

WYDAWNICTWO POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

SĘDZIA

Nº2 (77) 2020



- ➔ **SĘDZIOWIE GLOBALNI**
- ➔ **ZARZĄDZANIE STREFAMI TECHNICZNYMI**
- ➔ **SĘDZIOWSKA DIETA**

JAK SOBIE PORADZIĆ Z DEFICYTEM SĘDZIOWANIA?



**PRECISION
MADE
HERE**

JOIN US AT NIKE.COM.FOOTBALL

Kolegium Sędziów PZPN

BYLIŚMY ODPOWIEDZIALNI, WIĘC SZYBKO WRÓCIŁIŚMY



Poprzedniego, marcowego wstępnika rozpocząłem następująco:

„Musimy zmierzyć się z niestandardowym wyzwaniem. Koronawirus, który rozprzestrzenił się na całym świecie, sparaliżował wszystkie rozgrywki. (...) Wszyscy mamy nadzieję, że sytuacja zostanie szybko opłaczona i niebawem ponownie będziecie mogli realizować się w swojej pasji biegając z gwizdkiem lub chorągiewką po naszych boiskach”.

I jedno jest pewne, zachowywaliśmy się – jako środowisko piłkarskie – bardzo odpowiedzialnie. Tak, że byliśmy gotowi na wyzwania związane ze wznowieniem rozgrywek szczebla centralnego, na przełomie maja i czerwca. A ruszyły one w warunkach ciągle trwającej epidemii COVID-19. Dlatego też nie mogą dziwić wszystkie wymogi bezpieczeństwa dotyczące wznowionych rozgrywek w tym te odnośnie ich organizacji, jak i te wymagające od ich uczestników poddawania się specjalistycznym badaniom na obecność koronawirusa.

Niezbędne jest także systematyczne raportowanie wszystkich biorących udział w meczu, w zakresie jakichkolwiek objawów nasuwających podejrzenie zakażenia. Jak do tej pory, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących tych sędziów, którzy zgłosili swój akces do uczestniczenia w projekcie dokończenia rozgrywek sezonu 2019/2020, spowodowało, że nie ma przypadków zachorowań. Natomiast działania prewencyjne zaprogramowane przez Komisję Medyczną PZPN z profesorem Krzysztofem Pawlaczakiem na czele, pozwalają wierzyć, że tak będzie już do końca bieżących, a także w trakcie trwania kolejnych rozgrywek, tych sezonu 2020/2021.

Za nami już kilka kolejek wszystkich trzech lig szczebla centralnego. I już teraz mogę z satysfakcją stwierdzić, że właściwie przepracowaliście czas przerwy, prezentując bardzo dobre przygotowanie kondycyjne i potwierdzając, że dwa i pół miesiąca przerwy to za mało, aby zapomnieć jak się sędziuje. Oby tak było w przyszłości, a nie ma przecież powodów, aby w to wątpić.

Co do zawartości tego wydania „Sędziogo”, nie mamy chyba wątpliwości, że musi się w nim znaleźć miejsce dla relacji z tej ponad dwóch i półmiesięcznej, wymuszonej przerwy w rozgrywkach. To będą relacje w wydaniu trzech naszych czołowych sędziów i sprawy sędziowskie, jeżeli w ogóle się w nich znajdują, będą miały znaczenie drugorzędne. Przerwa, szczególnie taka, to również czas refleksji, wspomnień wzbogaconych starymi fotografiami.

Będzie też temat globalizacji sędziowania. A nie będą to tylko rozważania teoretyczne, ponieważ miały już miejsce, nazwijmy to, transfery sędziowskie. To znacznie więcej, w wymiarze praktycznym, niż mające już dość długą tradycję wymiany sędziowskie. Czas się zmieniają, pragmatyka działań obejmuje również nasz obszar i być może idee wymian sędziowskich nie wytrzymują próby czasu? W jakim więc kierunku to wszystko idzie? Nie jest to dla mnie temat ekscytujący, szczególnie ważny dla naszego środowiska. Niemniej jednak przeczytałem ten artykuł z zainteresowaniem.

Kartki w dwóch kolorach, żółtym i czerwonym, to obowiązkowe akcesoria, które muszą znaleźć się w kieszonce ubioru sędziego rozpoczynającego swoją pracę na boisku piłkarskim. Nie zawsze tak było, niemniej jednak w tym roku mija równe 50 lat od momentu ich wprowadzenia. Miało to miejsce, mało kto o tym pamięta, podczas mistrzostw świata w Meksyku w 1970 roku. Natomiast w czerwcu tego roku będzie miał miejsce znacznie skromniejszy jubileusz. Minie bowiem rok od rozpoczęcia sygnalizowania kar indywidualnych za pomocą kartek, również innym osobom, poza zawodnikami i zawodnikami rezerwowymi, uczestnikom meczu piłkarskiego wpisanym do protokołu zawodów. I to było powodem popelnienia przez redaktora naczelnego, którego wspierał jeden z naszych sędziów zawodowych, artykułu na temat zarządzania strefami technicznymi. Czy teraz jest łatwiej okiełznać przejawiające się w nieprzepisowy sposób, emocje siedzących na ławce rezerwowym? Pewnie „lekkie pióro” naszego naczelnego i trafne sugestie sędziego międzynarodowego, pomogą w odpowiedzi na to pytanie.

Czytajmy więc, w pełni uzasadnionej nadziei, że kolejny, wrześniowy numer „Sędziogo” wydany już będzie w trakcie trwających, na wszelkich poziomach, rozgrywek sezonu 2020/2021. I tego życzy tym wszystkim z Was, którzy czekają na powrót na stadiony z gwizdkiem lub chorągiewką w ręku czy też zasiadając na trybunach w roli obserwatorów. A tym z Was, którzy już biorą udział w meczach szczebla centralnego, życzy najlepszych występów i najefektywniejszych obserwacji.

Zbigniew Przesmycki

Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN



Wydawca:
Polski Związek Piłki Nożnej
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa
tel. +48 732 122 222; fax +48 (22) 55 12 240
e-mail: pzpn@pzpn.pl; wsparcie@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 Przychodzen
Foto: Archiwum, CyfraSport, 400mm.pl, Jakub Jankowski, archiwum prywatne.

Łączy nas piłka

- 4 Wygrał z nowotworem, chce pójść śladami sędziego Halseya
- 5 Mistrz badmintonu, konstruktor sitowni... i ogrodnik
- 6-7 Sędziowie wspominają
- 8-11 Sędziowie globalni
- 12-13 Zarządzanie strefami technicznymi
- 14-15 Okólnik 18
- 16-19 Magda Golba: „Marzę o finale na Wembley”
- 20-21 Zdrowa jedenastka, czyli zasady sędziowskiej diety
- 22-25 Deficyt sędziowania
- 26-27 100 lat to za mało – 200 lat dla Pana Romana!
- 28-30 Historia Przepisów Gry – część 3
- 31 Cipiński: „Sztuki walki dały mi pewność siebie”
- 32-33 Rok bez Jarguza



34-37 Regiony

**KOLEJNY NUMER CZASOPISMA
UKAŻE SIĘ
WE WRZEŚNIU 2020 ROKU**

WYGRAŁ Z NOWOTWOREM, CHCE PÓJŚĆ ŚLADAMI SĘDZIEGO HALSEYA

– Lekarze zadzwonili do mamy na początku roku. To było dokładnie 2 stycznia 2019 roku. Wieści były fatalne. Powiedzieli, że muszę szybko zacząć przyjmować chemię. Zdiagnozowali u mnie Chłoniaka 4 stopnia, czyli najcięższy z możliwych przypadków – zaczyna swoją historię 23-letni Oskar Hareźlak, sędzia piłkarski z Bielska-Białej.

Młody arbiter poprowadził dotychczas 115 spotkań. Ale do tych statystyk należy doliczyć jeszcze jeden, ten najważniejszy mecz. Dwa rodzaje chemii, łącznie 8 cykli leczenia, miesiące spędzone w szpitalach, ale udało się. Oskar wygrał walkę ze straszliwym nowotworem.

– Wszystko ma swoje plus. Jeszcze mi włosy nie odrósł i jestem tysy. Przypominam mojego ulubionego sędziego Szymona Marciniaka. Nowa fryzura nie do końca podoba się mojej dziewczynie. Zobaczmy co będzie dalej, będziemy negocjować w tym temacie – mówi żartobliwie Oskar, który piłkarskim sędzią został w 2017 r. Pasję do futbolu zaszczepili w nim tato i dziadek. Ten drugi, niezwykle barwnie, opowiadał mu o historii i sukcesach Ajaxu Amsterdam. Gdy do niego przyjeżdżał urządzali sobie treningi bramkarskie. I tak w Oskarze zaczęła kiełkować miłość do futbolu.

Pamiętny mecz w B-klasie

Będąc w podstawówce poszedł na pierwszy trening młodzieżowej drużyny Podbeskidzia Bielsko-Biała. Tam trenował do czasów licealnych.



Lokalne derby w B-klasie. Emocji na boisku nie brakuje. Oskar Hareźlak w akcji.

Dwa dni po tym meczu był już w szpitalu. Żle się czuł, gorączkował. Od dziecka miał problemy z odpornością, którą cały czas leczył. Myślał, że to kolejna infekcja. Lekarze przepisywali mu antybiotyki, wykonali rentgen płuc, który wykazał ostre zapalenie. Trzy miesiące spędził w izolacji. Nikt nie mógł go odwiedzać. W międzyczasie miał usuwaną ósemkę. Rana nie chciała się goić. Zrobiono szereg badań. Przy okazji pobrano wycinek z płuca, aby wykonać szczegółowe testy. W grudniu wyszedł ze szpitala, ale – jak się okazało – tylko na kilkanaście dni. W drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia dostał 40-stopniowej gorączki. Ponownie wrócił na oddział. Tam też spędził sylwestra. Na początku stycznia jego mama odebrała telefon z najgorszymi wiadomościami.

– Prawdą jest to, co mówią ludzie, którzy chorują. Taka informacja do ciebie nie dociera. Żyjesz w przekonaniu, że ciebie to nie dotyczy. Z jednej strony byłem załamany, a z drugiej uświadomiłem sobie, że przecież ostatnie miesiące spędziłem w szpitalu. Znowu mnie to czeka, wiem czego się spodziewać – opowiada Oskar.

Nie zawieść mamy

W pomoc dla niego zaangażowało się wiele osób. Koledzy z Podokręgu Bielsko-Biała zorganizowali turniej charytatywny „Gramy dla Oskara”.

– Pięknym gestem wykazał się najlepszy polski arbiter, czyli Szymon Marciniak. Przekazał swoje dwie sędziowskie koszulki – jedną na licytację podczas turnieju, a drugą na pamiątkę dla Oskara. Młody sportowiec mógł liczyć na wsparcie rodziny i przyjaciół. W kontakcie z lekarzami cały czas była jego mama, która bardzo pilnowała spraw swojego syna. – Moja mama jest prawdziwym bohaterem. Była ze mną, wspierała mnie. Ja tylko robiłem to, co kazali lekarze. Wielkie wsparcie dali mi znajomi i przyjaciele, również koledzy sędziowie. Wiesz, co sobie wtedy pomyślałem? Że ja muszę pokonać tę chorobę. Muszę zacisnąć zęby i walczyć. Nie mogę zawieść tylu ludzi, którzy tak bardzo mi kibicują – wyznaje Oskar.

Przyjął 8 cykli chemii. Jeden cykl wygląda w ten sposób, że osoba leczona przez 24 godziny jest podłączona do kroplówek. To ogromny wysiłek dla organizmu. – Nie masz siły na nic. Pójście do toaletki to wielkie wyzwanie. Porównam je do meczu sędziowanego w szybkim tempie. W zasadzie całe dni spędzasz w łóżku. Pograsz pół godziny na konsoli i boli cię głowa – tłumaczy Oskar. Jednak wola walki – jak na prawdziwego sportowca przystało – była bardzo duża. Zaczął się zmuszać do ruchu, do powolnych spacerów. Przyświecał mu cel – chciałby jeszcze kiedyś wybiec na boisko z gwizdkiem w rękę.

Zapatrzony w Marka Halseya

– Jedną z inspiracji był dla mnie arbiter Mark Halsey. Anglik przeszedł chemioterapię i wyleczył guz nowotworowy w gardle. Później wrócił do sędziowania na najwyższym poziomie i prowadził spotkania w Premier League. Uznałem, że skoro jemu się udało, to mnie także – opowiada Oskar.

Młody arbiter zakończył leczenie pod koniec 2019 r. Chłoniaka udało się zwalczyć dzięki autoprzeszczepowi szpiku.

W marcu br. lekarze wydali zgodę, aby Oskar rozpoczął treningi sportowe. Na razie pandemia koronawirusa nieco pokrzyżowała te plany, ale sędzia z Bielska-Białej oczyma wyobraźni widzi już siebie na zielonej murawie. – Na razie chcę wrócić. Muszę odbudować formę fizyczną. To zajmie trochę czasu. W przyszłości fajnie by było zadebiutować na szczeblu centralnym. Sędziowski idol? Chyba nikogo nie zaskoczę – oczywiście Szymon Marciniak. Lubię jak sędziuje, ale jest też po prostu fajnym człowiekiem. Kibicowałem mu podczas Mistrzostw Świata w Rosji. Oglądam wszystkie jego mecze w Lidze Mistrzów. Podobają mi się też sędziowski styl Anthony'ego Taylora i Michaela Olivera – przyznaje Oskar.

Oskar Hareźlak, mimo młodego wieku, jest dojrzałą osobą. Ma dopiero 23 lata, a już przeszedł bardzo wiele. Sędziowanie łączy ze studiowaniem logistyki na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach. – Musiałem dorosnąć szybciej, niż niektórzy moi rówieśnicy. Obłany egżamin na uczelni to bląhostka w porównaniu z problemami, z którymi zmagaliśmy się jeszcze kilka miesięcy temu. Po tym wszystkim co się stało jestem silniejszy i mocniejszy – mówi na zakończenie arbiter z Bielska-Białej.

Jakub Jankowski

MISTRZ BADMINTONA, KONSTRUKTOR SIŁOWNI... I OGRODNIK – SĘDZIOWIE W CZASIE PANDEMII

Koronawirus wyrzucił wszystko o 180 stopni. Do nowej, często domowej rzeczywistości, musieli przyzwyczaić się także sędziowie. Zaczęło się jeszcze w marcu br. od nerwowego powrotu z europejskich meczów. Później nastąpił czas treningów w domowych siłowniach, prac w ogrodach, sadzenia winobluszczczy czy oglądania seriali na Netflixie. Tomasz Kwiatkowski, Piotr Lasyk, Szymon Marciniak i Paweł Raczkowski opowiadają o nowych, pandemicznych realiach.

Bez kibiców na Estadio Mestalla

– 10 marca br. wraz z Pawłem Gilem jako sędziowie VAR, poleciliśmy do Hiszpanii na mecz Ligi Mistrzów pomiędzy Valencią CF a Atalantą Bergamo (3:4 – przyp. red.). Mecz odbył się bez udziału publiczności, a my z mediów dowiedzieliśmy się, że na Półwyspie Iberyjskim nie jest już bezpiecznie. Niepokój podsycały informacje po meczu o zarażonych piłkarzach gospodarzy. Po powrocie do kraju zaczęliśmy z Pawłem własną 14-dniową kwarantannę – mówi Tomasz Kwiatkowski.



Szymon Marciniak odwiedził popularny w Kanale Sportowym program Hejt Park. Z rękawa sypał ciekawymi anegdotami.

Szymon Marciniak, który sędziował mecz Ligi Europy: Glasgow Rangers z Bayerem Leverkusen (1:3) mówi, że Szkoci nie potraktowali pandemii wystarczająco poważnie: – Oczekiwaliśmy, że spotkanie odbędzie się bez kibiców, a na stadionie zasiadł komplet publiczności. Po powrocie w piątek do Polski okazało się, że władze PKO BP Ekstraklasy zdecydowały o zawieszeniu ligi do odwołania. Zupełnie nie wiedzieliśmy jak pandemia będzie przebiegać, a co za tym idzie, jak długo potrwa przerwa w rozgrywkach.

Trampolina, seriale i winobluszczcze na działce

Z dnia na dzień zamknięto galerie handlowe, kina, parki, a także ograniczono możliwość poruszania się w miejscach publiczności. Na tryb zdalny przeszli także sędziowie. Ale nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

– Ten czas pozwolił na przewartościowanie pewnych rzeczy. Spędziłem mnóstwo czasu z rodziną. Pomagałem dzieciom w lekcjach on-line, powiesiłem w domu obrazy, które długo stały w kącie. Stałem się ekspertem w jeżdżeniu rowerem, badmintonie czy skakaniu na trampolinie. Zająłem się ogrodem przed domem, a gdy wykonałem wszystkie zadania ogrodnika, czułem dużą satysfakcję. Jestem kinomanem, ale do tej pory filmy oglądałem zazwyczaj w czasie podróży. Teraz siedząc w domu skończyłem takie seriale jak „Narcos”, „Fauda” czy „Dom z Papieru”. W trakcie sezonu jako sędziowie mało udzielamy się w mediach, ale za namową Krzysztofa Stanowskiego z Kanatu Sportowego

wziąłem udział w Hejt Parku emitowanym na YouTube. W studiu było bardzo mało osób, my też siedzieliśmy w bezpiecznej od siebie odległości. Taka forma rozmowy była atrakcyjna dla widzów spragnionych piłkarskich emocji – opowiada Szymon Marciniak.



Tomasz Kwiatkowski wieczorami z żoną oglądał serial „The Last Dance”.

Za to Tomasz Kwiatkowski wraz z rodziną postanowił wyjechać na działkę położoną 60 kilometrów od Warszawy. – Rano pomagałem dzieciom w lekcjach, następnie mogliśmy pograć wspólnie w piłkę czy badminton. Zawsze sezon działkowy zaczynaliśmy na początku maja, a w tym roku już w kwietniu. Posadziłem 60 winobluszczczy, wysypałem 20 worków kory i zrobiłem system nawodnienia. Oprócz tego miałem typowe obowiązki domowe – koszenie trawy i rąbanie drewna. Wieczorem głodny sportowych emocji oglądałem z żoną serial „The Last Dance” o karierze Michaela Jordana. Przypomniałem sobie jak wyglądała koszykarska liga NBA, kiedy byłem nastolatkiem. Powróciłem też do meczów sprzed lat i reportaży transmitowanych na kanale Łączy Nas Piłka. Klasykiem było historyczne zwycięstwo 2:0 nad Niemcami podczas eliminacji ME 2016 – przyznaje Tomasz Kwiatkowski.

Warszawianin mówi również o wyrzeczeniach w czasie pandemii: – Nie widziałem się z własnymi rodzicami przez dwa miesiące. Nie chciałem ich narażać na potencjalne niebezpieczeństwo zarażenia, ponieważ to starsze osoby i były w największej grupie ryzyka.

Pomocna Bundesliga

Sędziowie nie mieli takiego komfortu jak piłkarze, którzy w pewnym momencie trenowali już w grupach, rozgrywali mecze wewnętrzne i mieli dobre warunki do przygotowania się. Nie było sparingów, więc arbitrzy mogli ćwiczyć jedynie „na sucho”.

– To była kwestia tego pierwszego gwizdka. Jesteśmy doświadczoną grupą i czuliśmy olbrzymi głód piłki. Bardziej cieszył nas powrót na boiska niż obawa, że dawno nie rozstrzygniemy sytuacji w meczowych warunkach. Analizowaliśmy klipy UEFA, gdzie decyzje trzeba było podejmować automatycznie. Obejrzałem drobniogłową swoją spotkaniu, szczególnie te z tego sezonu. Na tak skrupulatną analizę w trakcie trwania rundy nie ma czasu. Pomocny był też wcześniejszy start Bundesligi, dzięki któremu każdy z nas zobaczył jak nasi nie-mieccy koledzy realizują nowe zasady wynikające z pandemii – przyznaje Piotr Lasyk, arbiter PKO BP Ekstraklasy.

Paweł Raczkowski dodaje, że nikt podczas przymusowej przerwy nie lekceważył obowiązków treningowych: – Treningi z Grzegorzem Krzoskiem przeplatałem ćwiczeniami w swojej domowej siłowni. Już wcześniej zgromadziłem sporo sprzętu do ćwiczeń. Oprócz biegania, pracowałem na TRX, gumach czy z ciężarami. Również YouTube przychodził z pomocą, bo jeśli tylko chciałem, to mogłem znaleźć wiele różnorodnych, ciekawych i rozwijających treningów. Bez konieczności posiadania skomplikowanego sprzętu.



Paweł Raczkowski jeszcze przed pandemią stworzył... domową siłownię. Nie było problemu, aby zadbać o formę.

Adam Faliszewski

SĘDZIOWIE WSPOMINAJĄ

Czas pandemii spowodował, że w mediach społecznościowych pojawił się szereg różnych challenge'ów. Jednym z najciekawszych było publikowanie przez arbitrów zdjęć, które najmniej kojarzą im się z sędziowaniem. Redakcja „Sędziego” zrobiła przegląd, wybrała część z tych fotografii i opublikowała poniżej. Jest co wspominać!



Grzegorz Kawatko ze swoją drugą połówką – Klaudią. Zdjęcie zrobione oczywiście po wspólnym treningu.



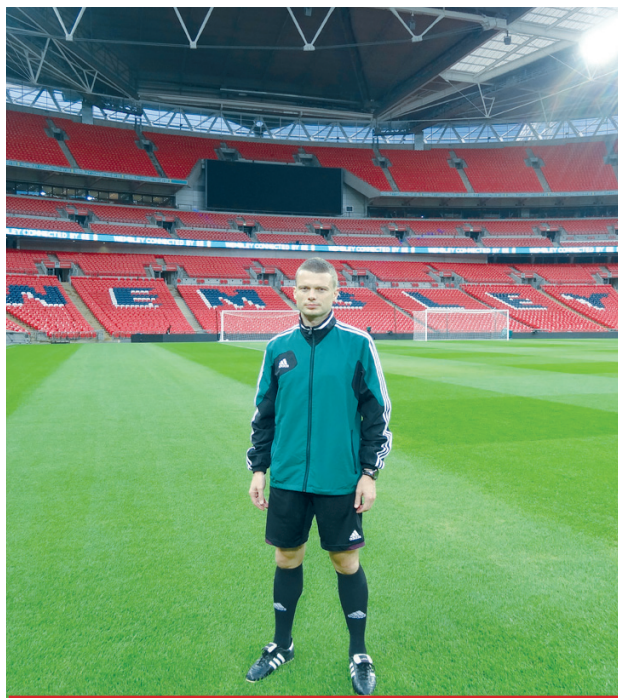
2006 r. Mecz Orta Parzęczew z Borutą Zgierz. Sędzia główny – Arkadiusz Śpiwak, asystują Paweł Pskit i Tomasz Radkiewicz.



Pierwsze szlify Damiana Sylwestrzaka w sędziowskiej przygodzie. Tutaj jako asystent.



Dwóch poznaniaków, czyli Maciej Pelka i Adam Kupsik, a pośrodku dobrze znany szkoleniowiec Valentin Ivanov.



Tomasz Wajda a w tle słynne Wembley. Zdjęcie wykonano w 2014 r., przed meczem Anglia – San Marino w el. ME 2016. Tomasz pełnił funkcję AAR.



Dziecięcy turniej na Kielecczyźnie. W górnym rzędzie pierwszy z lewej Marcin Szrek, drugi od prawej – Filip Robak.



Kiedyś to się grało... Wojciech Myć jako zawodnik w lidze futsalu w 2014 r.



Marcin Bielawski jeszcze jako zawodnik Górnika Mysłowice w lidze juniorów w 2004 r. Zmieniła się piłkarska rola, ale nie zmienił się najwierniejszy kibic, czyli tata Leszek.



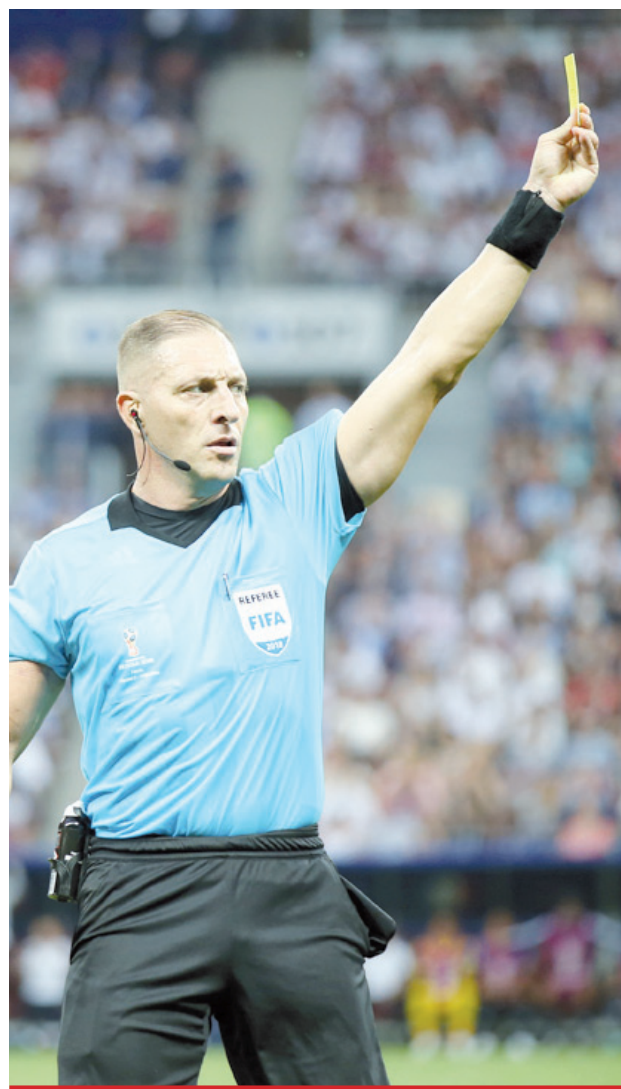
Sprawdzanie VAR, test mecz Polska – Kolumbia przed MŚ U-20 w 2019 r. Sędziowie z Algierii w towarzystwie Alberta Różyckiego i Michała Gajdy.



Ekipa Śląskiego ZPN na XVIII Halowych Mistrzostwach Polski Sędziów w Koszalinie (2010 r.). Zdobyli drugie miejsce.

SĘDZIOWIE GLOBALNI

Migracja sędziów jest nowym zjawiskiem i wciąż się rozwija. Jednak restrykcje wprowadzone przez poszczególne kraje w związku z pandemią koronawirusa, chwilowo zatrzymały postępujący przepływ sędziów między federacjami. To dobry moment, aby sprawdzić dotychczasowe ruchy arbitrow na piłkarskiej mapie świata i pokazać, w jakim kierunku może pójść globalizacja sędziowania.



Néstor Pitana jest jednym z aż 145 arbitrow międzynarodowych, którzy przewinęli się przez ligę w Arabii Saudyjskiej.



W 2016 r. Mark Clattenburg poprowadził trzy finały wielkich imprez. To otworzyło drzwi do... sędziowskich transferów.

Globalna wioska

Przepisy Gry mówią o współczesnej filozofii piłki nożnej oraz ducha futbolu. Nazwana najpiękniejszym sportem na świecie – piłka nożna, uprawiana jest w każdym państwie i na wielu różnych poziomach. Natomiast zapisy przepisów są wszędzie jednakowe, począwszy od mistrzostw świata seniorów, a skończywszy na meczu dzieci w odległej wiosce. Jest to ogromny atut, który czyni futbol sportem globalnym.

W ostatnich latach także sędziowie ulegli zjawisku globalizacji. Chodzi nie tylko o rozchwytywanych arbitrow z elity. Również wśród sędziów na poziomie grassroots nastąpiła nowa moda na wakacje z gwiazdką i wyjazdy na zagraniczne turnieje młodzieżowe. Co roku polskich sędziów można spotkać m.in. na turniejach w Danii, Hiszpanii, a nawet w Stanach Zjednoczonych, czy Chinach. Głównym celem, towarzyszącym tego typu wydarzeniom, jest poznawanie się ludzi z różnych stron świata dzięki piłce nożnej. Sloganem takich imprez mogłaby być idea przyswieszcająca PZPN, czyli „Łączy Nas Piłka”.

Jednak nowy rozdział w historii arbitrażu na poważnie rozpoczął się wraz z pierwszym, głośnym transferem sędziego, który miał miejsce w 2017 r. i kto wie, czy nie będzie on początkiem dla nowej kategorii sędziów – już nie międzynarodowych, a globalnych.

Transfer bez precedensu

Między majem a lipcem 2016 r. Mark Clattenburg poprowadził trzy finały ważnych imprez: Pucharu Anglii, Ligi Mistrzów i Mistrzostw Europy. Po tak prestiżowych nominacjach, angielski sędzia został okrzyknięty najlepszym w swoim fachu w 2016 r. podczas gali Globe Soccer Awards w Dubaju. Wymowny obrazek, na którym 41-latek odbiera nagrodę z rąk arabskiego szejka, obiegł wiele dzienników sportowych w Anglii. Prawdopodobnie był to moment, w którym władze piłkarskie z Bliżniego Wschodu zainteresowały się sprowadzeniem Anglika.

Clattenburg na początku 2017 r. postanowił zamienić prestiżową angielską Premier League na egzotyczną dla europejskiego widza, Saudi Professional League. Co ciekawe, do Arabii Saudyjskiej przeszedł nie tylko jako sędzia, ale objął też rolę... szefa sędziów! Zastąpił na tym stanowisku innego wybitnego arbitra z Anglii – Howarda Webba, który jako jedyny prowadził finał Ligi Mistrzów i Mistrzostw Świata w tym samym roku (2010). Webb przeniósł się z kolei do Stanów Zjednoczonych, gdzie zajął się wdrażaniem technologii VAR w tamtejszej MLS. Jednocześnie zrezygnował z trzyletniego kontraktu, opiewającego na kwotę 275 tys. euro rocznie. Kontrakt zaproponowany Clattenburgowi był dwukrotnie wyższy. Zaproponowano mu 550 tys. euro, czyli niemal pięciokrotnie więcej niż zarobił przez 12 miesięcy w jego ostatnim sezonie w angielskiej Premier League. Przy czym Clattenburg odrzucił jeszcze bardziej lukratywną ofertę pracy z Chin. Całkiem niezłe, jak na sędziego urodzonego w 1975 r. w małym miasteczku niedaleko Newcastle, który z zawodu jest elektrykiem.

– Mark to utalentowany sędzia. Był wielkim skarbem dla angielskiej piłki – czytamy w oświadczeniu PGMOL (organizacja zarządzająca sprawami sędziowskimi w Anglii – przyp. red.) z 16 lutego 2017 r. – Rozumiemy, że jest to ekscytująca szansa dla niego, a także podkreślenie jak bardzo szanowani są angielscy sędziowie na całym świecie – głośno dokument. Już rok później ktoś złośliwy mógłby powiedzieć, że lepszym wyznacznikiem szacunku wobec angielskich sędziów, a raczej jego braku, była ich nieobecność na mundialu w 2018 r. w Rosji.

Plan Clattenburga

– Nazywam się Mark Clattenburg. Jestem z miasta o nazwie Newcastle. Każdy, kto dobrze zna Anglię, wie, że mamy najlepszą drużynę w kraju. Niedawno zostałem wybrany najlepszym sędzią na świecie, dlatego wnoszę bogactwo wiedzy i pasję, aby poprawić poziom sędziowania w Arabii Saudyjskiej – mówi Clattenburg podczas oficjalnej prezentacji w tym kraju. Te nieskromne słowa oddają charakter Anglika. Często opierał się

konwencji, że sędziowie powinni być wzorem dyskrecji. Chętnie pokazywał przecież swoje tatuaże z pucharami Ligi Mistrzów i Mistrzostw Europy, które osiągnął cztery lata temu. Wydaje się, że pierwszy transfer sędziego piłkarskiego nieprzypadkowo przypadł w udziale właśnie jemu.

Anglik podczas konferencji prasowej nakreślił saudyjskim dziennikarzom swoje plany jako szef sędziów. Oprócz wspierania i edukowania rodzimych arbitrow podkreślał, że bardzo ważnym punktem będzie sprowadzanie „sprawiedliwych” z całego świata w celu podnoszenia standardów sędziowania w Arabii Saudyjskiej. Clattenburg nie był gotosłowny. Do tej pory w całej historii Saudi Professional League zaprezentowało się 35 sędziów z Arabii, podczas gdy z zagranicy aż 145! Duży odsetek meczów saudyjskiej ligi rozstrzyganych przez arbitrow spoza kraju miało miejsce za rządów Clattenburga.

Wśród arbitrow z całego świata, którzy zadebiutowali w Arabii Saudyjskiej można znaleźć wiele znanych nazwisk. Pojawiła się tam fifowska elita, na czele z finalistą ostatnich Mistrzostw Świata – Néstorem Pitana (Argentyna, 1 mecz). Warto wymienić tu jeszcze m.in. Felixa Brycha (Niemcy, 4), Cüneyta Çakira (Turcja, 7), Viktora Kassaiego (Węgry, 23), Damira Skomine (Słowenia, 32) oraz Szymona Marciniaka (Polska, 27). Sędzia z Płocka pod względem liczby meczów wśród kolegów spoza Arabii Saudyjskiej ma trzeci najwyższy wynik historii. Samych Polaków w saudyjskiej lidze pojawiło się aż dziesięciu! Oprócz Marciniaka sędziował tam również: Paweł Raczkowski (9 meczów), Paweł Gil (7), Daniel Stefański (4), Bartosz Frankowski (4), Marcin Borski (2), Tomasz Musiał (2), Krzysztof Jakubik (2), Tomasz Kwiatkowski (1) i Hubert Siejewicz (1).

Szymon Marciniak, w programie Hej! Park publikowanym na YouTube w Kanale Sportowym, został zapytany o temat częstych podróży do Arabii Saudyjskiej. – To nie jest arbitraż z lat dziewięćdziesiątych, że potrzebny był głód sędziowania. Jeden mecz, dwa tygodnie przerwy i dopiero kolejne zawody. Dziś jesteśmy jak piłkarze. Trenujemy nawet dwa razy dziennie i mecz jest wisienką na torcie w weekend. Jeżeli wiem, że w dany weekend nie sędziuję, a ktoś chce skorzystać z moich usług, to dziś polecieć z Warszawy do Rijadu jest kwestią około pięciu godzin. I to w łózkę, w biznes klasie – komentuje 39-letni płocczanin, znajdujący się na liście sędziów międzynarodowych od 2011 r.



W sezonie 2019 Serb Milorad Mažić sędziował we wszystkich 30 kolejkach Chinese Super League.

Polski „towa” eksportowy

Najwyżej postawiony w rankingu UEFA polski arbiter, Szymon Marciniak, jeszcze przed Mistrzostwami Świata w Rosji otrzymał propozycje sędziowania w trzech krajach – Stanach Zjednoczonych, Chinach i Arabii Saudyjskiej. 37-letni wówczas Marciniak do tej pory nie pojawił się jednak na stadionach MLS i Chinese Super League. Do prowadzenia spotkań w USA namawiał go dobry znajomy Polaka – Howard Webb. Mówiło się o kilku wyjazdach na 2-3 tygodnie w ciągu sezonu 2018/2019. Z kolei Chiny oferowały kontrakt na cały sezon i kusily wielkimi pieniędzmi. Prasa podawała informacje o ofercie z Azji na sumę 550 tys. euro, czyli tyle, ile Clattenburg zarabiał w Arabii Saudyjskiej.

Ostatecznie powyższe umowy nie zostały sfinalizowane. Mimo, że międzynarodowe organy piłkarskie nie wypracowały jasnych regulacji w zakresie transferów sędziów, to dalszy udział Polaka w rozgrywkach UEFA mógłby stać pod znakiem zapytania. Ceniony przez europejskie władze Marciniak, mógłby im się narazić. Zresztą naszemu najlepszemu arbitrowi zależy przede wszystkim na rozwoju sportowym i osiąganiu kolejnych celów w największych piłkarskich imprezach. A te – czasem poza MŚ – odbywają się w Europie.

Wizja Azjatów

Chiński Związek Piłki Nożnej zaczął podejmować w ostatnich latach liczne próby poprawy wizerunku arbitrowi i poziomu sędziowania w tym kraju. Piłka nożna w Chinach w przeszłości zmagala się z poważnymi problemami związanymi z ustawianiem meczów. Jednym z głośniejszych skandałów była kara więzienia dla jednego z najlepszych chińskich sędziów z plakietką FIFA – Lu Jun. Polscy kibice mogą go pamiętać z sędziowanego na Mistrzostwach Świata w 2002 r. meczu Polski ze Stanami Zjednoczonymi. Dziesięć lat później został on jednak skazany za ustawienie siedmiu ligowych spotkań w latach 1999-2003.

Chińskie władze postanowiły temu przeciwdziałać i wypracowały swój model naprawczy. Oprócz stopniowego wprowadzania nowych technologii i profesjonalizacji krajowych sędziów, zdecydowano również o zatrudnianiu arbitrowi z zagranicy. Pierwszy ruch w stronę arbitrowi międzynarodowych spoza Chin wykonano w ostatnich kolejkach sezonu 2017 (chińska liga rozpoczyna się na przełomie lutego i marca, a kończy w listopadzie lub grudniu). Celem takiego działania była chęć zminimalizowania kontrowersji w meczach kluczowych dla ostatecznych rozstrzygnięć w tabeli. W ten sposób w Państwie Środka pojawił się: Jonas Eriksson ze Szwecji (1 mecz), Tony Chapron z Francji (2) oraz Viktor Kassai z Węgier (2).

W 2018 r. Chiński Związek Piłki Nożnej dalej zapraszał sędziów spoza kraju na pojedyncze mecze. Przed sezonem 2019 przyjęto kolejny etap nowego systemu zarządzania. Po raz pierwszy w historii piłki nożnej w tym kraju zatrudniono arbitrowi z profesjonalnymi kontraktami. Do nowej grupy zawodowych włączono trzech najlepszych arbitrowi z kraju, a także dwa głośne nazwiska z Europy. Wspomnianego już Marka Clattenburga oraz Serba Milorada Mažića, który w 2018 r. poprowadził finał Ligi Mistrzów. Mażić pojawił



– Od dwóch lat mówi się o stworzeniu grupy 8-10 sędziów, którzy będą wymieniać się tymi szczególnymi meczami – wyjaśnia Szymon Marciniak.

się we wszystkich 30. kolejkach Chinese Super League. Clattenburg sędziował niewiele mniej, bo 28 meczów. Ze wszystkich sędziów ta dwójka najczęściej wybiegała na chińskie stadiony w sezonie 2019.

Chińczycy ofertę współpracy przedstawili jeszcze dwóm innym arbitrom z elity UEFA. Turek Cüneyt Çakır miał porzucić rodzimą ligę dla Azjatów i zostać drugim po Clattenburgu transferem w historii. 43-latek kontynuuje jednak swoją karierę w Europie, pozostając na liście sędziów międzynarodowych i w dalszym ciągu rozstrzygając w najważniejszych meczach Ligi Mistrzów. Zaliczył wprawdzie kilka epizodów w Arabii Saudyjskiej, jednak na oficjalny transfer się nie zdecydował. Być może jest to kwestia sezonu lub dwóch i niebawem zobaczymy go jednak w Chinach. Innym celem był arbiter finału Mistrzostw Świata 2014 - Nicola Rizzoli. Włoch zdecydował się jednak zakończyć karierę latem 2017 r., a następnie zajął się obsadą sędziów w Serie A. Natomiast włoskie media mówiły o tym, że odrzucił astronomiczny kontrakt z Chin o wartości aż 900 tys. euro!

Rosyjska ruletka

Inną drogą niż Chiny podąża rosyjska federacja, choć problemy są podobne. Jednak zamiast ściągania do siebie aktywnych sędziów innych narodowości, upatrują oni szansy w powierzeniu roli szefa sędziów byłym wybitnym arbitrom. Rosyjski Związek Piłki Nożnej uważa, że zagraniczny autorytet jest gwarancją edukacji i rozwoju dla młodszego pokolenia, które stopniowo chce wprowadzać na szczebel międzynarodowy.

W tym celu, już w 2011 r., zatrudniono na stanowisko Dyrektora Departamentu Sędziowskiego Roberto Rosettiego. Wedle umowy Włoch miał w Rosji spędzić cztery lata. W grudniu 2013 r. musiał jednak zrezygnować z tej funkcji ze względów rodzinnych. Rosetti, wybrany przez IFFHS (Międzynarodowa Federacja Historyków i Statystyków Futbolu) najlepszym sędzią na świecie w 2008 r., został awaryjnie zastąpiony przez Valentina Ivanova, dobrze znanego polskim sędziom z roli instruktora FIFA. Obecnie na czele rosyjskich sędziów stoi Viktor Kassai, który niedawno zakończył karierę.

Niektóre federacje przeprowadziły podobny eksperyment co w Rosji, opierając się na doświadczeniu byłych wybitnych sędziów oraz ich niezależności względem wewnętrznych problemów. Są to przykłady: Howarda Webba w Arabii Saudyjskiej i Stanach Zjednoczonych, Marka Clattenburga w Arabii Saudyjskiej, Pierluigiego Colli'ny na Ukrainie, a także Michała Listkiewicza w Czechach i Armenii.

Michał Listkiewicz ma już bogate doświadczenie w zarządzaniu nie tylko strukturami sędziowskimi w Czechach (2 lata), ale rów-

nież całym związkim piłkarskim w Polsce (9 lat). Na koniec sezonu 2018/2019, kiedy zapadały ostateczne rozstrzygnięcia ligowe w Armenii, został poproszony o wsparcie sędziowskie kogoś z zewnątrz. – Po telefonie z Armenii z prośbą o pomoc w obsadzie decydujących meczów, skontaktowałem się ze Zbigniewem Przesmyckim. Na kluczowy mecz wyznaczył Krzysztofa Jakubika, który wspólnie ze swoim zespołem świetnie wykonał zadanie – mówił Michał Listkiewicz w 3 numerze „Sędziego” w 2019 r., gdzie dokładnie opisaliśmy jego wyjazd do Armenii.

Kilka tygodni później Polak otrzymał już konkretną ofertę objęcia roli szefa ormiańskich sędziów. Podobnie jak w Czechach, Listkiewicz podjął rękawicę wspólnie z Marcinem Szulcem. Z takim doświadczeniem polski duet niedługo może być postrzegany, jako koło ratunkowe dla zagranicznych organizacji. W Armenii Listkiewicz chce szkolić lokalnych arbitrowi i nie deprecjonować ich umiejętności przez zatrudnianie zagranicznych sędziów. Przyznał jednak, że chciałby współpracować z PZPN w zakresie wymian szkoleniowych.

Wymiany, przeprowadzki

Jeszcze do niedawna nie było nawet mowy o systemie transferowym sędziów. Dlatego niektóre federacje, aby umożliwić swoim arbitrom zdobycie międzynarodowego doświadczenia, organizowały programy wymiany sędziów. Wystarczy podać przykład naszego związku. W 2003 r., z podobnych pobudek co Jakubik w Armenii, w Polsce pojawił się słowacki sędzia FIFA Luboš Micheł. Sędziował on w Warszawie szlagierowy mecz Legii Warszawa z Wisłą Kraków. Był to element szerszej zakrojonej współpracy PZPN z południowymi sąsiadami, polegającej na wymianie arbitrowi. Na jeszcze większą skalę udało się zainicjować wymianę na linii Polska – Japonia. Od 2008 r. już siedem naszych zespołów sędziowskich pracowało w Japonii podczas towarzyskich meczów tej reprezentacji, czy też krajowych rozgrywek ligowych.

W lutym tego roku przedstawiciele UEFA i CONMEBOL spotkali się w Nyonie, aby zacieśnić współpracę i wprowadzić program wymiany arbitrowi między Europą a Ameryką Południową. Sędziowie z Europy mieliby prowadzić kilka meczów fazy grupowej najważniejszych południowoamerykańskich rozgrywek, tj. Copa America, Copa Libertadores i Copa Sudamericana. Podobna wymiana obowiązywałaby w grupowych meczach europejskich odpowiedników tych turniejów, czyli w Mistrzostwach Europy, Lidze Mistrzów i Lidze Europy.

Innym powodem sędziowskich podróży po świecie może być konieczność przeprowadzki. Ciekawym przykładem jest międzynarodowy sędzia z Australii, Jarred Gillett. Czterokrotnie był wybierany najlepszym arbitrem w australijskiej Hyundai A-League. Miał okazję sędziować również w zagranicznych ligach w Japonii, Indiach, Chinach i Arabii Saudyjskiej. Jednak pod koniec 2018 r. ukończył doktorat z biomechaniki na Uniwersytecie w Queensland i otrzymał propozycję pracy na Uniwersytecie Johna Moore'a w Liverpoolu. Zdecydował rozwijać się zawodowo i przeniósł do Anglii, gdzie od sezonu 2019/2020 został sędzią Select Group 2, która obsadza mecze Championship (drugi poziom rozgrywek w Anglii).



Cüneyt Çakır odrzucił ofertę z Chin. Wolat pozostać w Europie.

Bezcenne doświadczenie

Niezależnie od formy współpracy – przez młodzieżowe turnieje zagraniczne na poziomie grassroots, wymuszone przeprowadzki, programy wymiany sędziów, aż po lukratywne kontrakty w odległych krajach – sędziowanie w zupełnie innym środowisku może przynieść wiele korzyści. Wymieńmy te najważniejsze.

Przede wszystkim to poznawanie innej kultury futbolu. W uproszczeniu, sędziowie w polskiej lidze będą mieli styczność głównie z grą opartą na sile fizycznej. Natomiast podróżując na Półwysep Iberyjski, będą mogli doświadczyć bardziej technicznej gry, skoncentrowanej na posiadaniu piłki i krótkiej wymianie podań. Może to być bardzo rozwijające doświadczenie. Ponadto, w zależności od mentalności społeczeństwa w danym kraju, konieczne może być wykorzystanie różnych sposobów zarządzania. Piłkarze, trenerzy, kibice przeżywają futbol w odmienny sposób. Metody za-

KTO WIE, MOŻE WKRÓTCE MARCINIAKA UJRZYMY PODCZAS SZLAGIEROWEGO POJEDYNKU BAYERNU MONACHIUM Z BORUSIĄ DORTMUND W BUNDESLIDZE.

rządzenia skuteczne w skandynawskich ligach, mogłyby nie przynieść zamierzonego rezultatu np. na Bałkanach. Na koniec, możliwość pracy z innymi obserwatorami, to często cenne wskazówki i spostrzeżenia, a także spojrzenie na niektóre obszary sędziowskiego rzemiosła z zupełnie innej perspektywy.

Obecnie wszelkie możliwości takiego rozwoju zostały wstrzymane przez pandemię koronawirusa. Z czasem trend sędziowskich podróży sprzed lockdownu wróci do pierwotnego stanu. Powoli wznowiane są kolejne ligi krajowe. Niedługo powinny wrócić także rozgrywki europejskie i międzynarodowe. Wtedy też sędziowie powrócą do gwizdania za granicą, ponownie ruszą programy wymiany między federacjami, a niektóre z nich będą próbować zatrudnić w swoich ligach tych najlepszych. Jak może wyglądać sędziowanie za kilka lat?

– Świat zmierza w tym kierunku, że sędziowie świadczą pewną usługę. Na razie są to tylko wstępne plany, ale już mówi się, że za niedługo może nie będziemy należeć do żadnej federacji, tylko po prostu świadczyć usługi w różnych krajach – mówi Szymon Marciniak w programie Hej! Park. – Od dwóch lat mówi się o stworzeniu grupy 8-10 sędziów, którzy będą wymieniać się tymi szczególnymi meczami, na przykład derbowymi, czy podwyższonego ryzyka – dodał najlepszy polski sędzia.

Kto wie, może wkrótce Marciniaka ujrzymy podczas szlagierowego pojedynku Bayernu Monachium z Borusią Dortmund w Bundeslidze, a Cüneyt Çakır przyjedzie do Rzymu sędziować derby Wiecznego Miasta? Może sędziowie, tak jak piłkarze, potrzebować będą własnych agentów, dbających o ich interesy?

Bartosz Owsiany

ZARZĄDZANIE STREFAMI TECHNICZNYMI

Kary indywidualne dla osób funkcyjnych i sygnalizowanie ich za pomocą kartek to jedna z ważniejszych zmian w Przepisach Gry. Przez lata mobbing osób zasiadających w strefach technicznych wobec sędziów systematycznie narastał. Czasami prowadziło to do zachwiania wizerunku arbitrow. Od sezonu 2019/2020 mogą oni stosować wobec siedzących na ławce osób funkcyjnych ściśle zdefiniowane kary dyscyplinarne, mając do dyspozycji nowe-stare narzędzie, czyli żółte i czerwone kartki. To w bardzo dużym stopniu ułatwia zarządzanie strefami technicznymi. – Kary stosujemy konsekwentnie i bez bojaźni. Wtedy uzyskamy pożądany efekt, ale przykład musi iść z góry – mówi Paweł Raczkowski, sędzia międzynarodowy od 2013 roku.

Gdy oglądaliśmy materiały wideo „od kuchni” z meczów na najwyższym poziomie, zastanawialiśmy się czasem, co jeszcze musi się wydarzyć, aby trener, asystent, czy ktoś z opieki medycznej, został wysłany na trybuny. Zarządzanie strefami technicznymi nie było łatwe. Arbitrom niejednokrotnie trudno było zdecydować, kiedy granica „dobrego smaku” została przekroczona. Osoby funkcyjne robiły show, aby wyrzucić presję na sędziach i nawet najbardziej oczywistą decyzję zespołu sędziowskiego podważyć. Jednocześnie obniżyli poziom szacunku wobec arbitrow.

W wielu dyscyplinach sportu jak choćby: piłka ręczna, siatkówka, rugby czy koszykówka, takie zachowania są niedopuszczalne. Tam sędziowie cieszą się większą estymą niż w futbolu. Piłkarze i osoby funkcyjne od lat mogli pozwolić sobie na znacznie więcej, niż szczyptę czy rugbiści. Tam zawodnik może mieć odmienne zdanie co do podjętego werdyktu, ale nie może w sposób nadmiernie ekspresyjny czy wręcz lekceważący, podważać go.

Żółte i czerwone kartki, a także kodeks wykroczeń, z tytułu którego osoby ze strefy technicznej są karane, to coś oczekiwanego. Spisane regulacje pozwalają karać indywidualnie osoby nieodpowiednio zachowujące się na ławkach.

Za nami niemal pełny sezon, w którym korzystamy z tych narzędzi. – Przynosi to zamierzony skutek. Widać, że osobom, które są napominane jest po prostu głupio, że za swoje nieodpowiednie zachowanie są karane. Właśnie wtedy stają się pierwszoplanowymi postaciami w telewizji i to ich reakcje są uwypuklane. Dzięki temu swoistemu napiętnowaniu, hamują swoje zachowania – zauważa Paweł Raczkowski.

Silne fundamenty

Żeby skutecznie zarządzać strefami technicznymi, należy przygotować odpowiednie fundamenty. Są to:

Odpowiedzialność spoteczna za wizerunek gry – spoczywa ona na arbitrach bardziej niż na piłkarzach i osobach funkcyjnych. Sędziowie z PKO BP Ekstraklasy muszą dawać przykład i działać konsekwentnie, gdy dochodzi do niewłaściwego postępowania. Arbitrzy w niższych ligach, na wzór bardziej doświadczonych kolegów, także muszą być restrykcyjni i wymagać szacunku wobec siebie od pozostałych uczestników zawodów;

Podział obowiązków w zespole i skuteczna realizacja – Pomimo tego, że na mecze często jeździ się w tych samych albo podobnych zespołach, za każdym razem należy przeprowadzić odprawę przedmeczową. Tu rutyna, która pozwala nabrać pewności siebie przed meczem i wyrobić automatyzmy. Odprawa pomaga także jeszcze bardziej skupić się na samym meczu;

Wiedza na temat osób, które przebywają na ławkach rezerwowych – Podstawowa rzecz to świadomość hierarchii na ławce, czyli ustalenie „najwyższego rangą trenera”. Przed zawodami warto poznać się z trenerem, porozmawiać i spróbować zbudować relację. Pokazać, że podobnie jak obydwie zespoły, przyjechało się jak najlepiej wykonać swoją pracę. Inny sposób? Na kilka dni przed meczem warto porozmawiać z innymi sędziami, którzy prowadzili mecze danych drużyn i wiedzą, kto może sprawiać na ławce problemy;

Mowa ciała sędziego – Arbitr musi cechować się wysoką kulturą osobistą, dużym spokojem i opanowaniem, a jednocześnie stanowczością w działaniu. Podchodząc do strefy technicznej należy to zrobić spokojnie, bez nadmiernej gestykulacji i agresji. To arbitr dobiera środki do odpowiedniego zarządzania i on musi być przykładem opanowanej osoby;

Krótki reprimenda – Udzielając reprimendy nie należy wchodzić w dyskusję. Trzeba szybko uciąć wszelką polemikę i zwięźle przekazać jednoznaczny komunikat dla osoby ze strefy technicznej. Sędzia wyznacza granice i po reprimendzie powinien być odebrany, jako wygrany tego spotkania przy strefie;

Koleżeństwo – Cały zespół musi działać razem i zachować spójność w postępowaniu. Ani sędzia techniczny, ani asystent nie mogą wchodzić w rolę „kolegi” trenera;

Stosowanie aktualnych Przepisów Gry i wytycznych KS PZPN.



– Jeśli nasze decyzje nie są respektowane, nie możemy udawać, że tego nie widzimy – mówi Paweł Raczkowski.



Dziś za swoje zachowanie kartkami możemy karać również trenerów.

Klasa rozgrywkowa nie ma znaczenia

Łatwiej zarządza się w strefie technicznej, jeśli na mecz jedzie się w większym składzie np. 4 arbitrow. Jednak jeśli przychodzi nam prowadzić spotkanie w pojedynkę lub z samymi asystentami, nie można bagatelizować tego, co dzieje się na ławkach.

– Najważniejsze jest to co na boisku, ale musimy też dbać o to, jak wygląda wizerunek zawodów poprzez zachowanie na ławkach rezerwowych. Dajmy z siebie wszystko na murawie, jednak nie zapominajmy o strefach. Przecież wszyscy dobrze wiemy, że nieodpowiednie zachowanie poza boiskiem, często przenosi się na murawę. Tam siedzą osoby, które czują się mocne, bo są w grupie. Nie można dopuścić do sytuacji, że na boisku wszystko będzie ok, ale mecz zepsują nam zdarzenia na ławkach – wyjaśnia Raczkowski.

Sędzia techniczny, czyli wierny kompan

Spójrzmy do Przepisów Gry i zwróćmy uwagę jak istotna jest pomoc arbitra technicznego:

Artykuł 5:

„Pomoc sędziego technicznego dotyczy również:

- (...)
- Informowania sędziego o nieodpowiedzialnym
- zachowaniu osoby przebywającej w strefie technicznej”

Artykuł 6 – Postanowienia PZPN:

„Priorytetem w pracy sędziego technicznego pozostaje pomoc sędziemu w ocenie zdarzeń boiskowych. Do innych jego obowiązków w czasie zawodów należą:

- (...)
- kontrola stref technicznych oraz stref rozgrzewki zawodników rezerwowych
- kontrola stref technicznych – raczej w sposób zapobiegawczy niż konfrontacyjny; obserwacja zachowań osób funkcyjnych oraz zawodników rezerwowych, uspokajanie i niedopuszczanie do eskalacji wydarzeń
- nadzoruje zejście uczestników meczu do szatni”.

Pamiętajmy o tym, że osobom funkcyjnym nie wolno komentować ani krytykować decyzji sędziowskich, nawet jeśli robią to bez wulgaryzmów.

Sędziowie muszą reagować również na uporczywe komentowanie ich decyzji, czy żądanie ich uzasadnienia. Jest to identyfikowane jako mobbing, utrudniający pracę sędziom i wpływający niekorzystnie na wizerunek gry.

Art. 12 stanowi, że w przypadku przewinienia popełnionego przez nieustaloną osobę funkcyjną w strefie technicznej, gdy sędziowie nie są w stanie ustalić sprawcy, sankcje dyscyplinarne zostają nałożone na „najwyższego rangą trenera obecnego w strefie technicznej”. Dlatego bezwzględnie należy zapoznać się z listą osób funkcyjnych w protokole.

Mapa drogowa – instrukcje KS PZPN

Raz jeszcze odnieśmy się do Art. 12. Czytamy w nim o trzech możliwych sankcjach dla osób funkcyjnych:

- reprimenda;
- napomnienie;
- wykluczenie.

Sędzia techniczny/asystent, widząc jednostkowe niewłaściwe zachowanie osoby funkcyjnej, powinien zwrócić uwagę i ostrzec o kolejnych krokach – sankcjach, które będzie nakładał sędzia (dotychczasowy 1. krok „polityki”). Jeśli w niewłaściwym postępowaniu nic się nie zmieni lub będzie ono eskalować mamy do wykorzystania w/w narzędzia. Jednak nie chodzi tutaj po stopniowanie kar. Osoby w strefie mogą zachować się tak, że od razu będzie trzeba ich ukarać napomnieniem bądź wykluczeniem.

– Pamiętajmy jednak o prewencji, przecież nikt nie lubi kartek, a ich pokazywanie nie jest celem sędziów. Podobnie jak piłkarzom na boisku tak i osobom funkcyjnym, możemy zwrócić uwagę słownie. Będzie to dla nich komunikat, że jesteśmy tutaj i nie podoba nam się ich postawa. Takie działania mogą „zgasić w zarodku” nieodpowiednie zachowanie i przyczynić się do tego, że nie trzeba będzie wyciągać kartek dla osób siedzących na ławkach – tłumaczy arbiter międzynarodowy.



Pamiętajmy, żeby zachować spokój i opanowanie, gdy jesteśmy przy ławkach. To druga strona będzie czuć się niekomfortowo, gdy zobaczy swoją postawę podczas reprimendy.

Jak prawidłowo postępować?

KROK 1: SĘDZIA TECHNICZNY/ASYSTENT ZAPOBIEGAJĄ ESKALACJI ZACHOWANIA I „DAJĄ SZANSE” DLA OSÓB FUNKCYJNYCH.

KROK 2: OSTRZEŻENIE / REPRYMENDA

- Wchodzenie na pole gry w sposób niekonfrontacyjny i bez okazywania braku szacunku;
- Brak współpracy z członkiem zespołu sędziowskiego, np. ignorowanie polecenia/prośby asystenta czy sędziego technicznego;
- Minimalne (na niskim poziomie) okazywanie niezadowolenia (mową lub gestem) z decyzji;
- Sporadyczne opuszczanie strefy technicznej, nie popełniając przy tym innego przewinienia;

Powyższe przewinienia powinny skutkować ostrzeżeniem (w przypadku ich powtarzania się lub ostentacyjnego charakteru powinny skutkować napomnieniem lub wykluczeniem).

KROK 3: NAPOMNIENIE – ŻÓŁTA KARTKA (LISTA NIE JEST ZAMKNIĘTA)

- Ewidentne i uporczywe opuszczanie strefy technicznej;



Sędzia musi być też psychologiem i znać charaktery osób na ławkach. Wtedy łatwiej nimi zarządzać.

- Opóźnianie wznowienia gry przez własną drużynę;
- Wkraczanie do strefy technicznej przeciwników (niekonfrontacyjne).
- Okazywanie niezadowolenia słowem lub gestem, m.in. poprzez:
 1. Rzucanie/kopanie butelek/innych przedmiotów;
 2. Gesty, które ewidentnie świadczą o braku szacunku dla sędziów (np. klaskanie);
 3. Nadmierne/nieustanne domaganie się żółtej/czerwonej kartki;
 4. Nieustające, nieakceptowalne zachowanie (również powtarzające się zachowania, za które stosuje się reprimendę).

KROK 4: WYKLUCZENIE – CZERWONA KARTKA (LISTA NIE JEST ZAMKNIĘTA):

- Opóźnianie wznowienia gry przez drużynę przeciwną;
- Rozmyślne opuszczanie własnej strefy technicznej:
 1. dla okazywania niezadowolenia wobec decyzji sędziów;
 2. lub podejmowania działań o charakterze prowokacyjnym.
- Rozmyślne rzucanie/kopanie przedmiotem na pole gry
- Wchodzenie na pole gry dla konfrontowania się z sędzią/sędziąmi (również tuż po zakończeniu I połowy/meczu!) lub wpychania na grę. – Kiedyś tak było, że trener wchodził na murawę i zgłasza swoje pretensje do decyzji meczowych. Dzisiaj przepisy mówią jasno – cel tego to konfrontacja. Wprowadzono taki zapis dlatego, bo granica w tym „tłumaczeniu” trenerów została przekroczona – podkreśla Paweł Raczkowski;
- Zachowanie agresywne lub naruszające nietykalność cielesną jednego z sędziów, uczestników meczu, widzów lub innych osób (np. steward);
- Używanie agresywnego, obelżywego i obraźliwego języka i/lub gestów;
- Druga żółta kartka.

Konkluzje KS PZPN

Praktyczne wskazówki:

- Przerwać grę natychmiast czy kontynuować? – Sędzia musi szybko dokonać chłodnej analizy i ocenić co jest najważniejsze. Nie należy np. przerywać gry, gdy realną szansę na zdobycie bramki ma przeciwnik drużyny, której os. funkcyjna narusza Przepisy Gry. Należy wziąć pod uwagę porządek i bezpieczeństwo gry, a także czy korzyści nie osiągnie drużyna winnego trenera – mówi Paweł Raczkowski;
- Trener jako jedyna osoba funkcyjna – brak przesłanek do przedwczesnego zakończenia meczu (winien być pozbawiony prawa przebywania w strefie technicznej);
- Kary indywidualne należy odnotować w załączniku w rubryce przeznaczonej na kary indywidualne (Extranet – możliwość wpisania kar w uwagach);
- Nienormalna przerwa w grze w rozumieniu Art. 7 – należy zrekompensować stracony czas.

Podsumowanie: klucze do sukcesu

Świadomość:

- Rola sędziego – dbajmy o szacunek dla nas samych. Mamy dużą samoświadomość i sami znamy siebie najlepiej. Pracujemy nad swoimi ograniczeniami;
- Zadania sędziego w danej sytuacji boiskowej – Podział obowiązków ustalony na przedmeczowej odprawie. Każdy musi wiedzieć,

co ma robić w danej sytuacji. Dotyczy to zwłaszcza podziału obowiązków pomiędzy sędzią technicznym a asystentem nr 1:

- Narzędzia do utrzymania autorytetu – Kultura osobista (spokój i opanowanie), mowa ciała, stanowczość (nie agresja!), pewność się (nie buta!);
- Gotowe rozwiązanie i gotowość na bieżące korekty – Znajomość wytycznych, konkluzji, przerobione klipy.

Zdrowy rozsądek:

- Zdiagnozuj intencje osoby funkcyjnej:
 1. Czy miał niesportowe zamiary?
 2. Czy mimo sportowych zamiarów nie sprowokował problemów?
- Czujność zespołu sędziowskiego:
 1. Świadoma/rzetelna odprawa z kierownikami drużyn;
 2. Współpraca (trójki/czwórki arbitrow);
 3. Przedmeczowy podział obowiązków;
 4. Realizacja ustaleń podczas meczu, kontakt wzrokowy, stosowanie dostępnych form kontaktu;
 5. Znajomość i stosowanie Przepisów Gry (postanowienia, konkluzje).

Jakub Jankowski

Na podstawie prezentacji Pawła Raczkowskiego i Marcina Szulca



Jeśli pierwsze napomnienie nie przyniosło skutku, od razu możemy ukarać drugim, bądź bezpośrednio wykluczyć os. funkcyjną z meczu.

1. Przepisy Gry 2019/2020

Zmiany wprowadzone do Przepisów Gry 2019/2020 spotkały się z przychylnością, zwłaszcza w odniesieniu do rzutu od bramki, procedury wymiany, udzielania czerwonych i żółtych kartek osobom funkcyjnym i umożliwienia zawodnikom drużyny atakującej przebywania w murze składającym się z zawodników drużyny broniącej. Zmiany te wywarły pozytywny skutek na rozgrywki na wszystkich szczeblach.

2. Przepisy Gry 2020/2021

Liczne zmiany zostały zatwierdzone i wprowadzone do Przepisów Gry; dokładne brzmienie przedstawione jest w Zmianach i wyjaśnieniach Przepisów Gry 2020/2021.

GŁÓWNE ZMIANY W PRZEPISACH

Zagranie piłki ręką:

Przypadkowy kontakt z ręką zawodnika drużyny atakującej powinien być karany, gdy skutkuje „natychmiastowym” zdobyciem bramki lub stworzeniem realnej szansy na zdobycie bramki dla zawodnika lub jego drużyny (np. po kontakcie piłki z ręką piłka przemierzyła krótki dystans i/lub została zagrana niewiele razy);

W celu oceny zagrania piłki ręką, uznaje się, że „ręka” kończy się na wysokości pachy.

Rzuty karne i rzuty z punktu karnego:

◆ Jeżeli bramkarz dokonuje przewinienia a piłka nie trafia do bramki lub odbija się od słupka/poprzeczki i pozostaje w grze, to takiego rzutu nie powtarza się, chyba że przewinienie bramkarza wywarło ewidentny wpływ na jego wykonawcę;

◆ Jeżeli bramkarz dokonał przewinienia i rzut zostaje powtórzony (w zawodach lub w serii rzutów z punktu karnego), to bramkarz zostaje upomniany, a następnie napomniany (żk) za każde następne przewinienie (przewinienia);

◆ Napomnienia udzielone w zawodach nie są liczone w serii rzutów z punktu karnego (dotyczy wszystkich zawodników). Jeżeli ten sam zawodnik został napomniany w zawodach, a następnie w serii rzutów z punktu karnego to fakt ten należy odnotować jako dwa napomnienia, ale nie jako wykluczenie;

◆ Jeżeli bramkarz i wykonawca rzutu dokonają przewinienia w dokładnie tym samym czasie, to ukarany zostanie wykonawca.

VAR:

Wymagany jest tylko jeden gest wideoweryfikacji (kształt ekranu) dla wideoweryfikacji wykonywanej jedynie przez VAR;

Gdy oglądany incydent wymaga subiektywnej oceny oczekuje się, że sędzia sam ją przeprowadzi dokonując wideoweryfikacji na boisku (OFR), tj. sędzia obejrzy zapis nagrania w strefie wideoweryfikacji.

Pozostałe istotne wyjaśnienia

Zatwierdzono również następujące wyjaśnienia przepisów:

◆ Słupki i poprzeczka mogą stanowić połączenie czterech podstawowych, dopuszczonych kształtów;

◆ W kontekście oceny spalonego, celowe zagraniem piłki ręką przez obrońcę uznaje się za „rozmyślne zagraniem”;

◆ Jeżeli bramkarz zostaje ukarany za nieprzepisowe zagraniem piłki po raz drugi przy wznowieniu gry (tj. nim piłka dotknęła innego zawodnika), nakłada się stosowne sankcje dyscyplinarne nawet, jeżeli drugie zagraniem zostało wykonane ręką/dłonią;

◆ Jeżeli sędzia zezwolił na „szybkie” wykonanie rzutu wolnego lub zastosuje korzyść za przewinienie, które „przeszkodziło w prowadzeniu lub przerwało korzystną akcję”, to sędzia nie udziela napomnienia;

◆ Zawodnik, który nie przestrzega odległości 4 metrów od wykonywanego rzutu sędziowskiego, powinien zostać napomniany (żk);

◆ Jeżeli bramkarz „podrzuci” piłkę wykonując rzut od bramki lub rzut wolny i piłka ta zagrana jest z powrotem do bramkarza głową lub klatką piersiową umożliwiając bramkarzowi ponowne jej złapanie, to rzut taki należy powtórzyć. Sankcji dyscyplinarnych nie udziela się, chyba że zachowanie takie jest uporczywe.



W celu oceny zagrania piłki ręką, uznaje się, że „ręka” kończy się na wysokości pachy.

Uznano, że podstawą filozofii dotyczącej spalonego jest zdobywanie bramek i zachęcanie do ofensywnej gry. Wobec powyższego zgodzono się, że Artykuł 11 – Spalony należy przeanalizować i zrewidować w kontekście zaproponowania potencjalnych zmian odzwierciedlających taką filozofię.

3. Wstrząśnienie mózgu

Dyskutowano ważny i złożony temat wstrząśnięć mózgu doznawanych przez zawodników. Kontekstem dyskusji był fakt, że IFAB ponosi odpowiedzialność tylko za to co wydarzyło się podczas zawodów.

IFAB otrzymał raporty z Grupy Eksperckiej ds. Wstrząśnięć Mózgu i uzgodniono, że w nadchodzących tygodniach będą kontynuowane dyskusje w tym obszarze i przygotowane zostaną protokoły celem przeprowadzenia testów dotyczących zarządzania faktycznymi i potencjalnymi kontuzjami głowy odniesionymi podczas zawodów.

4. Fair play – zachowanie na polu gry

Uzgodniono, że głównym punktem w nadchodzącym roku będą rozważania sposobów, wspierania przez Przepisy Gry redukcji zjawiska mobbingu w piłce nożnej.

5. Sędziowie asystenci wideo (VARs)

IFAB przyjął z satysfakcją napływające informacje o znacząco rosnącej liczbie krajów oraz rozgrywek, które korzystają, lub planują skorzystać, z VARs po tym jak został on z powodzeniem wprowadzony do rozgrywek organizowanych przez FIFA, konfederacje i prawie 40 państw na całym świecie. Zauważono również, że istniały pewne nieścisłości między organizatorami rozgrywek o dużej renomie w odniesieniu do stosowania protokołu VAR, który znajduje się w Przepisach Gry. Jednakże prowadzona w ostatnim okresie komunikacja wskazuje, że organizatorzy tych rozgrywek sygnalizują pozytywne zmiany w kierunku ustandaryzowania stosowania protokołu VAR od następnego sezonu.

IFAB otrzymał również informacje o różnych technologicznych udoskonaleniach włącznie z przedsięwzięciem podjętym przez



Wymagany jest tylko jeden gest wideoweryfikacji dla wideoweryfikacji wykonywanej jedynie przez VAR.

FIFA mającym na celu rozwinięcie systemu, który pozwoli, żeby stosowanie VAR było bardziej dostępne dla tych krajów i rozgrywek z ograniczonymi zasobami finansowymi.

Uzgodniono również, że szerszy wgląd w proces podejmowania decyzji, np. dostęp do rozmów między sędziami podczas wideoweryfikacji na tym etapie, nie powinien być stosowany. Jednak dostrzega się potrzebę włożenia większego wysiłku w doskonalenie istniejących metod komunikacji, żeby poprawić zrozumienie procesu wideoweryfikacji i ostatecznej decyzji podejmowanej przez sędziego.

**UZGODNIONO,
ŻE GŁÓWNYM PUNKTEM
W NADCHODZĄCYM
ROKU BĘDĄ
ROZWAŻANIA
SPOSOBÓW
WSPIERANIA PRZEZ
PRZEPISY GRY REDUKCJI
ZJAWISKA MOBBINGU
W PIŁCE NOŻNEJ.**

6. Komunikacja i kształcenie

Członkowie IFAB zostali poinformowani o krokach, które są podejmowane w celu kontynuowania poszerzania znajomości Przepisów Gry przez osoby zarządzające piłką nożną. W szczególności przez użycie mediów i narzędzi cyfrowych, takich jak mobilna aplikacja Przepisów Gry.

Mobilna aplikacja Przepisów Gry

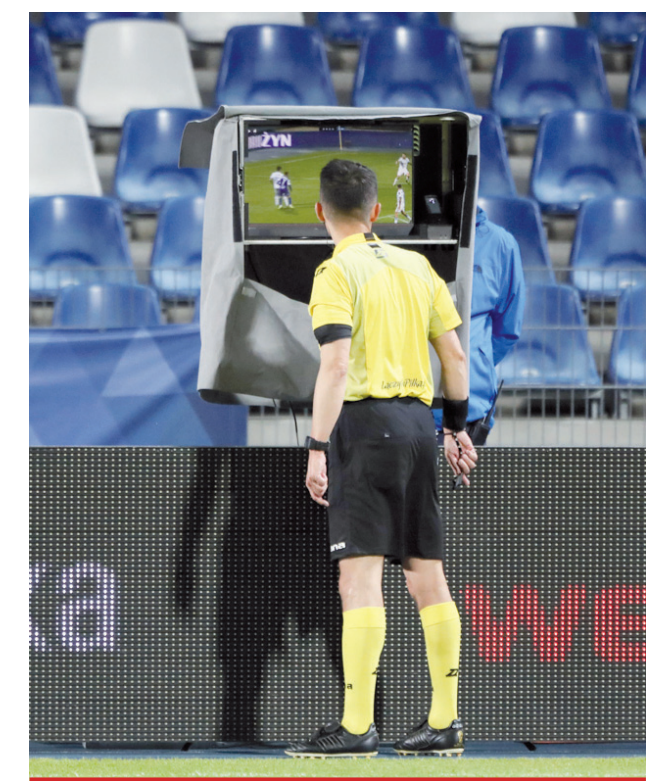
Jak Państwo wiecie IFAB uruchomił aplikację Przepisy Gry w zeszłym roku, która przedstawia PG w nowy, prosty, dostępny i przyjazny środowisku sposób. Zawiera ona pełne i aktualne przepisy z uwzględnieniem najnowszych zmian, które są zaznaczone (wraz z wyjaśnieniami). Aplikacja jest użyteczna dla każdego kto interesuje się piłką nożną, począwszy od zawodowców i amatorów a skończywszy na kibicach i mediach (więcej informacji można znaleźć na stronie: www.theifab.com/logapp).

Mimo że aplikacja dostępna jest w czterech wersjach językowych, tj.: angielskiej, francuskiej, niemieckiej i hiszpańskiej, to istnieje duże zapotrzebowanie na umieszczenie wersji w innych językach. Wobec tego, aplikacja została przygotowana w taki sposób, który umożliwia obsługę w innych językach (w celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt na adres logapp@theifab.com).

IFAB wyraża swoje podziękowania za wsparcie oraz wiele sugestii ze wszystkich obszarów świata piłki nożnej, które pomagają ewoluować Przepisom Gry, żeby piłka nożna na każdym poziomie była bardziej sprawiedliwa, dostępna i sprawiała większą radość.

Pozostajemy otwarci na dalsze konsultacje tak by przepisy kontynuowały promowanie i ochronę ducha fair play oraz integralności na boisku.

Z wyrazami szacunku,
The IFAB
Lukas Brud
Sekretarz



Piłkarska federacja chce, aby dostęp do VAR miały kraje z ograniczonymi zasobami finansowymi.

MAGDA GOLBA: „MARZĘ O FINALE NA WEMBLEY”

Magda Golba od sezonu 2019/2020 sędziuje mecze w najwyższej lidze kobiecej w Anglii. Ponadto była m.in. asystentką podczas meczu Arsenal – Chelsea w finale Pucharu Ligi Angielskiej. Mieszkająca w Liverpoolu była piłkarka Gola Częstochowa, Zametu Strzybnica, 1. FC Katowice i Czarnych Sosnowiec opowiada o tym, jak do tego doszło, że została wyznaczona do tak prestiżowego meczu, a także m.in. o sędziowaniu w Anglii, kobietach w Premier League, zmianie podejścia do futbolu kobiecego na Wyspach i niedoszłym transferze reprezentantki Polski.

Polka sędziująca finał Pucharu Ligi Angielskiej kobiet to niesamowita sprawa! Czy to największe przeżycie w twojej dotychczasowej karierze?

Zdecydowanie. To był mecz, którego absolutnie się nie spodziewałam. Jak zadzwonił telefon z informacją, że jestem w obsadzie, to jeszcze przez kilkanaście minut po zakończeniu rozmowy byłam w totalnym szoku.

Dlaczego?

To jest dopiero mój pierwszy sezon w Women's Super League, czyli najlepszej kobiecej lidze w Anglii, dlatego nawet mi przez myśl nie przeszło, że mogłabym zostać wyznaczona do takiego meczu. Było to zdecydowanie najfajniejsze spotkanie, w jakim mogłam brać udział dotychczas. Arsenal już co prawda w tym sezonie trzy razy sędziowałam, ale fajnie było dostać po raz pierwszy mecz z udziałem Chelsea. Bardzo się na to ucieszyłam. To jedna z najlepszych drużyn, najfajniej grających w piłkę, nie tylko w Anglii, ale też na świecie. Mega doświadczenie dla mnie.

Mecz trafił się bardzo emocjonujący. Chelsea długo prowadziła 1:0, ale gdy Arsenal w końcówce doprowadził do wyrównania wydawało się, że będzie dogrywka. Wtedy nieoczekiwanie, w ostatniej minucie doliczonego czasu gry, The Blues wbiło zwycięskiego gola. Trzeba było utrzymać nerwy na wodzy do ostatnich sekund.

Twoja kariera sędziowska rozwija się w ekspresowym tempie. Sama mówisz, że nie spodziewałaś się powołania na taki mecz w pierwszym sezonie w najwyższej lidze. Domyślasz się, co mogło o tym przesądzić?

Myszę, że wpływ mogło mieć to, że w tym sezonie mamy system obserwacji i oceniania sędziów taki sam, jaki jest w Premier League. Każda nasza decyzja jest oceniana przez grupę obserwatorów i klasyfikowana jako poprawna albo niepoprawna. I tak wyszło, że ja przez cały sezon miałam tylko jedną nie-

poprawną decyzję. I nie było to nic bardzo poważnego jak spalony, tylko piłka nie wyszła całkowicie poza linię końcową boiska, a ja zdecydowałam, że jednak wyszła. Przez cały sezon był to mój jedyny błąd, co powodowało, że byłam dosyć wysoko klasyfikowana na liście sędziów. A na ten mecz powoływane były sędziowie właśnie według ocen za cały sezon i tego ranking.

Super sprawa, ale ja zawsze cieszę się jak dostaję powołanie na fajny mecz Women's Super League, bo to tutaj nie jest wcale takie oczywiste. W Anglii wygląda to trochę inaczej niż w Polsce. Tu nie jest tak, że co tydzień sędziujemy w najwyższej klasie rozgrywkowej. Prowadzimy też mecze pierwszej ligi kobiecej, męskie ligi regionalne i tak dalej. Tak naprawdę raz w miesiącu tylko dostaję do sędziowania mecz FA WSL.

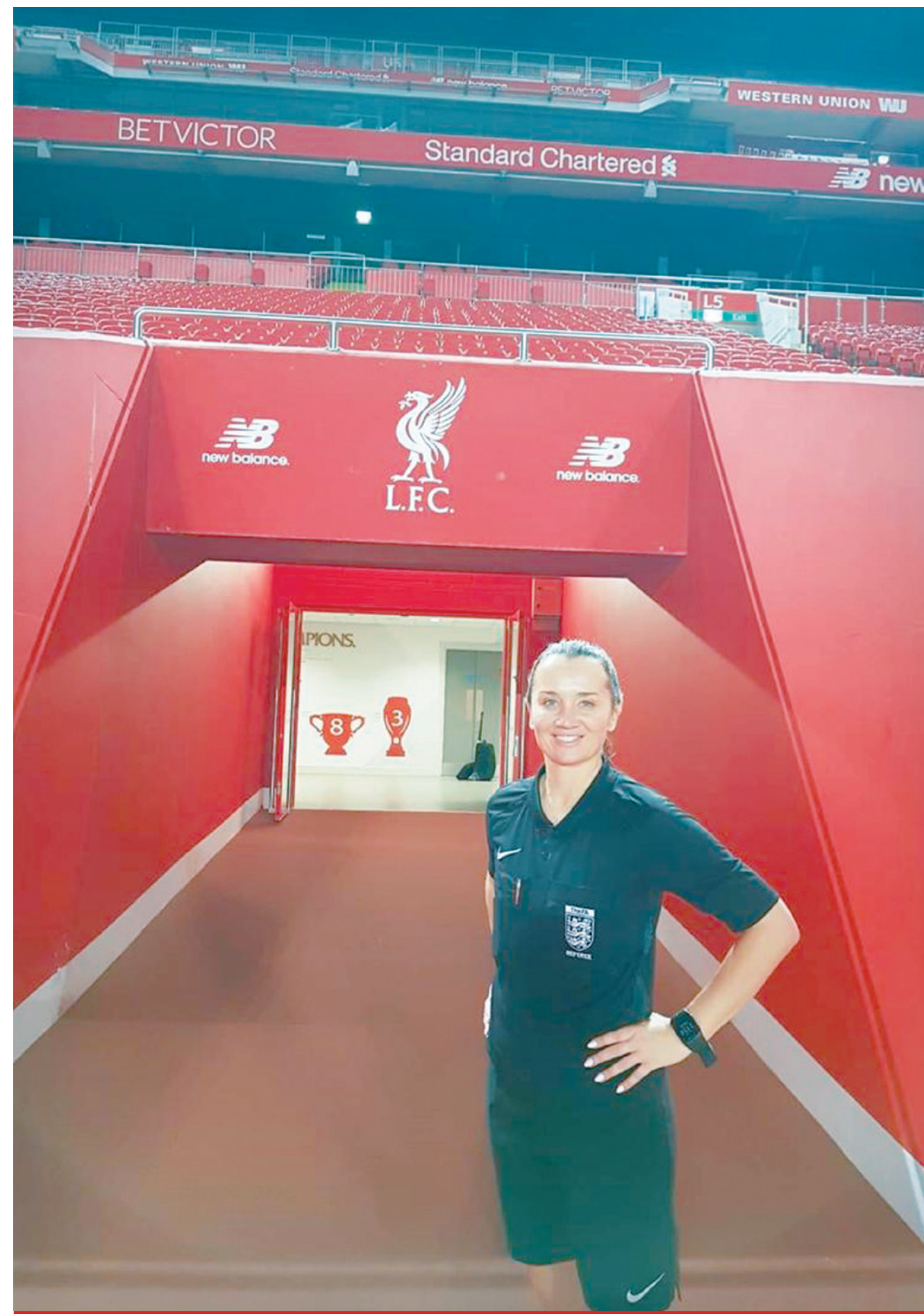
Czyli macie totalny miks. Raz jesteś główną, raz asystentką. Raz sędziujesz kobietom, raz mężczyznom.

Tak, przez to nie możesz się specjalizować. Jeżeli sędziujesz w jednej lidze, to poznajesz drużyny i zawodniczki, wiesz jak się zachowują, jakie mają charakter. A ja mam duże utrudnienie, żeby je poznać, skoro przez pół sezonu poprowadziłam tylko cztery mecze jako główna w Women's Championship. Za każdym razem to były też inne drużyny. Właśnie z tego względu w przyszłym sezonie mają być zmiany.

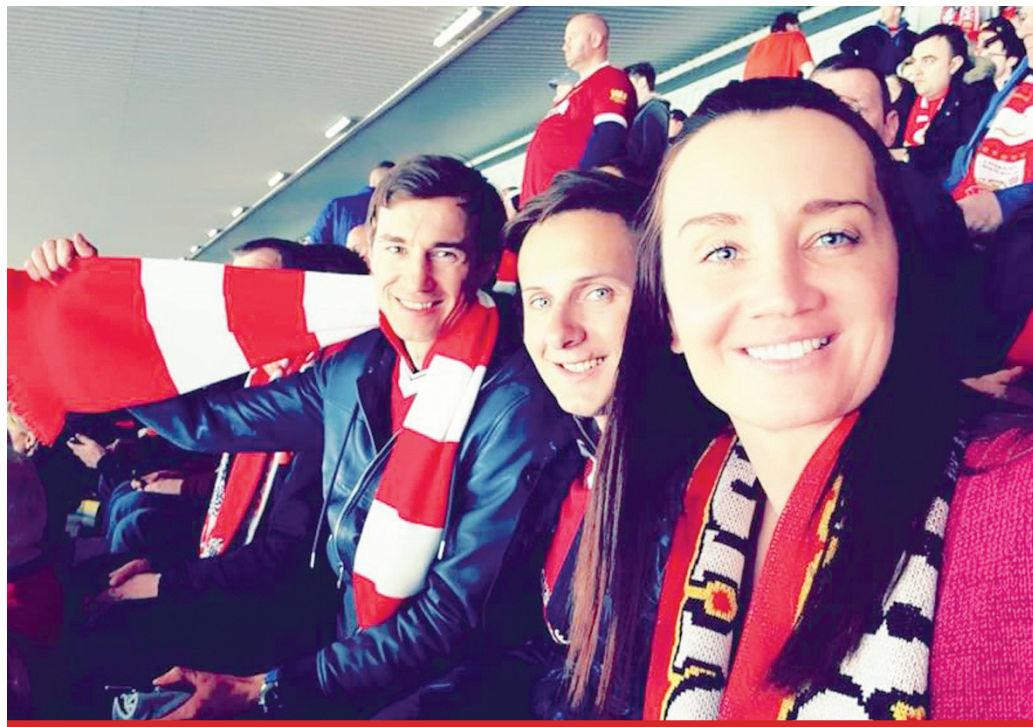
A jak było w finale pucharu, nie znałaś wcześniej tych sędzi? Nie macie statych drużyn sędziowskich?

Nie, nie. Ja nie miałam wcześniej meczu z żadną z tych sędzi, więc to był dodatkowy stres. Co jeszcze było obciążające to też to, że byłyśmy podłączone pod mikrofony. Jedyne mecze kiedy mam okazję sędziować z systemem łączności, są właśnie na Women's Super League, a ja tych spotkań miałam dopiero siedem. To jest coś czego się trzeba nauczyć z biegiem czasu. To nie jest tak, że zakładasz mikrofon i sobie po prostu gadacie. Są zwroty, procedury, które sto-

W ANGLII WYGLĄDA TO
TROCHĘ INACZEJ
NIŻ W POLSCE.
TU NIE JEST TAK, ŻE CO
TYDZIEŃ SĘDZIujemy
W NAJWYŻSZEJ KLASIE
ROZGRYWKOWEJ.
PROWADZIMY TEŻ
MECZE PIERWSZEJ LIGI
KOBIECEJ, MĘSKIE
LIGI REGIONALNE
I TAK DALEJ...



Dla Magdy Golby sezon 2019/2020 jest pierwszym w najwyższej kobiecej klasie rozgrywkowej w Anglii.



Magda chodzi też na mecze jako kibic. W jednym ze spotkań Liverpoolu kibicowała razem z Kamilem Stochem.

sujesz w danym momencie meczu i tego się uczysz z czasem. Moje koleżanki były bardziej doświadczone, bo arbiter główna sędziuje od 16 lat. Druga liniowa jest w obsadzie męskiej Football League, więc też jest na co dzień do tego mikrofonu przyzwyczajona. Ja przy nich byłam totalną amatorką, dopiero tak naprawdę ucząca się, więc to był dla mnie dodatkowy stres, bo nie chciałam zawieść mojej drużyny sędziowskiej. Ale muszę przyznać, że podczas tego meczu mówiłam więcej niż kiedykolwiek, chyba dobrze wczułam się w rolę.

Jak długo już trwa Twoja przygoda z gwizdkiem i chorągiewką?

To jest mój szósty sezon, z tymże w poprzednim sezonie miałam w zasadzie przerwę. Poprzedniego lata doznałam kontuzji, przez którą nie zdołałam zdać testów sprawnościowych. Zabrakło mi czasu, bo miałam tylko trzy tygodnie na przygotowanie się po wyleczeniu kontuzji. W efekcie przez cały sezon miałam status sędzi nieaktywnej. Mogłam sędziować tylko mecze w niższych ligach, a tak naprawdę już w poprzednim sezonie powinnam być w FA WSL. Tym bardziej po tym wszystkim ten finał to było dla mnie coś niesamowitego. Taki dowód na to, że jak się ciężko pracuje i czegoś się bardzo chce to można wszystko osiągnąć.

W Polsce grałaś w piłkę, ale zakończyłaś karierę i wyjechałaś do Anglii. Tęsknota za futbolem spowodowała, że wybrałaś się na kurs sędziowski?

Kurs sędziowski zrobiłam jeszcze w Polsce, pół roku przed wyjazdem do Anglii. Jednak po przyjeździe tutaj zdecydowałam, że nie będę już grać ani sędziować, bo chcę skupić się na pracy zawodowej. Tak było przez pięć lat, ale później zmieniłam pracę na obecną, którą odbywa się w systemie zmianowym tzn. cztery dni pracuję i cztery dni mam wolne. I nagle miałam przez to tyle czasu, że zaczęłam się nudzić i doszłam do wniosku, że muszę sobie znaleźć jakieś zajęcie bo zwariuje. Wtedy pojawił się pomysł, żeby wrócić do sędziowania. Zrobiłam na nowo kurs sędziowski i potem już wszystko potoczyło się bardzo szybko aż do tego momentu, że jestem teraz w Women's Super League.

Jak bardzo różni się kurs od tego w Polsce? I czy faktycznie w Anglii dużo kobiet rwie się do sędziowania?

Wiadomo, że teraz jest wielki boom na rozwój piłki kobiecej w Anglii. Organizowane są osobne kursy sędziowskie tylko

dla kobiet. Przychodzi na nie sporo piłkarek, które wciąż grają w niższych ligach i chcą zobaczyć jak to wygląda oraz nauczyć się przepisów. Nie wiem, czy kurs wygląda inaczej, bo już nie pamiętam jak to było w Polsce. Chyba miałam wtedy jednodniowy kurs. Tutaj w Anglii szkolenie trwa cały weekend. Zajęcia są zarówno teoretyczne jak i praktyczne, ale bardzo duży nacisk kładzie się na zajęcia na boisku, gdzie uczą cię jak się poruszać po boisku, jak się postugiwać gwizdkiem, czy chorągiewką. Pod koniec kursu jest egzamin z przepisów piłki nożnej po czym zapisujesz się do ligi młodzieżowej. Sama znajdujesz ligę, która jest najbliższemu twojemu miejscu zamieszkania i się do niej zapisujesz. I zaczynasz sędziować. W momencie gdy poczujesz, że możesz wskoczyć do wyższej grupy wiekowej, to przenosisz się do niej. Ja zaczęłam od 11-latków, a pod koniec mojego pierwszego sezonu sędziowałam już osiemnastolatki. W tym samym czasie sędziowałam też już mecze z udziałem dorosłych kobiet. A już w drugim sezonie zaczęłam sędziować ligi seniorskie mężczyzn.

Jak w praktyce wygląda to wasze ocenianie? Jest bardzo rygorystyczne?

Mamy dokładnie taki sam system oceniania jak sędziowie w Premier League. Na meczach nie ma żadnych obserwatorów, dopiero kluby wysyłają zapis wideo z meczu. Wtedy obserwatorzy to oglądają i każdą naszą decyzję szczegółowo oceniają. Potem wysyłają do nas klip z każdą naszą decyzją i oceną, czy była ona prawidłowa czy nieprawidłowa. Jeśli decyzja była zła to obserwator zamieszcza komentarz, a my musimy mu odpowiedzieć dlaczego podjęliśmy taką, a nie inną decyzję. Potem zbiera się grupa obserwatorów, którzy dyskutują o tym, czy moja odpowiedź miała sens, czy też nie. Dopiero wtedy dostają ostateczny werdykt, czy decyzja była prawidłowa, czy nie. Wszystko to jest bardzo przejrzyste i profesjonalne. Resztą obserwatorzy, którzy nas oceniają to są dokładnie ci sami obserwatorzy, którzy recenzują pracę sędziów w Premier League i Championship. To są najczęściej byli sędziowie Premier League. Jest to wszystko na naprawdę wysokim poziomie i robi wrażenie.

Oglądałam różne ligi kobiece w Europie i muszę przyznać, że w Anglii jest faktycznie najmniej rażących błędów sędziowskich.

Ostatnio nawet opublikowano statystyki z tego naszego systemu oceniania, z którego wyszło, że sędziowie i sędziowki w Wome-

n's Super League podejmują 98 proc. poprawnych decyzji. Wiadomo, że czasami jest tak, że sędzia może mieć super mecz, a popełni jeden błąd i wszyscy lamentują, kogo oni tu przystali. Ale jeden procent to jest jedna z 250 decyzji, jakie ten sędzia w ciągu meczu podejmuje. Policzone nam, że w każdym meczu arbiter główny podejmuje około 250 decyzji, a liniowy około 50. Wliczane w to są wszelkie decyzje o faulach, spalonych, autach. Każda jedna taka decyzja jest oceniana.

Jakie są szanse na kobietę arbiter w Premier League? To coraz bardziej popularny trend na świecie, a jak pokazują przypadki Stephanie Frappart we Francji czy Bibiany Steinhaus w Niemczech, kobiety sobie coraz lepiej radzą w męskim futbolu. Nawet w polskiej ekstraklasie w tym sezonie mieliśmy kobiety na linii i w roli sędzi technicznych. W Anglii jest to możliwe?

Byłoby super. Trzymam mocno kciuki za Rebecę Welch, która jest naszą najlepszą arbiter w Anglii. Problem polega na tym że ona na razie nie jest jeszcze nawet sędzią główną na poziomie Football League, więc zanim mogłaby się dostać do Premier League to zajęłoby jej to przynajmniej jeszcze dwa, trzy sezony. Najpierw musiałaby dostać awans do Football League, potem do Championship i dopiero wtedy do Premier League. Także to nie jest takie łatwe. Nawet zakładając, że robiłaby awans każdego roku.

Mamy jednak od wielu lat na linii w Premier League Sian Massey-Ellis. Ona jest super! Nawet mężczyźni mówią o tym, że jest jedną z najlepszych liniowych w Premier League. Chociaż początki miała ciężkie, bo wiadomo, że jak pojawiła się pierwsza kobieta to wszyscy zwracali na nią uwagę. Dwóch komentatorów nawet zostało zwolnionych, bo powiedzieli na antenie telewizji, że ktoś jej powinien wytłumaczyć czym jest spalony. W tej chwili jest jednak bardzo szanowana i przez zawodników i przez kibiców, bo jest naprawdę dobra. Rzadko kiedy zdarza się, żeby popełniła jakiś błąd. Oczywiście, na linii jest także w tym względzie na testy sprawnościowe, które też są coraz bardziej wymagające. Kobietom będzie zawsze troszeczkę trudniej, ale jak widać nie jest to nierealne. Mam wielką nadzieję, że za kilka lat będziemy mieli też pierwszą arbiter główną w Premier League.

W MĘSKIEJ PIŁCE,
JEŻELI ARBITREM
JEST KOBIETA,
TO ZAWODNICY LUBIĄ
SOBIE Z NIĄ ŻARTOWAĆ
NA BOISKU. W KOBIECEJ
PIŁCE JEŚLI KOBIETA
JEST SĘDZIĄ,
TO ŻARTY NIE SĄ JUŻ
TAK MILE WIDZIANE.

A jeśli chodzi o Twoją karierę sędziowską, to jak się zapatrujesz na kolejne sezony. Jest szansa, żebyś została arbiter międzynarodową?

W tej chwili w Anglii mamy cztery sędzi główne i pięć asystentek międzynarodowych. Powiedziano nam, że może się ta liczba zwiększyć z racji tego, że sędziujemy jedną z najsilniejszych lig w Europie i możemy mieć dodatkowe miejsca.

Ale gdybyś awansowała do rangi międzynarodowej, to reprezentowałabyś federację angielską?

Zdecydowanie. Nie mogę podlegać pod PZPN, bo nie sędziuję w polskiej lidze, a poza tym byłoby to niesprawiedliwie w stosunku do polskich sędzi. Dlatego miałabym im zabierać miejsce.

Jak traktuje się sędzię kobiety w Anglii? Wciąż jako ciekawostka czy cieszą się pełnoprawnym szacunkiem?

Im wyższa liga tym większy szacunek. Ciekawa jest też różnica pomiędzy tym jak zawodniczki i zawodnicy chcą być traktowani przez sędziów. W męskiej piłce, jeżeli arbitrem jest kobieta, to zawodnicy lubią sobie z nią żartować na boisku. W kobiecej piłce jeśli kobieta jest sędzią, to żarty nie są już tak mile widziane. Piłkarki zachowują się wtedy bardzo poważnie i profesjonalnie, a jeśli z nimi zażartujesz to się dziwnie na ciebie spójrzą. Ale jeżeli mężczyzna jest sędzią na meczu kobiet, to sobie może z nimi śmiało żartować. Nie wiem, o co chodzi, ale doszliśmy wspólnie do tego wniosku z sędziami, bo mężczyźni też prowadzą mecze Women's Super League. Tak samo wyszło, że w męskim futbolu mężczyźni lubią sobie żartować z kobietami, ale z mężczyznami już trochę mniej.

Skoro sędziowałaś już finał Pucharu Ligi Angielskiej, to jakie jest teraz Twoje największe marzenie?

Skupiam się przede wszystkim na tym, żeby dostać awans do Women's Super League jako sędzi główna. Ale cichym marzeniem jest sędziowanie Pucharu Anglii na Wembley. Zobaczyć, może za kilka lat mi się to uda. Mam czas, bo zamierzam sędziować do pięćdziesiątki.

Rozmawiała Hanna Urbaniak
Łączy Nas Piłka



Cały zespół sędziowski tuż przed finałem kobiecego Pucharu Ligi Angielskiej.

ZDROWA JEDENASTKA, CZYLI ZASADY SĘDZIOWSKIEJ DIETY

Dobre wyniki badań krwi, zdrowy układ sercowo-naczyniowy, ale też potreningowa regeneracja i kontrola masy ciała – to niektóre z kluczowych dla arbitra korzyści, do których przybliży Was prawidłowe odżywianie. Jego zasady są jak zasady w piłce nożnej – teoretycznie proste, ale w praktyce czasami trudne do interpretacji. Przestrzeganie tych 11 kluczowych zasad ułatwi Wam osiągnięcie sportowych celów i zachowanie zdrowia.



Dziennie powinniśmy zjadać przynajmniej 400 g warzyw. Czy przestrzegasz tego?

1. Więcej warzyw

Niby wszyscy to wiemy, ale często... o tym zapominamy. Warzywa są niczym naturalne suplementy multiwitaminowe. Jednocześnie dodają objętości posiłkom, dostarczając błonnika i minimalnych ilości kalorii. Trzy duże garści szpinaku lub rukoli, to zaledwie 30 kcal, duża papryka – 45 kcal a spory ogórek 25 kcal. Pół kilograma cukinii ma mniej niż 100 kcal – porównywalnie tyle co 1 łyżka oliwy.

Warzywa powinny być podstawą naszej diety, ale gdy przyjrzymy się nawet „fit” jadłospisom, rzadko tam są. Owsianka z owocami, kanapka z plasterkiem pomidora, razowe spaghetti z indykiem i sosem pomidorowym – te zdrowe potrawy nie odzwierciedlają zaleceń żywieniowych. Warzywa są w nich dodatkiem a nie największym objętościowo składnikiem. Możesz uwzględnić te dania w jadłospisie, ale zwiększ w nich zawartość warzyw. Do kanapki dokrój paprykę lub rzodkiewki. Do obiadu dodaj podwójną porcję surówki. Na kolację zaserwuj sobie sałatkę gdzie makaronu i mięsa jest mniej niż samej sałaty, papryki, pomidora czy kielbów. Jedyny posiłek gdzie duża ilość surowych warzyw nie jest wskazana, to posiłek bezpośrednio przed treningiem. Wtedy postaw na niską ilość błonnika, żeby układ pokarmowy nie zbuntował się podczas wysiłku.

Zgodnie z zaleceniami powinniśmy zjadać ok. 400 g warzyw dziennie, ale każda kolejna porcja to dodatkowe korzyści zdrowotne. A Ty ile warzyw zjadasz na dobę?

2. Postaw na prostotę

Zarówno w składzie kupowanych produktów, jak i samych przepisów. Dania 3-4 składnikowe, uwzględniające: białko, warzywa, węglowodany złożone i przyprawy, to szybki i prosty sposób na posiłek. Zdrowa dieta nie musi opierać się na egzotycznych produktach, których nazw nie umiesz wymówić. Żywność wysokoprzetworzona, z długą listą składników, rzadko sprzyja zdrowiu i sylwetce. Dlatego wybieraj produkty jednoskładnikowe lub takie, które zawierają w składzie tylko to, co znajdziesz w sklepowych półkach. Wzmacniacze smaku, sztuczne barwniki i aromaty rzadko się tam znajdują. Uważaj też na produkty z dodatkiem cukru w różnych postaciach – syropy, maltodekstryna (środek spożywczy złożony z glukozy), cukier kokosowy czy zagęszczony sok owocowy – to również cukier dodany.

3. Ogranicz podjadanie, uważaj na dodatki

„Nic nie jadłem cały dzień oprócz dużej kawy z sieniówki (Caffe Mocha z mlekiem 360 kcal), cukierka czekoladowego od koleżanki w pracy (50 kcal), 2 wafli ryżowych w gorzkiej czekoladzie (160 kcal), które zostały mi na biurku z wczoraj, no i puszki tego słodzonego napoju, bo lepiej gasi pragnienie niż woda (140 kcal). I jeszcze pół litra soku owocowego (250 kcal), ale przecież to samo zdrowie” – mówi nam dumny kolega. I cyk – licznik nabił prawie 1000 kcal! Diabeł tkwi w szczegółach.

Przygotowując posiłki uważaj na detale. Postaraj się nie smażyć na głębokim tłuszczu. Spróbuj zamienić tłustą śmietanę na jogurt, cukier na ksylitol, a tłustą kielbasę na pieczony schab. Zamiast smażyć, upiecz lub uduś, podlewając na patelni wodą. Zamiast panierować, zgrilluj. To co stracisz smakowo, odzyskasz w zaoszczędzonych kaloriach. Tych w skali tygodnia, miesiąca czy roku, może być na tyle dużo, że podziękujesz sobie patrząc w lustro. I to bez wielkiej rewolucji w jadłospisie.

4. Zdrowe też tłuszczy

Czasem zastanawiamy się, dlaczego jemy zdrowo, a nie chudniemy. Odpowiedź jest prosta. Jeśli planujemy redukcję tkanki tłuszczowej to niezbędny jest deficyt kaloryczny. Produkty niskoprzetworzone, takie jak: warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, ryby czy chude nabiał, mogą sprzyjać odchudzaniu, ale pamiętajmy, że o ostatecznym sukcesie zdecydowanie bilans energetyczny.

Uważaj na: orzechy, hummus, czy oliwę z oliwek (2 łyżki to prawie 200 kcal, co stanowczo zmienia wizję niskokalorycznej sałatki), suszone owoce, masło orzechowe, czy owsiankę z dużą ilością tych dodatków. Mimo, że w małej ilości są one korzystne dla zdrowia i pełne wartości odżywczych, zawierają też dużo kalorii i łatwo zjeść ich za dużo.

5. Zadbaj o sytość

Najprostsza droga by nie podjadać to... najadać się na planowane posiłki. Białko jest makroskładnikiem dającym uczucie sytości, dlatego postaraj się, aby jego źródła znajdowały się w Twoich głównych posiłkach. Pomogą również warzywa, które zawierają błonnik pokarmowy oraz mimo niewielkiej ilości kalorii, znacząco zwiększają objętość posiłku. W ten sposób pobudzisz mechanoreceptory (receptory, które odpowiadają za bodźce mechaniczne) w rozciągającym się żołądku, co aktywuje sygnał o jego pełności przekazywany do mózgu.

6. Regularne nawadnianie

Badania wskazują, że regularne spożycie wody może przyspieszać przemianę materii nawet o 10 proc. Dodatkowo uczucie pragnienia spowodowane odwodnieniem może być mylone z głodem i zwiększać ryzyko podjadania. Wypijanie odpowiedniej ilości wody ułatwi zakup butelki, którą po prostu będziesz lubić. Żeby regularnie się nawadniać, musisz mieć wodę zawsze pod ręką. Inaczej szanse na to, że co 30 min. przypominasz sobie, żeby iść do kuchni nalać sobie wody lub wstąpić po nią do sklepu są jak... a, lepiej odejść od sportowych porównań. Są dość małe.



Nienaganna sylwetka na pewno pomoże, aby dostać szansę poprowadzenia takiego meczu. Nasi na ME 2016, przed spotkaniem Czechy – Hiszpania.

7. Mądre zakupy (planuj, nie chodź głodny na zakupy)

Planuj. To pomoże lepiej panować nad swoją dietą, obliczyć ile warzyw dziennie zjadasz, a także ograniczyć straty żywności – z korzyścią dla środowiska i domowego budżetu. Kupowanie wyłącznie produktów z listy zakupów pomoże też zaoszczędzić czas spędzony w sklepie. Nie chodź do sklepu głodny, bo zazwyczaj kupisz dużo więcej niż potrzebujesz. Staraj się nie kupować produktów, których nie chcesz... lub nie powinieneś jeść. Jeśli majonezu, słodczy i stonych przekąsek nie ma w domu – jest bezpieczniej.

8. Zasada „80/20” – idealne jest wrogiem zrobionego

Zamień pojęcie „dieta” na „sposób żywienia”. Polub styl odżywiania, którego przestrzegasz. Nie narzucaj na siebie zbyt wielkich restrykcji, bo będziesz cierpieć i podświadomie negatywnie nastawiać się do produktów i potraw, które jesz dla zdrowia. Koniec z warzywnym terrorem. Szukaj dań, które zawierają zdrowe produkty i są dla Ciebie smaczne. Ciesz się zdrowym jedzeniem, bo siła mentalnego nastawienia w żywieniu jest równie ważna jak w treningu sportowym. Nie bój się popełnić dietetycznego „błędu” i zjeść pizzę ze znajomymi lub popcornu do niedzielnego seansu kina domowego. Osoby zakładające, że dietę trzeba przestrzegać w 100%, mają tendencję do zupełnego odpuszczania i folgowania sobie przez kilka dni po jednej dietetycznej wpadce – „bo już i tak zawałitem”. Jeśli Twoja dieta w 80%



Warto przygotowywać proste dania z 3-4 składników. Koniecznie pamiętaj o warzywach. Na zdjęciu były piłkarz reprezentacji Polski – Jakub Wawrzyniak.

będzie składać się z korzystnych dla zdrowia posiłków, to te 20% nie zrujniają Ci sylwetki, ani zdrowia. Po zjedzeniu czegoś mniej zdrowego po prostu jak najszybciej wróc do codziennych, zdrowych nawyków.

9. Nie wierz w cuda

Śmiejemy się z dzieci, że wierzą w św. Mikołaja, a my nadal wierzymy w herbatki odchudzające i magiczną siłę pieprzu i ostrej papryki przyspieszającej metabolizm, które mają nam pomóc spalić kalorie z kolejnej biesiady w fast foodzie. Jeśli walczysz z nadmiarem kilogramów, to zmień sposób odżywiania i codzienne nawyki żywieniowe. Bez tego suplementy nie rozwiążą problemu. Cuda się zdejżają – ale w sporcie, a nie w dietetyce.

10. Siła codziennych rytuałów

Bądź konsekwentny. Od jednej sałatki jeszcze nikt nie schudł. Nawyk – czy to żywieniowy czy każdy inny – wymaga czasu, aby stał się automatycznym, podświadomym działaniem. To ciężka praca, ale jeśli zależy Ci na tym, aby być zdrowym i szczupłym przez całe życie, a nie tylko na schudnięciu do lata, to postaw na proces długofalowy. Restrykcyjna i frustrująca dieta dająca szybki efekt, najczęściej przynosi również jeszcze bardziej frustrującą długoterminową porażkę.

11. Gotuj samodzielnie

Badania wskazują, że osoby samodzielnie przygotowujące posiłki, charakteryzują lepszą jakością stosowanej diety i świadomością żywieniową. Gotując samodzielnie, możesz kontrolować ile tłuszczu zostanie zużyte do przygotowania potrawy i jaką obróbkę termiczną zastosowano (np. pieczenie zamiast smażenia). Nie wspominając już o budowaniu swojej samostawności i pewności, że w dużej mierze, nasze zdrowie jest w naszych rękach. Jeśli wydaje Ci się, że nie masz czasu – zastanów się ile go spędzasz przeglądając media społecznościowe, w tym wyrzeźbionych trenerów personalnych. Przy odpowiedniej logistyce, gotując kilka posiłków do przodu, dasz radę. Kefir i banan, jogurt z płatkami, ryż z fasolą konserwową, cykorią i pomidorem – to nie są skomplikowane posiłki. Tylko przestań szukać winnych – brak czasu, źle zaopatrzone bufet, niesmaczne warzywa, zbyt drogi catering. Zastanów się nad optymalnym rozwiązaniem dla Ciebie, bo to Ty decydujesz, co pojawia się na Twoim talerzu.

W kolejnym numerze „Sędziogo” przedstawię Wam przykładowe przepisy wraz z ich kalorycznością, a także zaproponuję najbardziej optymalne posiłki przed treningiem i po.

Ula Somow, dietetyk sportowy

W życiu sędziego zdarzają się takie momenty, kiedy nie można złapać za gwizdek i wybiec na boisko. To może być dokuczliwe i prowadzić do wielu skrajnych decyzji, łącznie z rezygnacją z sędziowania. Ten czas można jednak wspaniale wykorzystać. Niebieska czy czerwona pigułka? Wybór należy do ciebie.

Zastrzeżenie

Muszę najpierw zastrzec, że tekst został stworzony na początku maja 2020 r., w okresie gdy jeszcze nie znaliśmy rozmiarów i przebiegu epidemii koronawirusa w Polsce. Dziś czytając te słowa wiemy, że sędziowie ze szczybla centralnego wrócili na boiska. Jednak arbitrzy z niższych lig wciąż czekają na informację, kiedy wreszcie zaczynają sędziować. Głównie chodzi o wieści na temat startu sezonu 2020/2021.

Główka pracuje

Zawieszono rozgrywki piłkarskie, zamknięto siłownie, ograniczono możliwość swobodnego przemieszczania. Wciąż żyjemy w tej „innej” rzeczywistości. Generalnie takie warunki nie sprzyjają rozwojowi teźyżny fizycznej (choć trener Grzegorz Krzosek wraz z małżonką robią świetną robotę podczas treningów online). Jest jednak jeden „mięsień”, który możemy bez ograniczeń trenować i w dodatku to jest ten najważniejszy organ – mózg.

– To jest najpiękniejszy czas na trening mentalny. Trenuj koncentrację i spostrzegawczość. Nie potrzeba do tego wyrafinowanych ćwiczeń i metod. Ułóż puzzle lub zbuduj coś z klocków ze swoimi pociechami lub partnerką. Na spacerze baw się licząc np. czerwone samochody lub ile razy występuje literka „a” w tytułach gazet w witrynie osiedlowego saloniku prasowego – zachęca Paulina Nowak, psycholożka KS PZPN.

Korzystaj z dobrodziejstw XXI wieku. W internecie znajdziesz całą masę gier logicznych rozwijających pamięć i koncentrację. Cyfrowa rozrywka umożliwia trening innych umiejętności. Gry zręcznościowe poprawiają czas reakcji, a strategiczne rozwijają umiejętności planowania i zarządzania. Grając w trybie wieloosobowym masz namiastkę adrenaliny i sportowej rywalizacji. Może wciągniesz do zabawy swoje dzieci lub młodszego rodzeństwo i przy okazji wspólnie spędzicie czas.

– Analizując w domu klipy z sytuacjami oglądasz ich dziesiątki. Jednak często twoja analiza skupia się tylko na ostatecznej decyzji. Tym razem popatrz na nie globalnie i poszukaj cech wspólnych. Pomyśl jakie elementy sugerują, że w tej sytuacji doszło do przewinienia. Ułożenie stóp, moment rozpoczęcia ataku, dynamika. Nie chodzi tu jednak o te zagadnienia z wytycznych. Oglądając kolejne klipy szukaj tych elementów, które są dla ciebie intuicyjne. Są jak spust w pistolecie – one inicjują twoją decyzję – podkreśla Paulina Nowak.

Takie czynniki są zakorzenione w naszej kompetencji nieświadomej. Pewnie tapiesz się na tym, że reagujesz instynktownie na pewne zdarzenia. Postaraj się teraz poszukać wyznaczników, które skłoniły cię do podjęcia tej decyzji. Zlokalizuj „prowodyra” – tak jak przy masowej konfrontacji. Jeśli sobie uświadomisz, co stanowi twój przycisk spustu, będziesz mógł nim odpowiednio zarządzać. Dzięki temu będziesz mógł podejmo-



To było długie odliczanie do wznowienia rozgrywek PKO BP Ekstraklasy.

wać więcej decyzji świadomie oraz skutecznie eliminować błędy. Utrwalając sobie te bodźce wzmacniasz połączenia neuronalne oraz wzrokowe, a w ten sposób rodzą się automatyzmy.

Na sucho

Trenujesz fizycznie i mentalnie, ale wciąż brakuje ci tego najważniejszego – sędziowania. Biegasz, robisz pompki, uczysz się przepisów, analizujesz klipy, lecz to wszystko jest takie jątowe, bez smaku. Tak jak piłkarze czują głód piłki w okresie przygotowawczym, tak samo i ty masz pragnienie gwizdania czy machania chorągiewką. Nic prostszego – zrealizuj je!

– Siadasz przed telewizorem. Włączasz mecz i oglądasz go. Nie jako kibic, ale jako sędzia. Wiadomo, że masz inne ujęcia kamery, z innej perspektywy, ale możesz te zawody posędziować – podpowiada Paulina Nowak.

Jeżeli twoja wyobraźnia nie jest wystarczająco pobudzona i ciężko ci wejść w tę rolę, dodaj kolejne składniki. Załóż strój sędziowski, używaj gwizdka, chorągiewki, wykonuj swoje okolo meczowe rytuały. Możesz też zrobić taki trening o określonej porze dnia, tak jak w przypadku normalnych rozgrywek, imitując przy okazji cały dzień meczowy.

– Twoja głowa nie widzi faktycznie różnicy w tym czy ty jesteś na meczu i biegasz czy to sobie tylko i wyłącznie wyobrażasz. Nie ma znaczenia czy to twój mecz, kolegi czy finał Mistrzostw Świata. Ważne, żebyś był na tym boisku i podejmował decyzje w czasie rzeczywistym. Wyobraź sobie, jak przemieszczasz się po boisku, dobiegasz do tego zawodnika z żółtą kartką lub reprimendą – radzi trener mentalny KS PZPN.

Jeżeli oglądasz mecz realizowany z kilku kamer, to dostajesz szybko informację zwrotną czy twoja decyzja była prawidłowa czy nie. Unikaj jednak zatrzymywania i cofania nagrania – powtórki telewizyjne potraktuj jako namiastkę twojej komunikacji z pozostałymi członkami zespołu sędziowskiego.

Przygotuj się do takiego treningu. Wybierz wcześniej nagranie, które będziesz sędziował. Wyeliminuj z otoczenia rozpraszczače – wyłącz wszystkie powiadomienia z aplikacji, przestaw telefon w tryb samolotowy, wybierz miejsce do oglądania – najlepiej w zaciszu własnego pokoju (bez obecności innych osób). Po kilku takich treningach możesz podnieść poprzeczkę i zrobić taki trening w obecności współmieszkańców. Jeśli mieszkasz sam, otwórz okno – dźwięki otoczenia będą twoimi rozpraszczačami.

– Jest tylko jedna zasada. Jeżeli wykonujesz ten trening przy innych osobach, nikt nie może wchodzić w przestrzeń pomiędzy tobą a ekranem. Obecność czynnika zewnętrznego zmusi cię do pracy nad koncentracją. Dodatkowo gwar rozmów, krzyki, odgłosy ulicy, mogą imitować bodźce dobiegające do ciebie w trakcie normalnego meczu. Taki mecz może być dużo bardziej wyczerpujący psychicznie niż ten, który znasz z boiska – zaznacza psycholog.

Obraz po bitwie

Okres epidemii rodzi również wiele obaw o zdrowie i życie naszych bliskich oraz nas samych. Choć w większości jesteśmy młodymi, zdrowymi i silnymi osobami, to otaczająca nas atmosfera nie sprzyja pozytywnemu myśleniu i snuciu wielkich planów na przyszłość. Przerwa wywołana stanem epidemii zastała nas w połowie sezonu. Część z nas już go rozpoczęła i kontynuuje po przerwie, a część jeszcze czeka na swój pierwszy mecz w 2020 r. W wielu głowach pojawiły się myśli: „Miałem taką słabą jesień, co teraz? Spadnę?”, „Co jeśli anulują sezon, a to był mój ostatni rok na awans?”, „Jestem na gwiazdce – tyle czasu i sił poświęciłem na walkę o awans, a teraz wszystko na marne”.

– Czy jesteśmy w stanie nad wszystkim zapanować? Nawet nie wiemy kiedy wyjdziemy na boisko. Wszystkie formy gdybania są największymi stratami energii jakie możemy sobie zafundować. Gdybanie „a było tak świetnie...” będzie tylko generowało frustrację. Za jej poziom odpowiada kortyzol, który wywołuje zewnętrzny stres. To z kolei może prowadzić do spadku odporności, i w efekcie odbije się negatywnie na naszym zdrowiu – wyjaśnia Paulina Nowak.

Żeby zachować zdrowy rozsądek w tej sytuacji rób to na co masz wpływ. Trenuj fizycznie, mentalnie, dokształcaj się.

– Na ten moment zamknij sobie sezon. Zastanów się, co wiesz o poziomie swojego sędziowania. Przejrzyj arkusze obserwatorów stadionowych i telewizyjnych. Przeczytaj swoje samooceny. Zrób analizę pozytywnych i negatywnych. Jest teraz na to mnóstwo czasu. Któregoś pięknego dnia obudzisz się rano i usłyszysz: „Zapraszam na boisko”. Ważne, żeby wtedy na murawę wkroczyła twoja lepsza wersja – inspiruje trener mentalny.

To całe gdybanie – „Co to będzie” – to tylko strata „prądu”. Stresuje się dodatkowo w tym trudnym emocjonalnie okresie. Ten nad-

miarowy stres będziesz musiał gdzieś wyładować. Wtedy oberwać może się najbliższemu.

Paulina Nowak sugeruje jak sobie z tym poradzić: – Ty i twoja rodzina nie jesteście przyzwyczajeni do tego, że spędzacie tyle czasu wspólnie w domu. To dla nich jest również nowa sytuacja. Zamknięcie na małej przestrzeni kilku osób generuje kolejne dawki kortyzolu. Od tego już niedaleko do kłótni o byle błahostkę – niesłoną żupę, rozlaną kawę czy zabawki rozrzucone na podłodze. W takich sytuacjach staraj się rozładowywać atmosferę żartem. Obśmiejcie to! Gdy jednak to nie pomaga i sytuacja staje się nie do zniesienia, urządzcie bitwę. Bitwę na poduszki!

Czas ważnych pytań

Nie wiemy czy na dobre uporał się z epidemią. Czy w kolejnych tygodniach, miesiącach, latach, taka sytuacja się nie powtórzy? Takie skrajne sytuacje sprawiają, że zastanawiamy się jaką rolę w naszym życiu odgrywa sędziowanie. Może zastanawiasz się nad tym czy zrezygnować z niego i skupić się na innych obszarach swojego życia.

– Musisz odpowiedzieć sobie na pytanie – co cię nakręca? Co sprawia, że chcesz sędziować? Czy to jest tylko kwestia prestiżu, pieniędzy, wyjścia z domu w weekend? Może właśnie skończyłeś studia prawnicze, stoisz u progu świetlanej kariery adwokackiej i zastanawiasz się, co wybrać.

MUSISZ ODPOWIEDZIEĆ SOBIE NA PYTANIE – CO CIĘ NAKRĘCA? CO SPRAWIA, ŻE CHCESZ SĘDZIOWAĆ?

Do tej pory może nie miałeś odwagi podjąć tyle decyzji. Nie robi się tego z dnia na dzień, po tylu latach sędziowania – teraz masz dobry pretekst. Ale wtedy nie uwierz, że to jest twoja prawdziwa pasja – podkreśla psycholog.

Kiedy zaczynałeś sędziować byłeś innym człowiekiem. Tak, sędziowanie zmienia. To kim jesteś, jak się zachowujesz, jak jesteś postrzegany, to efekt godzin spędzonych na boisku. Sam oceń czy to zmieniło cię na lepsze. Może sędziowanie już przestało być twoją pasją? A może właśnie po takiej przerwie pokochasz je jeszcze mocniej? Tygodnie spędzone w domu na przymusowej przerwie mogą sprawić, że ze zdwojonym zapalem wrócisz na boisko. Będziesz lepiej sędziował i odnajdziesz tą pasję na nowo.

Wróżbiarstwo

Codziennie idziesz spać z przekonaniem, że jutro rano się obudzisz i czeka cię masa spraw do załatwienia. Nie myślisz o tym, że nie będzie dla ciebie kolejnego poranka, że nie otworzysz ponownie oczu. Gdy wsiadasz do samochodu, to po to by pokonać trasę z punktu A do B. Nie zakładasz, że po drodze stanie się coś złego. Tak samo teraz, gdy tymczasowo zawiesiłeś gwizdek na kotku, skup się na rozwijaniu swojego warsztatu. Nie myśl czy to się powtórzy, kiedy wrócisz na boisko w tym roku.

– Dlaczego nie założysz, że wrócisz na boisko i będziesz najlepszą wersją siebie jako sędzia? Spadek motywacji do sędziowania może być efektem globalnej sytuacji. Może zamknięto ci firmę, zwolniono z pracy, ktoś z bliskich jest chory. Może będziesz musiał zawiesić okresowo sędziowanie. Jednak to, że w tej chwili nie biegasz po boisku, to nie pretekst do rezygnacji z sędziowania. Nikt ci nie zabroni usiąść przed telewizorem, posędziować mecz i zobaczyć, że umiesz to dalej dobrze robić. Zastanów się czego pragniesz – kończy psycholog.

Ani Paulina Nowak, ani ja, nie posiadamy zdolności wróżbiarskich i nie wiemy, kiedy wrócimy do sędziowania. Czy będzie jak dawniej? Po prostu nie wiemy. Jedyne co wiemy to, że warto skupić się na tym na czym bardzo nam zależy – na sędziowaniu.

Michał Górka

100 LAT TO ZA MAŁO – 200 LAT DLA PANA ROMANA!

Zaledwie dwa lata przed jego narodzinami Polska odzyskuje niepodległość. W Stanach Zjednoczonych powstaje pierwsza rozgłośnia radiowa, a pierwsze mistrzostwa Polski w piłce nożnej nie zostają rozstrzygnięte ze względu na wybuch wojny polsko-bolszewickiej. Jest 1920 rok. Świat podnosi się z kolan, a we Lwowie na świat przychodzi Roman Pankiewicz. Wieloletni sędzia piłkarski, który w tym roku obchodzi swoje 100. urodziny. Nam opowiedział swoją historię.

Większość życia spędził w Kłodzku na Dolnym Śląsku. Tam w powojennych latach budował lokalną delegaturę sędziowską i wspinał się po kolejnych sędziowskich szczeblach. Po zakończeniu przygody z gwizdkiem przeniósł się do Wrocławia, gdzie mieszka do dziś. Roman Pankiewicz 6. kwietnia 2020 r. skończył 100 lat.

Z tej okazji umówiliśmy się na rozmowę, która ze względu na trwającą pandemię koronawirusa (rozmawialiśmy na początku maja – przyp. red.), nie mogła odbyć się w tradycyjny sposób. Tu pierwsza miła niespodzianka – Pan Roman swobodnie posługuje się komputerem (czego nauczył się w wieku blisko 90 lat!), dzięki czemu potoczyliśmy się z nim przez Skype.

Mecze na ulicach Lwowa

Prawdopodobnie najstarszy żyjący sędzia piłkarski w Polsce urodził się i wychowywał we Lwowie – mieście, które jest niezwykle ważnym punktem w historii krajowej piłki. Już w pierwszym sezonie „Polskiej Ligi Piłki Nożnej” w 1927 r. aż 3 z 14 grających drużyn pochodziły właśnie z kresów wschodnich. Były to: Pogoń, Czarni i Hasmonie. Jako młody chłopak kochał piłkę, ale wyjścia na mecze nie były łatwe. – Bilety na spotkania Ligi Okręgowej czy później najwyższej ligi kosztowały wtedy bardzo dużo i większości z nas nie było na nie stać – mówi Pan Roman.



Trzeba się było mocno natrudzić, żeby skompletować sprzęt. Początkowo strój sędziego składał się z... marynarki.

Mało komu w tych czasach się przelewało, ale nie to było największym problemem. – Niczego nie było w sklepach. Człowiek musiał o wszystko walczyć. Nawet jak ktoś miał pieniądze to i tak wszystkiego brakowało. Pamiętam jak razem z kolegami maszerowaliśmy na wymianę do pobliskich wiosek. W plecakach mieliśmy naftę i zapłaki, a w zamian można było dostać trochę kaszy czy mięsa. Dziś ciężko to sobie wyobrazić – mówi Roman Pankiewicz.

– Sportem interesowałem się od dziecka. We Lwowie graliśmy mecze ulica na ulicę albo dzielnica na dzielnicę. Już wtedy nieraz kłóciliśmy się o przepisy – jeden mówił, że faul, a drugi że ręka – wspomina 100-latek.

– Najgorzej było jednak z uznawaniem goli, bo przecież bramki robiliśmy najczęściej z dwóch większych kamieni. Później pojawiła się możliwość gry w klubach lub Towarzystwie Zabaw Ruchowych, które posiadało kilka boisk. Ja przez jakiś czas grałem w juniorach Pogoni Lwów, byłem napastnikiem. Od dziecka nie brakowało mi szybkości i strzelałem sporo bramek – przyznaje Pan Pankiewicz.

Pan Roman z uśmiechem opowiada o futbolu swoich młodszych lat. – Miło wspominał tamte czasy. Do dziś pamiętam niektórych zawodników. Jak tylko mogliśmy, to staraliśmy się dostać na mecze ligowe. Albański, Szuwara, Michał Matyas, czy Wacek Kuchar... mieliśmy wtedy świetnych piłkarzy – jednym tchem wymieniał ich nazwiska.

– W końcu przyszła wojna, której nawet nie chcę sobie przypominać. Niemieckie łapanki, jeszcze większa bieda – człowiek musiał być wtedy naprawdę odważny i ryzykować na każdym kroku. W końcu w 1945 r. wyruszyliśmy na zachód. Jechaliśmy wagonami towarowymi, a każdy wysiadał, gdzie mógł. Wiele osób osiedliło się na Śląsku, my zajęliśmy się aż do Kłodzka – kontynuuje opowieść.

Sędzia w podkolanówkach

Po osiedleniu w ówczesnym województwie wrocławskim, Roman Pankiewicz podejmował się różnych zawodów. – Zaczęło się nowe życie. Łapało się robotę jaką się dało – wspomina. Na początku roznoszenie ogłoszeń. Później pakowanie jajek w przedsiębiorstwie drobiarskim. Kolejne lata pracował w służbie zdrowia, aż po ukończeniu kursu księgowego i pracę w tym zawodzie.

Na każdym kroku można było liczyć na dobrych ludzi i trochę szczęścia. – W pracy poznałem pewnego człowieka, który okazał się być sędzią piłkarskim. Na mówił mi, że bym spróbował się w tej roli. Był rok 1948. Pojechałem do Wrocławia, aby zapisać się do Kolegium Sędziów. Jak dzisiaj pamiętam, że pierwszy egzamin przeprowadzał mi sędzia o nazwisku Adolf... w tamtych czasach źle się to kojarzyło – opowiada z uśmiechem.

– Różnie to na początku bywało – jeździło się bliżej lub dalej, ale warunki nie były łatwe. Nieraz trzeba było chodzić wiele kilometrów pieszo, rzadko kiedy ktoś podwiózł. Z czasem jak zacząłem jeździć na mecze coraz wyższych lig, problem był jeszcze większy. Pociągi były pełne ludzi. Często trzeba było jechać całą drogę na stojąco – dodaje Pan Roman.

– Mieliśmy wtedy swoją stałą trójkę, w której się znaleźliśmy jak tyse konie. Jeden z kolegów zawsze potrafił załatwić nam miejsce w pociągu – to był prawdziwy żartowniś. Wystarczyło, że znalazł miejsce – siadał i zaczynał przed innymi pasażerami grać wariata do tego stopnia, że ludzie wstawali i wychodzili żeby z nim nie siedzieć. A wtedy my zajmowaliśmy ich miejsca – wspomina nie kryjąc śmiechu.



Kariera sędziowska Romana Pankiewicza trwała 25 lat. Przez większość czasu prowadził mecze w starej II lidze.

W początkowych latach trudności napotymano na każdym kroku. Jednym z wyzwania było zorganizowanie odpowiedniego stroju. – Każdy z osobna kombinował jak mógł, żeby załatwić czarną koszulkę, do której przyczepiało się biały kotnierzyk. O ile jakiegoś można było kupić, to większe trudności sprawiało załatwienie getrów. Dlatego zdarzało się, że wychodziliśmy na mecz w... podkolanówkach – tłumaczy nasz bohater. Największym problemem były jednak buty. Nie dość, że bardzo drogie, to dodatkowo trudno było je dostać. Nie każdy mógł sobie pozwolić na prawdziwe „futbolówki”.

Długie drugoligowe lata

W latach 60. sędziowanie wyglądało zupełnie inaczej niż obecnie. – Z czasem zacząłem jeździć na coraz lepsze mecze – zarówno w województwie, jak i dalej. Przez najdłuższą część mojej przygody byłem sędzią II ligi. W tamtych czasach nie przeszkadzało to, aby być liniowym w I lidze. Regularnie jeździło się sędziować dobre mecze – tłumaczy Pan Roman.

– Najbardziej lubiłem wyjazdy na Górną Śląsk. Tam byli kibice z prawdziwego zdarzenia – oddani swoim klubom, ale nie robiący awantur i bijatyk. W tamtych czasach nawet na wyższych ligach nie wiedzieliśmy czy na stadionie jest obserwator. Musieliśmy się starać w każdym meczu, a dopiero w szatni była niespodzianka – dodaje Pan Pankiewicz.

Jak sam przyznaje, II ligę sędziował tak długo, że nie pamięta ile dokładnie to było lat. W końcu, w wieku 43 lat osiągnął upragniony cel. – Po egzaminach w Warszawie w 1963 r. zostałem sędzią pierwszoligowym. Było wtedy niemałe poruszenie: „facet z Kłodzka sędzią I ligi” – mówili. Wtedy, żeby wybić się z małego miasta, trzeba było naprawdę dobrze wypaść na egzaminach i w ocenach kwalifikatorów – przyznaje z dumą.

Roman Pankiewicz swoją pierwszoligową przygodę rozpoczął w Zabrzu prowadząc mecz ówczesnego lidera, a późniejszego mistrza kraju – Górnika z warszawską Gwardią. – Lubański, Kostka, Osłizto, Pol, Szoltysik... miałem okazję spotkać naprawdę znakomitych piłkarzy. W tamtych czasach relacje z zawodnikami były jednak trochę inne – nie było jakiegoś poklepywania się sędziów z piłkarzami po plecach. Sędzia to był sędzia i zawodnicy stawali nie raz na baczność – podkreśla.

Podobnie jak teraz, ogromnym wyróżnieniem dla ówczesnych arbitrow były wyjazdy na mecze zagraniczne. – Pamiętam jak jeździliśmy sędziować do Jugostawii czy NRD. Wtedy mecz to było jedno, a druga sprawa to nakupować co się da i przywieźć do kraju. Po powrocie z jednego z takich wyjazdów kolega miał w domu dziesięć butelek... kropli na serce. Śmiechu było co nie miara, ale każdy brał co się tylko dało, bo u nas większości produktów brakowało – mówi były arbitrow.

Historia Romana Pankiewicza z pierwszoligowymi boiskami zaczęła się w sierpniu 1964 r. W ostatnim swoim meczu na tym poziomie rozgrywkowym ponownie sędziował Górnikowi Zabrze, lecz tym razem w dużo ważniejszym meczu. Przy pełnych trybunach stadionu przy ul. Cichej w Chorzowie. Górnik zmierzył się z tamtejszym Ruchem w Wielkich Derbach Śląska. – Zawsze uważałem, że bycie sędzią to wyróżnienie i wielki zaszczyt – skromnie skwitował swoje ligowe dokonania.

Tajemnica długowieczności

Wieloletni arbitrow swoją karierę zakończył w 1973 r. po 25 latach. – Wiele razy proponowali mi bym został obserwatorem. Nigdy jednak z tego nie skorzystałem. Przez całe życie byłem do bólu obiektywny i obawiałem się, że gdybym został kwalifikatorem to, narzekaliby na mnie, że jestem to na ostro – przyznaje z uśmiechem.

– Moim zdaniem w obecnych czasach – wy sędziowie – macie dużo trudniej niż my kiedyś. Oczywiście wszystko się zmieniło – technologie czy przepisy. Dziś musiałbym się od nowa wszystkiego nauczyć. Bardzo rzuca się w oczy, że kiedyś na boisku nie było takiego chamstwa, jak później nieraz widziałem. Były faule, piłkarze walczyli, ale nie było w tym aż takiej zawziętości ani złośliwości – przekonuje.

Pan Roman zdradził również swoją tajemnicę długowieczności. – Liczy się przede wszystkim styl życia, a dla mnie zawsze ważny był sport. Gdy jeszcze sędziowałem, to codziennie wstawałem o 5 rano i szedłem biegać. Słońce, śnieg czy deszcz – zarzucałem na plecy dres i wychodziłem. Ludzie na przystankach czy w parku pukali się w czoło, śmiali się ze mnie, mówili że wariat – mówi Pan Pankiewicz.

– Kiedyś nie było tylu rozrywek, więc codziennie uprawiało się sport. Chodziliśmy do hali grać w koszykówkę i piłkę ręczną. Dodatkowo: gimnastyka, pływanie, a w zimę to na narty – dwie deski, buty przyczepione gwoździami ze sznurkami i jeździliśmy – wyjaśnia.

Jak sam zauważa, ogromne znaczenie miała także sama higiena życia. – Co najważniejsze, nigdy nie paliłem papierosów. Co jakiś czas wypłem kieliszek jakiegoś lepszego alkoholu, ale nie tak jak niektórzy, że bym później nie wiedział jak do domu trafić – dodaje z przekąsem.

– Z resztą do dziś ćwiczę. Inaczej to bym już zapewne nie mógł chodzić. Rano wykonuję kilka ćwiczeń i staram się regularnie spacerować. W obecnej sytuacji więcej trzeba siedzieć w domu, co bardzo mi nie odpowiada. Nic na to nie poradzę. Mówię sobie, że jak przeżyliśmy wojnę, to przetrwamy i wirusa – zakończył swoją opowieść 100-latek.

Maciej Habuda



6 kwietnia 2020 r. Roman Pankiewicz skończył 100 lat. Jest prawdopodobnie najdłuższym żyjącym byłym sędzią w Polsce.

HISTORIA PRZEPISÓW GRY - CZĘŚĆ 3

Kontynuujemy naszą podróż z piłkarskim kodeksem i docieramy do czasów współczesnych. Przepisy Gry w latach 90. XX w. rozpoczęły swoją pogoń za szybko zmieniającą się rzeczywistością piłkarską i medialną.

Profesjonalny faul

Mistrzostwa Świata są świetną okazją do zaprezentowania nowych rozwiązań w przepisach. Tak też było podczas przetomowego dla naszej dyscypliny mundialu w 1990 r., który rozegrano w stonecznej Italii. Wtedy pojawiła się oficjalna instrukcja IFAB, która usankcjonowała pozbawienie przeciwnika realnej szansy na zdobycie bramki. Dziś funkcjonuje to pod skrótem DOGSO, a wtedy określane było mianem „profesjonalnego faulu”. Odbiło to swoje piętno na przebiegu mistrzostw, ponieważ pokazano w nim rekordową (na tamten moment) ilość 16 czerwonych kartek (z czego 11 bezpośrednio). Kolejną nowością, która miała uatrakcyjnić widowiska piłkarskie i okraścić je większą ilością bramek, była kwestia związana ze spalonym. Wprowadzono zapis o „puszczaniu” gry, gdy napastnik znajduje się na równi z przedostatnim zawodnikiem lub dwoma ostatnimi zawodnikami drużyny broniącej. Paradoksalnie jednak podczas wspomnianego mundialu zanotowano najniższą w historii średnią – 2,21 bramki na mecz.

„Nagła śmierć” złotego gola

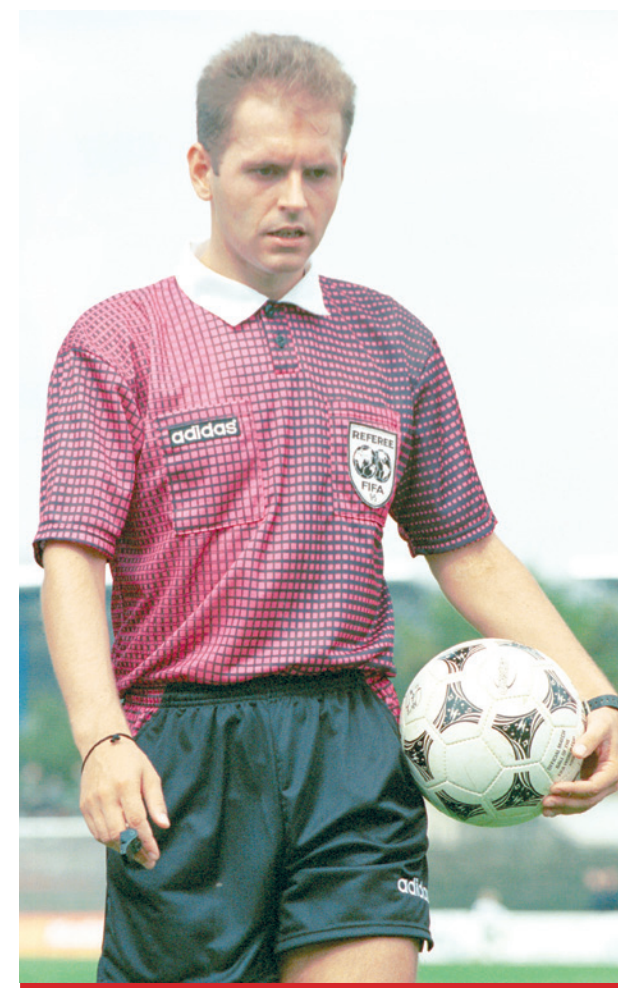
Lata 90. rozpoczęły się również od zmian w piłkarskiej i sędziowskiej modzie. Wprowadzono obowiązkowe stosowanie

ochraniaczy goleni. Mistrzostwa Świata w 1990 r. to także ostatni turniej, w trakcie którego sędziowie używali wyłącznie czarnych koszulek. Już podczas jego trwania dwa razy zastosowano odstępstwo od tej reguły i w meczach reprezentacji Szkocji sędziowie występowali w rezerwowym czerwonych uniformach. Rok później wprowadzono zapisy precyzujące czas kiedy bramkarz jest uznawany za kontrolującego piłkę po paradzie obronnej.

Ciągłe dążenia FIFA do wzrostu zainteresowania futbolem w innych częściach świata znajdowały swoje odzwierciedlenie w Przepisach Gry. Planowany na 1994 r. mundial na nowym dla piłki nożnej kontynencie, jakim była Ameryka Północna, przyniósł szereg przetomowych zmian. Dwa lata wcześniej w 1992 r. uniemożliwiono legalne łapanie piłki przez bramkarza po podaniu od współpartnera. Wprowadzono również pojęcie gwałtownego, agresywnego zachowania. Natomiast karze wykluczenia zaczęło podlegać używanie ordynarnego, obelżywego języka. Od tego roku sędziowie „obdarowywali” czerwoną kartką zawodników, którzy mieli na swoim koncie już żółtą kartkę, a w dalszym ciągu uporczywie naruszali Przepisy Gry.



Przed mundialem we Francji pozwolono bramkarzom na poruszanie się po linii bramkowej podczas rzutów karnych.



Zmieniały się przepisy, zmieniały się też stroje arbitrow. Kultowe koszulki w kolorze burgundowym zadebiutowały w 1994 r. na MŚ w USA. Na zdjęciu Tomasz Mikulski.

W 1993 r. FIFA wprowadziła w życie eksperyment związany z wytonieniem zwycięzcy nierozstrzygniętych w 90 minutach zawodów. Przepis pierwotnie określany mianem „nagłej śmierci” w związku z negatywnymi skojarzeniami, zyskał nową nazwę – „złoty gol”. Drużyna, która pierwsza zdobyła bramkę w trakcie trwania dogrywki przechylała szalę zwycięstwa na swoją korzyść bez konieczności kontynuowania gry. Debiut tego rozwiązania w poważnym turnieju miał miejsce w 1996 r. podczas Mistrzostw Europy w Anglii i w finałowym meczu zdecydował o tytule dla reprezentacji Niemiec (wygrana 2:1 z Czechami). W rozgrywkach FIFA złote bramki padały 7-krotnie podczas męskich turniejów seniorskich. Ta zasada nie funkcjonowała jednak zbyt długo. Po 10 latach wykreślono ją z kart Przepisów Gry.

Rok przed turniejem rozgrywanym w USA usankcjonowano również strefy techniczne oraz określono zasady zachowania osób w nich przebywających. Doprecyzowano także, „co autor miał na myśli” wprowadzając zmiany w zakresie zagrywania piłki przez współpartnera do bramkarza (wyłączono z tego przepisu zagrania głową, klatką piersiową i kolanem) oraz przewinień karanych wykluczeniem. IFAB przyjął zakres obowiązków dla sędziów technicznych.

Mundial w USA w 1994 r. rozgrywany był na stadionach, które do tej pory służyły futbolowi amerykańskiemu. Wymusiło to wprowadzenie zapisów o zasadach zabezpieczenia przenośnych bramek. Ciekawostką było ustanowienie zasady 2+1 związanej z liczbą wymian – dodatkowa trzecia wymiana mogła dotyczyć wyłącznie bramkarza. Zapis ten tak bardzo „spodobał się” społeczności piłkarskiej, że po roku go... zmieniono i zniesiono ograniczenie dotyczące funkcji na polu gry.

Amerykańskie mistrzostwa wniosły również nową jakość w życie arbitrow – kolorowe uniformy. Podczas turnieju sędziowie oprócz tradycyjnej czerni mogli wybierać z żółtej, białej (szarej) i – chyba najbardziej zapamiętanej – burgundowej koszulki sędziowskiej.

Koniec ery dżentelmenów

W połowie lat 90. XX w. wprowadzono trzy definicje, które śnią się po nocach asystentom: branie udziału w grze, przeszkadzanie przeciwnikowi i odnoszenie korzyści z przebywania na pozycji spalonej. Dodatkowo określono, że przerwa między potowami nie może trwać dłużej niż kwadrans. W tym okresie opisano również szczegółowo procedurę wykonania rzutu karnego. Zapis o możliwości stosowania korzyści przez sędziego, karaniu gry niebezpiecznej rzutem wolnym pośrednim, a także zmianę nazewnictwa sędziów liniowych na sędziów asystentów datujemy na 1996 r.

Światowy czempionat we Francji zaplanowany na 1998 r. jest przez wielu uznawany za narodziny nowej ery futbolu. Nowa 32-zespołowa formuła turnieju oraz gruntowna przebudowa Przepisów Gry, która miała miejsce rok wcześniej, dobitnie na to wskazują. W ramach reformy piłkarskiego kodeksu uproszczono i dostosowano do panującej rzeczywistości niektóre zapisy, które funkcjonowały nieprzerwanie od 1938 r.! W wyniku tych działań skrócono długość dokumentu o jakieś 30 proc.

Kroniki sędziowskie datują na 1996 r. wybuch „nierównej wojny” z zawodnikami w kwestii kontroli bielizny zakładanej pod spodenkami. Rok 1997 przyniósł również zmiany w obszarze Artykułu 12. Penalizacji od tego czasu podlega złapanie piłki w ręce przez bramkarza po otrzymaniu jej bezpośrednio z wrzutu wykonywanego przez współpartnera. Dotychczasową regułę czterech kroków zastąpiono 5-6 sekundami w trakcie których bramkarz mógł legalnie kontrolować piłkę w rękach. Podobnie miała się rzecz z niezachowaniem wymaganej odległości od piłki podczas statych fragmentów gry czy opóźnieniem wznowienia, co skutkowało napomnieniem. Symbolicznie doszło również do zmiany nazewnictwa przewinień, które dziś znajdują się w katalogu niesportowego zachowania. Do tego czasu określano je jako „ungentlemanly conduct”, czyli występki nie przystające dżentelmenom.

Przygotowania Przepisów Gry do francuskiego mundialu w 1998 r. obejmowały również stałe fragmenty gry. Bramkarze zostali ustawowo zwolnieni ze statycznego oczekiwania na wykonanie rzutu karnego – mogli poruszać się będąc pomiędzy słupkami dopóki piłka nie została kopnięta. Podobnie zawodnicy, którzy zbyt wcześnie wbiegali w pole karne nie byli już karani napomnieniem. „Majstrowano” również przy rozpoczęciu i wznowieniu gry. Określono, że zwycięzca losowania wybiera stronę pola gry, a także, że możliwe jest zdobycie bramki z punktu środkowego. Ustawodawcy przewidzieli również możliwość strzelenia bramki z... rzutu od bramki.



Schyłek drugiego tysiąclecia to rozpoczęcie walki z symulacją wśród zawodników.



Piłkarskie władze rozpoczęły walkę z brutalizacją piłki nożnej. Atak z tyłu, który narażał bezpieczeństwo przeciwnika, musiał być traktowany jako poważny rażący faul.

MAGICZNY ROK 2000
PRZYNIÓSŁ SZEREG
ZMIAN W PIŁKARSKIM
KODEKSIE, KTÓRYCH
CZEŚĆ FUNKCJONUJE
DO DZIŚ. POSTĘPUJĄCA
KOMERCJALIZACJA
FUTBOLU ZMUSIŁA
IFAB DO OGRANICZENIA
OBSZARÓW,
W KTÓRYCH MOŻNA
PREZENTOWAĆ
REKLAMY.

Najbardziej znacząca zmiana miała związek z rosnącą brutalizacją piłki nożnej i lawinowo rosnącą liczbą kontuzji w wyniku nieprawidłowych ataków nogami. Od 1998 r. atak z tyłu, który narażał bezpieczeństwo przeciwnika, musiał być traktowany jako poważny rażący faul i skutkować wykluczeniem.

Na progu nowego Milenium

Schytek drugiego tysiąclecia był okresem żmudnych zmian w Przepisach Gry, które goniły szybko zmieniającą się rzeczywistość. Wszędobylskie kamery telewizyjne unaocznily problem symulowania przez piłkarzy, co nakłoniło IFAB do wydania instrukcji nakazujących bezwzględne karanie piłkarskiego oszustwa. Systematycznie zwiększano prawa i obowiązki sędziów technicznego, który na stałe zagościł w rozgrywkach najwyższego szczebla krajowego i międzynarodowego. W 1999 r. rozpoczęto również krótki eksperyment z udziałem dwóch sędziów (głównych), który nie przetrwał zderzenia z rzeczywistością i do dziś został tylko w niektórych amerykańskich ligach akademickich.

Magiczny rok 2000 przyniósł szereg zmian w piłkarskim kodeksie, których część funkcjonuje do dziś. Postępująca komercjalizacja futbolu zmusiła IFAB do ograniczenia obszarów, w których można prezentować reklamy. W tzw. „innych rozgrywkach” dopuszczono zasadę 6 wymian jeśli nie ustalono przed meczem z sędzią innej ilości. Usankcjonowano możliwość przekazywania wskazówek przez trenerów podczas przebywania w strefie technicznej. W ramach pakietu zmian zapisano na nowo obowiązki sędziów asystentów oraz zezwolono im na egzekwowanie odległości zawodników drużyny przeciwnej od piłki poprzez wejście na pole gry. W obszarze Artykułu 12 wyklarowała się „zasada 6 sekund” dotycząca maksymalnego czasu, kiedy bramkarz może kontrolować piłkę w rękach. Podczas serii rzutów z punktu karnego obie drużyny musiały reprezentować tyłu samo zawodników na polu gry.

Tak wyglądał futbol i sędziowanie XX w. Nowe tysiąclecie przyniosło tak wiele zmian, że możemy mówić o zupełnie innej dyscyplinie sportu. „Facetów w czerni” z drewnianymi chorągiewkami i metalowymi gwizdkami, zastąpili panowie w różnobarwnych strojach, którym podarowano do pracy nowe narzędzia określone skrótami: VAR, GLT czy EPTS. Ale o tym w czwartej części cyklu.

Michał Górka

DOMINIK CIPIŃSKI: „SZTUKI WALKI DAŁY MI PEWNOŚĆ SIEBIE”

Od stycznia br. mamy w naszych szeregach nowego międzynarodowego sędziego futsalu. Jest nim 35-letni Dominik Cipiński z KS Łódzkiego ZPN. Nam opowiedział o tym, jak zaczęła się jego miłość do sportu i jakie stawia przed sobą cele.

Konkurencja w sędziowaniu futsalu – podobnie jak w piłce trawiastej – jest duża. Co zdecydowało o tym, że to właśnie ty otrzymałeś plakietkę FIFA?

Na taki sukces składa się wiele czynników. Nigdy nie jest tak, że decyduje jedna umiejętność, czy jedna sytuacja. Jeśli miałbym wskazać cechę, która jest u mnie bardzo ważna, to jest nią upór. Nigdy w swoim życiu się nie poddawałem, a odniesione po drodze porażki tylko mnie umacniały. Ważnym momentem była rezygnacja z sędziowania piłki nożnej i zajęcie się tylko futsalem. Wcześniej robiłem kilka rzeczy na raz i to było złe. Z perspektywy czasu wiem, że na dłuższą metę tak się nie da. Każdy musi wyczuć moment, kiedy postawić na jedną dziedzinę życia i się jej poświęcić w 100 proc. W innym przypadku można cały czas być dobrym, ale nie bardzo dobrym. To był słuszny wybór. Kiedy ostatecznie zaangażowałem się w futsal, to zaczęto wymagać od sędziów niemal tego samego, co na „trawie”. Organizowano wymagające testy sprawnościowe, w trakcie których badano tkankę tłuszczową oraz kontrolowano wagę.

LISTA MIĘDZYNARODOWYCH SĘDZI I SĘDZIÓW KS PZPN W FUTSALU:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Sławomir Steczko | 4. Dominik Cipiński |
| 2. Damian Grabowski | 5. Katarzyna Netkowska |
| 3. Tomasz Frąk | 6. Monika Czudzinowicz |

Powiedziałeś o tym, że porażki ci nie przeszkadzały. Kilka sezonów spędziłeś w III lidze, byłeś czołowym sędzią, ale zawsze czegoś brakowało, aby wejść na szczebel centralny...

Od sezonu 2009/2010, przez 6 lat, byłem arbitrem III ligi. Jednocześnie w tym okresie zostałem wiceprezesem ds. sportowych w Łowickiej Akademii Sportu – stowarzyszeniu krzewiącym kulturę fizyczną wśród dzieci i młodzieży. Realizowane projekty pochłaniały mój wolny czas w tygodniu. Do tego dochodziła praca zawodowa. Zawsze miałem coś do zrobienia, a jak wiadomo, doba ma tylko 24 godziny. Niejednokrotnie, żeby wywiązać się ze swoich obowiązków, zarywiałem noce. A weekendy miałem zajęte sędziowaniem. Pomimo niepowodzeń, nigdy nie brakowało mi wiary w umiejętności. Zawsze miałem dobre notowania u obserwatorów, ale czegoś brakowało, aby postawić tę kropkę nad „i”. Był też moment, gdy przytrafiła mi się kontuzja. Pauzowałem jedną rundę, a wszyscy zdajemy sobie sprawę, że w przypadku sędziego czy piłkarza, to duża strata czasu. Futsal zacząłem sędziować od 2013 r. i przez dwa lata łączyłem go z piłką trawiastą. Później ostatecznie dokonałem wyboru.

Masz bardzo duże doświadczenie z boisk trawiastych. Co najbardziej przydało ci się później w futsalu?

W zasadzie odpowiedziałeś już na to pytanie. Najcenniejsze było doświadczenie. Zacząłem sędziować jeszcze przed osiągnięciem pełnoletności, a dokładnie od 2001 r. Pamiętam swój pierwszy



Cipiński sędziuje najważniejsze spotkania w Ekstraklasie Futsalu.

mecz w B-klasie. Może zabrzmiało to niewiarygodnie, ale wyznaczono mnie na to spotkanie... ze względu na barwę mojego głosu. Obsadowiec myślał, że jestem starszy. Tymczasem na mecz seniorów wysłał chłopaka przed 18-nastką. Ale wracając do mojego doświadczenia, na dużym boisku spędziłem łącznie 14 lat. Zebrało się sporo meczów. Zawsze miałem dobry kontakt z zawodnikami. Umiejętność nawiązywania rozmowy, czy rozładowania napięcia były moją mocną stroną. Do tego wszystkiego dochodziła pewność siebie. W tym miejscu zaskoczę wszystkich chyba najbardziej. W I klasie liceum rozpocząłem treningi koreańskiej sztuki walki i samoobrony Tae-kwon-do. One dodawały mi pewności siebie, dzięki czemu z dużą łatwością przychodziło mi podejmowanie decyzji podczas sędziowania. Dla mnie futsal jest trudniejszy od piłki nożnej. Parkiet jest dużo mniejszy od boiska trawiastego, gra jest znacznie szybsza. Koncentracja musi być przez cały czas. Na trawie czasem gra toczy się w środku pola. Można gwizdnąć miękki faul, który o niczym nie będzie decydował. W futsalu nie można sobie pozwolić na zastosowanie takiej taktyki prowadzenia meczu, bo faule są akumulowane.

Jesteś bardzo wysoko w hierarchii sędziów futsalu. Jakie masz kolejne marzenia związane z sędziowaniem?

Nauczyłem się tego, że nie wszystko przychodzi od razu. Należy czerpać z życia małymi tyżkami. Sędziowie międzynarodowi też dzielą się na kategorie. Ja jestem w trzeciej – najniższej. Chciałbym za jakiś czas awansować. Wciąż jestem perspektywicznym arbitrem i zamierzam udowodnić, że stać mnie na jeszcze więcej. Z najbliższych pragnień, to liczę, że wkrótce pojedę na pierwszy międzynarodowy turniej. Na pewno nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa. Chcę pokazać na co mnie stać. Jestem w ciągłym treningu i czekam na wznowienie rozgrywek.

Rozmawiał Jakub Jankowski

DOMINIK CIPIŃSKI – KS Łódzkiego ZPN (WS Skierniewice):

Urodzony: 20.12.1984 r. w Łowiczu;

Sędzia I ligi futsalu od sezonu 2013/2014, w Ekstralidze od 2015/2016;

Debiut w Ekstralidze (30.01.2015 r.): AZS UG Gdańsk – AZS US Katowice (2:3);

Sędzia międzynarodowy od 2020 r.

W kwietniu (22 br.) minęła pierwsza rocznica odejścia na zawsze Alojzego Jarguza. „Był najlepszym i najwybitniejszym polskim sędzią” – wyznaje Michał Listkiewicz, sam utytułowany arbiter międzynarodowy, a swego czasu, przez dwie kadencje – prezes PZPN. I na łamach „Przeglądu Sportowego”, we wspomnieniach o Alku podkreśla: „Futbol zawsze zajmował najważniejsze miejsce w Jego sercu. Gdy pierwsza żona postawiła warunek: piłka albo Ona, odpowiedział: już wybrałem – piłka! I na tym się skończyło...”.

Dwóch znanych dziennikarzy Ziemi Mazurskiej: m.in. „Gazety Olsztyńskiej”, miesięcznika kibiców Warmii i Mazur - „WAMA – Sport”, korespondenci „PS”, „Sportu” i „Tempa” oraz działacze piłkarscy: Marek Dabkus i Janusz Porycki, wydali książkę „Z zegarkiem przez świat”. Przybliżyła ona życiorys Alka, jego sukcesy sędziowskie, więzi z wojskiem, czasy działania w klubach, anegdoty. Znajdziemy tam również alfabet Jarguza, czyli wypowiedzi popularnych osobistości futbolu o naszym arbitrze i Jego zdanie o ludziach, z którymi – dzięki piłce – miał sposobność do bliskiego obcowania.

Właśnie z tego źródła przytaczam – moim zdaniem – fakty mniej znane o Jarguzie. Tym samym niejako umożliwić bliższe poznanie niezwykle ciekawego i przystojnego mężczyzny, który imponował sobą nie tylko na boisku...

Korzenie

Wielkopolskie Rogoźno – gdzie urodził się Alek, wyglądało po wojnie jak większość miasteczek tej wielkości. Bieda przebijająca ją tylko w radość, że nareszcie skończył się koszmar hitlerowskiej okupacji. W domu Jarguzów nie przelwało się. Trzeba było nielada zaparcia, aby Alek wznowił naukę; miał ukończoną szóstą klasę, warunkowo dopuszczono Go do siódmej. Łączyło się to jednak z ultimatum: po zakończeniu powszechniaka będzie kontynuował naukę w szkole zawodowej. Nie mógł marzyć o liczącym się w regionie Liceum Pedagogicznym czy też elitarnym gimnazjum.

Frustrację z tego powodu „odrabiał” z nawiązką na podwórkowych harcach. Tam brylował – rządził i dzielił. Dominowała oczywiście piłka nożna, ale nie stronił od siatkówki, gimnastyki, a przede wszystkim lekkiej atletyki. W biegach sprinterskich przejawiał szczególne zdolności. Wygrywał liczne zawody, konkursy, spartakiady. Drugą pasją było... śpiewanie! Miejski chór pod patronatem miejscowej Spółdzielni Spożywców „Spotem”, cieszył się renomą. Często występował w Rogoźnie i okolicach. Ale z takim trybem życia Alek nie mógł oczywiście wiązać przyszłości...

Miał swój honor: wiedział, że do zawodówki nikt Go nie przymusi. Przeniósł się do Piły, gdzie zdobył kwalifikacje mechanika. Wkrótce zapisuje nowy rozdział – służbę wojskową. Zostaje wcielony do XII Szkolnego Batalionu Czołgów Dywizji Sudeckiej w Opolu. Jako sprytny i rezolutny żołnierz korzysta z naboru do Oficerskiej Szkoły Uzbrojenia w Bartoszycach. I tak los styka Go z znieznanym regio-



Aby zostać arbitrem zaplecza ekstraklasy Alojzy Jarguz musiał dobrze wypaść w meczu o awans do II ligi (Bałtyk Gdynia – Hutnik Kraków). Udało się!

nam – Warmią i Mazurami. Szybko adoptuje się w nowym środowisku. Tym bardziej, że może rozwijać swoje sportowe pasje. Przychodzi też pierwsza miłość. Będąc już szefem kompani, trafia do wojskowej Izby Chorych. Poznaje pielęgniarkę, z którą zawiera związek małżeński. Są z tym pewne perturbacje. Ojciec i babka Alka upierają się o ślub kościelny. Tymczasem w bartoszyckich koszarach jeszcze tego „nie przerabiano”. Udaje się jednak w maleńkich Galinach koto Bisztyńka, znaleźć przyjaznego księdza. Zgodził się udzielić błogosławieństwa młodej parze.

Alek decyduje się również na podjęcie się służby nadterminowej. Otrzymuje etat oficera wychowania fizycznego, później stanowisko kierownika klubu żołnierskiego. Organizuje liczne akademie, koncerty, bale karnawałowe. I tak mijają tygodnie, miesiące... Któregoś dnia czytając „Głos Olsztyński” natyka się na informację o naborze na kurs sędziego piłki nożnej. Natychmiast wyczuł szansę i sposób na życie. Po kwadransie zaklejał już kopertę ze stosownym podaniem i dokumentami. Wkrótce zasiada przy stole egzaminacyjnym. A trzeba wiedzieć, że chociaż w krainie Tysiąca Jezior nie było wielkiej piłki, sędziowie byli znakomici – o pierwszy i drugoligowym stażu: Zygmunt Fabianiak, Tytus Gielig, Mieczysław Gajęcki, Włodzimierz Sekuła. Egzamin Alek zdał też na piątkę!

Pukanie do bram

W strój sędziowski należało zaopatrzyć się we własnym zakresie. Najczęściej farbowano na czarno porządnie białą koszulę, przypinając do niej biały kotnierzyk. Buty i getry kupowało się ze zaskórniaków. I tak postąpił Alek. Na pierwszy mecz pojechał motocyklem do Górowa Iwackiego. Przebrał się pod chmurką, „ciuchy” przykrył wojskową kurtką pozostawiając je za jedną z bramek. Za gwizdek służyła Mu zakrętka od wiecznego pióra. Pierwszy profesjonalny tego rodzaju sprzęt udało się wyprosić u bartoszyckich milicjantów dopiero po boiskowej premierze.

Alek szybko dostał nominację do ligi okręgowej. Swoją występowanie w lokalnych derbach KS Olsztyn – Gwardia Olsztyn. Najsurowszy z ówczesnych kwalifikatorów szef szkolenia OZPN – Z. Fabianiak potwierdził, że na Warmii i Mazurach rośnie sędzia wysokiej klasy.

Jarguz niebawem otrzymuje delegację na prestiżowe zawody decydujące o awansie jednej z rywalizujących ze sobą drużyn: Polonia Pastęk – Victoria Bartoszyce. Po 20 minutach prowadzili goście 2:0. Kapitan gospodarzy krzyknął do współpartnerów: „panowie ciąć ich, bo będzie dwucyfrowka”. Słyszcząc te słowa sędzia przywołał prowadzyciela i zripostował: „jak wy będziecie ciąć, to ja będę rąbać”. Konfrontacja skończyła się na 8:0 z sześcioma rzutami karnymi. Miejscowi kibice

nie mogli tego przeboleć. Jarguz na dworzec w Pastęku dostał się pod eskortą milicji. Wracał do Olsztyna... w wagonie pocztowym...!

Trudna droga do II ligi

Na początku 1963 r. olsztyńskie KS dostało limit dwóch miejsc dla kandydatów na awans do II ligi. Ubiegano się o to trzech sędziów, w tym najmłodszy – A. Jarguz. Zarząd KS uznał, że „młodzieżowiec” może jeszcze poczekać. Tym samym dał szansę dwóm bardziej rutynowanym kolegom. Za namową przyjaciół, Alek zaryzykował i pojechał do Warszawy. Przyjazną dłoń wyciągnął do niego znakomity arbiter Stanisław Eksztajn – prezes KS PZPN. Reprezentant Olsztyna nie zawiodł. Zostaje zakwalifikowany do decydującego etapu, czyli konkursowego prowadzenia spotkań o miejsce w II lidze. Tutaj trafia na rewanżowy mecz Bałtyk Gdynia – Hutnik Kraków. Przed wyjściem trójki na boisko do szatni wkracza – jak wtedy głoszą – postrach arbitrow, a więc Józef Okapiec z Wydziału Dyscypliny PZPN. Popatrzył na przybyśza z Olsztyna i stwierdził: „Sylwetka może być, tylko nie narób w spodnie...”. Nie narobił! Poradził sobie doskonale. Awans na sędziego bezpośredniego zaplecza ekstraklasy stał się upragnioną rzeczywistością.

Fakt bezsporny Alek prowadził zaledwie cztery spotkania drugiego frontu. Pozostałe już tylko w I lidze.

Pożegnanie z wojskiem

Sierżant A. Jarguz gwizdał z dużym powodzeniem w ekstraklasie. Ale... podstawowym kłopotem stają się nagłe zwolnienia ze służby na mecze. Napięta struna pęka w październiku, w dniu święta Wojska Polskiego. Alek miał z kolei sędziować spotkanie Wisły w Krakowie. Musiał jednak wcześniej przygotować okolicznościową akademię. Zrobił co trzeba. Jeszcze w sobotę rano przywiózł świeże kwiaty i autostopem ruszył pod Wawel. Ledwo zdążył na mecz.

Po powrocie musiał w dywizji zameldować się do raportu. Dostał pięć dni aresztu domowego. Zdał sobie sprawę, że ma przed sobą ścianę. Napisał podanie o... zwolnienie z wojska. Na decyzję czekał długo. Kiedy jednak obowiązki kolidowały z terminami zawodów, wybierał ligę.

W listopadzie 1969 r. wreszcie był człowiekiem wolnym – takim rzekomo jest życie cywila. Bez wahania przyjął wkrótce posadę kierownika przystani wodnej Stomilu, potem kierownika ośrodka wczasowego w Mikołajkach. Jarguz czuł się tam fantastycznie – jak ryba w wodzie – dostownie i w przenośni. Mógł się pokazać z różnych stron. Miał okazję poznać wielu wpływowych ludzi. Nie było to też bez znaczenia dla jego dalszej kariery sędziowskiej.

Jerzy Figas

ZNANI O ALKU



Zbigniew Boniek: „Przyjmij od PZPN, jego władz, od całej piłkarskiej rodziny, a także osobiście ode mnie, serdeczne życzenia z okazji 80. rocznicy urodzin. Jesteś dla polskiego futbolu postacią szczególną. Mogę powiedzieć historyczną. Prowadziłeś w czasie swojej błyskotliwej kariery ponad 1200 meczów. Dostałeś jako pierwszy Polak sędziowania piłkarskich finałów MŚ w 1978 i 1982 roku.

Kiedy byłem piłkarzem, sędziowałeś mi wiele spotkań i dobrze Ciebie zapamiętałem. Nie było wątpliwości kto jest szeryfem na boisku, a jednocześnie pozwoliłeś pograć zawodnikom, nie bawiąc się w małostkowość. Po prostu czułeś piłkę, co dla sędziego jest wielkim komplementem ze strony piłkarzy.”



Kazimierz Górski: „Zawsze bardzo ceniłem sędziowską klasę i osobowość A. Jarguza. Taki właśnie jak On, powinien być sędzia piłkarski: zdecydowany, obiektywny, obdarzony autorytetem. Z panem Alkiem siedząc przy lampce koniaku, spędziłem wiele miłych chwil. On dokształcał mnie z Przepisów Gry, ja zdradzałem tajniki techniczne i taktyczne futbolu. Taka wiedza też przydaje się arbitrom. Miałem również

przyjemność podziwiać wędkarskie umiejętności bohatera tej książki podczas uroczystych wizyt na Mazurach. Zawsze dobrze się czułem w towarzystwie pana Alka.”



Wojciech Łazarek: „Arbiter piłkarski na najwyższym, światowym poziomie. Wielki autorytet w strukturach UEFA i FIFA. Na naszych stadionach niekwestionowana wartość kojarząca się z uczciwością i sprawiedliwością, co emanowało z wielkości Jego charakteru. On posiadał gejer umiejętności i taletu.

Potrafił przyznać się do pomyłki, a przecież to nic innego jak przyznać się, że dziś jest się mądrzejszym niż wczoraj. Na to pozwolić mógł sobie tylko wielki sędzia. Alek takim był.”



Hilary Nowak: „W latach 1980 - 1986 pełniłem funkcję wiceprezesa ds. piłki nożnej Kolejowego Klubu Sportowego Lech Poznań (także byłem przewodniczącym Wydziału Organizacyjno-Prawnego PZPN). Przez sześć sezonów Alek sędziował nam przynajmniej dwadzieścia meczów. W 1983 r. Lech grał pucharowy mecz ze Stilonem w Gorzowie. Mieliśmy fatalną pogodę; padał śnieg z deszczem i było przenikliwie zimno. Mimo to na

stadionie „zameldowało się” kilkanaście tysięcy widzów. W 70 min. spotkania prowadziliśmy 3:0. W pewnym momencie Alek podyktował przeciwno Lechowi problematyczny rzut karny. W rezultacie tej decyzji prawie cały zespół z ówczesnym kapitanem Hirkiem Barczakiem podbiegł do sędziego z pretensjami. Jarguz „przyjął ich” bardzo spokojnie, a kapitanowi oświadczył: „Czy nie widzisz, że tym zmarzniętym ludziom też się coś należy?” Na to H. Barczak do kolegów: „O co wam chodzi, przecież karny był ewidentny.” Mecz zakończył się zwycięstwem Lecha 4:1.”

KURSANCY Z CAŁEJ POLSKI



Warszawa, Nowy Targ i Bydgoszcz – to tylko część miast, z których pochodzili uczestnicy kursu sędziowskiego online przeprowadzonego w maju przez WS Jelenia Góra.

Pierwotnym założeniem był kurs przeznaczony dla przyszłych sędziów z okręgu jeleniogórskiego. Okazało się jednak, że chętnych było jednak znacznie więcej i pochodzili dostownie z różnych części Polski.

Komisja Szkoleniowa WS Jelenia Góra wraz z Prezesem Dolnośląskiego ZPN Andrzejem Padewskim ustaliła, że zarówno kurs jak i egzaminy będą uznawane na terenie całego województwa. Natomiast kursanci z innych województw o taką możliwość ubiegali się już bezpośrednio w swoich macierzystych związkach.

Za pośrednictwem ZOOM kandydaci uczestniczyli w szkoleniach, a w przypadku pytań i wątpliwości, mieli do dyspozycji specjalną grupę na Facebooku. Tam też zamieszczano materiały do nauki w domach. Kurs online zakończył się egzaminem, takim samym jak w normalnych warunkach. Kandydaci rozwiązyli go za pomocą serwisu internetowego www.testportal.pl.

Marek Dłubała



Sędziowie trenowali online z mistrzynią olimpijską – Natalią Czerwonką.

TRENING Z MEDALISTKĄ OLIMPIADY



#Wrócimygotowi – to hasło sędziów z WS Legnica przygotowujących się do wznowienia rozgrywek.

Utworzyli oni kanał „Trening Sędziego” w popularnym serwisie YouTube, gdzie znani sportowcy prezentują różne zestawy ćwiczeń. Wśród zapraszanych gości są prawdziwe gwiazdy sportu.

W premierowym odcinku udział wzięła srebrna medalistka olimpijska w tyżwiarstwie szybkim z Soczi w 2014 r. Natalia Czerwonka. W kolejnych filmach ćwiczenia prezentowali: czołowy polski triathlonista – Piotr Ławicki oraz sędziowie z Dolnego Śląska – Waldemar Socha, Marek Dłubała i Przemysław Jankowski.

Każdy z arbitrow może zgłosić się mailowo na adres: treningssedziego@gmail.com, aby otrzymać indywidualny plan treningowy.

Marek Dłubała

KURS DLA KANDYDATÓW PRZEZ INTERNET



Nawet pandemia koronawirusa nie przeszkodziła Zarządowi KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN, aby przeprowadzić kolejną edycję kursu sędziowskiego. Zorganizowano go w pełni online.

Całe przedsięwzięcie odbywało się w formie wideokonferencji za pośrednictwem Skype'a. Wykładowcy udostępniali materiały szkoleniowe dla całej grupy, a dodatkowo raz na dwa tygodnie prowadzili konsultacje w małych grupach do 5 osób. W ten sposób było łatwiej wyjaśnić ewentualne wątpliwości bądź odpowiedzieć na wszystkie pytania nurtujące młodych adeptów arbitrażu. Grafiki zajęć dostosowany był do możliwości kursantów, a sam kurs zakończył się przez rozpoczęciem nowego sezonu 2020/2021.

Szymon Raniszewski



Roman Kostrzewski zrezygnował z pełnionej funkcji w Komisji Szkoleniowej. Przypomnijmy, że przez 17 lat był sędzią na najwyższym szczeblu.

SOBCZAK ZA KOSTRZEWSKIEGO



Na stanowisku Przewodniczącego Komisji Szkoleniowej KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN doszło do zmiany pokoleniowej. Pełniącego do tej pory tę funkcję Romana Kostrzewskiego zastąpił asystent PKO BP Ekstraklasy – Michał Sobczak.

Wychowawca kilku pokoleń arbitrow, dwukrotny zdobywca nagrody Kryształowego Gwiazdka, wieloletni sędzia i obserwator szczebla centralnego ze względów zdrowotnych musiał złożyć rezygnację. Jego następcą został Michał Sobczak, który już teraz może pochwalić się dużym doświadczeniem. Jest asystentem PKO BP Ekstraklasy, był uczestnikiem kursu dla instruktorów organizowanego pod auspicjami FIFA w Spale w 2016 r., prelegentem na kursach sędziowskich, jak również prowadził liczne szkolenia i warsztaty, także poza województwem kujawsko-pomorskim. Michał Sobczak bywa także oficerem łącznikowym podczas turniejów eliminacyjnych kadr młodzieżowych rozgrywanych w Polsce. Zawodowo pracuje jako nauczyciel akademicki, pełniąc funkcję Prodziekana Wydziału Językoznawstwa ds. Kształcenia na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Szymon Raniszewski

MIĘDZYNARODOWY ARBITER SZEFEM KS SIEDLCE



Krzysztof Jakubik został Przewodniczącym KS Siedlce. 37-letni międzynarodowy sędzia objął stanowisko w marcu 2020 r. po śmierci poprzedniego przewodniczącego – Adama Kleszcza.

Sędzia finału Superpucharu Polski w sezonie 2016/2017 kurs sędziowski ukończył w 2000 r., a pierwszy mecz w PKO BP Ekstraklasie poprowadził w 2012 r. Było to spotkanie pomiędzy Zagłębiem Lubin a Górnikiem Zabrze (2:1). Od 2017 r. jest sędzią międzynarodowym. Wcześniej w KS Siedlce pełnił funkcję Przewodniczącego Komisji Szkoleniowej oraz był Członkiem Zarządu.

Artur Mądrzak



Tomasz Radkiewicz robił pompki wspólnie ze swoimi dziećmi.

POMOGLI TOSI I KACPROWI



#WSŁódźpomaga – to hasło akcji arbitrow z Wydziału Sędziowskiego w Łodzi. Poprzez szereg różnych aktywności sędziowie wsparli zbiórki charytatywne dla chorych dzieci. Akcja połączyła szlachetny cel wraz z treningiem w czasie pandemii Covid-19.

Zadaniem dla uczestników biorących udział w zabawie było zrobienie jak największej liczby pompek i nagranie filmiku do pokazującego. Ostatnim krokiem było przelewanie kwoty pieniędzy równej ilości powtórzeń na konto WS Łódź. Przyjęto zasadę 1 pompka = 1 złotówka. Część osób łączyła robienie pompek z bieganiem, jeżdżeniem rowerem, wykonywaniem brzuszoków lub przysiadów. Pomysłodawcą akcji był Jakub Jaskuński (później rozbudował ją Arkadiusz Śpiwak – Szef Komisji Szkoleniowej), który zapoczątkował przedsięwzięcie pokazując w mediach społecznościowych wykonane przez siebie pompki. Na koniec filmu nominował kolejne osoby. W ten sposób następnymi uczestnikami bili kolejne rekordy i wplacali pieniądze. Do akcji przyłączyli się również łódzcy sędziowie szczebla centralnego oraz Przewodniczący WS Łódź Tomasz Radkiewicz. Zebrane pieniądze zostały podzielone i przeleane na konto Tosi Popławskiej z Gdyni i Kacpra Żarysa, który jest zawodnikiem Milan Club Polonia Łódź.



Krzysztof Jakubik zaczął pełnić kolejną funkcję w sędziowskiej organizacji.

Adam Faliszewski



Sędziowie z KS w Krośnie pobiegli w szczytnym celu.

BIEG DLA SZPITALA



Siedmiu arbitrow z KS Krosno postanowiło zaangażować się w charytatywny bieg, który zorganizowała światowej sławy biegaczka – Izabela Zatorska-Pleskacz. Dochód z akcji został przeznaczony na zakup respiratorów dla szpitala w Jaśle.

Artur Szelc, Albin Kijowski, Dawid Klamut, Paweł Pitak, Rafał Kęzałek, Marcin Samborowski i Grzegorz Gądela

ła wzięła udział w 40. etapie wybiegu na Górę Cergową (szczyt w Beskidzie Niskim). – Na pierwszy rzut oka etap, który ma długość 3 km, wydaje się być czymś łatwym, ale tak nie jest! Tego kto w to nie wierzy, zapraszam do zmierzenia się z tą górą – mówi Grzegorz Gądela.

Cel był szczytny, ponieważ w czasie biegu organizowana była zbiórka na zakup respiratora dla szpitala w Jaśle. Sędziowie z KS Krosno zebrali pieniądze w swoim kolegium i przekazali je organizatorom. Brawo za szlachetną postawę!

Grzegorz Gądela

SZKOLENIE KORESPONDENCYJNE

MAZOWIECKI Od 5 kwietnia 2020 r. KS Mazowieckiego ZPN prowadzi szkolenie korespondencyjne dla sędziów i obserwatorów III i IV ligi.

Każdy z arbitrow i obserwatorów otrzymuje raz w tygodniu do oceny trzy sytuacje wideo, które musi przeanalizować, a swoją analizę odesłać w ciągu 5 dni za pośrednictwem e-maila. Szkolenie dla wszystkich uczestników jest obowiązkowe. Materiał opracowuje Piotr Tenczyński (obserwator szczebla centralnego) we współpracy z Komisją Szkoleniową MZPN. Zakończenie szkolenia korespondencyjnego planowane jest na koniec czerwca 2020 r.

Artur Mądrzak

SEDZIA Z MUNDIALU WSPARŁ WIEDZĄ

WIELKOPOLSKI Podczas szkoleń w trybie zdalnym sędziowie z KS Pomorskiego ZPN (III i IV liga, a także klasa okręgowa) poszerzali swoją wiedzę. Komisja Szkoleniowa przygotowała zajęcia wspólnie z Członkiem Zarządu KS PZPN – Maciejem Wierzbowskim.

Sędziowie stęsknieni za rozgrywkami ligowymi z dużym entuzjazmem przyjęli ten pomysł. Uczestnicy udzielali odpowiedzi na podstawie testów filmowych. Po wypełnieniu pracy otrzymywali wzorcowy arkusz odpowiedzi wraz z wyjaśnieniami. Łącznie poruszono trzy tematy: ocena zagrania piłki ręką, najnowsze interpretacje DOGSO/SPA oraz art. 11, czyli aktualne wytyczne dot. spalonego.

- Niezwykle ważne w procesie szkolenia sędziów jest to, aby wyrobić nawyki prawidłowej oceny sytuacji zgodnie z obowiązującymi kryteriami oraz bieżącymi wytycznymi, a podczas zdalnej formy jest to w dalszym ciągu możliwe – wyjaśnia Maciej Wierzbowski, który w 2002 r. był asystentem na 4 meczach Mistrzostw Świata.

Warto dodać, że sędziowie z niższych klas rozgrywkowych oraz obserwatorzy, którzy nie brali udziału w teście filmowym otrzymali materiał szkoleniowy wraz z analizą odpowiedzi, tak aby podczas samodzielnej pracy mogli zaznajomić się z klipami.

Filip Kaliszewski

WMZPN VAR

Twórcy przygotowali ciekawy logotyp dla kanału na YouTube.

PONAD 90 KLIPÓW NA YOUTUBE

W czasie przerwy w rozgrywkach KS Warmińsko-Mazurskiego ZPN razem z władzami WMZPN, postanowiło silnie rozwinąć kanał WMZPN VAR na YouTube. Za pośrednictwem tego popularnego serwisu sędziowie z całej Polski mogą analizować klipy z meczów z Warmii i Mazur. Jest ich ponad 90!

Każdy klip jest w bardzo dobrej jakości, co sprzyja odpowiedniej analizie. WMZPN VAR utworzono 30 sierpnia 2019 r., ale

właśnie w okresie przerwy w rozgrywkach spowodowanej koronawirusem, rozwinął swoją działalność. Na kanale znajdziemy ponad 90 profesjonalnie wykonanych nagrań, a każde jest opisane definicjami zaczerpniętymi z Przepisów Gry. W efekcie WMZPN VAR to największy kanał z decyzjami sędziowskimi w Polsce. Pomysłodawcy zamieszczają najciekawsze klipy na profilu Warmińsko-Mazurskiego ZPN na Facebooku i zachęcają do komentowania, a także oceny danego zdarzenia. Za każdym razem należy powołać się na PG.

Link do WMZPN VAR: <https://www.youtube.com/channel/UCYC5CbElm4K1w4r-1gqu1Z5A>

Paweł Aptowicz



- Ważne w procesie szkolenia sędziów jest to, aby wyrobić nawyki prawidłowej oceny sytuacji zgodnie z obowiązującymi kryteriami oraz bieżącymi wytycznymi – mówi Maciej Wierzbowski.

Link do RefCue na Facebooku: https://www.facebook.com/RefCue/?epa=SEARCH_BOX
Piotr Przybyłowski

TABLETY DLA „DOMU KOMBATANTA”

Przedstawiciele KS Zachodniopomorskiego ZPN nie zamierzali stać z założonymi rękoma i czekać na zakończenie trudnego okresu pandemii. Zamiast tego, zdecydowali się szybko zadziałać i pomóc najbardziej potrzebującym. Kupili dwa multimedialne tablety i przekazali do Domu Pomocy Społecznej w Szczecinie. Po co?

W tej akcji nic nie działo się przypadkowo. Najpierw przedstawiciele KS skontaktowali się z Urzędem Miasta w Szczecinie i ustalili, które z charytatywnych organizacji w stolicy regionu są w największej potrzebie. Wybór placówki, którą zdecydowali się wesprzeć padł na szczeciński DPS – „Dom Kombatanta”. Dyrekcja przekazała informację, że pensjonariuszom ze względu na czas pandemii, najbardziej brakuje kontaktu z rodzinami. Dlatego Kolegium Sędziów zakupiło dwa tablety, dzięki którym mieszkańcy domu mają choć namiastkę kontaktu z najbliższymi i mogą się z nimi „zobaczyć”. Akcję koordynował arbiter IV-ligi Tomasz Wilkanowski, a dzielnie wspierał go były obserwator – Julian Bumbul. Obydwaj panowie pod koniec maja br. spotkali się z dyrekcją DPS i przekazali sprzęt. KS Zachodniopomorskiego ZPN należą się barwa za pomyślność i sprawne przeprowadzenie akcji.

Łukasz Ostrowski



Łukasz Araszkiwicz i Marcin Zieliński wręczają pamiątkowy dyplom dla nowego sędziego – Kamila Hoffmanna.

EGZAMINY NAD JEZIOREM ZALESKIM

Sędziowie WS Piła jeszcze przed pandemią koronawirusa (29.02-1.03.2020 r.) wzięli udział w zgrupowaniu szkoleniowo-egzaminacyjnym. Jeden z wykładów przeprowadził obserwator szczebla centralnego – Piotr Tenczyński. Arbitrzy już po raz czwarty z rzędu szkolili się w ośrodku CWK Zacisze w Złotowie położonym nad jeziorem Zalewskim.

Pierwszego dnia przeprowadzono egzaminy, w których wzięto udział 51 sędziów. Test napisali także kandydaci na sędziów z kursu 2020, dla których było to pierwsze takie doświadczenie. Po oddaniu prac z początkującymi arbitrami spotkał się Łukasz Araszkiwicz, który przekazał wiele praktycznych, sędziowskich wskazówek. Wręczył również dyplomy arbitrom, którzy uzyskali awans oraz legitymacje nowym członkom organizacji.

Zwieńczeniem pierwszego dnia obozu był coroczny turniej w halowej piłce nożnej sędziów Strefy Piłkarskiej. W zawodach wzięto udział 5 drużyn: Piła, Chodzież - Trzcianka, Złotów, Czarnków oraz reprezentacja złożona z kursantów 2020. Po raz drugi z rzędu zwyciężcą okazała się reprezentacja Złotowa. Na podium znalazły się również drużyny z Czarnowa i Piły.

Drugiego dnia Piotr Tenczyński przeprowadził szkolenie dotyczące najnowszych interpretacji zagrania piłki ręką. Zgrupowanie zorganizowali członkowie Prezydium KS WZPN Łukasz Araszkiwicz i Marcin Zieliński.

Łukasz Araszkiwicz

ZACHĘCAJĄ DO WYSYŁANIA KLIPÓW

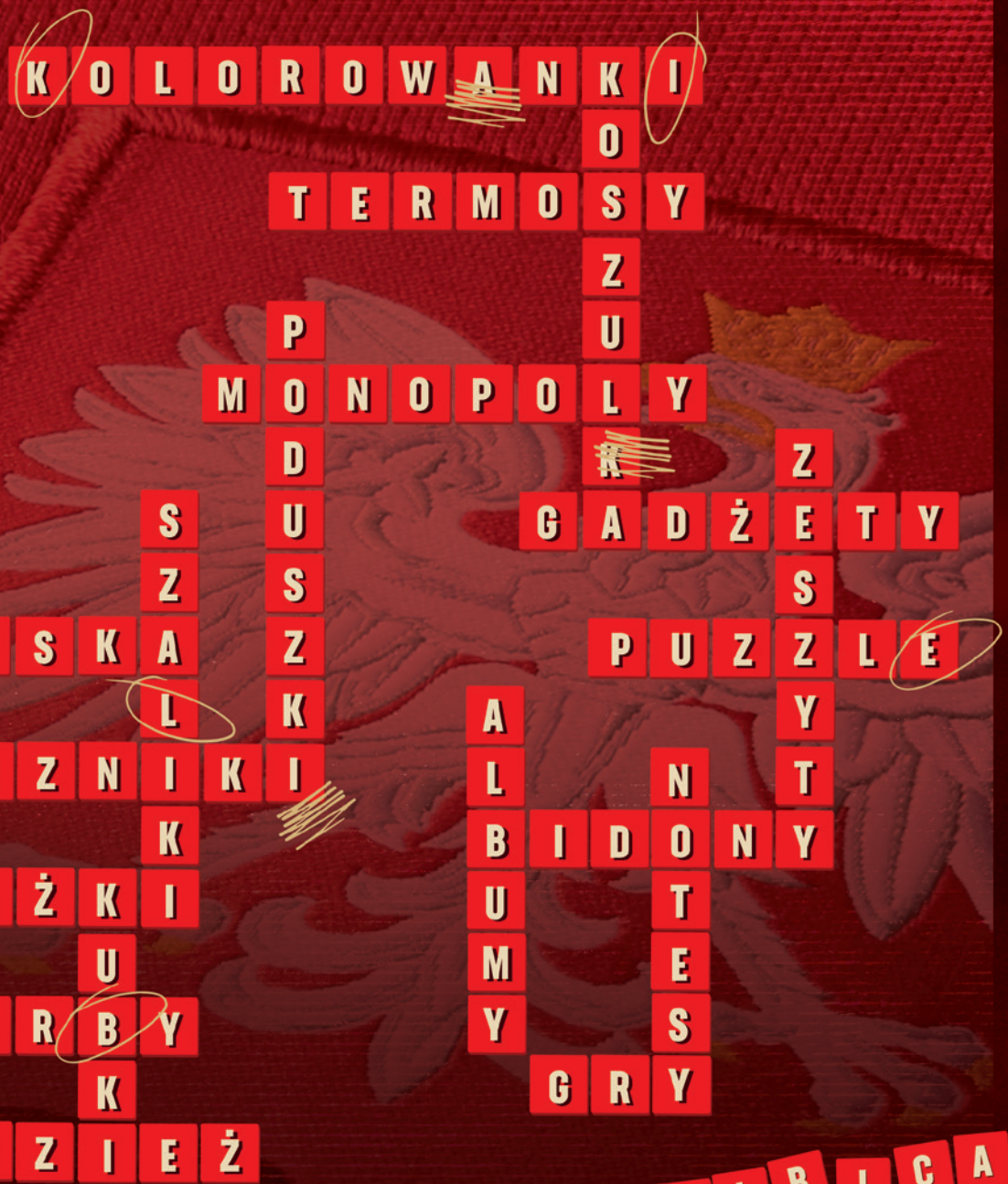
Trzech sędziów z Wielkopolski w trakcie pandemii koronawirusa utworzyło w internecie projekt o nazwie RefCue. Celem inicjatywy jest prawidłowa analiza sytuacji boiskowych z niższych lig poparta konsultacją z doświadczonymi obserwatorami szczebla centralnego.

Pomysłodawcami przedsięwzięcia są: Krzysztof Malinowski, Jakub Lewczuk i Piotr Graczyk. Dwa razy w tygodniu dodają klipy wideo na YouTube'a i Facebooka, opatrzone głosowym komentarzem. Przeprowadzają również ankiety, w których obserwujący mogą wybrać odpowiedź dotyczącą danej sytuacji. Obecnie projekt obejmuje klatki wideo ze spotkań w województwie wielkopolskim, jednak prowadzący zachęcają arbitrow do wysyłania nagrań z całej Polski.



Julian Bumbul (po lewej) i Tomasz Wilkanowski (po prawej) przekazują dyrekcji placówki nowoczesne tablety.

» Łączy



Łączy nas piłka

SKLEP KIBICA

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

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

FB SKLEP KIBICA

SKLEP.LACZYNASPILKA.PL