

WYDAWNICTWO POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

SĘDZIA

Nº3 (78) 2020



- **NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY W PRZEPISACH GRY**
- **JUSTYNA ZAJĄC - NOWA PRZEWODNICZĄCA POLSKICH SĘDZI**
- **50. URODZINY MARIUSZA ZŁOTKA**

TRZY LATA Z VAREM



**PLAY BEAUTIFUL.
PLAY PHANTOM GT.**

Unlock your skills.
The all-new Phantom GT.



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

Kolegium Sędziów PZPN

WSZYSCY MOŻEMY MIEĆ SATYSFAKCJĘ



Dopiero co zakończyliśmy sezon 2019/2020, a już za nami parę kolejek nowego. A to zakończenie to było naprawdę wyzwaniem. Nikt przecież nie oczekiwał, że początkowo niezbyt groźnie wyglądająca epidemia COVID-19, nabierze takiego tempa i takich rozmiarów. Ale daliście radę, przygotowanie fizyczne nie odbiegało od tego w normalnych czasach, psychika nie siadła, a i obowiązek naszej, swoistej izolacji nie był dla Was problemem. Mogę więc z satysfakcją podziękować Wam wszystkim nie mając obaw, że dacie radę i w bieżącym sezonie 2020/2021. A przecież epidemia, w ten czy inny sposób, musi się wreszcie skończyć.

Wydaje się, że to było wczoraj, a system wideo funkcjonuje już trzy lata na naszych boiskach. Rozpoczęło się od meczu o Superpuchar, tuż potem była ekstraklasa. Najpierw w dwóch meczach, potem w czterech i od rundy wiosennej sezonu 2017/2018, już we wszystkich spotkaniach danej kolejki. Nic więc dziwnego, że w niniejszym numerze VAR zajmie należne mu miejsce. Dodam tylko, że VAR oznacza sędziego asystenta wideo, tak jak AR sędziego asystenta czy odchodzący już w niepamięć AAR dodatkowego sędziego asystenta, tego zza linii bramkowej. Niemniej jednak mianem VAR, coraz częściej, a może prawie zawsze, określa się właśnie system wspomagania pracy sędziego. Tak więc trzy lata działalności VAR za nami, przeczytajcie.

Mamy już pięciu sędziów w dwóch pierwszych grupach UEFA, Szymon Marciniak w najwyższej Elite, a Bartosz Frankowski, Paweł Gil, Paweł Raczkowski i Daniel Stefański w First. To sędziowie z tych dwóch grup sędziują mecze fazy grupowej Ligi Mistrzów i Ligi Europy. Tak, nie mylicie się. Dla Bartka Frankowskiego to będzie pierwszy sezon, właśnie awansował i nie odbyło to się, że tak to określe, kosztem pozostałych naszych sędziów z grupy First. I to jest bardzo fajne.

A na krajowych boiskach, w ekstraklasie, mieliśmy trzy debiuty: Damiana Kosa, Łukasza Kuźmy i Damiana Sylwestrzaka, FIFA wyjątkowo wyraziła na to zgodę. I z tej trójki Damian Sylwestrzak zdobył już uprawnienia do pracy na boisku z VAR, a dwóm pozostałym brakuje dwóch „małych” meczów z VAR do posędziowania podczas jednej sesji treningowej. I jeszcze jeden „debiut” w ekstraklasie, w cudzysłowie, bo Sebastian Jarzębak powrócił na boiska ekstraklasy po 7 latach przerwy, w wieku 46 lat. Powrócił udanie i mimo, że brakło dla niego miejsca w numerze, dodam, że poza moją świadomością, muszę o tym napisać, tak mnie to cieszy.

Nie brakło miejsca, całe szczęście, dla naszego seniora – Mariusza Złotka, który skończył już 50 lat, ale ciągle znajduje się w dobrej formie. A pomyśleć, że zadebiutował w ekstraklasie w wieku 44 lat i jak przyznać, pogodził się z zakończeniem kariery w I lidze, przy ówczesnym limicie wieku 45 lat. No cóż, życie czasami płata figle i daj Boże, aby zawsze w takim wydaniu.

Będzie wywiad z Justyną Zając, jednym z dwóch członków zespołu ds. sędzi KS PZPN. Będzie o czym rozmawiać, bo piłka kobieca rozwija się dynamicznie, i nie wypada, aby sędziowania za tym rozwojem nie nadążało. A przecież panie sędziują już ligi męskie. Mocnym punktem grupy sędziów asystentów ekstraklasy jest Paulina Baranowska. W ekstraklasie sędziuje też Kasia Wójs – Paulina, poza Szymonem, reprezentowała nas w finałowych rozgrywkach europejskich sezonu 2019/2020, sędziując na linii jeden z półfinałowych meczów kobiecej Ligi Mistrzów. Coraz pewniej w II lidze męskiej czuje się Ewa Augustyn, która w pierwszej kolejce, na boisku beniaminka II ligi Sokola Ostróda, sędziowała bardzo dobrze. Coraz lepiej, po kontuzji, czuje się Monika Mularczyk i ona też ponownie wzmocni ekipę drugoligowych sędziów.

Będzie również w numerze o Tomku Wróblu, przewodniczącym Wydziału Sędziowskiego w Radomiu, niestety już wspomnieniowo. Tomek wygrał walkę z koronawirusem, ale nie dał rady wygrać z nowotworem. Był bardzo dobrym asystentem, jeździł na ekstraklasę, później bardzo dobrze się czuł w roli obserwatora i szefa radomskich sędziów. Jednak przede wszystkim był fajnym kolegą. O Tomku pisze oczywiście Jurek Figas.

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 Decyzje KS PZPN
Udany finisz i dobry start
- 5 Witamy w PKO BP Ekstraklasie
- 6 Szkoleniowa e-rzeczywistość
- 7 Czekając na Ligę Mistrzów
Więcej sędziów
zasłużonych i honorowych
- 8 Sędziowski nestor w formie
- 10-13 Trzy sezony z VAR
- 14-15 Listy KS PZPN
– sezon 2020/2021
- 16-17 Zmiany w Przepisach Gry
2020/2021
- 18-19 Ręka bramkarza
poza polem karnym
– analiza
- 20 Justyna Zając:
„Sędzia musi być
sprinterką i menedżerką”
- 21 Ewa Augustyn, czyli kobiece
gwizdek w męskiej lidze
- 22-23 Zamienić Morze Egejskie
na polski Manchester
- 24-25 Co jeść przed treningiem?
Poznaj zasady
i gotowe przepisy
- 26-28 Motywacja mentalne
przygotowanie sędziego
do zawodów
- 29 Musimy znaleźć drugiego
„Bacę”
- 30-31 Zapalenie rozcięgna
podeszwowego
- 32 Przepisowa rewolucja
w futsalu
- 33 Artur Mital
– kiedyś futbol, dziś futsal
- 34 Beach soccer:
Podsumowanie sezonu 2020
- 35-37 Regiony

**KOLEJNY NUMER
ZASOPIAMA
UKAŻE SIĘ
W GRUDNIU 2020 ROKU**

AWANSE I EGZAMINY

Z uwagi na nietypowy schemat rozgrywek rundy wiosennej związany z sytuacją epidemiologiczną nie będzie przesunięć w grupach TOP A i TOP B. Ewentualne zmiany będą rozważane na Zarządzie KS PZPN w grudniu br. Warunkiem umieszczenia na liście sędziów i sędziów asystentów uprawnionych do sędziowania meczów szczebla centralnego w sezonie 2020/2021 były:

- udział w zdalnym szkoleniu na temat zmian w przepisach gry;
- opisowa odpowiedź drogą mailową na 20 pytań uwzględniających w szczególności zmiany w Przepisach Gry;
- zaliczenie testów sprawnościowych na obiektach AWF Warszawa w dn. 18-19 sierpnia br.; lub
- w przypadku sędzi, i w uzasadnionych przypadkach sędziów, zaliczenie testów na obiektach lokalnych z nagraniem filmowym przebiegu testu przekazanym do trenera fitness.

Ponadto, do końca września sędziowie ubiegający się awans do grupy Top Amator B poddani będą egzaminom praktycznym w trzech meczach III ligi i oceniani w systemie TC. Na początku października Zarząd KS PZPN na podstawie tych ocen a także biorąc pod uwagę jakość sędziowania meczów rundy jesiennej 2019/2020, z których sporządzone zostały obserwacje telewizyjne, podejmie decyzje bądź awansowe bądź o dalszym przebiegu rywalizacji. Dodatkowo, tzw. „gwiazdkowicze” wzięli udział w szkoleniu teoretycznym w formie wideo konferencji w dn. 05.08.2020 r. oraz w zaliczeniowych egzaminach biegowych, które odbyły się 18-19.08.2020 r. na obiektach AWF Warszawa.

NOWI OBSERWATORZY

Podjęto decyzję o powołaniu jedynie dwóch nowych obserwatorów: Mirosława Góreckiego z KS Śląskiego ZPN oraz Marcina Liany z KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN. Dodatkowo, uwzględniając rekomendacje wojewódzkich KS ZPN, dokonano następujących zmian obserwatorów w ramach tego samego Kolegium Sędziów WZPN:

- za Wojciecha Sawę z KS Lubelskiego ZPN powołany został Mariusz Szumigaj;
- za Antoniego Płonę z KS Podlaskiego ZPN powołany został Marek Bilmin;
- za Tomasza Wróbla z KS Mazowieckiego ZPN powołany został Jacek Gudyn;
- za Marka Komońskiego z KS Podkarpackiego ZPN powołany został Dariusz Tomas.

PROGRAM MENTORSKI I CORE POLSKA

Ustalono, że Program Mentorski rozpocznie się we wrześniu br., w systemie zdalnych szkoleń. W Programie Mentorskim oraz CORE zachowany zostanie dotychczasowy skład członków. Nie wyklucza się jednak, w uzasadnionych przypadkach, możliwości zmiany lub zastąpienia kandydata.

Asystenci biorący udział w programie CORE Polska, będą poddani obserwacji stadionowej i telewizyjnej podczas meczów „gwiazdkowiczów”. Mogą oni być dołączeni do grupy sędziów asystentów szczebla centralnego. Ostateczne decyzje odnośnie sposobu kontynuacji programu Mentorskiego oraz kursów CORE zapadną w terminie późniejszym, w zależności od aktualnego stanu epidemiologicznego.

Decyzją Zarządu KS PZPN Łukasz Chodnicki pozostaje sędzią III ligi KS Wielkopolskiego ZPN na sezon 2020/2021. Krzysztof Ulatowski z KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN otrzymał uprawnienia do sędziowania CLJ U-18 z uwagi na wyróżniający udział w programie CORE Polska.

UDANY FINISZ I DOBRY START

Obecnie żyjemy już trwającymi rozgrywkami, ale na chwilę wróćmy do sezonu 2019/2020. Bardzo udanie zakończyliśmy go w Europie. Nasi sędziowie byli wyznaczani na decydujące spotkania – w różnych rolach. Mam też pierwsze europejskie nominacje w bieżącej kampanii.

FINAŁ LIGI EUROPY

Paweł Gil już kilkakrotnie był doceniany przez UEFA za swój VAR-owski warsztat. Czy w takim razie dziwi nas, że powierzono mu funkcję AVAR podczas finału Ligi Europy? Ani trochę... W spotkaniu Sevilla FC z Interem Mediolan (3:2, 21.08.2020 r.) był jeszcze jeden polski akcent. Paweł Sokolnicki również zasiadł przed monitorami, ale pełnił funkcję Offside VAR. Mecz na boisku poprowadził Holender Danny Makkelie.

TRYPLET W LM I LE

Szymon Marciniak kolejny rok z rzędu wychodzi na nominacje na decydujące spotkania w Lidze Mistrzów i Lidze Europy. Płoczanin wraz ze swoim zespołem są cenieni w UEFA, więc już przywykliśmy, że nazwisko Marciniaka musi się znaleźć w obsadzie na decydujące spotkania.

Tak też było na zakończenie minionego sezonu. Marciniak (asystenci: Paweł Sokolnicki, Tomasz Listkiewicz, VAR: Gil i Tomasz Kwiatkowski) poprowadził ćwierćfinał LM: RB Lipski – Atletico Madryt (2:1, 13.08.2020 r.). Kolejnym niezwykle ważnym spotkaniem był półfinał Ligi Europy: Inter Mediolan – Szachtar Donieck (5:0, 17.08.2020 r.), w którym Polacy wystąpili w takim samym składzie. Nieco wcześniej, bo w ćwierćfinale LE, nasz sędzia klasy Elite poprowadził rewanż Wolverhampton Wanderers FC – Olympiakos Pireus (1:0, 06.08.2020 r.), pomagał mu ten sam zespół, który był w/w spotkaniach, a do tego rolę technicznego pełnił Paweł Raczkowski.

DOCENIONA BARANOWSKA

Mamy też sukces w naszej żeńskiej komórce sędziowskiej. Paulina Baranowska była asystentką w półfinale kobiecej LM w spotkaniu VfL Wolfsburg – FC Barcelona (1:0, 25.08.2020 r.). Dodajmy, że jedyną bramkę w meczu zdobyła inna Polka – Ewa Pajor.

DOBRY START 2020/2021

W Europie rozpoczął się sezon 2020/2021. Pierwszą nominację otrzymał zespół Krzysztofa Jakubika (asystenci: Kamil Wójcik, Bar-



Paweł Raczkowski nowy sezon w Europie rozpoczął meczem w Lidze Narodów.

tosz Heinig, techniczny: Piotr Lasyk), który poprowadził mecz I rundy el. Ligi Europy: CSKA Sofia – Sirens FC (2:1, 27.08.2020 r.).

Trzy nasze zespoły pojechały do meczu 1. kolejki Ligi Narodów. Szymon Marciniak (asystenci: Sokolnicki i Listkiewicz, techniczny: Daniel Stefański) poprowadził mecz Ligi Narodów: Szwecja – Francja (0:1, 05.09.2020 r.). Natomiast Paweł Raczkowski (asystenci: Adam Kupsik, Radosław Siejka, techniczny: Paweł Gil) rozstrzygał w spotkaniu Belgii z Islandią (5:1, 08.09.2020 r.).

Jakub Jankowski

WITAMY W PKO BP EKSTRAKLASIE

Pod koniec ubiegłego sezonu trzech arbitrow zadebiutowało na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w Polsce. Damian Kos, Łukasz Kuźma i Damian Sylwestrzak, otrzymali wspaniałą nagrodę za swoją wieloletnią pracę. Marzeniem wielu początkujących sędziów, którzy rozpoczynają swoją przygodę z gwizdkiem, jest dojście do samej ekstraklasy. Wspomniana trójka zrealizowała te marzenia. Poznajcie ich bliżej.

DEBIUTANCI SAMI O SOBIE

DAMIAN KOS



Ur. 15.04.1989, reprezentuje KS Pomorskiego ZPN.

Debiut w PKO BP Ekstraklasie: 37. kolejka, 19.07.2020 r., Legia Warszawa – Pogoń Szczecin (1:2).

„Będąc jeszcze chłopcem zgłosiłem się do drużyny Gryfa Wejherowo, w której przeszedłem przez wszystkie szczeble juniorskie. Gdy na zawody przyjeżdżał jeden arbitrow, często prosił zespoły o wskazanie klubowych sędziów asystentów. Jeśli trener nie wystawił mnie do podstawowego składu lub miałem kontuzję, to zawsze z chęcią podejmowałem się tego zadania. Moja dobra praca została kilkakrotnie dostrzeżona i zaproponowano mi, abym wziął udział w kursie sędziowskim. W 2005 r., mając 16 lat, zgłosiłem swój akces na sędziego, a sam kurs odbył się latem 2006 r. Na początku, w większości spotkań uczestniczyłem jako asystent, natomiast w 2014 r. postanowiłem rozwijać się już wyłącznie jako sędzia.”

Ankieta debutanta

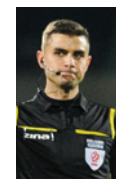
Twój sędziowski wzór to... Markus Merk, Anders Frisk i Pierluigi Collina. Natomiast od każdego z sędziów międzynarodowych, rozstrzygających na największych imprezach, można wyciągnąć coś dla siebie.

Najważniejsza cecha u arbitra to... Opanowanie i pewność siebie. Dzięki temu, każda decyzja, nawet kontrowersyjna nie spowoduje, że stracimy kontrolę nad zawodami.

Przed debiutem w ekstraklasie czułem... Pozytywny dreszczyk emocji, który przekładał się na koncentrację i skupienie. Pierwsze mecze w każdej nowej klasie rozgrywkowej są dla sędziego lekko stresujące. Dopiero po pierwszym gwizdku emocje schodzą na drugi plan, a spokój przychodzi wraz z czasem.

Najbardziej wartościowa zmiana w Przepisach Gry to... Napomnienia i wykluczenia dla osób funkcyjnych na ławce rezerwowej. Pokazywanie kartek pomaga w prowadzeniu zawodów, zwiększa także autorytet sędziego.

ŁUKASZ KUŹMA



Ur. 15.05.1991, reprezentuje KS Podlaskiego ZPN

Debiut w PKO BP Ekstraklasie: 37. kolejka, 18.07.2020 r., Raków Częstochowa – Wisła Płock (2:1)

„Przygodę z piłką nożną rozpocząłem uczęszczając na treningi Piasta i Hetmana Białystok. Ku mojemu zdziwieniu, jeden z meczów sędziował kolega ze starszego rocznika. Po meczu porozmawialiśmy na temat sędziowania oraz wymagań jakie trzeba spełnić, aby zostać arbitrem. Na internetowej stronie Podlaskiego ZPN znalazłem ogłoszenie o kursie sędziowskim. W 2008 r., rozpoczęła się moja sędziowska przygoda. Na początku łączyłem jeszcze granie w piłkę nożną z sędziowaniem, ale po kolejnych awansach postawiłem wyłącznie na to drugie. Będąc młodym arbitrem uczestniczyłem w zawodach zarówno jako sędzia jak i asystent, jednak po pewnym czasie podjąłem decyzję, że to z gwizdkiem czuję się najlepiej.”

Ankieta debutanta

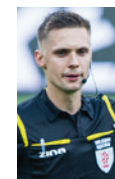
Twój sędziowski wzór to... Cüneyt Çakır. Sędzia pomimo niezbyt okazałych warunków fizycznych, posiada naturalny autorytet oraz perfekcyjną mowę ciała.

Najważniejsza cecha u arbitra to... Pracowitość. Ciągła praca nad własnym rozwojem z pewnością przyniesie oczekiwane efekty na boisku, jak i poza nim.

Przed debiutem w ekstraklasie czułem... Satisfakcję. Prawdopodobnie mógłbym wymienić o wiele więcej uczuć, które towarzyszyły mi w tak wyjątkowej chwili, jednak uczucie satysfakcji z realizacji celu i marzenia, jakim był debiut na poziomie PKO BP Ekstraklasy, najbardziej zapadło mi w pamięci.

Najbardziej wartościowa zmiana w Przepisach Gry to... Nowy tekst oraz rycina dot. zagrania piłki ręką. Od teraz sędziowie nie będą mieli wątpliwości, co do rozstrzygnięcia, kiedy piłka trafi w okolice barku zawodnika, ponieważ górna granica ręki znajduje się na wysokości pachy.

DAMIAN SYLWESTRZAK



Ur. 16.03.1992, reprezentuje KS Dolnośląskiego ZPN

Debiut w PKO BP Ekstraklasie: 37. kolejka, 18.07.2020 r., Wisła Kraków – Arka Gdynia (0:1)

„W sporcie zakochany jestem od najmłodszych lat. Próbowaliśmy sił w różnych dyscyplinach, ale większość dzieciństwa spędziłem na piłkarskim boisku. Trenowałem też w jednym z wrocławskich klubów, ale uraz zmusił mnie do dłuższej przerwy. W liceum powróciłem do futbolu, zakładając z kolegami klub występujący w rozgrywkach C-klasy. Po maturze, przyjaciel Paweł z którym zakładaliśmy drużynę, namówił mnie na wzięcie udziału w kursie sędziowskim. Już po pierwszych spotkaniach zapałem bakyla. Jako młody chłopak zgłosiłem się do sędziowania C-klasy. Miałem 19 lat, twarz nastolatka, a rozstrzygałem już regionalnym wyjadaczem. Dużo się tam nauczyłem, to ukształtowało mój charakter. Zdałem sobie sprawę, że moim atrybutem już zawsze powinien być gwizdek, a nie chorągiewka. Każda piękna podróż zaczyna się od małego kroku, ja swój postawiłem ponad 9 lat temu.”

Ankieta debutanta

Twój sędziowski wzór to... Z czasów dzieciństwa – Pierluigi Collina. Podobał mi się jego sposób bycia na boisku i osobowość. Obecnie podpatruję polskich sędziów oraz Björna Kuipersa.

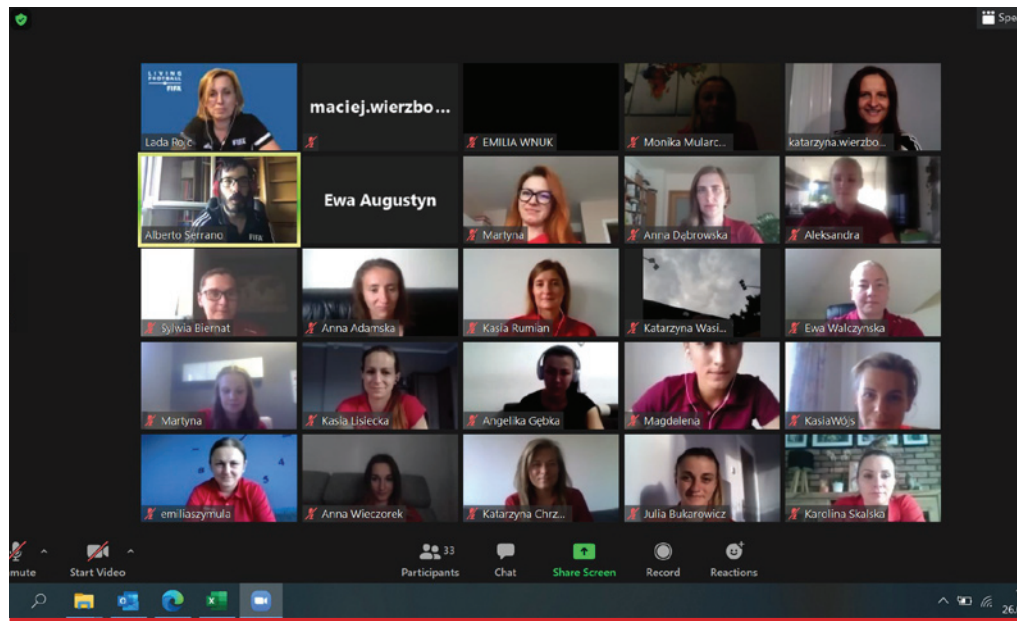
Najważniejsza cecha u arbitra to... Zaufanie do siebie i odpowiednia mentalność, czyli potocznie nazywana „głowa”. To klucz do sukcesu.

Przed debiutem w ekstraklasie czułem... Wdzięczność. Nie stałbym w tym tunelu, gdybym nie spotkał na drodze pewnych osób. Zawsze będą im to pamiętał.

Najbardziej wartościowa zmiana w Przepisach Gry to... Zapis stanowiący o tym, że nie karzemy zawodnika za SPA, jeśli zastosowaliśmy korzyść. Wcześniej nie było to usankcjonowane.

Adam Faliszewski

Obecna sytuacja na świecie, związana z pandemią COVID-19, wymusza na wielu organizacjach konieczność działań w zgodzie z zasadami bezpieczeństwa. Znakiem nowych czasów jest to, że spora część życia naszej organizacji przeniosła się do sieci.



Polska była jedyną federacją, która kilkanaście tygodni temu wystąpiła do FIFA o szkolenia dla sędzi.

Szkolenia tylko online

Wprowadzane zasady i ograniczenia w życiu publicznym nie ominęły Kolegium Sędziów PZPN. Oprócz obserwacji online, do sieci przeniesły się również szkolenia, a nawet egzaminy teoretyczne. Tradycyjny przedsezonowy kurs na szczeblu centralnym zastąpiły sesje szkoleniowe online. Między 4-11 sierpnia br. przeprowadzono szkolenia ze zmian w Przepisach Gry 2020/2021 w podziale na sześć grup. W rolę prelegentów wcielili się: Katarzyna Wierzbowska, Bartosz Frankowski, Konrad Sapela oraz Robert Małek. Ponadto tradycyjna forma testu teoretycznego została zastąpiona obowiązkowym testem korespondencyjnym, składającym się z 20 pytań. Odpowiedzi wraz z opisowym uzasadnieniem odsyłane były drogą mailową.

Dodatkowo, w wersji online, obradowała nawet Centralna Komisja Szkoleniowa PZPN na swoim ostatnim posiedzeniu. Już niedługo w takiej samej formie odbywać się będą także cykliczne warsztaty dla sędziów zawodowych.

Konferencje FIFA

Naprzeciw potrzebom związków narodowych wysłała również FIFA. W związku z sytuacją epidemiczną panującą na świecie, międzynarodowe władze piłkarskie wysłały do wszystkich federacji ofertę przeprowadzenia kursów online. Polska federacja postanowiła z tej propozycji skorzystać. Co ważne, zgłoszenie akcesu do takiego kursu nie ogranicza w żaden sposób możliwości wystąpienia z prośbą o zorganizowanie tradycyjnego kursu, jak tylko pozwolą na to warunki sanitarne.

PZPN zgłosił zapotrzebowanie na dwa kursy online, ponieważ FIFA ograniczyła limit uczestników do 30 osób. Grupą docelową byli obserwatorzy oraz instruktorzy wojewódzcy, żeby przekazana podczas szkolenia wiedza mogła być kaskadowana w dół, na niższe szczeble rozgrywkowe. Tym razem w kursie nie brali udziału czynni sędziowie.

Natomiast druga tura kursu online przeprowadzona była dla kobiet. Uczestniczyły w nim zarówno sędzi, jak i obserwatorzy.

- Byliśmy jedyną federacją, która na tamten czas wysłała prośbę o przeprowadzenie takiego kursu również dla kobiet, za co zostaliśmy pochwaleni przez instruktorów FIFA. Pozostałe federacje wysłały prośby jedynie o szkolenia dla mężczyzn – podkreśla Damian Picz, członek Centralnej Komisji Szkoleniowej PZPN.



Katarzyna Wierzbowska jest szefową CKS KS PZPN, prowadzi także szkolenia online dla sędzi i sędziów.

Po przygotowaniu list uczestników i określeniu terminów, FIFA generowała link zabezpieczony hasłem do konferencji w aplikacji Zoom. Również FIFA wyznaczała instruktorów na obie serie szkoleń. Pierwszą turę dla obserwatorów i instruktorów prowadził Rosjanin Walentin Iwanow. Druga tura dla kobiet prowadzona była przez Ladę Rojc z Chorwacji. Osobą odpowiedzialną za kwestie organizacyjne ze strony PZPN był z kolei Damian Picz.

Obie tury szkoleń były prowadzone w języku angielskim, przy czym kurs dla obserwatorów i instruktorów był na bieżąco tłumaczony. - Wyznacznikiem udziału w tym kursie nie była znajomość języka angielskiego, ponieważ nie chcieliśmy, żeby stało się to ograniczeniem – podkreśla Damian Picz, który podczas konferencji pełnił rolę tłumacza symultanicznego. Omawiane kwestie były zatem na bieżąco przekładane na język polski.

Podczas konferencji zrealizowano łącznie trzy tematy szkoleniowe. Przede wszystkim omówione zostały najnowsze zmiany w Przepisach Gry. Ponadto poruszone zostały takie obszary, jak ustawianie i faule taktyczne, z uwzględnieniem sytuacji w polu karnym. Wszystko działo się oparciu o materiały dostarczone przez FIFA. Szkolenie miało formę warsztatów, tak że każdy uczestnik miał okazję wypowiedzieć się na temat poszczególnych klipów wideo.

Bartosz Owsiany

CZEKAJĄC NA LIGĘ MISTRZÓW

Mamy już pięciu sędziów, którzy mogą prowadzić grupowe mecze Ligi Mistrzów. Kolejnym takim arbitrem został Bartosz Frankowski. W sierpniu br. torunianin awansował do sędziowskiej pierwszej kategorii UEFA. Na ten kolejny krok w swojej karierze pracował przez ostatnie cztery lata.

Tym samym Bartosz Frankowski dołączył do Pawła Gila, Pawła Raczkowskiego i Daniela Stefańskiego, którzy już wcześniej byli w tej grupie. Wszyscy oni mogą prowadzić mecze Ligi Mistrzów. Piątym Polakiem jest oczywiście Szymon Marciniak, który znajduje się w najwyższej klasie sędziowskiej Elite.

- O awansie dowiedziałem się, gdy jechałem na swój kolejny mecz. Nie było czasu na entuzjastyczną reakcję, bo za parę godzin rozpoczynałem kolejne zawody. W zasadzie tylko zadzwoniłem do żony, a potem do taty i swoich asystentów. Każdy sukces sędziego to sukces całego zespołu – opowiada Bartosz Frankowski.

Patrząc na tabelę awansów arbitra z KS Kujawsko-Pomorskiego ZPN, widać dużą regularność przy kolejnych sukcesach w sędziowskiej hierarchii. Można powiedzieć, że Frankowski, który słynie z sumiennosci, bardzo regularnie zaplanował wspinaczkę po kolejnych szczeblach drabinki. - Cały czas mam bardzo dużą przyjemność z sędziowania. Wiele rzeczy dokoła piłki nożnej mnie irytuje. Natomiast, gdy tylko wychodzę na przedmeczową rozgrzewkę to „czuję ogień”. Chyba to jest warunek, sine qua non nie można się rozwijać i robić postępów – tłumaczy arbitrer, który we wrześniu obchodzi swoje 34. urodziny.



Arbitrer z Torunia nosi plaketkę FIFA od 2014 r.

Odpowiednia postawa i przygotowanie do meczu to jedno. Sukces, który świętował nasz sędzia, nie byłby możliwy, gdyby nie pomoc najbliższych osób. - Najbardziej wspiera mnie żona i synowie. Wielką zaletą mojej Kamili jest to, że nie interesuje się piłką nożną. Łatwo jest mi mentalnie odpocząć i odciąć się od wydarzeń z minionego meczu, gdy jestem w domu. Kamila zawsze mnie wysłucha, gdy mam potrzebę się wygadać, ale nie doradza, nie poucza, a to jest mi bardzo na rękę. Oczywiście, muszę też powiedzieć tutaj o boiskowych kolegach, czyli asystentach: Jakubie Winklerze, Marcinie Bońku, Dawidzie Golisie, wcześniej również Marcinie Sadowskim, a także krajowym technicznym – Sylwestrze Rasmusie. Bardzo im dziękuję za pomoc – nie kryje wdzięczności Frankowski.

Nasz sędzia międzynarodowy ma już na swoim koncie mecze eliminacyjne do Ligi Mistrzów. Ten awans dał mu uprawnienia na prowadzenie spotkań grupowych. Bartosz Frankowski zamierza cierpliwie czekać na swoją szansę. - Wyznając zasadę koncentracji na najbliższym kroku do wykonania. Tylko maksymalne zaangażowanie w najbliższym meczu w dłuższej perspektywie pozwoli wspiąć się wyżej. Faza grupowa Ligi Mistrzów byłaby naturalną kontynuacją. Do tego będę aspirował w przyszłości – dodaje na zakończenie.

Jakub Jankowski

WIĘCEJ SĘDZIÓW ZASŁUŻONYCH I HONOROWYCH

Pandemia koronawirusa spowodowała roczną przerwę w zebraniach Kapituły Nadawania Tytułu Sędziego Zasłużonego i Honorowego. Na szczęście udało się zorganizować pierwsze spotkanie 8 września br., gdzie przyznano dziewięć nowych tytułów arbitrom i obserwatorom.

W spotkaniu w siedzibie PZPN kapituła stawiała się w komplecie. Jak zawsze bardzo gościnnie przyjął wszystkich Leszek Saks. W obradach uczestniczyli ponadto: Jerzy Figas, Roman Kostrzewski, Andrzej Ogorzewski, Antoni Plona i Andrzej Sekowski.

- Z wielkim utęsknieniem czekaliśmy na to spotkanie. Nie mieliśmy jednak wyjścia. Musieliśmy to wszystko przeczekać – powitał wszystkich Jerzy Figas, Przewodniczący Kapituły Nadawania Tytułu Sędziego Zasłużonego i Honorowego. Kapituła rozpatrzyła kilkanaście wniosków.

Miłym akcentem było przekazanie pamiątkowej patery Antoniowi Plonie, który zakończył swoją karierę obserwatora szczebla centralnego. Wręczył mu ją Leszek Saks.

Jakub Jankowski

SĘDZIOWIE ZASŁUŻENI

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Marek Śliwiński (1956) | KS Lubelskiego ZPN |
| 2. Witold Woś (1957) | KS Lubelskiego ZPN |
| 3. Andrzej Martynowicz (1977) | KS Zachodniopomorskiego ZPN |
| 4. Tadeusz Kulwikowski (1949) | KS Pomorskiego ZPN |
| 5. Jerzy Bałdowski (1950) | KS Pomorskiego ZPN |
| 6. Andrzej Osak (1949) | KS Pomorskiego ZPN |

SĘDZIOWIE HONOROWI

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Jacek Juszcak (1958) | KS Lubelskiego ZPN |
| 2. Andrzej Nowobilski (1951) | KS Małopolskiego ZPN |
| 3. Jacek Włosiński (1947) | KS Małopolskiego ZPN |



Kapituła w komplecie. Łączy ich pasją jaką jest sędziowanie.

W kwietniu br. skończył 50 lat, a 23.08.2020 r. rozpoczął swój siódmy sezon w PKO BP Ekstraklasie. W każdym meczu jest jego najstarszym uczestnikiem, ale sylwetką i przygotowaniem kondycyjnym nie odstaje od znacznie młodszych zawodników. Większość z nich jest w takim wieku, że mogłaby być jego synami. O kim mowa? O Mariuszu Złotku, arbitrze z Gorzyc, który tym fachem zajmuje się już prawie ćwierć wieku.

Wśródowisku piłkarskim są tacy, którzy wypominają mu wiek, ale wielu zazdrości chociażby sportowej sylwetki. Mariusz Złotek swoimi decyzjami, i przygotowaniem fizycznym, daje argumenty na to, że miejsce w elicie polskich sędziów mu się należy.

– Wiele osób pyta mnie o to, jak udaje mi się ścigać na boisku z młodszymi o 20-30 lat zawodnikami. Ja po prostu dużo trenuję, zazwyczaj 3-4 razy w tygodniu. Do tego ćwiczę w siłowni i chodzę na basen. Dobrze się prowadzę. Zwracam uwagę na dietę, a także na bilans kaloryczny. Wiem, na co mogę sobie pozwolić. Omijają mnie kontuzje. Myślę, że pomagają mi też dobre geny. Jestem świadomy tego, że jeśli odpuszczę któryś z tych elementów, to nie będę spełniać wymogów i mogę przestać sędziować. A ja wciąż chcę to robić – mówi najstarszy arbiter na szczble centralnym.

Być jak Boniek, Lato i Szarmach

Cechy sportowca i świadomość związana z pracą, którą należy wykonać. Mariusz ukształtował będąc piłkarzem. Na pierwszy trening miejscowej Stali Gorzycę poszedł w wieku 10 lat. – To był czas, gdy każdy dzieciak chciał być jak Zbigniew Boniek, Grzegorz Lato czy Andrzej Szarmach. Miałem te same marzenia – mówi Złotek.

W Stali przeszedł drogę od trampkarza po juniora, aż wreszcie, gdy skończył 16 lat, zadebiutował w seniorskim zespole. Gorzyczanie grali wówczas w starej III lidze (dzisiejsza II). – Występowałem na lewej stronie pomocy. Byłem szybki i miałem dobrą wydolność. Czasem, trochę z konieczności, trener wystawiał mnie do gry w ataku. Nie miałem jednak tej smykałki do strzelania bramek. Dużo lepiej czułem się jako dogrywający do napastników – wyjaśnia 50-latek.

Przekłeta łąkotka... początkiem drugiego życia

Licznik jego występów w III lidze zatrzymał się na 150 meczach. Miał 25 lat, gdy doznał urazu łąkotki. Dzisiaj to prosty chirurgiczny zabieg. Zawodnik wraca do treningów zaledwie kilka dni po wycięciu tej struktury włóknisto-chrzęstnej. Złotek przeszedł operację, później rozpoczęła się długa rehabilitacja. Kolano nie goiło się tak jak powinno. Przerwa się przedłużała. W końcu lekarz zapowiedział Mariuszowi, że do wyczynowego uprawiania futbolu już nie wróci. – Chciałem zostać przy piłce. Kolega, który był już sędzią, przez rok namawiał mnie do zrobienia kursu. Wreszcie namówił i w 1996 r. posędziowałem swój pierwszy mecz w B-klasie – opowiada Złotek.



– **Lubię prowadzić mecze, gdzie jest walka, ale taka sportowa – mówi 50-letni arbiter.**

W sędziowskiej hierarchii szedł jak burza. Rok po roku awansował na coraz wyższe szczeble. Jego sędziowska wspinaczka wyhamowała w III lidze (dzisiejszej II). Tam sędziował przez 7 lat. Cierpliwość została nagrodzona. Podczas reformy rozgrywek i zmiany nomenklatury rozgrywek w Polsce, wszedł z III do I ligi (czyli dzisiejszego zaplecza PKO BP Ekstraklasy). Tam spędził kolejne 7 lat, aż wreszcie – w wieku 44 lata – wypatrzył go Przewodniczący KS PZPN – Zbigniew Przesmycki i dał szansę debiutu w najwyższej klasie rozgrywkowej. W marcu 2014 r. poprowadził mecz Cracovii ze Śląskiem Wrocław. Dziś ma na swoim koncie 134 spotkania w PKO BP Ekstraklasie (stan na 23.08.2020 r.).

Symulantom mów – stop!

– Jako zawodnik nigdy nie dostałem czerwonej kartki. Nigdy nikogo złośliwie nie sfaulowałem. Gratem twardo, walecznie, ale kulturalnie. Byłem grzecznym zawodnikiem i tego dziś oczekuję od piłkarzy, którym sędziuję. Lubię prowadzić mecze, gdzie jest walka, ale właśnie taka sportowa. Daję grać zawodnikom. Zespół Wistły Płock taki jest. Widać, że zaszczerpił w nim to trener Radosław Sobolewski, który sam był walecznym, ale bardzo rozsądnym zawodnikiem – wyznaje Złotek.

– To nie reguła, że były piłkarz będzie dobrym sędzią. Podobnie jak dobry piłkarz nie zawsze jest dobrym trenerem. Moją mocną stroną jest rozstrzyganie w zakresie art. XII. Cały czas pracuję przede wszystkim nad zarządzaniem i ustawianiem się na boisku. Czasem jestem zbyt blisko akcji. Każdy swój mecz oglądam na laptopie, robię z niego samoocenę i wyciągam wnioski. Nie chcę się zatrzymywać w swoim samorozwoju – przyznaje arbiter z Gorzyc.

Kobiety Mariusza zakochane w futbolu

W swoim rodzinnym domu jest jedynym mężczyzną. Ma oddaną żonę – Ninę, a także dwie córki – Marlenę i Wiktoria. Pierwsza była sędzią, ale zrezygnowała. Wiktoria cały czas uprawia to hobby, a ostatnio zadebiutowała jako asystentka w męskiej III lidze. – Oglądałem ten mecz i byłem dumny ze swojej córki. Spisała się bardzo dobrze – mówi sędzia.

Wierną kibicką arbitra Złotka jest żona Nina. Ogląda praktycznie wszystkie mecze z jego udziałem. – Gdy wracam z zawodów słyszę od niej, co powinienem poprawić, a co jej zdaniem było dobre. Cieszymy się po udanych meczach, a gdy coś w którymś nie wyjdzie, zawsze mogę liczyć na to, że mnie pocieszy. To taki mój prywatny psycholog sportowy – kończy Mariusz.

Jakub Jankowski

DOŁĄCZ DO NAS

Łączy Nas Piłka.pl



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

Łączy nas piłka

TRZY SEZONY Z VAR

Momentem przełomowym w historii piłki nożnej było zatwierdzenie w 2016 roku przez IFAB możliwości testowania systemu VAR. Od tego czasu futbol dokonał technologicznego przeskoku i dał sędziom zupełnie nowe możliwości. Polska federacja, jako jedna z pierwszych na świecie, zaimplementowała protokół VAR w krajowych rozgrywkach. Za nami już trzy sezony z wideoweryfikacją w PKO BP Ekstraklasie. Za projekt odpowiadają Łukasz Wachowski i Paweł Gil.

Rewolucyjne zmiany

Piłka nożna na przestrzeni lat zmieniała swój obraz. Z każdym nowym wydaniem „Przepisów Gry” rozgrywki ewoluowały. Jednak wprowadzane zmiany niekiedy przybierały charakter rewolucyjny i całkowicie modyfikowały sposób postrzegania gry. Lata '90 XX wieku stanowią bardzo dobry przykład takich zmian. Najpierw, po mistrzostwach świata we Włoszech w 1990 r., zabroniono bramkarzom zagrywania piłki rękoma po podaniu od obrońcy. Osiem lat później wprowadzono natomiast czerwoną kartkę za poważny, rażący faul popełniony od tyłu.

Na kolejne rewolucyjne zmiany bezpośredni wpływ miał już postęp technologiczny. Pierwszym krokiem było wprowadzenie technologii GLT w lipcu 2012 r., poprzedzone dwuletnimi testami systemu. IFAB, odpowiedzialny za tworzenie „Przepisów Gry”, duży nacisk kładzie na rygorystyczne testowanie nowych technologii, aby mieć pewność, że proponowane zmiany będą miały pozytywny wpływ na cały piłkarski świat.

Nie inaczej było w przypadku systemu VAR. Decyzja o rozpoczęciu fazy testów sędziów asystentów wideo została podjęta podczas Dorocznego Ogólnego Zebrania IFAB w marcu 2016 r. Jest to przełomowa data, związana również z największymi zmianami do jakich doszło w „Przepisach Gry” w historii IFAB. Edycja 2016/2017 kompleksowo zrewidowała całą zawartość przepisów, aby dostosować ją do realiów nowoczesnej piłki. Natomiast system powtórek wideo stał się największym i najbardziej znaczącym projektem wdrażanym do profesjonalnych rozgrywek.

Początki VAR na świecie

Pierwszy w historii piłki nożnej testowy mecz z sędziami wideo odbył się 12 sierpnia 2016 r. w New Jersey (Stany Zjednoczone). Podczas spotkania United Soccer League pomiędzy New York Red Bulls II i Orlando City B, sędzia Ismail Elfath dwukrotnie dokonał wideoweryfikacji na boisku, zapisując w ten sposób swoje nazwisko na kartach historii wdrażania systemu VAR na świecie.



W lipcu 2017 r. w meczu Lechii Gdańsk z Cracovią dokonano pierwszej wideoweryfikacji. Mecz prowadził Szymon Marciniak.



Łukasz Wachowski jest odpowiedzialny za prowadzenie projektu w Polsce.

Po tym wydarzeniu na dobre rozpoczęły się próby stosowania nowej technologii w różnych miejscach. Pierwszą profesjonalną ligą na świecie, która wprowadziła do swoich rozgrywek sędziów asystentów wideo, była australijska A-League. Miało to miejsce w kwietniu 2017 r. Niespełna rok później IFAB na stałe wpisało do „Przepisów Gry” możliwość korzystania z powtórek wideo i sporządziło kompletny protokół VAR wraz z wymogami implementacji. Niedługo po tym FIFA oficjalnie ogłosiła, że mistrzostwa świata w Rosji będą pierwszym w historii piłki nożnej turniejem, podczas którego system VAR zostanie wykorzystany w pełnym zakresie we wszystkich meczach.

Natomiast tuż po zakończeniu rosyjskiego turnieju międzynarodowe władze piłkarskie ogłosiły wielki sukces, określając mundial z 2018 r. jako najczystsze mistrzostwa od 1986 r. Tylko czterech zawodników zostało wykluczonych z gry podczas trwania całego turnieju. Jednocześnie mistrzostwa świata w Rosji zostaną zapamiętane z największej w historii liczby rzutów karnych, których podyktowano, bo aż 29. Dowodzi to, że system VAR nie pozwoli nikomu pominąć kluczowych zdarzeń w polu karnym.

VAR w Polsce

W Polsce prace nad implementacją systemu VAR rozpoczęto przed sezonem 2017/2018. Projekt powierzono Łukaszowi Wachowskiemu – Dyrektorowi Departamentu Rozgrywek Krajowych i Pawłowi Gilowi – sędziemu międzynarodowemu. Wówczas do regulaminu rozgrywek ekstraklasy, I i II ligi oraz Pucharu Polski wpisano możliwość korzystania z powtórek wideo. Tym samym nasza federacja znalazła się wśród wąskiego grona krajów, które tak szybko zdecydowały się na implementację systemu w rodzimych rozgrywkach. Oprócz polskiej ekstraklasy mowa o bardzo silnych rozgrywkach europejskich, takich jak niemiecka Bundesliga, czy włoska Serie A.

– Byliśmy jedną z pierwszych federacji na świecie, która wprowadziła system VAR. Od początku byliśmy wysoko oceniani zarówno przez IFAB, jak i FIFA. Dzięki temu nasi VAR-owcy uczestniczyli w mistrzostwach świata, Klubowych Mistrzostwach Świata w Piłce Nożnej, a obecnie regularnie pracują podczas meczów Ligi Mistrzów i Ligi Europy – tłumaczy Łukasz Wachowski.

Bardzo szybko rozpoczęto konsultacje z bardziej zaawansowanymi na temacie federacjami, zorganizowano szkolenia dla sędziów szczebla centralnego oraz zakupiono dwa wozy do obsługi VAR.

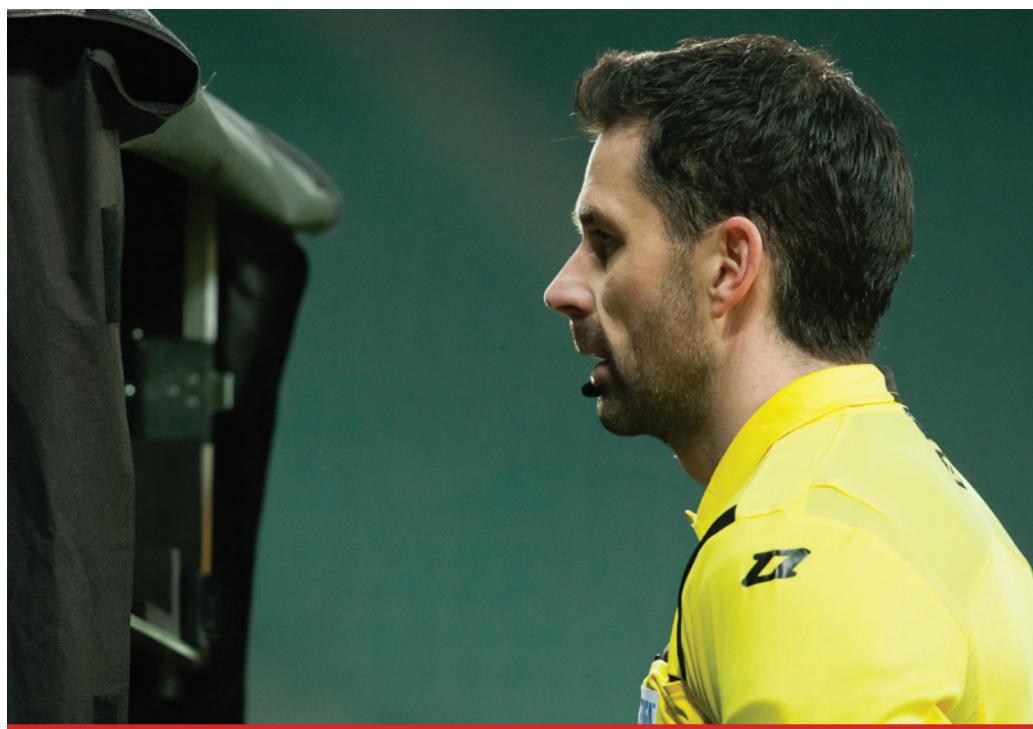
Sędziowie, aby uzyskać certyfikację IFAB, musieli odbyć szereg szkoleń na symulatorach komputerowych, przeprowadzić na boisku trzy mecze testowe z udziałem VAR oraz już jako sędziowie wideo, obsłużyć pięć meczów offline (bez łączności z boiskiem) i kolejne pięć online.

Pierwszy test offline w polskiej ekstraklasie przypadł na 28 maja 2017 r. i mecz 36. kolejki pomiędzy Koroną Kielce a Legią Warszawa. Sędzią tego spotkania był Jarosław Przybył, jednak nie miał on łączności z dowodzącym wozem VAR – Pawłem Gilem, który jako pierwszy zdobył certyfikację sędziego wideo. W formie online VAR zadebiutował w naszym kraju 7 lipca 2017 r. podczas meczu o Superpuchar Polski, natomiast pierwszej „realnej” wideoweryfikacji dokonał Szymon Marciniak w meczu ekstraklasy Lechia Gdańsk – Cracovia z 22 lipca 2017 r.

– Pamiętajmy, że to sędzia jest odpowiedzialny za podjęcie ostatecznej decyzji. Arbiter powinien kierować się następującą zasadą: „Podjęmuję decyzję tak, jakby systemu VAR nie było, a pamiętaj o VAR już po podjęciu decyzji”. VAR jest bardzo cennym narzędziem w rękach bardzo dobrych sędziów – mówi Paweł Gil.

System VAR w Polsce rozwijał się w bardzo szybkim tempie, a nasz związek stawiał kolejne kroki w przód. Zaczynaliśmy z jednym meczem w każdej kolejce ze wsparciem VAR i stopniowo zwiększaliśmy tę liczbę. Od września 2017 r. VAR-u używano już w trzech spotkaniach każdej kolejki, października w pięciu, a od listopada aż w siedmiu. Na początku 2018 r. zakupiono trzeci wóz do obsługi systemu, co umożliwiło stosowanie VAR-u w komplecie meczów każdej ligowej kolejki PKO BP Ekstraklasy.

Najlepszym dowodem na szybki rozwój systemu powtórek wideo w Polsce jest powierzenie naszej ekipie sędziowskiej prowadzenia pierwszego meczu z użyciem VAR w Anglii! Towarzystwie spotkanie Anglików z Niemcami na Wembley prowadził Paweł Raczkowski (sędzia), Michał Obukowicz (asystent 1), Radosław Siejka (asystent 2), Daniel Stefański (techniczny), Paweł Gil (VAR) oraz Marcin Borkowski (AVAR).



Wideoeweryfikacja jednej sytuacji zabiera średnio tylko 1 proc. czasu meczu. Na zdjęciu Daniel Stefański.

KALENDARIUM NAJWAŻNIEJSZYCH MOMENTÓW WDRAŻANIA SYSTEMU VAR W POLSCE I NA ŚWIECIE.

Data	Wydarzenie
5 marca 2016 r.	IFAB zatwierdza możliwość testowania systemu VAR w piłce nożnej
12 sierpnia 2016 r.	Pierwszy na świecie mecz z użyciem powtórek wideo – New Jersey, USA
Kwiecień 2017 r.	Australijska A-League jako pierwsza profesjonalna liga na świecie wprowadza do swoich rozgrywek sędziów asystentów wideo
28 maja 2017 r.	Pierwszy test offline systemu VAR w Polsce: Korona Kielce – Legia Warszawa
Początek sezonu 2017/2018	System VAR jest stopniowo wprowadzany do pierwszych europejskich lig, w tym m.in. do polskiej Ekstraklasy, niemieckiej Bundesligi, czy włoskiej Serie A
7 lipca 2017 r.	Oficjalny debiut VAR w naszym kraju podczas meczu o Superpuchar Polski: Legia Warszawa – Arka Gdynia
22 lipca 2017 r.	Pierwsza „realna” wideoeweryfikacja w Polsce: Lechia Gdańsk – Cracovia
10 listopada 2017 r.	System VAR po raz pierwszy na meczu w Anglii. Towarzyskie spotkanie Anglia – Niemcy na Wembley prowadzi zespół sędziowski z Polski na czele z Pawłem Raczkowskim
3 marca 2018 r.	Po fazie testowania IFAB na stałe wpisuje do Przepisów Gry możliwość korzystania z systemu VAR
14 czerwca – 15 lipca 2018 r.	Mistrzostwa świata w Rosji zostały zapamiętane jak pierwszy w historii piłki nożnej turniej, podczas którego w pełnym zakresie wykorzystano system VAR

Garść statystyk

Już po pierwszym półroczu użytkowania VAR-u w Polsce wyniki z działalności systemu wideoeweryfikacji wyglądały bardzo obiecująco. Przede wszystkim, sprawdzenie jednej sytuacji meczowej zajmowało zaledwie 1 proc. czasu gry. Dla porównania wrzuty zabierały z rzeczywiste-

go czasu gry aż 8 proc., a wymiany zawodników niemal 4 proc. „Ciche” sprawdzenie przez VAR to ok. 20 sekund, natomiast wideoeweryfikacja na boisku mieściła się z reguły w jednej minucie. To bardzo silne argumenty w dyskusji z krytykami systemu, którzy zarzucają, że VAR niepotrzebnie przerywa i spowalnia grę. – Podczas spotkań z przedstawicielami drużyn przypominamy, że wskazanie asystenta nie jest decyzją. Tę podejmuje sędzia, który również może opóźnić gwizdek – dodaje Paweł Gil.

Podczas debaty o VAR w styczniu 2018 r. Paweł Gil wraz z Łukaszem Wachowskim podsumowali pracę sędziów wideo i przedstawili pierwsze statystyki z wdrożenia projektu w Polsce. „Cichych” sprawdzeń, bez kontaktu z sędzią boiskowym, przypadło średnio 7,3 na mecz. Natomiast wideoeweryfikacja potrzebna była zaledwie w 6,3 proc. tych przypadków. Zatem oczywisty błąd lub pominięcie poważnego zdarzenia w polskiej ekstraklasie zdarzało się tylko raz na dwa mecze. Ponadto, dzięki wprowadzeniu systemu VAR, skuteczność decyzji sędziowskich wzrosła z 93 proc. do niemal 99 proc.!

– Po trzech latach od wprowadzenia systemu VAR w rozgrywkach ekstraklasy i Pucharu Polski aż trudno sobie wyobrazić, że mecze rozgrywane na najwyższym poziomie mogłyby się odbywać bez VAR-u. Dzięki wideoeweryfikacjom udało się wyeliminować najpoważniejsze błędy – mówi Paweł Gil.

VARunki w Polsce i na świecie

Pomiędzy poszczególnymi federacjami istnieją niewielkie różnice w użytkowaniu systemu VAR. Sprowadza się to głównie do decyzji o wybudowaniu jednej centrali VAR lub zakupie specjalistycznych wozów. Niemcy i Włosi, w przeciwieństwie do Polski, nie korzystają z wozów VAR. Wybudowali oni swoje centrale, odpowiednio w Kolonii (telewizja RTL) i Mediolanie (telewizja RAI). Każdy z organizatorów rozgrywek ma w tym względzie pełną dowolność, a wszystko sprowadza się do infrastruktury i kosztów.

Niedawno Bartosz Frankowski uczestniczył w ostatnim przed pandemią, dużym turnieju pod egidą FIFA. Sędzia z Torunia został powołany na arbitra VAR na mistrzostwa świata do lat 17, które rozgrywane były między 26 października a 17 listopada 2019 r. w Brazylii. Wskazał on na nieco większe możliwości sprzętowe i techniczne przy okazji organizacji tak wielkich imprez. – Celem nadrzędnym zawsze jest podjęcie prawidłowej decyzji, ale budżet jakim dysponowali organizatorzy w Brazylii, pozwolił na zabezpieczenie większej liczby kamer na me-

czach, co przełożyło się na większe wsparcie technologiczne. Dużym plusem, w porównaniu do rozgrywek europejskich, było natomiast zapewnienie osobnego operatora do obsługi spalonych. Wówczas dzięki dwóm operatorom można było łatwiej podzielić się pracą i sprawdzić sytuację nawet dwa razy szybciej – podkreśla Bartosz Frankowski.

Poszczególni organizatorzy rozgrywek korzystają także z usług różnych dostawców technologii VAR. Do tej pory FIFA korzystała głównie z technologii Hawk-Eye, m.in. na mistrzostwach świata w Rosji. Jednak już na mistrzostwach świata do lat 17 w Brazylii po raz pierwszy testowała technologię EVS, z której na co dzień korzysta PZPN w rozgrywkach PKO BP Ekstraklasy. Oba systemy nieznacznie różnią się w sposobie pozycjonowania zawodników i wyznaczania linii spalonego. Technologia EVS na bieżąco syczytuje kluczowe punkty pola gry i na tej podstawie tworzy mapę boiska, która ma następnie odniesienie do linii spalonego. W przypadku technologii Hawk-Eye, taka mapa tworzona jest przed rozpoczęciem rozgrywek, na podstawie pomiarów wykonanych przez geodetów.

Niezależnie od lokalnych uwarunkowań, korzyści płynące z użytkowania VAR-u są bardzo podobne. Przede wszystkim, świat futbolu oczekiwał, że wraz z wpływem tego systemu poprawi się zachowanie zawodników i zdecydowanie tak się stało. Zdarzają się jeszcze małe nieporozumienia, głównie w kwestii opóźnienia sygnalizacji spalonego przez asystentów, ale wszyscy są zadowoleni, że system jest i działa.

Plany na przyszłość

Po wznowieniu rundy wiosennej poprzedniego sezonu, która została wstrzymana z powodu pandemii, padało wiele pytań odnośnie możliwości korzystania z systemu VAR. Istniało ryzyko, że z przyczyn organizacyjnych związanych z wprowadzonymi zasadami bezpieczeństwa, użycie systemu wideo nie będzie możliwe. Ostatecznie system VAR działa i dalej się rozwija. Jednak sędziowie wideo przyjeżdżają na zawody później, żeby jak najkrócej pozostawać w zamkniętym pomieszczeniu. W woze muszą przebywać w maseczkach i jednorazowych rękawiczkach, a przed każdym wejściem do wozu dezynfekować ręce.

Wstrzymane zostały za to zjazdy sędziów zawodowych w Spale. – Teraz, co dwie kolejki, spotykamy się w formie zdalnej, aby przeprowadzić analizę wszystkich sytuacji, gdzie interweniował VAR. Wspólnie wypracowujemy nasze rekomendacje, wraz z technicznymi uwaga-

mi, co należy poprawić lub co jeszcze można zrobić, żeby podjąć decyzję szybciej – komentuje Bartosz Frankowski.

Wobec pytania, w jakim kierunku może rozwijać się VAR w niedalekiej przyszłości, pojawia się wiele plotek. We Włoszech mówi się o tym, że VAR mógłby zacząć działa

na zasadzie challenge'u, na wniosek jednej z drużyn, tak jak ma to miejsce w siatkówce. W Anglii natomiast spekuluje się o sposobie wyznaczania linii spalonego, żeby zachować pewien niewielki margines błędu (np. 10-12 cm) w celu promowania ofensywnego stylu gry. A w którym kierunku będziemy szli podczas krajowych rozgrywek?

– Aby pozostać w czołówce krajów używających VAR, nie możemy zadowalać się tym, co osiągnęliśmy do tej pory. Jako jeden z liderów, PZPN został zaproszony przez FIFA do Working Group for Innovation Excellence. Uczestniczyliśmy już w trzech spotkaniach tej grupy, na których zastanawialiśmy się nad przyszłością VAR, możliwością uproszczenia i obniżenia kosztów jego funkcjonowania. Dzięki temu byłaby szansa na użycie VAR przez federacje, które z powodów finansowych nie mogą sobie na to pozwolić – mówi Łukasz Wachowski. I dodaje: – Jeżeli chodzi o nasz kraj, to będziemy nadal pracowali nad poprawą komunikacji w zespole sędziowskim z VAR. Dla rozwoju systemu istotne jest, aby sędziowie mieli jak najszybszy dostęp do klipów szkoleniowych. Pracujemy nad stworzeniem specjalnej platformy, do której mieliby dostęp wszyscy pracujący z systemem VAR.

Ekspertcy toczą również kuluarowe rozmowy w kontekście rozszerzenia katalogu przewinień, za które będzie można skorzystać z systemu wideoeweryfikacji. Taki pomysł pojawia się m.in. przy okazji każdej kontrowersyjnej drugiej żółtej kartki, która prowadzi do wykluczenia zawodnika z gry. Pada wówczas zarzut, że taka sytuacja nie różni się niczym od pokazania bezpośredniej czerwonej kartki, ponieważ efekt taktyczny jest taki sam – drużyna gra w osłabieniu. Jednak w jakim kierunku będzie ewoluował system VAR, dowiemy się zapewne w niedługim czasie. Jedno jest pewne, rozwój technologii wideopowtórek zmienia piłkę nożną, a świat futbolu wierzy, że VAR jest gwarancją większej sprawiedliwości. Już teraz trudno sobie wyobrazić sędziowanie na profesjonalnym poziomie bez pomocy VAR.

Bartosz Owsiany



Paweł Raczkowski poprowadził pierwszy mecz na nowym Wembley – po raz pierwszy z wykorzystaniem VAR.

LISTA SĘDZIÓW, ASYSTENTÓW I OBSERWATORÓW SZCZEBŁA CENTRALNEGO NA SEZON 2020/2021

Sędziowie zawodowi

1. Bartosz Frankowski (Kujawsko-Pomorski ZPN)
2. Paweł Gil (Lubelski ZPN)
3. Krzysztof Jakubik (Mazowiecki ZPN)
4. Tomasz Kwiatkowski (Mazowiecki ZPN)
5. Szymon Marciniak (Mazowiecki ZPN)
6. Tomasz Musiał (Małopolski ZPN)
7. Jarosław Przybył (Opolski ZPN)
8. Paweł Raczkowski (Mazowiecki ZPN)
9. Daniel Stefański (Kujawsko-Pomorski ZPN)

Podgrupa A

1. Artur Aluszyk (Zachodniopomorski ZPN)
2. Zbigniew Dobrynin (Łódzki ZPN)
3. Sebastian Jarzębak (Śląski ZPN)
4. Konrad Kietczewski (Podlaski ZPN)
5. Damian Kos* (Pomorski ZPN)
6. Sebastian Krasny (Małopolski ZPN)
7. Daniel Kruczyński (Śląski ZPN)
8. Wojciech Krztoń (Warmińsko-Mazurski ZPN)
9. Łukasz Kuźma (Podlaski ZPN)
10. Piotr Lasyk (Śląski ZPN)
11. Paweł Malec (Łódzki ZPN)
12. Jacek Matyszek (Lubelski ZPN)
13. Tomasz Marciniak (Mazowiecki ZPN)
14. Wojciech Myć (Lubelski ZPN)
15. Marek Opaliński (Dolnośląski ZPN)
16. Kornel Paszkiewicz (Dolnośląski ZPN)
17. Paweł Pskit (Łódzki ZPN)
18. Sylwester Rasmus (Kujawsko-Pomorski ZPN)
19. Dominik Sulikowski (Pomorski ZPN)
20. Damian Sylwestrzak (Dolnośląski ZPN)
21. Łukasz Szczech (Mazowiecki ZPN)
22. Piotr Urban (Mazowiecki ZPN)
23. Tomasz Wajda (Śląski ZPN)
24. Mariusz Złotek (Podkarpacki ZPN)
25. Mariusz Złotnicki (Lubelski ZPN)

Podgrupa B

1. Konrad Aluszyk (Kujawsko-Pomorski ZPN)
2. Ewa Augustyn (Pomorski ZPN)
3. Mateusz Bielawski (Śląski ZPN)
4. Marcin Bielawski (Śląski ZPN)
5. Dawid Bukowczan (Śląski ZPN)
6. Paweł Dziopak (Śląski ZPN)
7. Damian Gawęcki (Świętokrzyski ZPN)
8. Konrad Gašiorowski (Lubelski ZPN)
9. Patryk Gryckiewicz (Kujawsko-Pomorski ZPN)
10. Paweł Horozaniecki (Lubuski ZPN)
11. Piotr Idzik (Wielkopolski ZPN)
12. Karol Iwanowicz (Lubelski ZPN)
13. Mateusz Jenda (Mazowiecki ZPN)
14. Filip Kaliszewski (Mazowiecki ZPN)
15. Łukasz Karski (Pomorski ZPN)
16. Grzegorz Kawatko (Podlaski ZPN)
17. Marcin Kochanek (Opolski ZPN)

18. Mariusz Korpalski (Kujawsko-Pomorski ZPN)
19. Paweł Kukła (Małopolski ZPN)
20. Jacek Lis (Śląski ZPN)
21. Szymon Lizak (Wielkopolski ZPN)
22. Robert Marciniak (Małopolski ZPN)
23. Monika Mularczyk (Łódzki ZPN)
24. Łukasz Ostrowski (Zachodniopomorski ZPN)
25. Maciej Pelka (Wielkopolski ZPN)
26. Rafał Rokosz (Śląski ZPN)
27. Albert Różycki (Łódzki ZPN)
28. Marcin Szczerbowicz (Warmińsko-Mazurski ZPN)
29. Marcin Szrek (Świętokrzyski ZPN)
30. Marek Śliwa (Świętokrzyski ZPN)
31. Sebastian Tarnowski (Dolnośląski ZPN)

Sędziowie asystenci zawodowi

1. Marcin Boniek (Kujawsko-Pomorski ZPN)
2. Marcin Borkowski (Lubelski ZPN)
3. Dawid Gołis (Łódzki ZPN)
4. Tomasz Listkiewicz (Mazowiecki ZPN)
5. Sebastian Mucha (Małopolski ZPN)
6. Krzysztof Myrmus (Śląski ZPN)
7. Michał Obukowicz (Mazowiecki ZPN)
8. Konrad Sapela (Łódzki ZPN)
9. Radosław Siejka (Łódzki ZPN)
10. Paweł Sokolnicki (Mazowiecki ZPN)
11. Kamil A. Wójcik (Mazowiecki ZPN)

Sędziowie asystenci PKO BP Ekstraklasy

1. Marek Arys (Zachodniopomorski ZPN)
2. Dariusz Bohonos (Pomorski ZPN)
3. Michał Gajda (Łódzki ZPN)
4. Bartosz Heinig (Pomorski ZPN)
5. Michał Hnatkiewicz (Dolnośląski ZPN)
6. Adam Karasiewicz (Dolnośląski ZPN)
7. Adam Kupsik (Wielkopolski ZPN)
8. Bartosz Kaszyński (Kujawsko-Pomorski ZPN)
9. Bartłomiej Lekki (Śląski ZPN)
10. Marcin Lisowski (Mazowiecki ZPN)
11. Tomasz Niemirowski (Mazowiecki ZPN)
12. Michał Pierściński (Mazowiecki ZPN)
13. Damian Rokosz (Śląski ZPN)
14. Bolesław Rosa (Mazowiecki ZPN)
15. Michał Sobczak (Kujawsko-Pomorski ZPN)
16. Jakub Ślusarski (Małopolski ZPN)
17. Piotr Szubielski (Łódzki ZPN)
18. Jakub Winkler (Kujawsko-Pomorski ZPN)
19. Andrzej Zbytńewski (Lubelski ZPN)

Sędziowie asystenci szczebla centralnego

1. Marcin Adamski (Podlaski ZPN)
2. Paulina Baranowska (Kujawsko-Pomorski ZPN)
3. Rafał Brieger (Pomorski ZPN)
4. Maciej Cebulski (Wielkopolski ZPN)

5. Marcin Ciepły (Małopolski ZPN)
6. Marcin Czerwiński (Lubuski ZPN)
7. Michał Gogolewski (Lubuski ZPN)
8. Marcin Hankiewicz (Łódzki ZPN)
9. Dariusz Ignatowski (Kujawsko-Pomorski ZPN)
10. Marcin Jakowenko (Śląski ZPN)
11. Adam Jakubczyk (Śląski ZPN)
12. Janawa Marcin (Zachodniopomorski ZPN)
13. Jakub Jankowski (Łódzki ZPN)
14. Marcin Kasprzyk (Śląski ZPN)
15. Maciej Koszarzecki (Opolski ZPN)
16. Mikołaj Kostrzewa (Lubelski ZPN)
17. Stawomir Kowalewski (Śląski ZPN)
18. Piotr Kurt (Warmińsko-Mazurski ZPN)
19. Maciej Majewski (Łódzki ZPN)
20. Jarosław Mikołajewski (Małopolski ZPN)

21. Krystian Mucha (Kujawsko-Pomorski ZPN)
22. Krzysztof Nejman (Mazowiecki ZPN)
23. Marcin Sadowski (Kujawsko-Pomorski ZPN)
24. Filip Sierant (Mazowiecki ZPN)
25. Łukasz Sikora (Podlaski ZPN)
26. Paweł Smyk (Lubelski ZPN)
27. Łukasz Sobito (Dolnośląski ZPN)
28. Krzysztof Stepień (Dolnośląski ZPN)
29. Wojciech Szczurek (Śląski ZPN)
30. Daniel Szpila (Opolski ZPN)
31. Zbigniew Szymanek (Śląski ZPN)
32. Maciej Śliwiński (Wielkopolski ZPN)
33. Arkadiusz Śpiewak (Łódzki ZPN)
34. Jacek Tokarski (Zachodniopomorski ZPN)
35. Radosław Waśik (Lubelski ZPN)
36. Wiktor Wątroba (Zachodniopomorski ZPN)
37. Daniel Wiejowski (Śląski ZPN)
38. Marek Witoń (Podkarpacki ZPN)
39. Jakub Wójcik (Mazowiecki ZPN)
40. Katarzyna Wójs (Podkarpacki ZPN)
41. Dominik Wrona (Świętokrzyski ZPN)
42. Jakub Zalewski (Dolnośląski ZPN)

Obserwatorzy szczebla centralnego

1. Marcin Bąk (Świętokrzyski ZPN)
2. Marek Bilmin (Podlaski ZPN)
3. Dariusz Brucki (Pomorski ZPN)
4. Marek Branika (Małopolski ZPN)
5. Piotr Brodecki (Łódzki ZPN)
6. Stanisław Brożek (Małopolski ZPN)
7. Jarosław Chmiel (Warmińsko-Mazurski ZPN)
8. Zbigniew Czajkowski (Warmińsko-Mazurski ZPN)
9. Maciej Daszkiewicz (Kujawsko-Pomorski ZPN)
10. Ryszard Gancarz (Lubuski ZPN)
11. Leszek Gawron (Podkarpacki ZPN)
12. Bartłomiej Gędek (Śląski ZPN)

LISTA SĘDZI, ASYSTENTEK I OBSERWATOREK SZCZEBŁA CENTRALNEGO NA SEZON 2020/2021

Sędzie szczebla centralnego

1. Anna Adamska (Świętokrzyski ZPN)
2. Sylwia Biernat (Małopolski ZPN)
3. Karolina Bojar (Mazowiecki ZPN)
4. Katarzyna Bryk (Łódzki ZPN)
5. Agnieszka Damasiewicz (Dolnośląski ZPN)
6. Kinga Damps (Pomorski ZPN)
7. Michalina Diakow (Wielkopolski ZPN)
8. Gabriela Dymdziuk (Warmińsko-Mazurski ZPN)
9. Elżbieta Faryniarz (Dolnośląski ZPN)
10. Magdalena Figura-Lyżwa (Śląski ZPN)
11. Katarzyna Gawet (Opolski ZPN)
12. Angelika Gejka (Śląski ZPN)
13. Magdalena Giza (Wielkopolski ZPN)
14. Anna Kalita-Malasiwicz (Opolski ZPN)
15. Paulina Kaźmierczak (Wielkopolski ZPN)
16. Magdalena Klepuszewska (Lubuski ZPN)
17. Agnieszka Kostyra (Kujawsko-Pomorski ZPN)
18. Aneta Kowalska (Śląski ZPN)
19. Katarzyna Kupidura (Mazowiecki ZPN)
20. Maja Lik (Lubelski ZPN)
21. Katarzyna Lisiecka-Sek (Wielkopolski ZPN)
22. Aleksandra Łapa (Śląski ZPN)
23. Kinga Łuczyńska (Śląski ZPN)
24. Julia Marciszewska (Mazowiecki ZPN)
25. Monika Mularczyk (Łódzki ZPN)
26. Agnieszka Olesiak (Małopolski ZPN)
27. Agnieszka Płaskocińska (Mazowiecki ZPN)
28. Joanna Pondo (Zachodniopomorski ZPN)
29. Aleksandra Siejka (Lubelski ZPN)
30. Urszula Stanik (Dolnośląski ZPN)
31. Magdalena Syta (Małopolski ZPN)
32. Agnieszka Szybińska (Mazowiecki ZPN)
33. Emilia Szymula (Mazowiecki ZPN)
34. Patrycja Turczyn (Podkarpacki ZPN)
35. Agnieszka Tymoszuć (Lubelski ZPN)
36. Ewa Walczyńska (Lubelski ZPN)
37. Anna Wesotowska (Łódzki ZPN)
38. Beata Wosiewicz (Podkarpacki ZPN)
39. Sylwia Wiatr (Małopolski ZPN)
40. Agnieszka Żmudzka (Podlaski ZPN)
41. Ewa Żyta (Dolnośląski ZPN)

Sędzie asystentki szczebla centralnego

1. Justyna Ambrosiewicz-Brylska (Śląski ZPN)
2. Dominika Bernacka (Dolnośląski ZPN)
3. Agnieszka Bobowska (Śląski ZPN)
4. Marta Brudnicka (Mazowiecki ZPN)
5. Julia Bukarowicz (Łódzki ZPN)
6. Marta Chmiola (Małopolski ZPN)
7. Katarzyna Chrzanowska (Świętokrzyski ZPN)
8. Sabina Czarnecka (Śląski ZPN)
9. Monika Czudzinowicz (Podlaski ZPN)
10. Anna Dąbrowska (Mazowiecki ZPN)
11. Aleksandra Dobrowolska (Mazowiecki ZPN)
12. Agnieszka Dobrzyńska (Podlaski ZPN)
13. Sylwia Dudzińska (Łódzki ZPN)
14. Dorota Dymek (Opolski ZPN)
15. Paulina Erbel (Mazowiecki ZPN)
16. Karolina Fatyga (Świętokrzyski ZPN)

17. Aleksandra Gietda (Wielkopolski ZPN)
18. Agnieszka Gołębiowska (Mazowiecki ZPN)
19. Aneta Groszek (Lubelski ZPN)
20. Aleksandra Hynek (Małopolski ZPN)
21. Magdalena Jasińska (Lubuski ZPN)
22. Katarzyna Kaczmarczyk (Warmińsko-Mazurski ZPN)
23. Karolina Konsek (Śląski ZPN)
24. Izabela Kowalska-Cichos (Śląski ZPN)
25. Martyna Koziet (Mazowiecki ZPN)
26. Karolina Kózka (Śląski ZPN)
27. Martyna Krygier (Pomorski ZPN)
28. Kinga Kuczaj (Podkarpacki ZPN)
29. Natalia Kuziel (Lubelski ZPN)
30. Kinga Lachtara (Podkarpacki ZPN)
31. Monika Latańska (Opolski ZPN)
32. Joanna Ligenzowska (Małopolski ZPN)
33. Martyna Lipka (Małopolski ZPN)
34. Katarzyna Liro (Małopolski ZPN)
35. Dominika Lonc (Podkarpacki ZPN)
36. Maria Łukasiewicz (Mazowiecki ZPN)
37. Marta Majszczyk (Mazowiecki ZPN)
38. Izabela Malinowska (Lubelski ZPN)
39. Marta Malinowska (Łódzki ZPN)
40. Patrycja Matczak (Mazowiecki ZPN)
41. Izabela Mnich (Śląski ZPN)
42. Aleksandra Mostowska (Mazowiecki ZPN)
43. Adrianna Nadolska (Pomorski ZPN)
44. Angelika Nowak (Podkarpacki ZPN)
45. Anna Olech-Bartoń (Lubelski ZPN)
46. Ilona Paciorek (Warmińsko-Mazurski ZPN)
47. Alicja Pawlak (Dolnośląski ZPN)
48. Monika Piekarska (Warmińsko-Mazurski ZPN)
49. Magdalena Pielas (Śląski ZPN)
50. Olga Pietrzykowska (Wielkopolski ZPN)
51. Aleksandra Plewniak (Mazowiecki ZPN)
52. Klaudia Płusa (Mazowiecki ZPN)
53. Rokšana Polit (Łódzki ZPN)
54. Milena Potosa (Mazowiecki ZPN)
55. Katarzyna Rumian (Małopolski ZPN)
56. Karolina Skalska-Jakubaszek (Dolnośląski ZPN)
57. Angelika Socha (Małopolski ZPN)
58. Karolina Sosna (Podlaski ZPN)
59. Marta Stasiulewicz (Pomorski ZPN)
60. Nicola Stoktosa (Opolski ZPN)
61. Emilia Strzalińska (Mazowiecki ZPN)
62. Anna Synówka (Śląski ZPN)
63. Ewelina Szczętko (Lubelski ZPN)
64. Nela Trocińska (Łódzki ZPN)
65. Aleksandra Ulanowska (Mazowiecki ZPN)
66. Magdalena Warzecha (Małopolski ZPN)
67. Anna Wesotowska (Łódzki ZPN)
68. Anna Wieczorek (Łódzki ZPN)
69. Karolina Zygmunt (Małopolski ZPN)

Obserwatorki i obserwatorzy szczebla centralnego

1. Jerzy Broński (Zachodniopomorski ZPN)
2. Ewa Gajewska (Małopolski ZPN)
3. Zbigniew Pajak (Dolnośląski ZPN)
4. Karolina Radzik (Zachodniopomorski ZPN)
5. Tadeusz Stachura (Śląski ZPN)
6. Zenon Tobera (Kujawsko-Pomorski ZPN)
7. Emilia Wnuk (Mazowiecki ZPN)
8. Anna Zając (Mazowiecki ZPN)
9. Justyna Zając (Lubuski ZPN)

IFAB przyzwyczaiła nas, że z dużą regularnością, co kilka – kilkanaście miesięcy, wydaje okólniki lub nowe Przepisy Gry, które zawierają zmiany i poprawki w piłkarskim kodeksie. Tak samo było w czerwcu br., gdy do obiegu weszła nowa książka z przepisami. Wspólnie z międzynarodowym arbitrem – Bartoszem Frankowskim, przeanalizowaliśmy kluczowe zmiany w Przepisach Gry 2020/2021.

Na wstępie zaznaczamy, że analiza nie zawiera zmian porządkowych i redakcyjnych, czyli takich, które nie wymagają dodatkowej interpretacji. Skupiliśmy się w niej na kluczowych modyfikacjach. – Ogólnie zmiany nie są duże w porównaniu z tymi, które miały miejsce rok temu. Stanowią uzupełnienie, a część z nich została dostosowana do tego, że bardzo precyzyjnie, czasami wręcz na centymetry, pewne niuanse widać przed monitorem VAR – wyjaśnia Bartosz Frankowski.

ART. X 3. Rzuty z punktu karnego

Rzuty z punktu karnego wykonywane są po zakończeniu zawodów i jeżeli nie ma innych zapisów, podczas ich wykonywania obowiązują stosowne zapisy Przepisów Gry. Zawodnik, który został wykluczony podczas zawodów, nie może brać udziału w rzutach z punktu karnego. Napomnienia (ŻK) oraz reprimendy otrzymane podczas zawodów nie obowiązują podczas rzutów z punktu karnego.

Adnotacja z prezentacji: Napomnienia (ŻK) oraz reprimendy udzielone podczas zawodów (włącznie z dogrywką) nie są przenoszone do rzutów z punktu karnego, ponieważ RzPK nie są częścią zawodów. Zawodnik, który został napomniany zarówno podczas zawodów oraz RzPK nie zostaje wykluczony (podczas RzPK lub ze względów dyscyplinarnych).

Wobec tego bramkarzowi powinna zostać udzielona reprimenda przy pierwszym takim przewinieniu, ale musi zostać napomniany za każde kolejne przewinienie przy powtarzanych rzucie lub kolejnych rzutach.

Jeżeli bramkarz i wykonawca rzutu dokonają przewinień dokładnie w tym samym momencie (rzadka sytuacja), ukarany zostanie wykonawca rzutu, jako że to nieprzepisowe zwody taktyczne spowodowały opuszczenie linii bramkowej przez bramkarza.

Bartosz Frankowski: – Zapis dotyczy wszystkich zawodników, ale warto zwrócić uwagę na konkretną pozycję. Bramkarz, który rozpoczął serię rzutów karnych z napomnieniem, stał na straconej pozycji. Istniało bardzo duże ryzyko, że nawet nieświadomie, złamie przepisy, bo np. źle oszacuje moment wyjścia z bramki. W erze VAR, takie zdarzenie bardzo łatwo zauważyć. Gdy dostawał drugie napomnienie, był wykluczony z serii jedenastek. A w takiej sytuacji nie było już przecież możliwości, aby zastąpił go rezerwow.

ART. XI Spalony – Rozmyślne zagranie piłki ręką

Zawodnik przebywający na pozycji spalonej, który otrzymuje piłkę po zagranii przeciwnika, w tym także po rozmyślnym zagranii piłki ręką, nie odnosi korzyści z przebywania na pozycji spalonej, o ile nie była to rozmyślna parada obronna wykonana przez zawodnika drużyny przeciwnej.

„Parada obronna” ma miejsce wtedy, gdy zawodnik zatrzymuje lub próbuje zatrzymać piłkę lecącą do bramki lub bardzo blisko bramki i używa do tego jakiegokolwiek części ciała z wyłączeniem rąk/ramion (poza bramkarzem we własnym polu karnym).

Adnotacja z prezentacji:

Wyjaśnienie wskazujące, że rozmyślne zagranie piłki ręką przez obrońcę uznawane jest za „rozmyślne zagranie” przy ocenie spalonego. Jako, że zgodnie z przepisami celowe zagranie (np. kopnięcie czy główkowanie) powoduje, że zawodnik nie może zostać ukarany za przebywanie na pozycji spalonej, to nieprzepisowe zagranie powinno skutkować tym samym.

Nie odnosi się to do innych możliwości nieprzepisowego kontaktu ręki z piłką, które nie są wynikiem celowego działania.

Dochodzi do przewinienia, gdy zawodnik:

(...)
– dotyka piłkę ręką/ramieniem, a:

– ręką/ramieniem nienaturalnie powiększył obrys ciała,

– ręką/ramię będzie znajdowała się na wysokości barku lub powyżej (poza sytuacją, gdy zawodnik rozmyślnie zagrywa piłkę, która następnie dotyka jego ręki/ramienia).

ART. XII Nieprzepisowy kontakt ręki z piłką

W celu oceny zagrania ręki z piłką, uznaje się, że ręka rozpoczyna się na wysokości pachy – jak pokazano na rycinie w Art. XII.

Bartosz Frankowski: – Takie usystematyzowanie tego ułatwi podejmowanie decyzji przez VAR. Nie było ujęte w przepisach, gdzie zaczyna i gdzie kończy się ręka. Od VAR-u wymaga się konkretnej decyzji, nawet jeśli sędzia na boisku popełni błąd, to VAR jednoznacznie musi to skorygować. Jest jeszcze drugi aspekt tej zmiany, czyli ocena spalonego. Tam też zdarza się, że o decyzji decydują centymetry i właśnie np. wychylone ramię.

Zmiany w Przepisach 2019/2020 w Artykule XII zawierały sytuację, w której bramka nie zostanie uznana natychmiast po kontakcie z ręką/ramieniem, nawet jeżeli kontakt był przypadkowy.

Zapis ten odnosi się również do sytuacji, w której natychmiast po kontakcie piłki z ręką/ramieniem współpartnera powstawała sytuacja do zdobycia bramki.

W związku z tym zmieniono brzmienie w Artykule XII w celu uzyskania większej przejrzystości „ducha” (intencji) przepisów:

Dochodzi do przewinienia, gdy zawodnik:

– natychmiast po tym, jak piłka trafiła jego lub jego współpartnera w rękę/ramię, nawet jeżeli kontakt był przypadkowy;

– zdobędzie bramkę na przeciwniku,

– stworzy w ten sposób szansę na zdobycie bramki.

Adnotacja z prezentacji: Nie jest przewinieniem, jeżeli po przypadkowym kontakcie ręki z piłką, piłka przemierza dużą odległość lub do-

chodzi do kilku podań lub mijają znaczący/wyraźny czas między kontaktem ręki z piłką i zdobyciem bramki lub stworzeniem realnej szansy na zdobycie bramki.

Na przykład:

– zdobycie bramki lub stworzenie realnej szansy na zdobycie bramki poprzedzone są pewną liczbą podań i/lub dalekim podaniem;

– zawodnik przemierza pewien dystans (wykonuje zwody) z piłką.

Bartosz Frankowski: – Słowem kluczowym jest tutaj „natychmiast”. Żeby przyjąć pewną metodologię postępowania i to, co określa to słowa, sędzia powinien wziąć pod uwagę: liczbę podań od momentu kontaktu piłki z ręką, dystans jaki pokonała piłka, a także liczbę zawodników, która brała udział w akcji. Gdy tego wszystkiego jest dużo, to wiadomo, że zdobyta bramka nie padła natychmiast.

ART. XII Nieprzepisowe powtórne dotknięcie piłki ręką przez bramkarza

Jeżeli bramkarz celowo zagrywa piłkę drugi raz po wykonaniu wzniesienia gry (zanim piłka dotknęła innego zawodnika) i przerywa korzystną akcję lub pozbawia bramki lub realnej szansy na zdobycie bramki, to bramkarz taki winien zostać napomniany (ŻK) lub wykluczony (CzK). Sankcje te mają zastosowanie również w sytuacji, gdy drugie dotknięcie dokonane zostało przy użyciu ręki/ramienia, ponieważ przewinienie nie jest związane z zagranieniem piłki ręką, lecz z nieprzepisowym zagranieniem piłki po raz drugi.

Nieprzepisowy kontakt ręki z piłką przez bramkarza

Bramkarz podlega takim samym ograniczeniom dotyczącym zagrania piłki ręką, jak pozostali zawodnicy poza polem karnym. Jeżeli wewnątrz własnego pola karnego bramkarz zagrywa piłkę ręką, gdy nie jest to dozwolone, zarządza się rzut wolny pośredni, jednak nie stosuje się żadnych sankcji dyscyplinarnych. Jednakże, jeżeli bramkarz zostaje ukarany za nieprzepisowe zagranie piłki po raz drugi, po wzniesieniu gry i zanim piłka dotknęła innego zawodnika (bez względu na to, czy wykona to ręką/ramieniem), musi zostać ukarany jeżeli przewinienie to przerwało korzystną akcję lub pozbawiło przeciwnika/drużynę przeciwną bramki lub realnej szansy na zdobycie bramki.

Brak odłożonego napomnienia (ŻK) za przewinienie polegające na „przerwaniu korzystnej akcji” po szybki wykonanym rzucie wolnym

Jeżeli sędzia zezwoli na szybkie wykonanie rzutu wolnego po przewinieniu polegającym na pozbawieniu realnej szansy zdobycia bramki (DOGSO), to „odłożona” CzK staje się ŻK. Wobec tego, dla zachowania spójności, jeżeli sędzia zezwoli na szybkie wykonanie rzutu wolnego po przewinieniu, które przeszkodziło lub przerwało korzystną akcję, odstępuje się od udzielenia ŻK.

Bartosz Frankowski: – Dzięki temu zapisowi jest zachowana spójność z sytuacją, gdy stosujemy „korzyść”.

Sankcje dyscyplinarne – Wstrzymanie wzniesienia gry w celu udzielenia kary indywidualnej

Jeżeli sędzia podjął decyzję o napomnieniu lub wykluczeniu zawodnika, gra nie może być wznowiona przed zakończeniem procedury udzielenia kary, chyba że drużyna poszkodowana wykona szybko rzut wolny i ma klarowną szansę na zdobycie bramki, a sędzia nie rozpoczął procedury udzielania sankcji dyscyplinarnych. Sankcje takie udzielane są w następnej przerwie w grze; jeżeli przewinienie polegało na pozbawieniu drużyny przeciwnej realnej szansy na zdobycie bramki, winny zawodnik zostaje napomniany. Jeżeli przewinienie przeszkodziło w prowadzeniu lub przerwało korzystną akcję, to zawodnik nie zostanie napomniany.

Żeby zachować spójność, w sytuacji w której sędzia stosuje korzyść za przewinienie, które przeszkadza lub przerywa korzystną akcję, to odstępuje się od udzielenia napomnienia.

ART. XIV Przewinienia podczas rzutów karnych

1. Jeżeli zanim piłka jest w grze, ma miejsce jedna z następujących sytuacji:

(...)
Bramkarz dokonuje przewinienia:

– jeżeli piłka wpadnie do bramki, bramkę uznaje się,

– jeżeli piłka nie trafia do bramki lub odbija się od poprzeczki/stupka(ów) i pozostaje w grze, to rzut powtarza się tylko gdy przewinienie bramkarza wywarło ewidentny wpływ na wykonawcę,

– i następnie broni rzut, to rzut taki powtarza się.

Jeżeli przewinienie bramkarza skutkuje powtórzeniem rzutu, bramkarz dostaje reprimendę (przy pierwszym przewinieniu), a następnie napomniany za każde następne przewinienie(a).

2. Jeżeli zanim piłka jest w grze, ma miejsce jedna z następujących sytuacji:

(...)
Współpartner bramkarza dokonuje przewinienia:

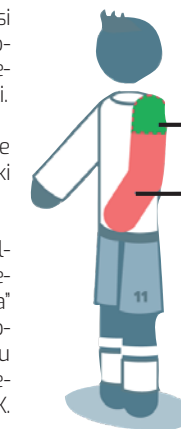
• jeżeli piłka wpadnie do bramki, bramkę uznaje się,

• jeżeli piłka nie wpadnie do bramki, rzut powtarza się.

Zawodnicy obu drużyn dokonują przewinień:

• rzut powtarza się, chyba że któryś z zawodników popełnił poważniejsze przewinienie (np. niedozwolone zwody taktyczne).

Zarówno bramkarz, jak i wykonawca rzutu popełnili przewinienia w tym samym czasie:



Brak przewinienia

Przewinienie

• wykonawca rzutu zostaje napomniany, a gra zostaje wznowiona rzutem wolnym pośrednim dla drużyny broniącej.

Wyjaśnienia
Rzut od bramki/wolny w polu karnym

„Podrzut”
Potwierdzenie wyjaśnienia zawartego w Okólniku nr 16 z 7 sierpnia 2019 r.

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.

POSTANOWIENIA PZPN – ART. IV – UBIÓR ZAWODNIKÓW Niedopuszczenie zawodnika do gry

4. Ochroniacze piszczeli muszą mieć taki rozmiar i umieszczenie pod getrami, aby stanowiły odpowiednią ochronę dla zdrowia zawodnika. W szczególności niedopuszczalne jest stosowanie przez seniorów ochroniaczy w rozmiarach dla dzieci bądź umieszczanie ochroniaczy z tyłu nogi.

5. Celowe niszczenie ubioru (np. obcinanie rękawów, robienie dziur itp.) jest traktowane jako brak szacunku do zawodów, rozgrywek oraz innych uczestników meczu. Tak ubrany zawodnik jest traktowany jako łamiący ducha Art. IV i nie zostaje dopuszczony przez sędziego do zawodów.

**Jakub Jankowski
Bartosz Frankowski**

Na podstawie prezentacji IFAB przetłumaczonej przez CKS KS PZPN

RĘKA BRAMKARZA POZA POLEM KARNYM – ANALIZA

Poddaliśmy analizie interwencję bramkarza Karola Niemczyckiego, który w zeszłym sezonie w meczu 26. kolejki Fortuna 1. Ligi: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Puszcza Niepołomice, dotknął rozmyślnie piłkę rękoma poza polem karnym. Prowadzący ten mecz Paweł Malec podyktował rzut wolny dla gospodarzy, ale nie ukarał indywidualnie bramkarza. Przedstawiamy kryteria, jakimi postępują się sędziowie na całym świecie oceniając tego typu zdarzenia i wyjaśniamy, dlaczego była to prawidłowa decyzja.

Aby nam wszystkim łatwiej było zrozumieć zdarzenie z 28. minuty meczu, musimy sięgnąć do Przepisów Gry i uświadomić sobie, że zagranie piłki ręką przez bramkarza poza własnym polem karnym podlega takiej samej ocenie jak zagranie ręką zawodnika z pola. Oznacza to, że takie zdarzenie musi być ukarane rzutem wolnym bezpośrednim dla przeciwników a ewentualna kara indywidualna zależy, mówiąc potocznie, od rozmiarów „krzywdy” jaką to zagranie wyrządziło drużynie przeciwnej.

Zgoda: najczęściej takie zagrania pociągają za sobą konieczność pokazania bramkarzowi czerwonej kartki. Ale prawie zawsze działanie bramkarza ma charakter ratunkowy, kiedy akcję prowadzi drużyna przeciwna.

Aby sędzia pokazał czerwoną kartkę bramkarzowi Puszczy, musiałby mieć miejsce jeden z poniższych przypadków:

- pozbawienie bramki drużyny Podbeskidzia przez bramkarza Puszczy – miałyby to miejsce wtedy, jeżeli zagranie piłki ręką zapobiegłoby wpadnięciu piłki do bramki;
- pozbawienie zawodnika Podbeskidzia realnej szansy na zdobycie bramki – miałyby to miejsce wtedy, gdyby zagranie piłki ręką przez bramkarza Puszczy zapobiegło przejęciu piłki przez zawodnika Podbeskidzia, który miałby wtedy przed sobą pustą bramkę.

Natomiast ukaranie bramkarza żółtą kartką mogłoby mieć miejsce, gdyby jego zgranie piłki ręką przerwało korzystną akcję drużyny Podbeskidzia lub gdyby jego zagranie piłki ręką było np. w stylu siatkarskiego ścięcia piłki. Wtedy mogło być uznane za niesportowe z tytułu „braku szacunku dla zawodów”. Takie pojęcie zostało wprowadzone przez IFAB do Przepisów Gry parę lat temu i może być też stosowane do szczególnie „brzydkich” zagrań piłki ręką, nie naruszających co do kar indywidualnych, innych paragrafów Przepisów Gry.

Znamy więc już podstawy prawne do udzielenia kary indywidualnej bramkarzowi zagrywającemu piłkę ręką poza własnym polem karnym. O wyjaśnienie tego konkretnego zdarzenia poprosiliśmy Zbigniewa Przesmyckiego, Przewodniczącego KS PZPN:

1. Drużyna Podbeskidzia nie miała kontroli nad piłką, kontrolowali ją zawodnicy Puszczy.
2. Zagranie piłki ręką przez bramkarza nie miało miejsca po mocnym strzale przeciwnika, ale po nie tak silnym jak strzał, podaniu piłki przez współpartnera.
3. Sędzia, oceniając czy zagranie piłki ręką przez bramkarza Puszczy pozbawiło drużynę Podbeskidzia bramki, odpowiada na pytanie czy bramkarz, gdyby nie zatrzymał piłki ręką, to po upadku w wyniku poślizgnięcia, podniósłby się i dogonił ją zanim wpadłaby do bramki.



To zdarzenie wzbudziło wiele dyskusji. Karol Niemczycki rozmyślnie zagrał piłkę ręką poza polem karnym.



Przewodniczący KS PZPN Zbigniew Przesmycki rozłożył zagranie bramkarza na czynniki pierwsze.

nit ją zanim wpadłaby do bramki. Niech na to pytanie odpowie każdy oglądający tą sytuację. W mojej ocenie piłka wyraźnie traci prędkość i pokonując te ok. 17 metrów, nawet by nie dotoczyła się do bramki.

4. Sędzia, oceniając czy zagranie piłki ręką przez bramkarza Puszczy pozbawiło najbliższego zawodnika Podbeskidzia realnej szansy na zdobycie bramki, odpowiada na pytanie czy bramkarz, gdyby nie zatrzymał piłki ręką, to po upadku w wyniku poślizgnięcia, podniósłby się i dogonił piłkę przed biegnącym w jej kierunku zawodnikiem Podbeskidzia. Zawodnik ten, w momencie zagrania piłki ręką, znajdował się ok. 16-17 metrów od „interweniującego” bramkarza. To wystarczająco duża odległość, aby uznać, że to bramkarz pierwszy znalazłby się przy piłce.

**UTARŁO SIĘ
W ŚWIADOMOŚCI,
ŻE BRAMKARZ POZA
POLEM KARNYM
ZAGRYWAJĄCY RĘKA
TO Z AUTOMATU
CZERWONA KARTKA.
JEDNAK JAK MUSZĘ
PRZESTRZEGAĆ TEGO
CO JEST W KSIĄŻCE
Z PRZEPISAMI
I ODPOWIEDNIO
TO INTERPRETOWAĆ.**

5. Bramkarz swoją interwencją poza polem karnym nie przerwał korzystnej akcji drużyny Podbeskidzia.

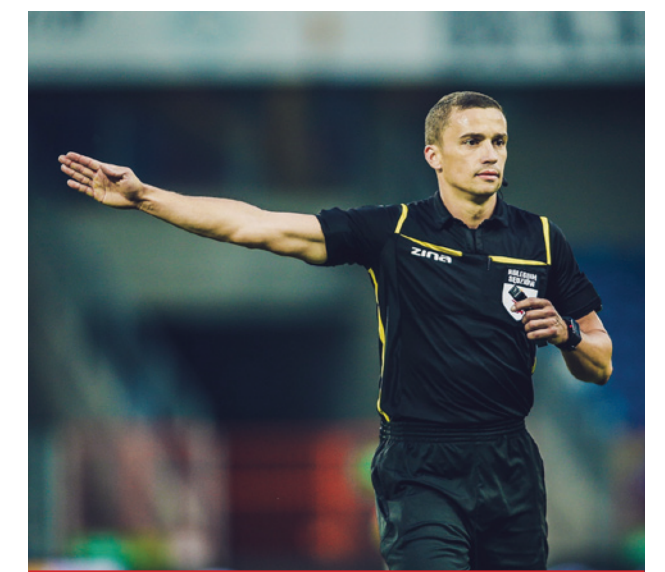
Jedynym paragrafem na podstawie którego można by ukarać bramkarza karą indywidualną (napomnieniem) jest niesportowe zachowanie z tytułu „braku szacunku dla zawodów”. Jednak, czy to zagranie piłki ręką przez bramkarza było wystarczająco „brzydkie”, aby je tak zakwalifikować? Nie, stąd ukaranie drużyny Puszczy rzutem wolnym bezpośrednim, bez kary indywidualnej dla Karola Niemczyckiego, jest decyzją zgodną z Przepisami Gry.

Oddajmy głos Pawłowi Malcowi, arbitrowi tego spotkania: – Dyktując rzut wolny bezpośredni bez kary indywidualnej, miałem świadomość, że ta decyzja może spotkać się ze sprzeciwem ze strony gospodarzy. Śledząc rozgrywkę Fortuna 1. ligi, przygotowując się do meczu wiedziałem, że kilka dni wcześniej to bramkarz drużyny Podbeskidzia interweniował ręką poza polem karnym, za co został wykluczony. Należy mieć świadomość, że są to dwie zupełnie różne sytuacje. Aby oprócz kary zespołowej zarządzić także indywidualną, muszą zostać spełnione czynniki, o których mówią Przepisy Gry i są cytowane przez Pana Przewodniczącego Zbigniewa Przesmyckiego.

– Dla nas sędziów najtrudniejsze są sytuacje ukryte, złożone, często widziane ze złej odległości pod złym kątem. Tutaj sytuacja jest klarowna, zagranie czytelne, więc dobrze wyszkolony sędzia nie ma problemu interpretacyjnego. Stąd moja natychmiastowa decyzja – tłumaczy sędzia. I dodaje: – Nagranie wideo pokazuje, że nie mam wątpliwości. Nie potrzebuję konsultacji z którymś z członków mojego zespołu, choć przyznam, że komunikaty, które słyszałem od kolegów z zespołu sędziowskiego, były zbieżne z moim punktem widzenia. Dodatkowo asystent Michał Gajda dodał, że interwencją miała miejsce poza polem karnym, więc mówimy tutaj o rzucie wolnym z 18 metra. Warto zaznaczyć, że gdyby ta sytuacja miała miejsce już wewnątrz „szesnastki” mielibyśmy rzut wolny pośredni, również bez kary indywidualnej.

– Cieszę się, że zawodnicy szybko zrozumieli mój punkt widzenia i zaakceptowali podjętą decyzję. W kulkarach jeszcze godzinę po meczu wracaliśmy do tego zdarzenia. Szczerze mówiąc, rozumiem pierwotne stanowisko drużyny. Utarło się w świadomości, że bramkarz poza polem karnym zagrywający ręką to z automatu czerwona kartka. Jednak jak muszę przestrzegać tego co jest w książce z przepisami i odpowiednio to interpretować. Tak tutaj postąpiłem – kończy.

Jakub Jankowski



– Tutaj sytuacja jest klarowna, zagranie czytelne, więc dobrze wyszkolony sędzia nie ma problemu interpretacyjnego – mówi Paweł Malec.

JUSTYNA ZAJĄC: „SĘDZIA MUSI BYĆ SPINTERKĄ I MENEDŻERKĄ”

Od lutego br. Zespół ds. Arbitrażu Kobiet ma nową Przewodniczącą. Zawodowo pełni ona służbę w Siłach Powietrznych. W wojsku nauczyła się, że ciężka praca przynosi efekty i nie ma rzeczy niemożliwych. To przyświeca jej pełnić nową funkcję w sędziowskich strukturach. Dużo wymaga od siebie i tego samego oczekuje od innych. Kilka pomysłów już zrealizowała, ale w swoim laptopie ma spisane kolejne. Poznajcie Justynę Zajęc, jeszcze niedawno sędzię międzynarodową.

Czy nominacja na szefową polskich sędzię cię zaskoczyła?

Tak, zaskoczyła mnie. Chyba nikt nie spodziewał się takiego nagłego obrotu sprawy i takiej zmiany. Wcześniej byłam Członkiem Zespołu ds. Arbitrażu Kobiet, więc wiedziałam na czym polega ta praca. Zdecydowałam się podjąć to duże wyzwanie.

Swoje stanowisko pełnisz od pół roku. Ze względu na pandemię był to trudny czas dla całego świata, a rozgrywki na pewien czas zostały zawieszane. Czy są jednak rzeczy, które już udało się zrealizować?

Dla nas czas zatrzymał się tylko na chwilę. Dzięki skutecznemu działaniu Prezesa PZPN – Zbigniewa Bońki, szybko powróciliśmy na boiska. Mogliśmy dokończyć rozgrywki Pucharu Polski Kobiet. Dodatkowo zrealizowaliśmy szkolenia on-line, które przygotował dla nas Przewodniczący KS PZPN – Zbigniew Przesmycki, z dwójką sędziów międzynarodowych: Szymonem Marciniakiem i Pawłem Gilem. Szkoliliśmy się także na kursie on-line FIFA, podczas którego dbała o nas Przewodnicząca CKS PZPN – Katarzyna Wierzbowska. Ponadto nasze sędzie międzynarodowe były w stałym kontakcie z UEFA. Naturalnie dbaliśmy systematycznie o kondycję fizyczną na treningach Grzegorza Krzoska, które organizował poprzez Facebooka. Sędziowanie mocniej przeszło na ekrany laptopów: ćwiczyliśmy umysł, skupienie, obyliśmy się w teorii z VAR, analizowaliśmy wideoklipy z różnych meczów. Z największymi zmianami w Przepisach Gry jesteśmy na bieżąco. Krótko mówiąc: zgłaszamy pełną gotowość do sezonu 2020/2021.

Jakie główne cele postawiłaś przed sobą, gdy objęłaś to stanowisko?

Celem nadrzędnym jest iść do przodu i utrzymać to, co zostało już dobrze wykonane. Natomiast musimy zmieniać i poprawiać słabsze elementy w naszej sztuce sędziowskiej. Jeżeli chodzi o wyszkolenie i umiejętności sędzi, mamy taki potencjał, że jesteśmy gotowe do prowadzenia każdego zawodów. To co mnie martwi, to kwota płaconych ryczałtów za mecze w Ekstralidze i I lidze kobiet. Dzisiaj na piłkę nożną kobiet kluby dostają coraz większe pieniądze. Dlatego presja z ich strony jest coraz większa. Przykładem może być Puchar Polski Kobiet i zmiana kwoty na 400 tys. zł dla zwycięzcy. Sędzia za prowadzenie takiego spotkania otrzymuje 500 zł i musi zabezpieczyć sobie przejazd, nocleg, a także posiłek. Pomyślałam także o tym, że przy wsparciu męskiego silnego ramienia, mogłybyśmy doskonalić się w oparciu o swój wewnętrzny potencjał. Mam na myśli trzyosobową wewnętrzną Komisję ds. Analizy Klipów Meczowych, czy też stworzenie trzyosobowej rady, składającej się z sędziujących kobiet. By iść do przodu niezbędna jest znajomość spraw od podstaw.

Ewa Augustyn zadebiutowała w zeszłym sezonie w męskiej lidze centralnej. Ty także prowadziłaś mecze na niemal tym samym poziomie (III liga). Co daje sędzi występ w takich meczach?



Justyna Zajęc (w środku) przed jednym z meczów międzynarodowych. Obok asystentki PKO BP Ekstraklasy Katarzyna Wójs i Paulina Baranowska.

Zmieniasz perspektywę na swoje dotychczasowe sędziowanie. Wzmacniasz charakter na boisku, masz do czynienia z dużą rzeszą zakochanych w klubie kibiców. Większe tempo i dynamika spotkania sprawiają, że musisz być bardzo fit. Dzięki temu przychodzi łatwość sędziowania niższych lig. Zbierasz bezcenne doświadczenie, zyskujesz pewność siebie i nabierasz pokory. Gratuluję Ewie, że znajduje się w tym właśnie miejscu i życzę jej dalszych sukcesów, a także awansów.

Byłaś sędzią międzynarodową, prowadziłaś mecze męskich lig, jesteś obserwatorką, a teraz także odpowiadasz za polskie sędzie. Jaką osobą na co dzień jest nowa przewodnicząca polskich sędzi?

Pełnię służbę wojskową w Siłach Powietrznych w korpusie oficerów. Jestem na stanowisku szefa sekcji personalnej. U nas działa się na zasadzie rozkazu. Nikt nie pyta, czy coś chciałaby pani wykonać... Służba nauczyła mnie ciężkiej pracy, ale także pokazała, że nie ma rzeczy niemożliwych. Najważniejsze są: dobre relacje z ludźmi, chęci do działania, motywacja i dyscyplina. To tak jak w sędziowaniu. Jeśli mam coś robić, to staram się by robić to dobrze. Wymagam dużo od siebie, więc wymagam dużo od innych. Rzeczy, które nie zależą ode mnie staram się szczegółowo analizować. Prostota jest kluczem do sukcesu. Ponadto prywatnie angażuję się w akcje charytatywne. Przynajmniej na tyle, na ile pozwala mi mój budżet.

Sędzie z jakimi cechami mają twoim zdaniem największe szanse na odniesienie sukcesu?

Dzisiaj trzeba być uniwersalną sędzią. Posiadać cechy sprinterki i menedżerki. Na wysokim poziomie prowadzone są szkolenia i egzaminy sędziowskie, do których trzeba się bardzo dobrze przygotowywać z Przepisów Gry oraz regularnie trenować. Kluczowe jest czucie gry i umiejętność podejmowania trafnych decyzji na boisku. Trzeba także inwestować w siebie pod kątem nauki języka angielskiego. Warto też pamiętać o byciu sobą. Posiadanie swojego stylu na boisku odróżnia cię od innych. To także jedna z cech prowadzących do sukcesu.

Rozmawiał Jakub Jankowski

SYLWETKA JUSTYNY ZAJĄC

Urodzona 03.10.1979 r. Od 27.02.2020 r. Przewodnicząca Zespół ds. Arbitrażu Kobiet. Poprowadziła 620 meczów krajowych i 30 meczów międzynarodowych. W 2010 r. zadebiutowała na arenie międzynarodowej spotkaniem: Szwecja – Chorwacja w el. ME U-17. Sędziowała w męskiej Młodej Ekstraklasie i III lidze. W 2012 r. poprowadziła Finał Pucharu Polski Kobiet (Unia Racibórz – Medyk Konin. Ma na koncie 110 spotkań w roli obserwatorki.

EWA AUGUSTYN, CZYLI KOBIECY GWIZDEK W MĘSKIEJ LIDZE

Kobieta sędziująca mecz mężczyznom w profesjonalnej lidze? Takie sytuacje już nie dziwią, choć w futbolu wciąż są rzadkością. Po ponad dwóch latach przerwy, sędzia ponownie poprowadziła mecz na szczeblu centralnym w Polsce. Ewa Augustyn jest rozjemczynią meczów w II lidze.



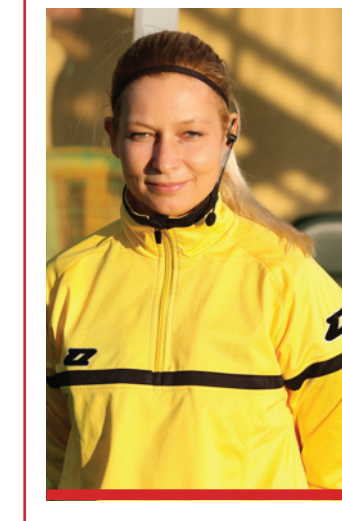
Ewa Augustyn zaliczyła w minionym sezonie trzy mecze w męskiej II lidze. Tutaj podczas spotkania w Legionowie.

– Kobiety i męski futbol różnią się od siebie, ale mają też wiele punktów spójnych. W moim pierwszym meczu Gryfa Wejherowo z Górnikiem Łęczna, zawodnicy przez pierwsze 10-15 minut „sprawdzali” na co mogą sobie ze mną pozwolić. Wyszło na to, że oni grali w piłkę nożną, a ja sędziowałam. To był bardzo przyjemny mecz – mówi Ewa Augustyn, która od 2015 roku jest sędzią międzynarodową.

Sędziowscy kibice

Augustyn swój debiut na męskim szczeblu centralnym zaliczyła 21.06.2020 r. w meczu 27. kolejki II pomiędzy Gryfem a Górnikiem (1:2). Później poprowadziła jeszcze dwa inne spotkania: w 30. kolejce (Legionovia Legionowo – Gryf 5:2) i 34. kolejce (Elana Toruń – Gryf 6:0). Jednak już wcześniej, jako arbiter techniczna, miała okazję zapoznać się z rozgrywkami na poziomie PKO BP Ekstraklasy, I ligi i II ligi.

– To buduje sędziego od strony mentalnej. Jest łatwiej, bo zna się już drużyny. Byłam techniczną na meczach Gryfa, więc ten zespół znałam. Dodam, że miłym wsparciem były dla mnie SMS-y od osób, które mi kibicują. Pisali, że trzymają za mnie kciuki, że poradzę sobie w debiutanckich zawodach – mówi Ewa.



O EWIE AUGUSTYN

Sędzia piłkarska od 2010 r. Plakietkę FIFA otrzymała w 2015 r. (First Category, czyli II najwyższy poziom, od 2019 r.). Reprezentuje KS Pomorskiego ZPN. Skończyła studia na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku – kierunku Wychowanie Fizyczne. Była rozjemczynią półfinału mistrzostw Europy od lat 19 kobiet w 2019 r. Sędziuje mecze Ligi Mistrzyń i eliminacji mistrzostw Europy oraz świata.

Na meczu Gryfa z Górnikiem na trybunach zasiadły także dwie koleżanki Augustyn. Jedną z nich to też sędzia piłkarska, która oglądała spotkanie pod kątem sędziowskim. Druga kompletnie nie interesuje się piłką nożną, ale musiała pojechać na mecz tylko dlatego, że występowała w nim Ewa. Duże grono osób śledziło transmisję internetową.

O drużynach wiedziata wszystko

– Bardzo ważne jest przygotowanie do meczu. Jeśli zrobisz to dobrze, to będziesz się mniej stresować, a co za tym idzie, spotkanie będzie dla Ciebie łatwiejsze. W tygodniu poprzedzającym debiut obejrzałam dwa mecze: jedno z udziałem Gryfa i jedno Górnika. Poznałam imiona zawodników, ich zachowania, piłkarskie nawyki i pozycje na boisku. Rozpoczynając zawody naprawdę wiedziałam, czego się spodziewać. Na przykład szczególną uwagę poświęcałam stałym fragmentom gry. Z analizy wyszło mi, że w ten sposób Łęczna zdobywa sporo bramek – tłumaczy 31-letnia gdańszczanka.

Na tym nie koniec. Przed zawodami Ewa dwukrotnie trenowała na pełnowymiarowym boisku. Biegała po pustej murawie i wizualizowała sobie akcje meczowe, a także sposób poruszania się. Była kompletnie przygotowana do swojej drugoligowej premiery.

Płeć nie ma znaczenia

Czy widzi znaczącą różnicę między meczami męskimi, a żeńskimi na tak wysokim szczeblu? – Mężczyźni grają bardziej siłowo i przede wszystkim szybciej. U kobiet jest więcej zaskakujących zagran. Przed samym meczem zawodnicy i sztaby drużyn przyjęły mnie bardzo dobrze. To, że spotkanie poprowadzi kobieta, nie wzbudziło wielkiego zdziwienia. Drużyny traktowały mnie jak każdego innego sędziego. Płeć nie miała żadnego znaczenia – dodaje Augustyn. Przez całe spotkanie Ewa pokazała dwie żółte kartki.

Przypomnijmy, że występ Ewy był kolejnym kobiecym debiutem w polskiej męskiej lidze w sezonie 2019/2020. W listopadzie ubiegłego roku (Lechia Gdańsk – Pogoń Szczecin 0:1) w PKO BP Ekstraklasie zadebiutowała asystentka Paulina Baranowska, a w grudniu (Jagiellonia Białystok – Lechia Gdańsk 3:0) – w tej samej roli – Katarzyna Wójs. Natomiast w przeszłości w męskich meczach PKO BP Ekstraklasy występowały: Katarzyna Wierzbowska i Kinga Seniuk-Mikulska (asystentki), a także Monika Mularczyk (sędzia techniczna).

Jakub Jankowski

ZAMIENIŁ MORZE EGEJSKIE NA POLSKI MANCHESTER

Izmir to portowe miasto w zachodniej Turcji. Ta czteromilionowa metropolia nie należy do wakacyjnych celów Polaków. Jednak dzięki urokliwym zabytkom jest chętnie odwiedzana podczas jednodniowych wycieczek. Turek Cemal Güzelaydin zamienił skąpaną w słońcu aglomerację na dużo chłodniejszą Łódź. Mimo początkowych trudności w Polsce, dalej realizuje się jako sędzia piłkarski. To jego największa życiowa pasja.



Cemal w Turcji sędziował na szczeblu centralnym. Był asystentem w meczach Süper Lig i I ligi.

Niezapomniany Anders Frisk

Związek Cemala z futbolem to nie była miłość od pierwszego wejrzenia. Turecki arbiter w dzieciństwie nie uprawiał piłki nożnej, jedynie – od czasu do czasu – oglądał ją w telewizji. Uczęszczał za to na zajęcia snookera i tenisa ziemnego. Rodzice pragnęli aby... został inżynierem. Jego podejście do futbolu diametralnie się zmieniło na przelocie czerwca i lipca 2000 r. Wtedy na stadionach Belgii i Holandii odbywały się Mistrzostwa Europy. Podczas ostatniego spotkania w gr. D na ówczesnej Amsterdam ArenA Francja mierzyła się z Holandią (2:3). Prowadzący to spotkanie Anders Frisk ze Szwecji zaprosił do losowania kapitanów i jednocześnie dwie legendy piłki nożnej – Zinédine'a Zidane'a i Patricka Kluiverta. Nastoletniemu Cemalowi spodobało się, że dwie gwiazdy futbolu grzecznie wykonują polecenia arbitra o blond włosach. Właśnie wtedy postanowił że i on zostanie sędzią piłkarskim.

– Po kilku miesiącach od mistrzostw, gdy wystartowała turecka Süper Lig, oglądałem transmisję jednego z meczów. Okazało się, że to spotkanie prowadził arbiter z mojego rodzinnego Izmiru. Natychmiast wziętem księżkę telefoniczną i zadzwoniłem do niego, choć mecz był transmitowany na żywo... Gdy oddzwonił następnego dnia dowiedziałem się, że będę musiał poczekać jeszcze trzy lata. Dopiero po ukończeniu pełnoletniości można w Turcji pójść na kurs. Mimo to, cały czas mieliśmy ze sobą kontakt, a ja w 2003 r. dopiąłem swego. Spełniłem marzenia i zacząłem sędziować – wspomina 35-latek.

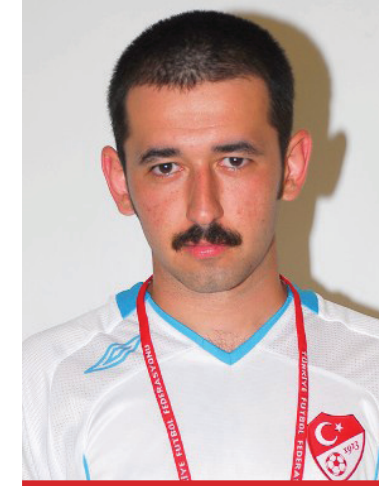
Uniwersjada z Çakirem

Przygoda z gwizdkiem potoczyła się błyskawicznie. Będąc zupełnie anonimowym arbitrem, po dwóch latach od ukończeniu kursu, sędziował mecze na letniej Uniwersjadzie, która w 2005 r. odbywała się w Izmirze. To właśnie tam prowadził spotkania razem z czołowym europejskim arbitrem, a wtedy stawiającym swoje pierwsze kroki na arenie międzynarodowej – Cüneytem Çakirem. W 2006 r. awansował na turecki szczebel centralny. W Turcji – dla porównania z Polską – szczebel centralny poszerzony jest III ligę. W 2008 r. doszedł do II ligi, co w tamtym okresie powodowało, że jeździł na spotkania Süper Lig i I ligi jako asystent. Obecnie – podobnie jak w Polsce – na poziomie centralnym należy wybrać specjalizację. Dobra znajomość języków obcych otworzyła mu inne, nie związane z sędziowaniem drzwi. – Wraz z reprezentacją Turcji do lat 18 jako asystent kierownika drużyny uczestniczyłem w turnieju La Manga Cup rozgrywanym w 2009 r. w Hiszpanii. Miałem też okazję być oficerem łącznikowym podczas Mistrzostw Europy kobiet do lat 19, które odbyły się w 2012 r. w Turcji – opowiada Cemal.

Przez Uilenberga do Przesmyckiego

Jak się później okazało rola oficera łącznikowego była dla Cemala ostatnią w Tureckim Związku Piłki Nożnej. Szukając nowych, przede wszystkim zawodowych wyzwań, dostał ofertę pracy w jednej z łódzkich korporacji. Było to zaledwie kilka tygodni po finale Mistrzostw Europy w 2012 r. Nie mówiąc najbliższym o swoich zamiarach podjął wyzwanie.

– Dopiero tydzień przed wyjazdem do Polski poinformowałem o tym rodzinę. Wszyscy byli mocno zaskoczeni – wyznaje Güzelaydin. I dodaje: – Pod względem spraw organizacyjnych firma, która mnie zatrudniała dopięta wszystkim na ostatni guzik włącznie ze znalezieniem mieszkania. Sprawy sędziowskie wziętem w swoje ręce. Od znajomego byłego sędziego FIFA Jaapa Uilenberga dostałem numer do Zbigniewa Przesmyckiego. Jeszcze będąc w Turcji zadzwoniłem i opowiedziałem po angielsku o swoich planach. Następnie Przewodniczący KS PZPN dał mi telefon do Radostawa Siejki i Zbigniewa Dobrynia, którzy działali na łódzkim gruncie. Po półrocznym okresie aklimatyzacji w Polsce, od początku rundy wiosennej sezonu 2012/2013, zacząłem sędziować spotkania łódzkiej klasy okręgowej.



Jego sędziowska przygoda w Turcji potoczyła się bardzo szybko. W pięć lat doszedł do poziomu II ligi.

Problemy językowe

Początki bywają trudne. Tak też było w przypadku Cemala. Obcy kraj, inna kultura i język. Aby sędziować trzeba było przejść wymagające egzaminy pisemne i potrafić porozumieć się z zawodnikami. – Na pierwszych egzaminach kolega przetłumaczył mi pytania na język angielski, abym mógł cokolwiek zrozumieć. Dopiero zaczynałem naukę języka, a testy były wymagające nawet dla polskich sędziów. Mimo tego, że język piłki nożnej jest uniwersalny, to kolejne trudności spotkałem na pierwszych meczach podczas rozmów z zawodnikami. Przebrnąłem jednak ten etap. Z miesiąca na miesiąc coraz lepiej komunikowałem się po polsku. Będąc w polskim programie mentorskim miałem okazję prowadzić nawet wykłady i warsztaty w języku angielskim. Oczywiście nadal mam nad czym pracować, ale językowa różnica po blisko 8 latach mojego pobytu w Polsce jest diametralna – przyznaje łódzianin. I dodaje: – W Turcji zawodnicy podczas meczów nawet w niższych klasach rozgrywkowych bardziej bazują na technice. Piłkarze chcą pokazać swoje umiejętności, sztuczki czy triki. Na poziomie Süper Lig i I ligi tej jakości jest jeszcze więcej. Dodatkowo nawet kluby I ligi kupują dobrych obcokrajowców. W Polsce futbol opiera się na elementach fizycznych. Podczas spotkań jest dużo walki. Na początku ciężko było mi się do tego przyzwyczaić, ale teraz na takich zawodach czuję się znacznie lepiej.

Różnice kulturowe

Inny styl gry to nie wszystko. Dochodzi jeszcze aspekt kulturowy, konkretnie mentalności narodowej. Ta w Turcji jest zupełnie inna niż w Polsce. – Teraz, gdy w Polsce sędziuje niemal tyle samo czasu ile w Turcji, to mogę wskazać kilka różnic w zachowaniu zawodników, osób funkcyjnych czy kibiców. Nad Bosforem nie ma przyzwolenia na używanie przekleństw, nawet jako przerywników. Za używanie niecenzuralnych słów sędziowie wykluczają zawodników, a kara zaczyna się od minimum trzech meczów zawieszania. W Polsce zaszedł to za daleko, ponieważ spotkania piłkarskie utrzymywane są w tonie nieustannych bluźnierstw. Na początku bardzo mnie to zaskoczyło. Nie znałem kontekstu, a przez to często pokazywałem za takie wyrażenia napomnienia. Teraz się to zmieniło i doskonale wiem, kiedy niecenzuralne słowo jest przecinkiem w zdaniu, a kiedy obraża konkretną osobę. Drugą kwestią jest zachowanie zawodników, gdy kwestionują decyzję sędziowską. Tutaj gracze bardzo często przez 10-15 minut potrafią wspominać wrzut pokazany w złą stronę. W Turcji nikt nie kwestionuje takich mało istotnych decyzji. Natomiast jeśli arbiter popełni błąd w sytuacji kluczowej np. dyktując rzut karny, to społeczeństwo jest bardzo wybuchowe i pamiętliwe. Pewnego razu będąc asystentem w meczu III ligi w Turcji, po powrocie do samochodu ujrzałem... wybite wszystkie szyby. Nad Wisłą o takich sytuacjach nie słyszałem – przyznaje 35-latek.

W oczekiwaniu na obywatelstwo

Cemal po pięciu latach od przyjazdu do Polski otrzymał kartę stałego pobytu. W lutym przyszłego roku będzie mógł oficjalnie wyrobić polski paszport. Posiada obywatelstwo tureckie, ale czuje się Polakiem. – Należy pamiętać, że w życiu są różne sytuacje, jak niespodziewana pandemia koronawirusa, ale na ten moment jest mi tutaj bardzo dobrze. Tylko z Polską wiąże plany zawodowe, sędziowskie i prywatne – kończy Cemal Güzelaydin.

Adam Faliszewski



Tureccy piłkarze nie kłócą się o mało istotne boiskowe decyzje. Są za to pamiętliwi przy poważnych pomyłkach.

CO JEŚĆ PRZED TRENINGIEM? POZNAJ ZASADY I GOTOWE PRZEPISY

Jeść czy nie jeść? To proste pytanie. Ale: co, kiedy i ile zjeść przed treningiem bądź meczem? To pytania o wiele trudniejsze. Przedstawimy Wam zasady odpowiedniego odżywiania przed wysiłkiem fizycznym, zaproponujemy potrawy, a nawet pokażemy przepisy na smaczne i zdrowe posiłki.

Posiłek przed zawodami lub intensywnymi ćwiczeniami, powinien przygotować organizm do aktywności fizycznej, powodując, że zawodnik nie będzie odczuwał głodu. Niestrawione jedzenie nie może zalegać w żołądku. To mogłoby powodować uczucie dyskomfortu.

Czy jeść przed treningiem – czy trenować na czczo?

Jeśli planujesz krótki trening (do ok. 30 min. w części głównej) i zazwyczaj rano nie jesteś głodny – możesz pozwolić sobie na odpuszczenie jedzenia przed wysiłkiem. Jeśli trenujesz wcześniej rano a zaplanowana jednostka jest dość intensywna, możesz zaplanować więcej węglowodanów w kolacji – tak aby glikogen mięśniowy uzupełnił się przez noc podczas snu. Badania nie wskazują jednak, że wykonywanie treningu na czczo przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Przeciwnie, może zwiększać ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych, kontuzji oraz niekorzystnie wpływać na wydolność i jakość treningu – jeśli jest on dłuższy niż godzina. Badania wskazują, że ominiecie śniadania może negatywnie wpłynąć na naszą zdolność do wysiłku w drugiej części dnia. Nawet jeśli zjemy obiad. Dlatego jeśli masz taką możliwość – przed ważnymi, mocniejszymi treningami – radziłabym zjeść posiłek.

Na ile przed treningiem zjeść posiłek?

Nie ma sztywnej reguły, bo to zależy m.in. od indywidualnej tolerancji (na pewno znacie kogoś kto po obfitym posiłku nie ma problemu z wykonaniem nawet mocniejszego treningu), ale również planu dnia (o której zaplanowany jest trening?), jak również tego, co planuje się zjeść.

Ogólna zasada jest taka, żeby zjeść posiłek na ok. 2-3 godz. przed treningiem, a jeśli czujemy niedosyt, to na 30-60 min. przed, ewentualnie poratować się mniejszą przekąską np. bananem, domowym ciastkiem owsianym, ciastem drożdżowym z owocami czy kanapką, ale raczej bez dodatku warzyw.

Kierujemy się zasadą – im mniej czasu do wysiłku, tym mniejsza objętość spożywanego posiłku, mniej błonnika, mniej tłuszczu. Warto też zwrócić uwagę na konsystencję – dużo bardziej łatwostrawna niż stała będzie ta papkowata lub płynna.

Co zjeść przed treningiem?

Jeśli trening wymaga dużo biegania i trwać będzie powyżej 60 min., warto postawić na węglowodany złożone, umiarkowaną ilość białka i małą ilość tłuszczu. Nie przesadzaj z błonnikiem – surowe warzywa w większej ilości uzupełnisz po treningu, ponieważ zjedzenie ich bezpośrednio przed wysiłkiem, może powodować dyskomfort i problemy żołądkowo-jelitowe.

Ula Somow



– Jeśli trening wymaga dużo biegania i trwać będzie powyżej 60 min., warto postawić na węglowodany złożone, umiarkowaną ilość białka i małą ilość tłuszczu – radzi Ula Somow, dietetyczka

Na 2 godz. przed treningiem możesz zjeść np.:

- spaghetti razowe z sosem pomidorowym i soczewicą;
- kaszę gryczaną z warzywami i mięsem mielonym;
- naleśnika z białym serem i owocami sezonowymi;
- makaron razowy z serkiem wiejskim i truskawkami;
- ziemniaki, grillowaną pierś drobiową i surówkę z kapusty pekińskiej.

Na 30 min. przed wysiłkiem sięgnij po:

- banana;
- domowe ciastka owsiane;
- kanapkę z szynką, ale bez dodatku warzyw;
- kawałek domowego ciasta drożdżowego z owocami.

Pamiętajcie także o prawidłowym nawodnieniu przed treningiem. Jeśli trudno jest wypić odpowiednią ilość płynów, pomocne będą koktajle owocowe, jogurty, maślanki lub zupy.

Ważne! Posiłek przed meczem lub sprawdzianem powinien być ci dobrze znany – nie próbuj wtedy nowych potraw lub produktów, nawet jeśli słyszałeś, że komuś innemu dobrze służą.

POSIŁEK NA 3 GODZ. PRZED TRENINGIEM

Ryż z potrawką z soczewicy

Składniki:

- soczewica czerwona 40g;
- ryż jaśminowy 50g (pół woreczka);
- pieczarka – 3 szt.;
- cebula – pół średniej;
- marchew – 1 szt.;
- suszone pomidory – 2-3 szt.;
- koncentrat pomidorowy – 1 łyżka;
- natka pietruszki – 3 łyżki;
- sos sojowy – 1 łyżka;
- oliwa – łyżeczka (5ml);
- majeranek, zioła prowansalskie, papryka, czosnek, kurkuma, pieprz.

Sposób przygotowania:

1. Ryż przepłucz, a następnie ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę i pieczarki obierz i pokrój.
3. Na rozgrzanej patelni przetartej oliwą (użyj pędzelka lub gazika nasączonego oliwą) uduś cebulę i pieczarki, podlewając wodą (lub na niewielkiej ilości tłuszczu).
4. Soczewicę przepłucz i dodaj do cebuli, gdy ta już się zeszkli. Zalej wszystko wodą i duś.
5. W tym czasie marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce, na dużych „oczkach”. Dodaj ją do soczewicy, pomieszaj i zostaw na patelni już bez przykrycia, ewentualnie dodając wody.
6. Po ok. 15 min. duszenia soczewicy dodaj zioła i przyprawę (wszystkie oprócz natki pietruszki), koncentrat pomidorowy i pastę z suszonych pomidorów (należy je zmiksować lub drobno posiekać).
7. Całość zostawiamy na ogniu na ok. 5-10 min.
8. Na koniec dosyp natki pietruszki, dokładnie wymieszaj i podaj razem z ryżem.



Energia: 570 kcal
Białko: 25 g • Tłuszcz: 9 kcal • Węglowodany: 84 g

TIP: posiłek ten zawiera węglowodany złożone (energia), umiarkowaną ilość białka, mało tłuszczu oraz warzywa tylko w postaci poddanej obróbce termicznej (nie surowe), dzięki czemu powinien być sycący, ale nie ciężkostrawny.

POSIŁEK NA 1 GODZ. PRZED TRENINGIEM

pudding jaglany z mussem truskawkowym



Składniki:

- truskawki 300g;
- mleko migdałowe (lub inne) 200ml;
- kasza jaglana 30g;
- sok z cytryny – 2 łyżki;
- daktyle suszone – 2 szt. (10g);
- płatki migdałowe 10g (1 łyżka);
- laska wanilii – 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

1. Kaszę jaglaną optucz na sitku. Najlepiej przelej ją wrzątkiem. Wsyp do garnka i dolej mleka. Doprowadź do wrzenia a następnie gotuj na małym ogniu (aż mleko się wchłonie)*.
2. Do kaszy dodaj ziarna wanilii (przekrój łaskę wzdłuż i przeciągnij łyżką wyciągając nasioną), sok z cytryny, daktyle (można je wcześniej namoczyć do miękkości) i miksuj blenderem na najwyższych obrotach, aż masa będzie gładka.
3. 2/3 truskawek zmiksuj blenderem na mus, a pozostałe pokrój dość drobno i dodaj do kaszy.
4. Masę jaglaną przetóż do miski lub stoika, dodaj mus truskawkowy.
5. Posyp migdałami.

*Kaszę lepiej ugotować w większej ilości i wykorzystać do kolejnych posiłków, np. do posiłku potreningowego.

TIP: Posiłek ma małą objętość, ale dostarcza energii i jest lekkostrawny ze względu na swoją konsystencję.

Energia: 355 kcal
Białko: 9 g • Tłuszcz: 11 g • Węglowodany: 50 g

MOTYWACJA MENTALNE PRZYGOTOWANIE SĘDZIEGO DO ZAWODÓW

Czy znasz sędziego, który nie jest zmotywowany? Chyba nie, bo nikt nie robi tego za karę – przeciwnie – z pasji. Motywacja w ostatnich latach została owiana złą sławą. Wszystko za sprawą domorostych coachów. Wspólnie z Pauliną Nowak „wyprostujemy” twoje spojrzenie na ten aspekt sędziowania.

Powód rozstrzygający

Ilu psychologów, tyle znajdziemy różnych definicji motywacji. Jedni będą ją nazywać wewnętrznym ogniem, energią, a inni pragnieniem. Ba! Dla każdego może ona być czym innym i każdy będzie miał rację. Etymologia motywacji prowadzi do korzeni w łacińskim słowie „movere” tłumaczonym na: ruszać się, przemieszczać, przygotowywać do walki. Pokrewne słowo, również pochodzące z starożytnego Rzymu – „motivum”, oznacza powód rozstrzygający, przyczynę.

– Definiuję ją jako robienie tego, co mamy robić w momencie, gdy mamy to zrobić. W moim pojęciu jest zdolnością do naszej efektywnej pracy pomimo zmęczenia, znudzenia, pragnienia by zrobić coś innego w danym momencie – wyjaśnia Paulina Nowak, psycholog KS PZPN.

Podział akademicki

Akademicy wyróżniają dwa rodzaje motywacji – wewnętrzną i zewnętrzną. Pierwsza oparta jest o nasze wewnętrzne tendencje do działania ze względu na jego treść. Druga polega na wzbudzeniu potrzeby poprzez system kar i nagród.

– Motywację wewnętrzną możemy określić jako to, co wychodzi ci z serca i jest tylko dla ciebie. Żebyś mógł dobrze funkcjonować to potrzebujesz świadomości – czy to co cię napędza do sędziowania, wynika z ciebie samego (twojego wnętrza) czy jest efektem tego, co jest na zewnątrz. Motywacja zewnętrzna opiera się właśnie o te atrybuty, które wiążą się z sędziowaniem – władza, podróże, rozpoznawalność i pieniądze – wymienia trener mentalny polskich sędziów.

Czynniki zewnętrzne

– Zrozumieć motywację zewnętrzną będzie prościej patrząc na naszego czołowego sędziego – Szymona Marciniaka. W tej chwili nie będziemy analizowali, które z tych czynników są dobre, a które złe. Jeżeli dzięki któremuś z nich dobrze robimy swoją pracę, nikt nie powinien tego oceniać – zaznacza Nowak. Podróże – kto ich nie lubi! Dalekie wyjazdy (najlepiej międzynarodowe) to okazja do poznawania pięknych miejsc, zwiedzania ich, a także odkrywania nowych kultur. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że takie wyjazdy z reguły odbywają się na trasie lotnisko-hotel-stadion-hotel-lotnisko. Nie ma tu miejsca na beztrudne wyjścia na miasto i poznawanie jego uroków. Wtedy sędziowie są w pracy.

W historii świata znanych jest wiele przypadków przywódców, których narkotykiem była... władza. Nie pieniądze, nie przywile-

je, nie luksusy, a możliwość decydowania. Sędziowie nie są ulepiani z innej gliny, więc wśród nas są również tacy, których ciąga władza. Tysiące par oczu skierowanych na ciebie. Wszyscy czekają z zapartym tchem na twoją decyzję, twój gwizdek. Władasz tym małym plastikowym przedmiotem jak czarodziejką różdżką i od twojego werdyktu zależy wynik sportowych zmagani. To ty rozstawiasz po kątach tuzy futbolu jak Lionel Messi czy Cristiano Ronaldo. Jeśli powiesz, że dajesz czerwoną kartkę to dajesz i odsyłasz gwiazdora do szatni.

Parę sezonów temu jeden z trenerów ekstraklasowej drużyny powiedział, że sędzia techniczny przyjechał na mecz tylko po to, żeby pokazać się teściowej w TV. Potraktujmy tę złośliwość z przymrużeniem oka. Jednak miko jest, gdy twój najbliżsi i znajomi mogą śledzić twój występ na szklanym ekranie i pochwalić się tobą w swoim środowisku. Jak wszystko idzie dobrze pojawia się rozpoznawalność, wywiady w prasie i wspólne zdjęcia z sympatykami. Ten miecz jest jednak obosieczny – gdy zaliczysz słaby występ, będziesz wytykany palcem, a twoje błędne decyzje będą powodem do drwin.

„To co nas podnieca, to się nazywa kasa...” – śpiewała Maryla Rodowicz w jednym ze swoich przebojów. W przypadku niektórych osób podejmujących się sędziowania aspekt ekonomiczny odgrywa ważną rolę. Kwestie finansowe budzą emocje w środowisku piłkarskim. Być może na początkowym etapie zarobki sędziów nie są lukratywne, ale perspektywa zawodowstwa i zagranicznych delegacji, rozpala wyobraźnię młodych adeptów. Wracając jednak na ziemię przychodzi chwila refleksji i porównanie jak ekwiwalenty sędziowskie wyglądają na tle piłkarskich kontraktów. Większość doświadczonych arbitrow podkreśla, że finanse w sędziowaniu są sprawą co najmniej drugoplanową.

Często aspekt finansowy rekompensuje nagroda społeczna – bycie w środowisku, które jest dla ciebie ważne. Szczególnie jeśli jesteś byłym zawodnikiem. To, że masz możliwość sędziowania lokalnych derbów, spotkań z udziałem byłych gwiazd futbolu czy drużyn młodzieżowych czołowych ekstraklasowych klubów, daje ci satysfakcję. W końcu pozostałeś w jakimś stopniu przy swojej młodzieńczej pasji i możesz się dalej realizować sportowo, choć już trochę w innej roli.

Wewnętrzne ja

– Psychologowie uważają, że zdecydowanie lepszą motywacją będzie ta wewnętrzna. To jest właśnie element, który powoduje, że wykonują daną rzecz dla samej idei jej wykonywania. Wszystkie badania mówią, że tak jest łatwiej, bo nie czekasz aż

Ćwiczenie.

Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania:

1. Co w sędziowaniu jest dla ciebie ważne?
2. Moją motywacją wewnętrzną do sędziowania jest...
3. Co się dzieje, gdy twoja motywacja do sędziowania spada? W jakich sytuacjach się to dzieje?
4. Co mogę zrobić, żeby zapobiec takiej sytuacji? Jakie elementy motywacji zewnętrznej mogą podkreślić cię do działania?



Patryk Gryckiewicz pewnie wziął do serca słowa Konfucjusza: „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w życiu”.

dostaniesz z zewnątrz nagrodę. Nawet jeżeli jej nie dostaniesz to i tak pójdziesz i posędzisz. Bo cię to bawi, bo cię to cieszy, bo sprawia ci przyjemność rozwijanie się w tym kierunku. Ta motywacja dla mnie jest dużo lepsza, ponieważ daje nam ona możliwość do samonapędzania – tłumaczy psycholog.

W tym rodzaju motywacji jesteśmy zależni tylko i wyłącznie od nas samych. Nie ma utaj znaczenia czy dostanę awans czy nie dostanę awansu. Wiadomo, że każdy tego chce. Nie ważne gdzie zaczyna. Każdy chce być na samej górze. To jest jak najbardziej naturalne. Natomiast ważne jest żebyśmy utrzymali równowagę pomiędzy motywacją zewnętrzną i wewnętrzną.

Jeżeli będzie to napędzane przez ciebie, bo sprawia ci to przyjemność, to nie ma w tym nic złego, żeby dostawać również za to pieniądze. To w tym momencie zaczyna się sędziowanie. Bardziej jest to twoją pasją, która zostaje zmonetyzowana niż pieniądze, które napędzają twoją pasję. Konfucjusz powiedział: „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w życiu”.

Sędziuj jak... skakał Adam Matysz

Specjalistka od sędziowskiej psychiki podkreśla: – Bardzo ważne jest to, żebyś utrzymał tę motywację na jak najwyższym poziomie. Jednak sama motywacja to za mało. Ona da ci napęd do tego żeby zacząć. Później, żeby utrzymać to tempo, potrzebujemy wytworzyć zupełnie inne mechanizmy. To one sprawią, że będzie to działało i sprawiło przyjemność.

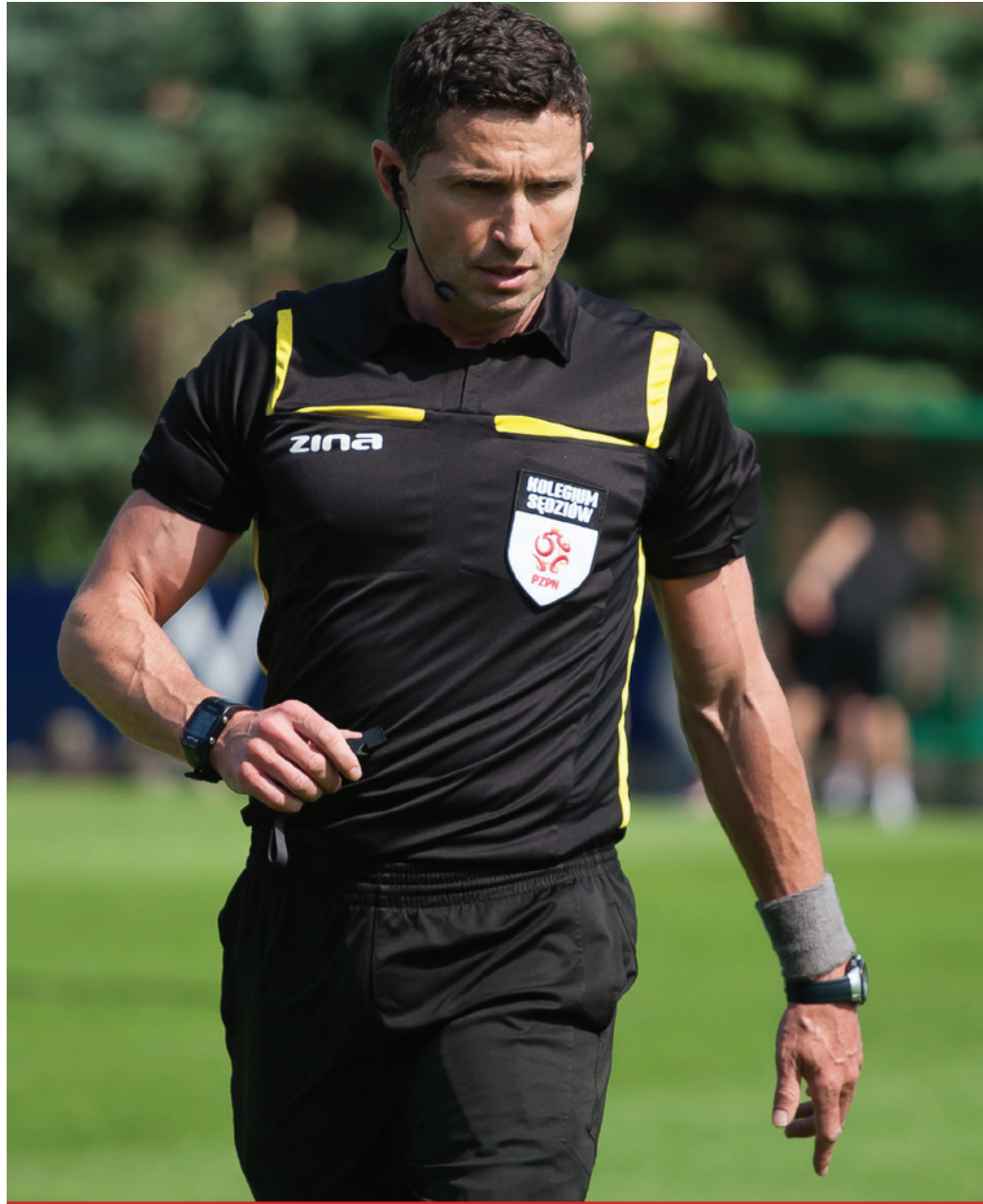
Co cię napędza? Dlaczego? Najprostsze, a jednocześnie najtrudniejsze pytanie – dlaczego? Odpowiedź na nie jest kluczowym

elementem do tego, żebyś tę motywację utrzymał. Szczególnie w trudnych momentach – gdy nie idzie.

Kluczowym mechanizmem dla sędziego jest samodyscyplina. To od niej zależy w dużej mierze twój sukces. Trenujesz przede wszystkim sam, a nie jak piłkarze w drużynie. Przepisy Gry czytasz sam, klipy analizujesz sam. Oczywiście, możesz później konsultować się z innymi sędziami i dyskutować, ale musisz pewną pracę wykonać samodzielnie by mieć bazę do rozmowy. Ty odpowiadasz za swoją regenerację i odżywianie. Tak wiele jest czynników, za które jesteś sam odpowiedzialny. Do tego trzeba mieć żelazną samodyscyplinę.

W psychologii sportu na dobre zagościło pojęcie automatyzmu. Spopularyzował je swojego czasu Adam Matysz mówiący o tym, że w czasach swojej świetności skakał automatycznie. Robił to w zasadzie bez udziału świadomości. Współczesna piłka nożna jest bardzo szybką grą i wymaga od sędziego nie lada refleksu oraz szybkiej oceny sytuacji. W zasadzie niemożliwe staje się sędziowanie bez odpowiedniego przygotowania mentalnego. Oglądając setki klipów, wykonując tysiące analiz zdarzeń boiskowych, możesz wypracować u siebie pewnego rodzaju kalki, które pomogą Ci w podjęciu prawidłowej decyzji. Duża część ludzi futbolu tego nie rozumie. Snują teorie spiskowe, że sędziowie kalkulują jak rozstrzygnąć sytuację na korzyść drużyny A czy B. Jednak brutalna rzeczywistość jest taka, że rzadko kiedy jest czas na takie dywagacje. Działamy jak automat, ale mylimy się w dalszym ciągu jak ludzie.

Stare powiedzenie mówi, że maszyna jest na tyle mądra na ile pozwolił jej twórca. Dlatego rozwijając prawidłowe nawyki jesteś



Sebastianowi Jarzębakowi motywacji nie brakuje. Po sześciu latach przerwy ponownie pojawił się w PKO BP Ekstraklasie.

w stanie usprawnić „algorytm” swojej sędziowskiej maszyny. Im lepszy „kod”, tym mniej błędów „wyrzuci” twój komputer pokładowy. Motywacja mówi: „kocham piłkę i chce na niej zarabiać”, ale później potrzebujesz już dyscypliny, pilnowania się, żeby doprowadzić swoje działania do końca. Twórz w sobie dobre i prawidłowe nawyki. Będą gwarantem tego, że wykonasz daną czynność poprawnie.

ŻEBY UTRZYMAĆ TĘ WEWNĘTRZNĄ „PRESJĘ” PAMIĘTAJ O CZTERECH ELEMENTACH:

1. **Dlaczego** – odpowiadaj sobie na to pytanie zawsze, gdy masz chwilę zwątpienia;
2. **Ekstraklasa** – ty też masz na nią szansę;
3. **Sukces** – pamiętaj i celebryj momenty, w których go osiągnąłeś bez względu na jego rozmiar;
4. **Autonomia** – to ty decydujesz co zrobisz z swoim czasem.

– Nawyki są dla nas bardzo dobre. Nie wszystkie zdarzenia jesteśmy w stanie na boisku przewidzieć. Można jednak wypracować odpowiedni nawyk. Dbając oczywiście o jak największą liczbę szczegółów. Tak jak to robimy na zgrupowaniach. Nie wystarczy powiedzieć, że tu faul, a tam kartka. Oceń gdzie trafił zawodnik, czy karkami, czy w kostkę, czy powyżej. Często decyduje kilka różnych czynników. To jest właśnie ten element, który pomaga stworzyć w sobie nawyk patrzenia na drobiazgi – podpowiada doświadczona psycholog.

(D)ESA

Czy znasz sędziego, który nie jest zmotywowany? Chyba nie, bo nikt nie robi tego za karę – przeciwnie – z pasji. Wszyscy mówią: „to jest moje życie, to jest moja pasja”. Jednak nie wszyscy tyle samo czasu spędzają nad przygotowaniem się do pełnienia obowiązków.

– Motywacja jest dobra, żeby zacząć. Są jeszcze dwa etapy. Później potrzebujesz samodyscypliny, żeby to kontynuować i aby finalnie wytworzyć automatyzm, który daje ci pełne pokrycie zaufania do siebie samego – podsumowuje Paulina Nowak.

Michał Górka

MUSIMY ZNALEŹĆ DRUGIEGO „BACĘ”

Życie i śmierć okrywa zwykle wielka tajemnica Stwórcy. Zegar Boski rządzi się też swoim prawem. Jego wskazówki nigdy się nie spóźniają. Określają wyrok Majestatu, od którego nie ma odwołania. Jest też inna niepodważalna prawda; obojętnie od wieku w jakim śmierć nas zastaje – a Tomek Wróbel w grudniu br. skończyłby 59 lat – przychodzi zwykle za wcześnie. Łączy się również zawsze z odczuciami wywołującymi łzy i żal. Tym razem jest podobnie.

Nasz nieodżałowany „Baco”! Tym żargonem najczęściej zwracaliśmy się do Ciebie. Ty natomiast odwzajemniałeś się swoim dobroliwym uśmiechem twarzy. Jak przykro, że to już przeszłość.

A byłeś naprawdę na tej ziemi bardzo potrzebny. Potrafiłeś być przydatnym w domu rodzinnym, w gospodarstwie, w życiu społecznym. Znakomitym reprezentantem środowiska wiejskiego w sołectwie, w radzie gminy, potrafiącym rozumieć ludzi, a oni Ciebie. Takie kolektywy tworzą się nie tylko z podobnych charakterów.

Miałeś Tomku także zawsze dużą satysfakcję, że mogłeś i pomagałeś innym. W ogóle to byłeś bardzo dobrym człowiekiem.

I nagle dwukrotnie Tomka zaatakowała poważna choroba. Raz koronawirus, lecz po kwarantannie, jak gdyby spasował. Drugim razem – nowotwór z przerzutami. Ten okazał się już zabójczy.

8 lipca br. w Radomiu, w małym kościółku na Dzierżkowie, modliliśmy się jeszcze o przywrócenie zdrowia Tomkowi. Pamiętam pieśń na zakończenie modlitwy; serdeczna matka, opiekunko ludzi, niech Cię płacz sierot do litości wzbudzi. Ale Bóg – jak wszystko wskazuje – miał wobec Ciebie inne plany. Nie chciał, abyś dłużej się męczył. Bo niejednokrotnie śmierć wybawia od bólu i udręki. Może takie było i jest zrządzenie Twojego losu.

Tomek miał swoje wielkie hobby – piłka nożna, a ściślej arbitraż piłkarski. W Tomku mieliśmy wyjątkowo zaangażowanego sędziego i działacza tej organizacji z ponad 40-letnim stażem. Miał w sobie wszystkie niezbędne do tego cechy: skromność, obiektywność, dokładność. Był wyjątkowo ambitny. Chciał być w życiu kimś i być w tym dobrym.

Okazywał szczególne predyspozycje na sędziego asystenta. Niemal od początku był asystentem bezsprzecznie najlepszych arbitrow lat '90 i 2000. W eksportowej ekipie (liniowi i techniczni) Tomasz Smoliński, Paweł Kobylecki i Tomasz Wróbel prowadzili wszystkie hitowe mecze dotyczące tytułów mistrzowskich, pozostania w lidze itp.

Po zakończeniu kariery sędziowskiej został obserwatorem szczebla centralnego – II i III ligi.

Był znakomitym działaczem społecznym i sportowym. Także jednym z głównych inicjatorów nowoczesnych obiektów piłkarskich w podradomskich gminach – Jedlni Kościelnej i Suskowlu. Należał do jednego z autorów grona działaczy, którzy przysporzyli wiele sukcesów sportowych nowo założonego klubu „Królewscy Jedlnia”.

Tomek zapisał się znaczącymi zgłoszami również jako Przewodniczący Komisji Sędziów MZPN delegatury w Radomiu. Wspaniale rozwinął szereg organizacji, podnosząc znacząco poziom szkolenia. Szkoda, że nie doczekał się kolejnego sukcesu – awansu radomskiego lidera – Norberta do II ligi. Jesteśmy przekonani, że prymus sam dokończy dzieła już bez profesora, lecz z jego namasz-

czeniu. A nominacja będzie wyrazem uznania dla Prezesa Tomka i wyróżnieniem dla całej radomskiej organizacji.

W ogóle na pewno zapamiętamy i będziemy naśladowali wszystko, co Ty kontynuowałeś, wzorem swoich prezesów, poprzedników. Zachowamy więc tradycję spotkań z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Świąt Wielkanocnych, że będziemy zbierali się na mszy żałobnej w okresie świąt zmarłych, za tych, co odeszli z radomskiej rodziny piłkarskiej.

Na wszystkie tego rodzaju uroczystości zaprosimy Twoją żonę - Gosię. Będziemy wówczas na pewno bliżej Ciebie.

Tomku – czas na ostatnie pożegnanie

Żegnam Ciebie w imieniu całej radomskiej wspólnoty piłkarskiej na czele z Członkami Zarządu delegatury MZPN w Radomiu, na czele z jej dyrektorem Sławomirem Pietrzykiem. Dziękuję za blisko 6-letnie przewodniczenie organizacji sędziowskiej.



Tomasz Wróbel ostatnio szefował sędziom w Radomiu. W przeszłości był asystentem w Ekstraklasie.

Na tak zwaną ostatnią zbiórke jeszcze przy Twoim udziale, stawili się niemal komplet koleżanek i kolegów sędziów różnych pokoleń, a więc Stefan Marek i Tomasz Siwiec (byli prezesi), seniorzy - Tadeusz Kułakowski, Kazimierz Gilewski, Zbigniew Mortka, Ryszard Rusiecki, Stanisław Augustyniak. Sędziowie średniego pokolenia: Daniel Maciejewski (pełniący obowiązki przewodniczącego KS), Łukasz Smietanka, Łukasz Aleksandrowicz, Tomasz Posuniak, koleżanki sędzię na czele z byłą sędzią międzynarodową – Agnieszką Ptaskocińską i Anną Zajac. Telefoniczne kondolencje przekazała była sędzią radomskiej organizacji, a dziś przewodnicząca Centralnej Komisji Szkoleniowej – Katarzyna Wierzbowska.

Serdeczne podziękowania za udział w ostatniej drodze Tomka składamy członkom Zarządu Kolegium Sędziów Mazowieckiego ZPN, Komisjom Sędziowskim Delegatur Mazowieckiego ZPN; w Ciechanowie-Ostrołęce, Płocku, Siedlcach i Warszawie.

Dziękujemy bliskim druhom zmarłego – Marcinowi Szulcowi, Piotrowi Tenczyńskiemu, Andrzejowi Kotodziejskiemu, Pawłowi Brudnickiemu z Warszawy, Krzysztofowi Jendzie z Siedlec i Jackowi Walczyńskiemu z Lublina.

Dziękujemy przedstawicielom władz administracyjnych i samorządowych – powiatu i gmin, dziękujemy pocztom sztandarowym.

Z głębokim pokłonem jeszcze raz zwracamy się do mamy Tomka – pani Zofii, żony - Małgosi i córki - Asi. 17 sierpnia br. Tomek Wróbel zakończył swój ostatni mecz...

Teraz musimy znaleźć drugiego „Bacę”. A może Ty nam Tomku w tym pomożesz? Podobno z góry lepiej widać, kto na tej ziemi powinien być wyróżniony.

Jerzy Figas

ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO

Zapalenie rozciągna podszwowe jest jedną z coraz częściej występujących patologii przeciążeniowych w obrębie stopy. Borykają się z nią przede wszystkim osoby uprawiające aktywność biegową, ale nie tylko.



Rozciągnio podeszwowe jest anatomicznie ważnym elementem współuczestniczącym w kształtowaniu łuku podłużnego stopy. Biomechanicznie jego funkcjonowanie powiązane jest ze ścięgnem Achillesa, o którym pisaliśmy w poprzednim numerze.

W swojej budowie rozciągnio można porównać do opony samochodowej. Nie kurczy się jak mięsień, ale potrafi się odkształcać i kumulować energię (jak opona podczas wjazdu na krawężnik). Największe obciążenia działają na tą strukturę podczas obciążania stopy w okolicy przyczepu do kości piętowej jak widać na zdjęciu nr 1.

Objawy:

Kumulujące się w czasie przeciążenia doprowadzają do mikroszkodzeń, co objawia się bólem w okolicy pięty. Ból odczuwa się najczęściej rano po wstaniu z łóżka, mija po „rozchodzeniu” i pojawia się ponownie podczas dnia, najczęściej w trakcie lub po treningu. Charakterystyczne jest to, że możemy go łatwo wywołać uciskając okolicę pięty.

Przyczyny zapalenia:

Największe szanse na przeciążenie mają posiadacze stopy płaskiej (pronującej) lub płasko koślawej. Pierwsze symptomy pojawiają się najczęściej na skutek:

1. Błędów treningowych – brak systematyczności, nagłe zwiększenie kilometrażu;

2. Niedostosowania obuwia;
3. Zmiany nawierzchni na której wykonujecie trening;
4. Dysbalansu mięśniowego w obrębie kończyny dolnej i obręczy biodrowej.

W diagnozowaniu zapalenia oprócz ucisku pomocne będzie badanie RTG (wykluczy złamanie) i USG, które potwierdzi stan zapalny, ewentualnie uwidoczni wielkość naderwania rozciągna lub konsekwencje nieleczonego przewlekłego zapalenia. Powoduje ono powstanie nieodwracalnych zwapnień w tej okolicy nazywanych „ostrogą kości piętowej” (w tym przypadku jak to mówimy jest „pozamiatane”).

Jak uniknąć przeciążenia?

Odpowiednia rozgrzewka – systematycznie wykonuj ćwiczenia rozciągające rozciągnio podeszwowe, (zdjęcia 1a, 1b) oraz stretching mięśnia trójkątowego łydki i grupy tylnej uda;

Przy stopie płaskiej wykonuj ćwiczenia tzw. „krótkiej stopy” (zdjęcia: 2ab, 3ab, 4abc);

Wykonaj indywidualne wkładki korekcyjne aby odciążyć rozciągnio i skorygować położenie pięty; Popracuj nad elastycznością rozciągna i tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej (stretching, rolowania zdjęcia 5a, b, c terapia manualna z fizjoterapeutą (zdjęcia 6a, b).

Jeśli masz objawy przeciążenia?

Bezwzględnie zaprzestań, ogranicz lub zmodyfikuj treningu;

Skontaktuj się z fizjoterapeutą w celu wykonania badania funkcjonalnego;

Pomocne mogą być zabiegi: falą uderzeniową ESWT, laser wysokoenergetyczny, jonoforeza z żelazem przeciwzapalnym); W wyjątkowej sytuacji np. przed meczem tapig rozciągnia - zdjęcie 7.



1a



1b

1a. Postaw piętę na podłożu a palce na piłce opartej o ścianę. Kolano musi być wyprostowane.

1b. Utrzymując palce na piłce postaraj się zbliżyć kolano do ściany bez odrywania pięty.



2a



2b

2a. Siedząc (łatwiej) lub stojąc (trudniej) ustaw stopę płasko na podłożu utrzymując 3 punkty podparcia tj. pięta, głowa dalsza 1 i 5 kość śródstopia.

2b. Aktywuj mięśnie krótkie stopy starając się zbliżyć paluch do pięty i wytworzyć łuk w części środkowej bez odrywania stopy od podłoża.



3a



3b

3a. Ustaw stopy równolegle, piłka tenisowa między kostkami zmniejsza koślawość pięty.

3b. Utrzymując piłkę aktywuj mięśnie krótkie stopy i wykonaj wspięcie na palce.



4a



4b

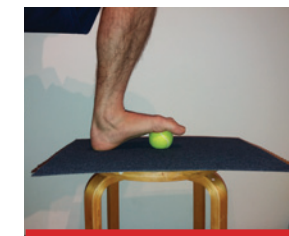
4a. Podłóż mini band pod prawego palucha a lewą stopę przetóż przez gumę.

4b. Napnij mini band poprzez wykrok i staraj się utrzymać końcówkę gumy pod prawym paluchem.

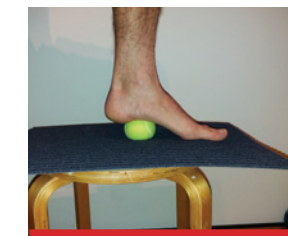
4c. To samo z zakrokiem.



4c



5a

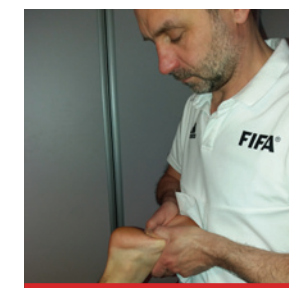


5b

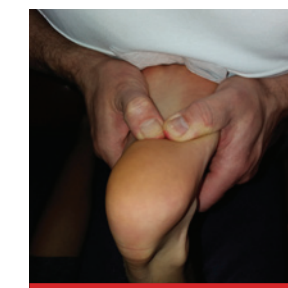
5a, b, c. Rolowanie rozciągna piłka tenisowa, drewniany wałek do masażu itd.



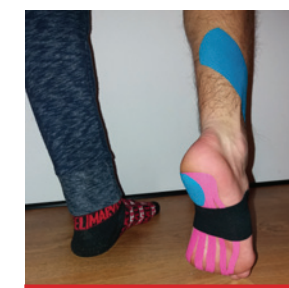
5c



6a



6b



7

6a. Terapia punktu spustowego.

6b. Rozciąganie powięziowe.

7. Kinesiotaping odciążający rozciągnia i korekcja koślawości pięty.

Zbigniew Wojtunik
mgr fizjoterapii,
fizjoterapeuta sportowy

PRZEPISOWA REWOLUCJA W FUTSALU

W nowym sezonie, który rozpoczyna się we wrześniu br., obowiązywać będą już nowe Przepisy Gry w futsalu. Reguły gry piłki halowej zawierają teraz wiele rozwiązań, które od kilku lat z powodzeniem obowiązują w piłce nożnej. Ulepszyły i uprościły one typowo futsalowe procedury i uporządkowały sygnalizację, a także ustawianie sędziów. W Polsce sędziowie znają już wiele tych rozwiązań, bo... od 1 stycznia br. część z nich już zaczęło obowiązywać.

Nowością jest, że zmiany w Przepisach Gry opracowała i przyjęła FIFA, a nie IFAB, który odpowiada za tworzenie nowych reguł w futbolu. Ponieważ w 2019 r. IFAB nie zdecydował się na korektę przepisów futsalowych reguł gry, obowiązek opracowania nowych reguł wzięła na siebie FIFA, powołując zespół redakcyjny złożony z przedstawicielami: sędziów, trenerów i działaczy z całego świata.

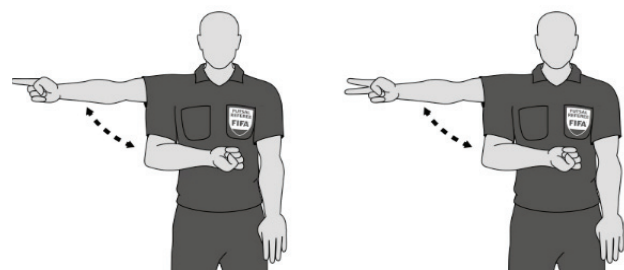
Europę reprezentowało dwóch obserwatorów: szef europejskich sędziów – Pedro Galan Nieto z Hiszpanii oraz Massimo Cumbo z Włoch. Zespół przygotował zmiany jeszcze w 2019 r. i właśnie polscy sędziowie – jako pierwsi w Europie i druzy na świecie – dowiedzieli się jak będą wyglądać nowe Przepisy Gry. Polska – jako pierwsza na świecie – wprowadziła część tych rozwiązań do rozgrywek ligowych. Poprawki do przepisów uchwalił Zarząd PZPN.

Elastyczność zasad

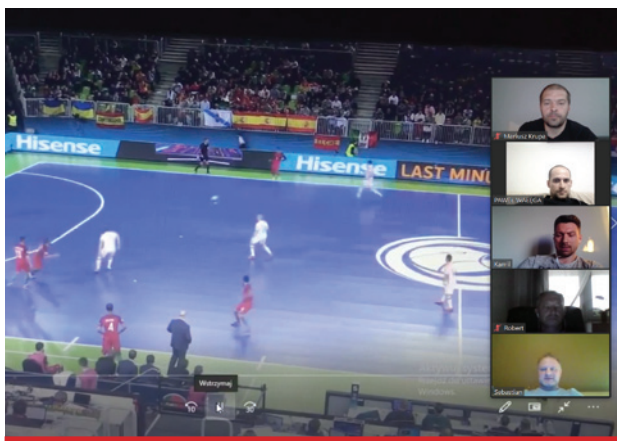
Co zmieniło się w Przepisach Gry w futsalu? Kobięcy futsal nie jest już uważany za oddzielną kategorię i ma taki sam status jak gra mężczyzn. Nowe przepisy zapewniają wiele elastycznych opcji organizacyjnych dla zawodów futsalu z udziałem: młodzieży i dzieci, oldbojów, zawodników niepełnosprawnych i na grassroots. Na przykład: rozmiany bramek, rozmiary boiska, typ piłki, czas gry i rzuty bramkarza poza linią środkową, mogą być również dostosowane do lokalnych warunków i potrzeb, a także do promowania kreatywnego futsalu i rozwoju technicznego zawodników.

Rozpoczęcie meczu zostało zmienione na identyczne jak w piłce nożnej (możliwość zagrania jej do tyłu), przy czym wszyscy zawodnicy oprócz zawodnika rozpoczynającego mecz, muszą pozostać na własnej połowie. Zwiększyła się też liczba rzutów karnych. Każda drużyna wykonuje teraz pięć strzałów zamiast trzech podczas wykonywania rzutów karnych w celu wyłonienia zwycięzcy meczu.

Najnowsza wersja regulaminu przewiduje również, że rozgrzewkę może prowadzić pięciu zawodników z każdej drużyny w tym samym czasie. Odmienne uregulowany został sposób zakończenia zawodów: sygnał na koniec czasu części meczu oznacza zakończenie zawodów bez potrzeby oczekiwania na ewentualny skutek strzału na bramkę. Teraz syrena kończy definitywnie zawody, a wyjątkiem jest sytuacja, gdy rozlega się ona podczas wykonywania rzutu karnego lub rzutu za szóstki i kolejny faul akumulowany (wtedy czas zawodów kończy się po rozstrzygnięciu rzutu).



Sędziowie mają obowiązek odliczać czas 4 sekund w widoczny sposób przy wszystkich wznowieniach z gry.



Pandemia wymusiła, aby szkolenia dotyczące nowych przepisów odbywały się online.

Uregulowane DOGSO

Odmienne uregulowany został też problem DOGSO: w sytuacji, gdy bramki strzeże bramkarz posiadający możliwość obrony i znajduje się on we własnym polu karnym, to DOGSO jest wykluczone niezależnie do tego jak dużą przewagę liczebną mają zawodnicy atakujący. Rzuty z autu wykonywane mają być obecnie z linii bocznych, a piłka wchodzi do gry po wszystkich rodzajach rzutów, po tym kiedy zostanie kopnięta i poruszy się. Wyjątkiem jest rzut od bramki, kiedy znajduje się w grze natychmiast po tym, gdy bramkarz zwolni ją z ręk (nie ma konieczności zagrania jej poza pole karne). Zmieniła się też sygnalizacja sędziów, którzy mają obowiązek odliczać czas 4 sekund w widoczny sposób przy wszystkich wznowieniach z gry.

Identycznie jak na trawie rozstrzygnięte zostały też przewinienia na współpartnerze, sędziach oraz faule poza polem gry, po których winowajcy karani są rzutami wolnymi bezpośrednimi. Wprowadzono także kary dyscyplinarne dla osób funkcyjnych.

E-SZKOLENIA

Z powodu pandemii odwołane zostały egzaminy kondycyjne i teoretyczne w wersji stacjonarnej. Sędziowie musieli zaliczyć kilkutygodniowy cykl treningów przygotowany przez trenera Grzegorza Krzoska kończący się testem ARIET, który nagrali i przestali do komisji szkoleniowej. Egzaminy teoretyczne polegały na udzieleniu opisowych odpowiedzi na test wysłany mejlowo do sędziów. Szkolenia odbywały się poprzez webinaria, czyli interaktywne szkolenia internetowe.

Dla polskich futsalowców webinaria nie są żadną nowością, bo od kwietnia do czerwca br. uczestniczyli w takich szkoleniach z wykorzystaniem klipów z UEFA i FIFA oraz polskiej ligi. Takie szkolenia czekają ich przez cały okres jesienny. Podzieleni na kilkunastoosobowe grupy z wykorzystaniem internetowej platformy omawiają klipy, dyskutują nad prezentacjami i przygotowują wspólne wnioski ujednolicające stosowanie przepisów.

Przemysław Sarosiek

ARTUR MITAL – KIEDYŚ FUTBOL, DZIŚ FUTSAL

Dla wielu sędziów piłki nożnej, którzy próbowali swoich sił na szczeblu centralnym, futsal to szansa na przedłużenie przygody na ogólnopolskiej arenie.

W ostatnich latach wielu arbitrow i asystentów z bogatą przeszłością w piłce trawiastej, zdecydowało się na specjalizację w futsalu. Jeden z nich to pochodzący z Mławy Artur Mital – obecnie warszawiak z wyboru. Od dwóch lat jest sędzią Ekstraklasy futsalu i regularnie pojawia się jako rozjemca na parkietach w meczach o mistrzostwo Polski. Wcześniej wiele lat był sędzią na trawie, gdzie prowadził mecze m.in. Młodej Ekstraklasy i II ligi, a jako techniczny poznał wiele stadionów ekstraklasy i I ligi.



Artur Mital wykorzystuje w futsalu doświadczenie, które zdobył w piłce trawiastej.

39-letni Mital rozpoczął swoją przygodę z piłką jako zawodnik grający m. in. w III-ligowej Mławiance Mława. W 2001 r. skończył z futbolem i zdecydował się na sędziowanie. Jako 27-latek był już drugoligowym rozjemcą. Kiedy w 2015 r. zakończył przygodę z sędziowaniem na trawie, postawił na futsal. W cztery lata dotarł aż do ekstraklasy. Dlaczego piłkę nożną zamienił na futsal?

– W piłce nożnej doszedłem do takiego momentu, że nie mogłem awansować wyżej jako sędzia, pomimo tego, że byłem wysoko w rankingach i zbierałem niezłe recenzje za mecze. Trochę szkoda, bo by-

tem naprawdę blisko Ekstraklasy. Za namową kilku kolegów postanowiłem spróbować swoich sił z gwizdkiem na parkiecie. Doświadczenie wyniesione z dużego boiska pozwoliło mi szybko odnaleźć się w futsalu. W hali trzeba być w pełni skoncentrowanym, wszystko dzieje się w ułamku sekundy, a na trawie na podjęcie decyzji jest nieco więcej czasu. Nigdy nie miałem problemów z zarządzaniem na placu boju 22 zawodnikami, więc z 10 też sobie radzę. Już dwukrotnie miałem okazję sędziować na Akademickich Mistrzostwach Europy w futsalu. Polubiłem tę dyscyplinę. Wiele zależy od tego, co arbitrow ma w głowie. Futsal też szybko się rozwija, więc od arbitrow coraz więcej się wymaga. Warsztaty szkoleniowe odbywają się co kilka miesięcy, robimy testy, trenujemy indywidualnie. Obecnie na kwarantannie odbywa się to online podczas specjalnych sesji treningowych. Musimy być w 100 proc. przygotowani merytorycznie i fizycznie do każdego meczu. Trzeba poświęcić sporo czasu, żeby mecze w najwyższej klasie rozrywkowej sędziować na dobrym poziomie. A warto pamiętać o tym, że rolę sędziów łączymy z normalną pracą. Niestety, z samego sędziowania nie jesteśmy w stanie się utrzymać jak na przykład zawodowi arbitrowy w PKO BP Ekstraklasie – opowiada Artur Mital.

Artur zapewnia, że nie powiedział ostatniego słowa w futsalu i ma jeszcze wiele szczytów do zdobycia. Sporo osiągnął już przez te kilka lat w elicie futsalu: dwukrotnie był na finałowych turniejach AME w futsalu, sędziował mecz o złoty medal młodzieżowych mistrzostw Polski. Czy futsal to miejsce, gdzie dla sędziego granicą jest tylko jego wyobraźnia?

Przemysław Sarosiek

LISTA SĘDZIÓW SZCZEBŁA CENTRALNEGO FUTSALU NA SEZON 2020/2021

Ekstraklasa

1. Dominik Cipiński – Skierniewice; 2. Tomasz Frańk – Ostrowiec Świętokrzyski; 3. Damian Grabowski – Wałbrzych; 4. Sławomir Steczko – Kraków; 5. Kamil Grzębowski – Chojnice; 6. Damian Jaruchiewicz – Knurów; 7. Piotr Koloczek – Zabrze; 8. Artur Mital – Mława; 9. Marcin Muszyński – Pabianice; 10. Jakub Orliński – Wrocław; 11. Robert Podlecki – Lublin; 12. Michał Potępa – Kolbuszowa; 13. Paweł Tokarewicz – Białystok; 14. Paweł Wałęga – Debica; 15. Grzegorz Wierciach – Knurów; 16. Michał Żurawski – Gdynia; 17. Marcin Gutowski – Łódź.

Top Amator A

1. Dawid Konieczny – Pszczyna; 2. Katarzyna Netkowska – Piekary Śląskie; 3. Wojciech Curyto – Kraków; 4. Damian Dorn – Bydgoszcz; 5. Kamil Dulański – Chabówka; 6. Kamil Szczółko – Lublin; 7. Andrzej Śliwa – Pińczów; 8. Jęgień Adamonis – Gdańsk; 9. Jan Gawle – Debica; 10. Tomasz Kondrak – Kielce; 11. Paweł Gwiazda – Warszawa; 12. Krzysztof Malinowski – Piła; 13. Bartłomiej Behmke – Gdynia; 14. Maciej Jagodziński – Kazimierz Biskupi; 15. Rafał Ziach – Chrzanów; 16. Łukasz Szymczyk – Kraków; 17. Tomasz Biel – Wałbrzych; 18. Mariusz Chrzanowski – Białystok; 19. Piotr Rybol – Kluczbork; 20. Monika Czudzinowicz – Białystok; 21. Marcin Miśta – Zawiercie; 22. Kamil Struski – Żorawina; 23. Marcin Szkodziński – Toruń; 24. Łukasz Woliński – Lublin; 25. Maciej Martyniuk – Poznań.

Top Amator B

1. Marcin Tydelski – Szczytno; 2. Henryk Bąk – Zabrze; 3. Adrian Dorocki – Wałbrzych; 4. Krzysztof Kapela – Orneta; 5. Sebastian Kwaśny – Legnica; 6. Marcin Łuczak – Środa Wlkp.; 7. Marek Mirosław – Lublin; 8. Krzysztof Musiał – Łódź; 9. Arkadiusz Piotrowski – Lebork; 10. Tomasz Sadowski – Łódź; 11. Marcin Sęczek – Trębaczew; 12. Adrian Skorczak – Gostyń; 13. Adam Sobinek – Gryfice; 14. Marcin Sprzęczka – Ostrowiec Św.; 15. Maciej Sztyduk – Lublin; 16. Bartłomiej Nowicki – Łódź; 17. Maciej Śliwiński – Dąbrówka; 18. Patryk Adamczyk – Łódź; 19. Filip Bartoszewski – Piła; 20. Mariusz Bors – Warszawa; 21. Dawid Cieślak – Ruda Śląska; 22. Marcin Grubecki – Elbląg; 23. Rafał Kania – Kalety; 24. Marek Marcinkowski; 25. Bogdan Maciąg; 26. Szymon Michniewicz; 27. Dawid Niedzielewski; 28. Piotr Pałaszewski; 29. Szymon Przytuła; 30. Marcin Skwiot; 31. Łukasz Szczółko; 32. Szymon Wierciach; 33. Jakub Złomańczuk.

Top Amator C

1. Arkadiusz Banaszkiwicz – Łódź; 2. Tomasz Nowicki – Szamotuły; 3. Patryk Kępka – Olsztyn; 4. Paweł Bałut – Czarna; 5. Roman Białek – Gliwice; 6. Jakub Borkowski – Bieruń; 7. Arkadiusz Brysiewicz – Jurówce; 8. Paweł Charchut – Trzciana; 9. Krzysztof Chmura – Krapkowie; 10. Szymon Cienki – Warszawa; 11. Dawid Czernachowski – Tarnowskie Góry; 12. Mariusz Domżałski – Olsztyn;

13. Ewelina Fiodorczyk-Sipko – Białystok; 14. Mariusz Galczyk – Choroszcz; 15. Krystian Glonek – Bydgoszcz; 16. Miłosz Głowacki – Wałbrzych; 17. Rafał Gnutek – Bochnia; 18. Rafał Gonet – Debica; 19. Gerard Gólczyk – Pakość; 20. Piotr Jankowski – Białystok; 21. Łukasz Kaczmarski – Ostrowiec Św.; 22. Grzegorz Karwat – Żyrardów; 23. Radosław Kaspryk – Mirków; 24. Jakub Kida – Lubaczów; 25. Łukasz Kofluk – Gdańsk; 26. Marek Kowalik – Wierzchosławice; 27. Jacek Kubiszyn – Nowa Sól; 28. Maciej Kulak – Szczecin; 29. Kajetan Listkiewicz – Warszawa; 30. Dominik Lorke – Tarnowskie Góry; 31. Izabela Mnich – Tarnowskie Góry; 32. Jakub Modrzejewski – Szczecin; 33. Mateusz Nakielski – Białystok; 34. Maciej Nowacki – Uhowo; 35. Tomasz Olszak – Miąsowa; 36. Aleksander Orlik – Konopnica; 37. Mateusz Patla – Jastrzębie Zdrój; 38. Robert Pawlicki – Poznań; 39. Joanna Pondo – Stargard; 40. Konrad Przybysz – Łódź; 41. Michał Rosolek – Bytom; 42. Kamil Rzechołko – Warszawa; 43. Marek Semrau – Białe Błota; 44. Ewelina Szczółko – Lublin; 45. Karol Szczółko – Lublin; 46. Mateusz Tarnowy – Świebodzin; 47. Michał Walkowski – Malbork; 48. Tomasz Wanicki – Knurów; 49. Michał Waskowski – Komorniki; 50. Krzysztof Zabojszcz – Szum; 51. Daniel Złotnicki – Lublin; 52. Marcin Zygałdo – Ostrowiec Św.; 53. Arkadiusz Żyńis – Sopot; 54. Mateusz Konieczny – Kobiór; 55. Kamil Kupka – Tarnowskie Góry; 56. Tomasz Kąsek – Jastrzębie-Zdrój

BEACH SOCCER: PODSUMOWANIE SEZONU 2020

Każde ligowe rozgrywki w naszym kraju w mniejszym lub większym stopniu odczuły skutki obostrzeń związanych z pandemią koronawirusa. Tak samo było w przypadku beach soccera. Dopiero w pierwszych dniach czerwca dotarły do nas dobre wieści z posiedzenia Komisji ds. Piłki Nożnej Plażowej, gdzie zapadły decyzje o rozegraniu sezonu 2020. Oczywiście ze względów bezpieczeństwa jego formuła musiała być ograniczona, dlatego zredukowano liczbę turniejów, a rozgrywki I ligi zawieszono zupełnie.

Areną wszystkich tegorocznych zmagania był dobrze znany Stadion Letni usytuowany na plaży w Gdańsku. Po raz pierwszy spotkali się tam podczas turnieju o Puchar Polski kobiet, który rozegrano 3-5 lipca br. Dla większości z nas była to pierwsza okazja od wielu miesięcy do poprowadzenia spotkań mistrzowskich, po tym jak cały świat zamart w wyniku wprowadzonych regulacji do walki z pandemią. Na szczęście nikt nie zmarnował tego czasu i do Gdańska dotarł przygotowany zespół sędziowski. Wcześniej sędziowie potwierdzili to podczas egzaminów przeprowadzonych pod okiem instruktorów Janusza Leyka (KS Pomorskiego ZPN) i Piotra Szymczyka (KS Łódzkiego ZPN), które są statym punktem naszych pierwszych spotkań w sezonie. Podobnie jest też z wykładami szkoleniowymi, za które w tym roku ponownie odpowiadał Waldemar Cichecki (KS Zachodniopomorskiego ZPN).

Turniej rozpoczął się od rozgrywek grupowych, a następnie w sobotnie popołudnie wkroczył w decydującą fazę pucharową. Na tym etapie zespoły sędziowskie w 4-osobowych składach ustalanych indywidualnie na każde spotkanie miały do poprowadzenia 2-3 mecze dziennie. W niedzielę, czyli ostatniego dnia turnieju, do decydujących rozstrzygnięć wyznaczano sędziów prezentujących najwyższą dyspozycję. Mecz finałowy o Puchar Polski kobiet poprowadził zespół w składzie: Wojciech Pawlak (Łódzki ZPN), Dominik Wyderkiewicz (Łódzki ZPN), Maciej Kutak (Zachodniopomorski ZPN) i Cezary Chlebowski (Śląski ZPN).

Drugim turniejem sezonu były zawody o Puchar Polski mężczyzn, które odbyły się w dniach 10-12 lipca br. Była to też jedyna okazja w tym roku dla drużyn I-ligowych, aby wziąć udział w zawodach mistrzowskich. Z tego powodu liczba drużyn, a tym samym spotkań do rozegrania, była bardzo duża. To przełożyło się na konieczność prowadzenia w różnej roli 4-5 spotkań dziennie. Pod tym względem był to najtrudniejszy turniej w tym roku. Dodatkowo część drużyn wzmocniła się czołowymi europejskimi zawodnikami z lig zagranicznych, co znacznie podniosło poziom rozgrywek.



To był inny sezon niż wszystkie. Udało się zorganizować kilka turniejów, które miały mistrzowską rangę.



Dominik Wyderkiewicz to młody i obiecujący arbiter BS. Sędziował w finałowym meczu o Puchar Polski kobiet.

Nominacje tym razem otrzymały 2 sędzie oraz 17 sędziów z 8 województw. Mecze toczyły się równoległe na dwóch boiskach, a przez 3 dni rozegrano ich łącznie 56. Najlepiej na piasku radzili sobie zawodnicy z SAP Sopot, którzy w finale pokonali Bocz Gdańsk. Sędziami finału byli: Tomasz Winiarczyk (Zachodniopomorski ZPN), Mariusz Chrzanowski (Podlaski ZPN), Piotr Szymczyk (Łódzki ZPN) i Mariusz Domżański (Warmińsko-Mazurski ZPN).

W terminie 31 lipca – 2 sierpnia br. Stadion Letni w Gdańsku gościł najlepszych młodzieżowców w kraju, którzy stawili się, aby walczyć o mistrzostwo Polski w swojej kategorii wiekowej. Do rywalizacji przystąpiło 16 drużyn i również taka sama liczba sędziów została wyznaczona na te zawody. Trzy dni rywalizacji w formule podobnej do poprzednich turniejów pokazały, że najlepszą drużyną w kraju jest Hemako Sztutowo, pokonując w decydującym meczu Borutę Zgierz. Finałowe starcie poprowadził zespół w składzie: Mateusz Patla (Śląski ZPN), Patryk Nowicki (Zachodniopomorski ZPN), Janusz Leyk (Pomorski ZPN) i Przemysław Janowski (Łódzki ZPN).

Ostatnim akcentem sezonu był podwójny turniej o Mistrzostwo Polski kobiet oraz mężczyzn rozegrany w dniach 14-16 sierpnia br. Tym razem grono sędziowskie reprezentowały 2 sędzie i 15 sędziów z 7 okręgów. Mecze finałowe dostarczyły wielu emocji nie tylko z uwagi na stawkę imprezy, ale również dzięki wielu topowym zawodnikom i zawodniczkom, którzy zawitali na gdański stadion.

Po bardzo dobrej postawie w przekroju całego turnieju, najważniejsze mecze sezonu poprowadzili: Finał Mistrzostw Polski kobiet: Piotr Pazdecki (Zachodniopomorski ZPN), Paweł Józko (Pomorski ZPN), Katarzyna Wasiak (Łódzki ZPN) i Patrycja Matczak (Mazowiecki ZPN). Finał Mistrzostw Polski mężczyzn: Waldemar Cichecki (Zachodniopomorski ZPN), Mariusz Chrzanowski (Podlaski ZPN), Tomasz Nowicki (Wielkopolski ZPN) i Michał Walkowski (Pomorski ZPN).

Tomasz Winiarczyk

REGIONY

REGULARNIE WSPIERAJĄ POTRZEBUJĄCYCH



#WSLodzPomaga – to nazwa akcji charytatywnej, którą organizuje Wydział Sędziowski z Łodzi. Wystartowała na początku pandemii i w różnych formach, z wykorzystaniem rozmaitych aktywności, trwa do dziś. Cel jest jeden – zbierać pieniądze dla potrzebujących.

Jeszcze w połowie kwietnia sędziowie i obserwatorzy robili pompki, następnie wpłacali pieniądze, które później przekazali chorej dziewczynce – Tosi, a także dla rodziny zawodnika łódzkiego Milanu – Kacpra Żarysa. W ostatnich tygodniach na profilu facebookowym WS Łódź trwała licytacja sprzętu sędziowskiego. Sędziowie mogli kupić koszulki, spodenki, dresy, getry czy nawet sportowy zegarek.

Tym razem pieniądze zbierano m.in. dla rodziny łódzkiego sędziego Przemysława Krzemińskiego (piszemy o Nim w osobnym tekście), tragicznie zmarłego w lipcu br. Koleżanki i koledzy z WS Łódź zdecydowali się dorzucić swoją „cegiełkę” do nowego nagrobka dla Przemysława.

– Wszystkie wpłacone pieniądze deponujemy na naszym subkoncie. Dzięki temu, w razie potrzeby, zawsze możemy wesprzeć potrzebujących związanych z naszym środowiskiem – mówi Arkadiusz Śpiwak, inicjator #WSLodzPomaga, jednocześnie Szef Komisji Szkoleniowej i asystent szczebla centralnego.

Jakub Jankowski



– Piłkarskie środowisko w województwie to jedna rodzina – mówi Arkadiusz Śpiwak, pomysłodawca akcji.

POŻEGNALI MŁODEGO ARBITRA

Łódzkie struktury sędziowskie straciły młodego sędziego. W lipcu br. zmarł zaledwie 38-letni Przemysław Krzemiński. Był bardzo dobrym sędzią, oddanym kolegą i pomocnym człowiekiem. Kurs skończył w 2008 r. Na swoim koncie zgromadził ponad 700 meczów w roli sędziego i asystenta. Uchonorowano go Złotą Odznaką PZPN za przekroczenie granicy 500 spotkań. Prywatnie był bardzo pogodną osobą. Interesował się motoryzacją i piłką nożną. Był kibicem AC Milan. Dbał o swoją sylwetkę i dużo trenował. Zmarł 5 lipca br. Pogrzeb odbył się pięć dni później na Cmentarzu Rzymskokatolickim św. Anny na Zarzewie w Łodzi. Niech spoczywa w pokoju.

SZKOLILI SIĘ NA OBIEKTACH AWF



KS Mazowiecki ZPN w dniach 25.07 br. i 13.08 br. zorganizowało na warszawskiej AWF zgrupowanie szkoleniowo-unifikacyjne dla sędziów III i IV ligi, kandydatów do IV ligi, asystentów mazowieckich, a także obserwatorów III i IV ligi.



Członkowie Zarządu KS i obserwatorzy. W górnym rzędzie – w środku – Artur Mądrzak – Przewodniczący KS.

Wykłady ze zmian w Przepisach Gry poprowadził Piotr Tenczyński. Na zgrupowaniu przedstawiono również informacje, instrukcje i zalecenia dla sędziów i obserwatorów delegowanych na mecze III i IV ligi w okresie pandemii COVID-19, obowiązujące podczas rundy jesiennej sezonu 2020/2021.

W tym roku, ze względu na COVID-19, zgrupowanie trwało 1 dzień – przy zachowaniu wszystkich środków ostrożności i wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego.

Artur Mądrzak

KURS SĘDZIOWSKI PRZEZ INTERNET



Ze względu na pandemię, KS Podkarpackiego ZPN zdecydowało się zorganizować kurs sędziowski w trybie online (24-31 sierpnia br.). Składał się z 5 bloków szkoleniowych oraz egzaminu końcowego. W kursie uczestniczyły 34 osoby – w tym jedna kobieta. Egzamin końcowy wszyscy zdali pomyślnie.

Uczestnicy kursu otrzymali drogą elektroniczną niezbędne materiały do przygotowania się do zajęć (Przepisy Gry, testy filmowe, materiały szkoleniowe zgromadzone w bazie KS). Podczas spotkań online za pomocą komunikatora audiowizualnego, omówiono każdy artykuł z przepisów, poparty przykładowymi klipami.



Kurs sędziowski online w przyszłości może być jeszcze bardziej popularny.

Mateusz Warzocha

„SPRZEDALI SIĘ”, ŻEBY POMÓC MARIUSZOWI



Sędziowie z Krosna postanowili się „sprzedać” i to legalnie! W połowie czerwca na profilu facebookowym swojego macierzystego KS zorganizowali akcję, podczas której zainteresowane drużyny mogły „kupić” ich do poprowadzenia meczu towarzyskiego. Osiągnięto kwotę 1.000 zł za mecz, którą przekazano później na szczytny cel.

Trójkę sędziowską w składzie: Artur Szelc, Albin Kijowski i Grzegorz Gądela wylicytowała Przetęcz Dukla (klasa okręgowa) z powiatu krośnieńskiego. Do końca o sędziów rywalizowała z nią Iskra Iskrzynia (A-klasa).

Wylicytowana kwota w całości została przekazana na rehabilitację 43-letniego Mariusza Stapińskiego z Iwonicza, który na co dzień jest strażakiem w OSP. Co więcej, rywal Dukli w tym sparingu – Wisłok Sieniawa, także dożył się na ten cel.

Mariusz jest ojcem dwójki dzieci. Wielokrotnie pomagał innym, a teraz sam potrzebuje pomocy. W październiku zeszłego roku uległ on poważnemu wypadkowi podczas pracy przy pokryciach dachowych – spadł z drabiny z dużej wysokości. Żeby miał szansę odzyskać większą sprawność i powoli wracać do zdrowia niezbędna jest kosztowna, długotrwała i intensywna rehabilitacja.

– Nie wiedzieliśmy gdzie pojedziemy. Czy to będzie 10 km czy 120 km od naszych domów. Byliśmy przygotowani, że poza swoją pracą, także pokryjemy koszty dojazdu. Nie spodziewaliśmy się, że w naszym regionie jakaś drużyna jest w stanie wyłożyć 400 zł czy 500 zł, a co dopiero 1000 zł za sparing! Cieszymy się, że tak mogliśmy pomóc Mariuszowi, który zaszczylił wszystkich swoją obecnością podczas tego wydarzenia – mówi „sprzedani” sędziowie.

Po udanej pierwszej edycji nominowano i „sprzedano” kolejnych sędziów. Akcja spodobała się arbitrom z innych okręgów – kole-dzy z Żywca zorganizowali podobną na swoim terenie. Co ważne, także zbierali pieniądze dla Mariusza Stapińskiego.

Każdy może pomóc Mariuszowi wpłacając pieniądze poprzez stronę: www.siepomaga.pl/mariusz-stapinski.

Grzegorz Gądela



Grafika informująca o szlachetnej akcji sędziów. Stoją od lewej: Grzegorz Gądela, Artur Szelc i Albin Kijowski.

ŚWIETNA WSPÓŁPRACA SĘDZIÓW Z SAMORZĄDEM



W ostatni weekend sierpnia br. w Suwałkach, odbył się kurs dla kandydatów na sędziów piłki nożnej. Szkolenie, które ukończyło 13 uczestników, to efekt współpracy Podlaskiego ZPN z suwalskim samorządem. Na mocy porozumienia zawartego z miastem Suwałki, reprezentowanym przez OSiR, zorganizowano kurs dla mieszkańców miasta, którzy spełnili kryteria określone przez KS PZPN.



Kurs był bezpłatny, a uczestnicy dostali dodatkowo sędziowskie stroje.

Pierwsze 10 osób miało zapewniony bezpłatny udział w szkoleniu. Dodatkowo otrzymały one stroje sędziowskie, a także certyfikaty potwierdzające ukończenie kursu. W niedzielę (30.08.2020 r.) uczestnikom pamiątkowe dyplomy wręczyli: Sławomir Kopczewski – Prezes Podlaskiego ZPN, Kamil Makarewicz – Sekretarz związku i Kamil Klimek – Kierownik Działu Sportu, Rekreacji i Marketingu suwalskiego OSiR.

– Cieszy mnie, że podejmujecie się tej bardzo ważnej roli jaką jest prowadzenie meczów piłki nożnej. Nie jest to łatwa funkcja, ale daje wiele satysfakcji. Pragnę podkreślić, że rozwijając swój arbitraż zdobywacie nowe umiejętności, które zapoczątkują nie tylko na boisku, ale także poza nim. Życzę wam udanego debiutu na murawie w nowej roli i samych dobrych decyzji w kolejnych meczach – powiedział do kursantów Sławomir Kopczewski, Prezes Podlaskiego ZPN.

– Chciałbym jednocześnie podkreślić, że realizacja tego projektu zdecydowanie poprawi jakość organizacji zawodów w tej części województwa. Mam na myśli problem z obsadą sędziowską zawodów, który jest spowodowany małą liczbą arbitrow w Suwałkach i regionie. Ten problem nasilił się w ostatnich latach. Cieszę się, że i w tym zakresie Podlaski ZPN może efektywnie współpracować z samorządem lokalnym. Jestem przekonany, że takie współdziałanie będzie miało pozytywny wpływ na rozwój podlaskiej piłki – dodał Sławomir Kopczewski.

Już w najbliższych tygodniach osoby, które ukończyły kurs, jako sędziowie próbni zadebiutują na podlaskich boiskach w rozgrywkach młodzieżowych. Najpierw będą uczestniczyć w zawodach w roli asystentów doświadczonych kolegów, a następnie zostaną nominowani do prowadzenia meczów jako sędziowie.

Działanie zostało współfinansowane ze środków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Suwałkach.

Kamil Klimek

ROZWIJAJĄ SZKOLENIA ZDALNE



Ze względu na sytuację epidemiologiczną, która uniemożliwiła przeprowadzenie szkoleń w ośrodkach, Komisja Szkoleniowa KS Pomorskiego ZPN zdecydowała się na kontynuację projektu szkoleń zdalnych.



Maciej Wierzbowski zasiada w Zarządzie KS PZPN, ale merytorycznie wspiera także szkolenia na Pomorzu.

Wcześniej zajęcia poprowadzono na podstawie testów filmowych, a sędziowie mieli określony czas na ich rozwiązanie i odesłanie odpowiedzi drogą mejlową. Teraz zdecydowano się poprowadzić je w formie wykładu.

Tematem szkoleń były „Najnowsze zmiany w Przepisach Gry 2020/2021”. Zajęcia przeprowadzono z wykorzystaniem aplikacji ZOOM, a ich uczestnicy, czyli sędziowie od IV Ligi aż do B-klasy, zostali podzieleni na pięć grup szkoleniowych.

Wszyscy pozytywnie przyjęli nową formę szkolenia i aktywnie brali udział w wykładach, chętnie zadając pytania. Komisja Szkoleniowa we współpracy z członkiem Zarządu KS PZPN – Maciejem Wierzbowskim, planuje dalsze rozwijanie projektu i prowadzenie kolejnych zajęć w zdalnej formie dla sędziów Pomorskiego ZPN.

Filip Kaliszewski

WPROWADZILI KARY MINUTOWE DLA SENIORÓW



Zachodniopomorski ZPN pilotażowo wprowadził nowy system kar dla zawodników. Od sezonu 2020/2021 na zawodach A i B-klasy oraz rozgrywkach młodzieżowych: Junior A1, A2, B1, B2, WLT Starszych i Młodszych, stosowane są kary wychowawcze za negatywne zachowania wobec sędziów. Zmianę systemową wprowadzono na podstawie aktualnych Przepisów Gry, a zgodę na jej testowanie w województwie wyraził Zarząd PZPN.

Przed sezonem, przy wsparciu Wydziału Dyscypliny ZPN wraz z jego Przewodniczącym Robertem Bikowskim, a także przy aprobacie Zarządu ZPN, w Regulaminie Rozgrywek wprowadzono zapis dotyczący 10-minutowego wykluczenia zawodników w meczach trwających 90 minut. Dodatkowo, usankcjonowano 8-minutowe kary w pozostałych spotkaniach dla piłkarzy, zanim otrzymają pierwszą żółtą kartkę za negatywne zachowanie wobec arbitrow.

Kary przyznawane są m.in. za okazywanie niezadowolenia, krytykę orzeczeń, wymachiwanie rękoma, odkopywanie piłki, odrzucanie piłki jako element dezaprobaty dla decyzji sędziów czy sarkastyczne okłaskiwanie.

To kontynuacja działań, które podjęto Kolegium Sędziów ZPN w ramach akcji #SzacunekDlaArbitra. Była ona efektem negatywnych zachowań wobec sędziów w niższych klasach rozgrywkowych, w tym przypadków czynnego naruszania ich nietykalności. W zeszłym sezonie ZPN nagrał film piętnujący negatywne zachowania wobec arbitrow. Główną rolę odegrał w nim jeden z poszkodowanych. Ponadto KS wyprodukował koszulki rozgrzewkowe, które promują szacunek dla arbitrow.

Angielska inspiracja

System tzw. „ławki kar” (z ang. sin bin) został przetestowany w sezonach 2017/2018 i 2018/2019 w ligach niższego szczebla w Anglii. Poniższe statystyki przedstawiają jego pozytywne efekty:

– Odnotowano spadek negatywnych zachowań o 38 proc., a także mniejszą ilość zdarzeń powodujących otrzymanie kolejnego zawieszenia w trakcie meczu – gracze po otrzymaniu pierwszego „opamiętywali się” i do następnych incydentów dochodziło coraz rzadziej;

– Badanie przeprowadzone na grupie 1.400 osób pokazało, że 72% zawodników, 77% trenerów i 84% sędziów opowiada się za wprowadzeniem na stałe takiego rozwiązania;

– Test wypadł pozytywnie. Odnotowano polepszenie zachowań uczestników dnia meczowego. Piłkarze przyznają, że stali się bardziej zdyscyplinowani wiedząc, że mogą osłabić drużynę. Zwiększył się również ich wpływ na zapobieganie negatywnym zachowaniom innych kolegów z drużyny.

Obiecujący początek

Pierwsze dwie kolejki rozgrywek A-klasy w woj. zachodniopomorskim również wskazują na skuteczność tego rozwiązania. Statystyka opracowana przez Wydział Dyscypliny ZPN pokazuje, że w rundzie jesiennej sezonu 2019/2020 na 739 meczów we wszystkich grupach A-klasy zaistniało 490 zdarzeń kwalifikujących się do ławki kar (okazywanie niezadowolenia, krytykowanie decyzji), co daje 0.66 zdarzenia na jeden mecz.

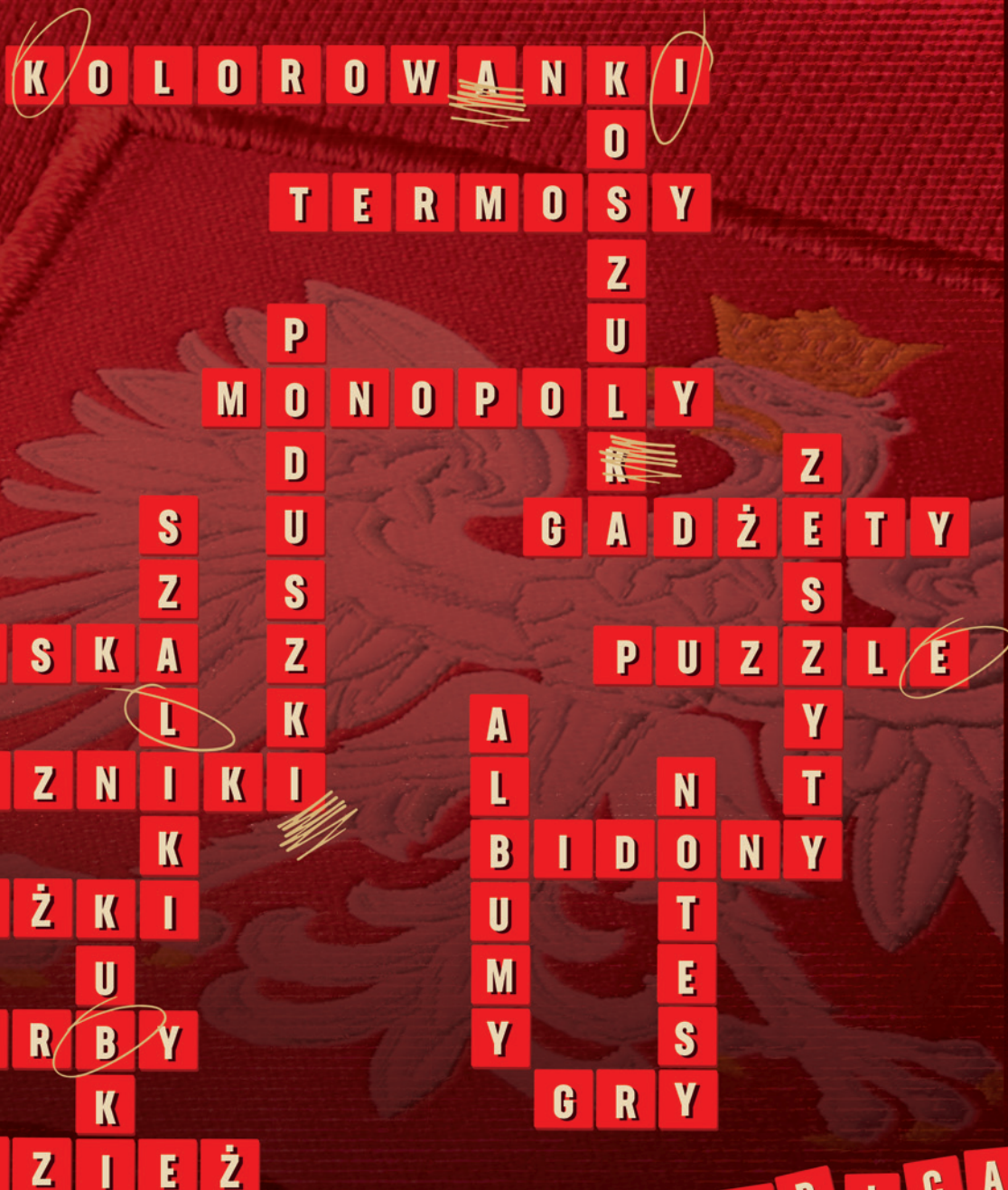
W pierwszych dwóch kolejkach sezonu 2020/2021 na 126 meczów we wszystkich grupach A-klasy zaistniały 33 zdarzenia, o których mowa wyżej, co daje 0.26 zdarzenia na jeden mecz.

Biorąc pod uwagę powyższe liczby, spadek zdarzeń kwalifikujących się na ławkę kar w stosunku do sezonu 2019/2020 wynosi aż 60%.

Łukasz Ostrowski



Łukasz Ostrowski informuje, że pierwsze statystyki nowej formy kar minutowych są bardzo obiecujące.



Łączy nas piłka

SKLEP KIBICA

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

STADION PGE NARODOWY

📍 WARSZAWA | AL. PONIATOWSKIEGO 1

CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL

📍 WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255

f FB SKLEP KIBICA



SKLEP.LACZYNASPIILKA.PL