi. A obok Kazia – kapitan narodowej drużyny gospodarzy Michel Platini.

Jak w każdym meczu Kaziu miał również przymusową przerwę w życiu. Stało się to 30 listopada 2017 r. Zadzwoił wnuczek i zorientował się, że dziadek źle mówi. Na dodatek jeszcze nie do rzeczy. Kontakt z mamą pozwolił na szybką pomoc – pogotowie, szpital. Diagnoza: sepsa. Ale to było i się skończyło. Niestety nie. Ponowny atak choroby okazał się porażający.

Zastanawiałem się jak zakończyć pożegnanie z Kaziem. Uznałem, że będzie właściwie i na temat, gdy przypominę właśnie jego słowa z artykułu: – Chcę, aby wnuczek też był sędzią. Jest sprawny, jeszcze kopie w piłkę, ale... A wiesz Jurku dlaczego mnie na tym zależy? Sędziowie to twardziele. Obaj możemy być tego potwierdzeniem...

No cóż, codzienne życie wprowadza korekty, kolejnego twardziela ubyło. Wiem też jedno. Zastużył na spokojny odpoczynek. Kazia Orłowskiego pożegnał także przy mogile w imieniu ludzi futbolu regionu prezes Lubelskiego ZPN Zbigniew Bartnik. Grób przykryły kwiaty, a uwidaczniały się trzy wieńce: od najbliższej rodziny, PZPN i LZPN. Zastużył sobie na taki szacunek i pamięć.



Alojzy Jarguz przed meczem inauguracyjnym MŚ Australia – Argentyna w 1981 r.

## BYŁ NAJLEPSZYM Z NAS!

Obojętnie od okoliczności i lat człowieka śmierć, która nas dosięga zawsze przychodzi za wcześnie. Ale to również prawda, że niejednokrotnie bywa ukojeniem od bólu, fizycznego zmęczenia. W przypadku Alojzego Jarguza to ostatnie zdanie ma szczególnie uzasadnienie.

Tyle lat walczył z nieuleczalną chorobą. Tyle lat udawał jak istotne są w takiej walce: męstwo, hart ducha, wiara we własne siły. Wielu z nas na pewno nie wytrzymałoby takiej próby. Lecz Alek dawał nam przykład jak pokonywać trudności i bariery. Gdzie szukał źródeł takiej energii?

Wielu z tych, którzy dobrze znali Alka nie mają trudności z odpowiedzią na takie pytanie: Jarguz zahartował sport, a zwłaszcza piłka nożna. Mistrzostwo osiągnął w roli piłkarskiego arbitra. Doskonale czuł się i prezentował w stroju sędziego z nieodłącznym rekwizytem – gwizdkiem. Posługiwał się nim... koncertowo! Wspaniale wyczuwał faul zawodnika; wiedział kiedy dać sygnał na przerwanie gry, a kiedy pozwolić na kontynuowanie akcji. Wyjątkowo rzadko jako, że każdy człowiek jest omylny przytrafiał mu się błąd.



Kazimierz Orłowski przed meczem el. MŚ Francja – Luksemburg. Obok Michał Listkiewicz i Andrzej Libich, a także gwiazdor piłki Michel Platini.

Michał Listkiewicz, także jeden z wyjątkowo utytułowanych arbitrów, był prezes PZPN na łamach Przeglądu Sportowego oznajmił: "Był najwybitniejszym polskim sędzią. Mówię to z czystym sumieniem i wiem, że co do tego nie ma żadnych wątpliwości. W dzisiejszej epoce VAR nie byłby mu potrzebny, bo wszystko świetnie dostrzegał i interpretował."

Czy można się więc zastanawiać dlaczego akurat temu mężczyźnie w latach 60., 70. i jeszcze 80. przypadło prowadzenie najważniejszych zawodów piłkarskich w Polsce, Europie i na świecie. Sędziował na 4 Mistrzostwach Świata (łącznie z 2 turniejami młodzieżowymi) w Argentynie i Hiszpanii, oraz Japonii i Australii, czyli na 4 kontynentach. Był arbitrem głównym na 18 zawodach reprezentacji narodowych, 25 w europejskich pucharach, ok. 70 spotkań klubowych międzynarodowych. Miał kontrakt sędziowski w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. W swojej karierze szczyt się ponad 250 spotkaniami na najwyższym szczeblu ligowym w kraju. Rekord dotychczas nie pobity.

Jest jeszcze i 2 strona medalu. Alek to wyróżniający się inwencją, energią, zapalem działacz piłkarski i sędziowski. Był dyrektorem Zagłębia Lubin, Stomilu Olsztyn, Olsztyńskiego Klubu Sportowego Warmia i Mazury; dzierżył sędziowską władzę w strukturach organizacyjnych PZPN – członek zarządu Kolegium Sędziów, wiceprzewodniczący KS, długoletni i bardzo ceniony obserwator. Był długoletnim wojskowym, kierownikiem klubów garnizonowych. Złotymi głoskami zapisał się jako dyrektor Ośrodka Wczasowego Stomilu w Mikołajkach, gdzie chcieli przebywać liczni krajanie. Bo Alek wyróżniał się także we wszystkim czego się podjął.

Niewątpliwie za swoją pracę, zaangażowanie zastużył na wysokie odznaczenia państwowe i związkowe. I takie też mu wrę-

czano. Uehonorowaniem wszelkich zaszczytów – jak sam zaznaczał – stała się nadana w 1997 r. najwyższa godność Członka Honorowego PZPN, oraz tytuł laureata rankingu polskich sędziów – Kryształowy Gwizdek.

Wszystko co zostało dotąd powiedziane o arbitrze numer 1 w Polsce nie miałyby pełnej autentyczności bez prywatnej odstony. Wystarczyło wymienić jego imię i nazwisko, a już pochylały się głowy znakomitości ze świata sportowego, politycznego i nie tylko. Przed mężczyzną o śniadej cerze, prężnej sylwetce, czarnych oczach i włosach uczesanych zwykłe z przedziałkiem na środek głowy, jakby na rozkaz otwierały się drzwi gabinetów różnych dostojników. Do tego dochodziła swoista potęga osobowa Jarguza. Bezpośredniość, koleżeńskość, serdeczny uśmiech. To także jego cechy wrodzone.

Ostatni raz kontakt z Alkiem miałem przed świętami Bożego Narodzenia 2018 r. Do wydawnictwa PZPN Sędzia pisałem reportaż o rodzinie Jarguzów. Alek był wyjątkowo rozmowny. Wspominał swój ostatni mecz ligowy Legia Warszawa – Górnik Zabrze, oficjalne pożegnanie przed meczem Polska – Rumunia, mówiliśmy o pomocy PZPN dla członków rodziny piłkarskiej dotkniętych nieszczęściami. I Alek z tej formy skorzystał, także z pomocy macierzystego Warmińsko-Mazurskiego ZPN i jego prezesa Marka Łukiewskiego. Wreszcie o swoich pamiątkach, odznaczeniach, pucharach, medalach, które przekazał do Muzeum Sportu, lub odda wnukom. Mówił o żonie Irenie, która cały czas wspomagała jego pasję, była świetną towarzyszką na dobre i złe. I o tym, że nazwisko Jarguz długo nie zniknie z futbolowego rejestru: ma dwóch wnuków sędziów.

Alek przeszedł ponad 20 operacji. Lekarze chcieli go jeszcze ratować. Zapro-

nowali usunięcie krtani. Odmówił – wolał do piachu – stwierdził stanowczo. Nie zmienił sposobu bycia w swoich ostatnich tygodniach i dniach. Zachowywał się tak jak zawsze, pewnie jakby wciąż trzymał berło w dłoni. Nie odmawiał też sobie papierosa.

Na cmentarzu nie mogło zabraknąć głosu burmistrza Mikołajek – Piotra Jakubowskiego. Alek był honorowym obywatelem tego miasta. Szczycił się tym dostojnie wszędzie. Należał do wspaniałych ambasadorów stolicy polskich jezior i pięknej ziemi warmińsko-mazurskiej – podkreślał gospodarz Mikołajek.

Ceremonię kościelną odprawiał także człowiek piłki ks. prałat Paweł Guminiak – wiceprezes WMZPN oraz wiceprezes Olimpii Elbląg. Pan Bóg będzie dla naszego najlepszego arbitra również bardzo sprawiedliwym sędzią – powiedział.

Najlicniejszą grupę w orszaku pogrzebowym stanowili sędziowie. Byli przy trumnie Alka przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN Zbigniew Przesmycki, były prezes PZPN Michał Listkiewicz (Gdynia), sędziowie międzynarodowi Andrzej Ogorzewski (Łódź), Ryszard Wójcik (Opole), Maciej Wierzbowski (Gdańsk), czołowy polski arbiter ligowy Roman Kostrzewski (Bydgoszcz). Sędziowie z Warmii i Mazur, których Alek – jak tylko mógł – wciąż przyprowadzał do jak najlepszego wypełnienia swoich obowiązków na boisku.

I znowu mogiłę ozdobił stos kwiatów. Wieńce od Zarządu PZPN, Zarządu WMZPN i sędziów regionu. Alek doczekał się jeszcze jednego wyróżnienia. Został pochowany w Alei Zasłużonych Olsztyńskiego Cmentarza Komunalnego.

Jerzy Figas





## REKORDOWY KURS NA LUBELSZCZYŹNIE

**Do KS Lubelskiego ZPN wpłynęło blisko 100 zgłoszeń od chętnych. Niespełna 80 osób szkoliło się na przyszłych sędziów (piłkarskich i futsalowych), a ponad 60 ostatecznie uzyskało uprawnienia. W tym roku zainteresowanie kursem przerosło najśmielsze oczekiwania. To jednak nie przypadek, a efekt ciężkiej pracy samych arbitrów.**

**N**abór sędziowski na kurs to trudny temat. Lubelszczyzna nie jest wyjątkiem. W ciągu minionych kilku lat kursy nie przyciągały tak dużej liczby chętnych jak zyczyłyby sobie zarząd. Szczególnie w Lublinie, gdzie na kurs zgłaszało się czasem 20-30 osób, a i tak nie wszystkim udało się dotrzeć do końca. Dlatego w tym roku zarząd KS LZPN połączył siły ze Stowarzyszeniem Sędziów Piłki Nożnej Lubelszczyzny, by sytuację zmienić.

Działania przebiegały dwutorowo. Dzięki inicjatywie Roberta Podleckiego, członka zarządu KS LZPN, do Budżetu Obywatelskiego Miasta Lublin zgłoszono projekt utworzenia amatorskich lig futsalu. Jednym z jego elementów była organizacja kursu sędziowskiego. Co istotne, darmowego dla mieszkańców miasta. Co więcej propozycja zakładała, że po zakończeniu szkoleń nowi arbitrzy dostaliby stroje sędziowskie. Jednak aby projekt uzyskał finansowanie potrzebne było kilkuset głosów mieszkańców. Dzięki ogromnej mobilizacji lubelskich „gwizdków”, którzy do głosowania namawiali swoje rodziny i znajomych, udało się! Projekt zakwalifikowano do realizacji.

Drugim elementem ukladanki była szeroka promocja kursu w mediach społecznościowych, bo to właśnie z nich najczęściej korzystają młode osoby. Zadbano o nią stowarzyszenie. Promocyjny film zachęcający do wzięcia udziału w naborze dotarł do kilkunastu tysięcy osób w województwie. W efekcie telefon osoby odpowiedzialnej za kurs dzwonił kilka razy dziennie. Zainteresowanie było ogromne.

Na kurs KS LZPN zgłosiło się blisko sto osób zainteresowanych rozpoczęciem przygody „z gwizdkiem”. W wykładach uczestniczyło aż 78 kursantów. Do prowadzenia spotkań „na trawie” przygotowywało się 54, a 24 zamierzało rozpocząć swoją przygodę z futsałem. Ostatecznie do egzaminów podeszło 40 kursantów, co było rekordem ostatnich lat. Kolejnych ponad 20 osób rozpocznie wkrótce swoją przygodę z gwizdkiem w halach.



**Dzięki pomysłowości Roberta Podleckiego, KS LZPN skorzystało z możliwości, które daje Budżet Obywatelski.**

– Wszyscy otrzymali niezbędne materiały, w tym Przepisy Gry, gwizdki i kartki. Oczywiście dla mieszkańców Lublina były one bezpłatne. Nowi arbitrzy wkrótce otrzymają też stroje sędziowskie. Frekwencja podczas zajęć bardzo cieszy. Mito widzieć, że wysiłek samych arbitrów i poszukiwanie nowych metod dotarcia do młodych ludzi przynosi oczekiwany efekt. W przyszłym roku z pewnością będziemy chcieli powtórzyć ten sukces – mówi Robert Podlecki, koordynator kursu.

Piotr Kozłowski



**Andrzej Kuśmierczyk, Przewodniczący KS LZPN, otworzył największy w historii kurs w Lublinie.**



## W SMS SZKOLIŁY SIĘ SĘDZIE PIŁKARSKIE

**LZPN, przy współpracy z SMS, znalazł sposób, żeby walczyć z brakami kadrowymi wśród sędzi piłkarskich. Uczennice LO SMS w Łodzi obok lekcji z języka polskiego, geografii czy biologii, miały zajęcia z Przepisów Gry. Tak jak na kursie sędziowskim. Dzięki zdobytej wiedzy już jesienią tego roku wybiegną na boiska w rolach sędzi.**

**P**rogramem objęto 26 dziewcząt na co dzień uczących się w LO SMS. W każdy czwartek miały dodatkowe zajęcia z Przepisów Gry. Tak jak podczas kursu sędziowskiego, łącznie było to 30 godzin. Poza omówieniem przepisów, przyszłe sędzi oglądały wideo klipy z sytuacjami meczowymi ucząc się tym samym prawidłowych interpretacji. Wykładowcami byli czołowi arbitrzy z województwa łódzkiego.

– Przepisy to jedno. Dziewczyny mają również dodatkowe 6 godzin zajęć z psychologiem i policją. Podczas jednego ze spotkań odwiedził je również szef sędziów Zbigniew Przesmycki, który opowiadał o warunkach sędziowania – mówi Janusz Matusiak, Prezes UKS SMS Łódź.

Skąd taki pomysł? Piłka nożna kobiet dynamicznie się rozwija. Jest coraz więcej drużyn i coraz więcej meczów do rozegrania. Brakuje za to sędzi piłkarskich.



**Grupa 26 sędzi już jesienią rozpocznie swoją przygodę z gwizdkiem.**



**Zbigniew Przesmycki spotkał się z sędziami. Obok jeden z wykładowców – Marcin Hankiewicz, asystent szczebla centralnego.**

– Każda inicjatywa, która wiąże się z upowszechnianiem Przepisów Gry jest cenna. Środowisko sędziowskie pragnie podziękować pomysłodawcom projektu Januszowi Matusiakowi i Adamowi Kaźmierczakowi. LZPN zaakceptował harmonogram zajęć przygotowany przez Tomasza Radkiewicza. Mamy nadzieję, że wśród dziewczyn uczestniczących w tym przedsięwzięciu znajdują się godne następczyni najbardziej utytułowanej naszej sędzi Moniki Mularczyk – dodaje Piotr Brodecki, Przewodniczący KS Łódzkiego ZPN.

– Mamy nadzieję, że dziewczyny zainteresują się tematem, a część z nich poważnie zajmie się sędziowaniem. Na pewno jako prezes LZPN cieszyłbym się, gdyby nasz okręg mógł się poszczycić plejadą znakomitych sędzi. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest ten kurs, który przy okazji podniesienie u zawodniczek znajomość obowiązujących przepisów. To wartość dodana tego projektu – mówi Adam Kaźmierczak, Prezes LZPN.

Na zakończenie kursu uczestniczki zdawały egzamin teoretyczny i praktyczny. – We wrześniu podczas rozpoczęcia nowego roku szkolnego uroczystie wręczymy odznaczenia Kolegium Sędziów. Od sezonu 2019/2020 dziewczyny rozpoczną sędziowanie meczów. Chcemy by tego rodzaju kursy odbywały się cyklicznie w kolejnych latach – dodaje na zakończenie Adam Kaźmierczak.

Jakub Jankowski



## SZUKALI NOWYCH ARBITRÓW BEACH SOCCERA

**W KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN zorganizowano kurs dla sędziów piłki plażowej. W siedzibie tamtejszego ZPN warsztaty poprowadził Jerzy Broński.**

**S**potkanie odbyło się 6 maja br. Koordynatorem z ramienia KS K-PZPN był Dariusz Drozd, na co dzień sędzia grupy Top Amator C. Wśród ośmiu uczestników znalazła się również Agnieszka Kostyra, sędzia I ligi. Kurs składał się ze szkolenia i egzaminu: teoretycznego, a także filmowego, który polegał na podjęciu decyzji w sytuacjach boiskowych, przedstawionych na klipach wideo.

Warsztaty poprowadził Przewodniczący Zespołu Piłki Nożnej Plażowej KS PZPN Jerzy Broński. Pomagał mu Maciej Martyniuk – wieloletni sędzia szczebla centralnego w piłce nożnej, plażowej oraz futsalu. Teoria dotycząca podstaw Przepisów Gry w Piłkę Plażową była ciekawą prezentacją, ale także sytuacjami z meczów beach soccera i interesującymi historiami z boisk plażowych. Wszyscy uczestnicy z zacięciem słuchali wykładu i zadawali pytania.



**Uczestnicy szkolenia z beach soccera w KS K-PZPN.**

Na koniec warsztatów kursanci poddani zostali testowi pisemnemu składającemu się z 30 pytań. Warto zwrócić uwagę, że sezon piłki plażowej trwa od końca czerwca do połowy sierpnia, więc idealnie „zazębina” się z roz-

grywkami piłki nożnej na boiskach trawiastych. Z pewnością beach soccer może być ciekawą przygodą, ale również sposobem na utrzymanie kondycji w przerwie wakacyjnej.

Dariusz Drozd





Rodzinne zdjęcie uczestników Programu Mentorskiego.



## PROGRAM MENTORSKI FUNDAMENTEM SZKOLENIA

**Nadmorska Ustka była miejscem szkolenia młodych arbitрів z KS Pomorskiego ZPN. Spotkali się tam na kolejne edycji Programu Mentorskiego (10-12.05.2019 r.).**

Sędziowie piątkowe szkolenie rozpoczęli od wspólnego oglądania i analizy jednego meczu LOTTO Ekstraklasy. Następnie napisali test teoretyczny z Przepisów Gry i analizowali klipy wideo.

W sobotę z samego rana odbyły się pomiary tkanki tłuszczowej. Później arbitrzy rozjechali się po regionie, gdzie poprowadzili cztery spotkania. Obserwatorami byli Tomasz Góreczny, Michał Listkiewicz, Dariusz Borucki i Jarosław Boratyński.

### OBSADA SĘDZIOWSKA:

Klasa okręgowa:  
Karol Peplino – Brda Przechlewo:

sędzia: Krzysztof Necel

sędziowie asystenci:  
Łukasz Buda, Mateusz Bieszke

obserwator: Michał Listkiewicz

Klasa okręgowa:  
Stal Jezierzycze – Piast Cztuchów

sędzia: Orest Lewosiuk

sędziowie asystenci:  
Bartek Żmuda, Mateusz Stepniak

obserwator: Tomasz Góreczny, Dariusz Borucki

Klasa okręgowa:  
Sparta Sycewice – Zawisza Borzytuchom

sędzia: Adam Kwapisiewicz

sędziowie asystenci:  
Krzysztof Jurczak, Maciej Fluder

obserwator: Jarosław Boratyński

IV Liga: Jantar Ustka – Wda Lipusz

sędzia: Łukasz Jach

sędziowie asystenci:  
Norbert Piotrowski, Kuba Karczewski

obserwator: Michał Listkiewicz

W sobotę wieczorem sędziowie w swoich zespołach analizowali mecze, przygotowując klipy oraz samoocenę. Szkolenie zakończyło się w niedzielę wspólnym omówieniem poszczególnych meczów. **Filip Kaliszewski**



## JAK SIĘ PRAWIDŁOWO USTAWIAĆ NA BOISKU?

**Ciekawą formę treningów przygotowano dla arbitрів KS Pomorskiego ZPN. Zmagali się z symulacją ustawiania podczas meczu, treningiem wytrzymałościowym, a także wzięli udział w profesjonalnej rozgrzewce. Takiej, jaką mają sędziowie na meczach LOTTO Ekstraklasy.**

Training zorganizowano w kwietniu. Wszystko odbywało się na obiektach gdyńskiej Checzy pod czujnym okiem Tomasza Górecznego, Przewodniczącego KS Pomorskiego ZPN i sędziego Mateusza Bieszke. Udany trening zakończył się grą wewnętrzną mającą na celu integrację w środowisku sędziowskim. – Jestem zmęczony, ale szczęśliwy – podsumował zajęcia Krzysztof Necel, sędzia A-klasy.

Planowane są kolejne takie spotkania, które mają jak najlepiej przygotować arbitрів na ich mecze. – Praca, praca, praca. To dzięki niej można osiągnąć zamierzony cel, czyli sukces. Zarówno w życiu jak i na boisku. Każdy z uczestników ma tego świadomość – mówi Tomasz Góreczny. I dodaje: – Chcemy aby nasi sędziowie byli coraz lepsi i po to właśnie tu wszyscy jesteśmy.

**Filip Kaliszewski**



Rozgrzewka jak przed meczem LOTTO Ekstraklasy.



WIELKOPOLSKI  
ZWIĄZEK  
PIŁKI NOŻNEJ

## WYMIANA Z NIEMCAMI

**KS Wielkopolskiego ZPN już jakiś czas temu zapoczątkowało miłą tradycję. Regularnie gości u siebie delegację sędziów z Dolnosaksońskiego ZPN (NFV). W maju do Poznania przyjechało 4 arbitрів i 1 obserwator.**

W piątkowe popołudnie (wizytacja trwała od 24 maja do 26 maja br.) do stolicy Wielkopolski przybyli arbitrzy: Philip Roedig, Alexander Roj, Justus Bertram oraz Jan-Luca Wilken, a także ich opiekun sprawujący funkcję obserwatora – Björn Maertens. Przywitali ich: Szy-

mon Lizak, Radosław Rogacki i Cezary Woźniak.

Następnego dnia wszyscy zabrali się ostro do pracy. Pierwsze sobotnie spotkanie rozpoczęło się o godzinie 12:00, a jego rozjemcą był sędzia młodego pokolenia Jan-Luca Wilken. Na liniach pomagali mu Radosław Rogacki i Justus Bertram. Były to zawody I ligi wojewódzkiej B2 Junior Młodszy gr. 1 między miejscową Unią Swarzędz a AP Reissa Poznań (1:2).

Następnie wszyscy pojechali do Poznania na zawody Ligi Międzyokręgowej gr. 1, gdzie do rywalizacji przystąpiły dru-

żyny: OTPS Winogrody Poznań i Leśnika Margonin (3:0). Na zawody delegowany został zespół sędziowski: Philip Roedig (sędzia), Cezary Woźniak (SA1) i Alexander Roj (SA2).

To spotkanie pokazało, że współpraca w międzynarodowym składzie nie stanowi problemu. Po dniu wypełnionym obowiązkami, nastął czas na relaks. Zaraz po szybkiej regeneracji i posiłku uczestnicy obejrzeli mecz Beach Soccera w ramach Turnieju Narodów U-21 między reprezentacjami narodowymi Czech i Francji.

**Cezary Woźniak**



Wymiana sędziowska przynosi pozytywne efekty.



Zawsze trzeba znaleźć czas na wspólne sędziowskie dyskusje.



## CORAZ WIĘCEJ ARBITRÓW

**W KS Zachodniopomorskiego ZPN prowadzą bardzo skuteczny nabór na sędziów. Od 2017 r. stan osobowy arbitрів wzrósł o 40 proc., co przekłada się na liczbę 111 nowych sędziów w organizacji.**

Dokładnie 14 maja br. uroczystie zakończono kurs 2019 KS ZZPN. Przed samą uroczystością, swoje przemówienia dla świeżo upieczonych adeptów sztuki sędziowskiej wygłosili Jan Bednarek – Prezes ZZPN i Łukasz Ostrowski – Przewodniczący KS ZZPN.

Łukasz Ostrowski zwrócił uwagę na stale rosnącą liczbę sędziów w okręgu. Jan Bednarek pogratulował kadetom wytrwałości na kursie oraz przypomniał, że od tego momentu stają się przedstawicielami całego związku, z czym wiąże się duża wizerunkowa odpowiedzialność. Po przemówieniach wręczono trójce najlepszych kadetów bony podarunkowe od partnera technicznego KS ZZPN – firmy Saller. Wszyscy kadeci otrzymali pamiątkowe dyplomy, licencje oraz odznaki.

**Grzegorz Zdyb**



Dobrze jest czasem powspominać w gronie najbliższych kolegów.

### UROCZYSTOŚĆ W MIŁYM GRONIE

W lutym, na Zebraniu Plenarnym, uhonorowano jubileusz 50-lecia czynnej działalności sędziowskiej: Roman Lewandowski i Jerzego Zajkowskiego oraz 45 lat czynnej działalności sędziowskiej Andrzeja Nawojkiego. W marcu odbyło się mniej oficjalne spotkanie. Miało ono miejsce 29.03.2019 r. w Hotelu Szczecińskiego Domu Sportu. Podczas uroczystości odczytano listy b. Prezydenta m. Szczecin, aktualnie Zastępcy Przewodniczącego Rady Miasta – Bartłomieja Sochańskiego oraz Prezesa Zachodniopomorskiej Federacji Sportu – Sławomira Strakowskiego. Po wystąpieniach gości, wręczono okolicznościowe pamiątki i pozowano do wspólnej fotografii. Później rozpoczęły się dyskusje i boiskowe wspomnienia.





»»  
OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI  
*Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!*



- ▶ PERSONALIZOWANE KOSZULKI REPREZENTACJI POLSKI
- ▶ SZEROKI WYBÓR PRODUKTÓW – PONAD 400 ARTYKUŁÓW!
- ▶ OFICJALNE PRODUKTY LICENCYJNE PZPN

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

**SKLEP.LACZYNASPILKA.PL**