



POLSCY
SĘDZIOWIE
SIATKARSKY

BIULETYN POLSKICH
SĘDZIÓW SIATKARSKICH

NR 3 (1/2017)

**Adam
RYCZEK**

**46 LAT NA SZCZEBLU
CENTRALNYM**

**Andrzej
KILEŃSKI**

KOLEJĄ DO SIATKÓWKI

MOTYWACJA

**CZY JEST POTRZEBNA
DO SĘDZIOWANIA?**

STRES W SĘDZIOWANIU

... czyli jak nie zawalić meczu w głowie?



NOWE STAWKI SĘDZIOWSKIE na zawodach młodzieżowych

W rozgrywkach młodzieżowych szczebla centralnego, tj. od półfinału Mistrzostw Polski oraz w turniejach TNO i OOM stosuje się do rozliczeń z sędziami głównymi oraz I / II następujące zasady określone w „Katalogu kosztów w zakresie realizacji ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej zadań związanego ze szkoleniem i współzawodnictwem zawodników kadry wojewódzkiej oraz związanego z organizacją zawodów finałowych Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w sportach zimowych, halowych i letnich” (decyzja nr 7 Ministra Sportu i Turystyki z dnia 26 stycznia 2017 rok):

1. Sędziom zamiejscowym przyznaje się:

- a) Zwrot kosztów przejazdu,
- b) Wyżywienie i zakwaterowanie,
- c) Ryczałt sędziowski:
 - 80 zł przy zawodach trwających do 5 godzin,
 - 95 zł przy zawodach trwających od 5 do 8 godzin,
 - 110 zł przy zawodach trwających powyżej 8 godzin.

2. Sędziom miejscowym przyznaje się:

- a) Ryczałt sędziowski:
 - 80 zł przy zawodach trwających do 5 godzin,
 - 95 zł przy zawodach trwających od 5 do 8 godzin,
 - 110 zł przy zawodach trwających powyżej 8 godzin.
- b) Wyżywienie.

3. Sędziemu głównemu zamiejscowemu przyznaje się:

- a) Zwrot kosztów przejazdu,
- b) Wyżywienie i zakwaterowanie,
- c) Ryczałt sędziowski:
 - 120 zł przy zawodach trwających do 5 godzin,
 - 150 zł przy zawodach trwających od 5 do 8 godzin,
 - 200 zł przy zawodach trwających powyżej 8 godzin.

4. Sędziemu głównemu miejscowemu przyznaje się:

- a) Ryczałt sędziowski:
 - 120 zł przy zawodach trwających do 5 godzin,
 - 150 zł przy zawodach trwających od 5 do 8 godzin,
 - 200 zł przy zawodach trwających powyżej 8 godzin.
- b) Wyżywienie.

5. Postanowienia dodatkowe:

- a) Sędziowie pracujący powyżej 5 godzin dziennie mają prawo do dodatkowego posiłku na zasadach określonych przez organizatora;
- b) Liczbę sędziów zamiejscowych należy ograniczyć do niezbędnego minimum;
- c) W przypadku podróży środkiem publicznego transportu zbiorowego wysokość kwoty zwrotu kosztów przejazdu powinna być udokumentowana biletami, rachunkami lub fakturami (w klasie II/ekonomicznej z uwzględnieniem ulgi przysługującej delegowanemu), analogicznie do rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 29 stycznia 2013 r. w sprawie należności przysługujących pracownikowi zatrudnionemu w państwowej lub samorządowej jednostce sfery budżetowej z tytułu podróży służbowych (Dz. U. 2013 poz. 167).

W przypadku podróży sędziów samochodem prywatnym wysokość kwoty zwrotu kosztów przejazdu określana jest na następujących zasadach:

- do rozliczenia stosuje się stawkę 60 gr/km;
- podstawą rozliczenia jest najkrótsza trasa (z pominięciem dróg płatnych) między miejscem zamieszkania sędziego a miejscem zawodów (tam i z powrotem);
- w przypadku wspólnej podróży dwóch lub więcej sędziów zwrot kosztów dotyczy tylko kierowcy.
- d) Wydatki powinny być udokumentowane fakturami lub rachunkami.

REDAKCJA BIULETYNU POLSKICH SĘDZIÓW SIATKARSKICH

SZEF PROJEKTU
Szymon Pindral

SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE BIULETYNU
Wojciech Głód

REDAKTORZY I KOREKTA

Paulina Boś, Patrycja Chudy, Wojciech Głód, Szymon Pindral, Marcin Sawoniuk, Szymon Szlendak



Koniec wspaniałej kariery

PIOTRA DUDKA

SZYMON PINDRAL

O zakończeniu kariery sędziowskiej przez Piotra Dudka ciężko napisać coś mądrzejszego od tego, co napisano w takich tuzach jak Przegląd Sportowy, Gazeta Wyborcza, strona pzps.pl czy plusliga.pl itd. Postanowiłem jednak podzielić się swoim zdaniem. Bo choć z Piotrem znamy się osobiście dopiero od 2008 roku, to jednak przez wspólną pracę w Wydziale Sędziowskim, pod kierownictwem Andrzeja Lemka, mieliśmy okazję nie raz prowadzić rozmowy te właściwe podczas prac wydziału, jak i te mniej formalne w tak zwanych kuluarach.

Nie ukrywam, znaleźliśmy wiele razy wspólny język, jak chociażby na temat pracy z młodzieżą, o przygotowaniach do kursu na szczebel centralny, o pracy w wydziałach wojewódzkich, o pracy wydziału sędziowskiego PZPS i o wielu innych sprawach. Ale mieliśmy również odmienne zdanie i to też w wielu sprawach, w mojej ocenie to tak chyba fifty-fifty, kiedy się zgadzaliśmy a kiedy nie.

Najważniejsze jednak, że pomimo różnic zdań nigdy nie zachwiało to relacji między nami, relacji czysto ludzkich. Obserwowałem Piotra jako sędziego, widziałem jego super mecze, widziałem mecze przeciętne, widziałem te słabsze, ale dla mnie nieistotne było jak mu się potoczył mecz. Dla mnie czymś niesamowitym wtedy było jaki wszyscy zawodnicy, trenerzy, kibice, działacze itd. mają dla niego szacunek. Szacunek w podziękowaniu za solidnie wykonaną pracę. Powtórzę po raz kolejny – nie ważna była ilość błędów, które w danym meczu popełnił – bo któż ich nie popełnia (znam chyba tylko jednego sędziego, który, jak sam mówi nigdy nie popełniał błędów, Wy też go znacie, wiecie o kim mówię, prawda?).



MP Juniorów - Leżajsk 2016 (Piotr Dudek w środku)

Wiecie co jeszcze mi się u Piotra podobało? Stanowczość, prawdziwość i szczerść. I jeszcze jedno, że potrafił przyznać się do błędu – to cecha, która stanowi rzadkość u obecnego pokolenia.

Piotr zakończył swoją karierę na szczeblu centralnym i międzynarodowym z racji limitu wieku. W ostatnim czasie gwizdał najważniejsze imprezy światowe, europejskie i krajowe. Ciężko będzie komukolwiek to powtórzyć, choć z całego serca tego życzę. Piotr był najlepszym sędzią w Polsce, był jednym z najlepszych w Europie i na świecie. Ale miał wsparcie związku i osób, dla których istotne byłoby przy sukcesach reprezentacji utrzymywać na najwyższym poziomie również polskiego sędziego. Jak to mówi osoba, o której wspominałem wcześniej, sędzia oprócz umiejętności musi mieć również szczęście. Piotr miał jedno i drugie i tego mu po ludzku zazdroścę, bo wiem, że nigdy nie osiągnę tego co on. Cieszę się jednak, że miałem okazję poznać Piotra osobiście, rozmawiać, spierać się z nim, zgadzać się a nawet

chyba raz dzielić wspólny pokój podczas jednego z posiedzeń wydziału. Jak spojrzę wstecz, to niewiele było mi dane gwizdać wspólnie z Piotrem. Jeden mecz półfinałowy PP Kobiet w 2013 roku w Pile (Atom Trefl Sopot – Impel Wrocław) – mój pierwszy mecz z systemem challenge oraz jeden mecz na MP Juniorów w Leżajsku w 2016 roku (MOS Wola Warszawa – EKS Skra Bełchatów) i z tego ostatniego dołączam zdjęcie wraz z innymi kolegami, którzy mieli okazję z Piotrem sędziować. Więcej okazji nie miałem i żałuję, bo przecież jak się uczyć to tylko od najlepszych.

Piotr przechodzi teraz na „drugą” stronę – będzie kwalifikatorem. Nie mam wątpliwości, że będzie równie dobrym kwalifikatorem jak był sędzią. Oby sędziowie, których będzie oceniał skorzystali z jego rad, wszak nie często zdarza się korzystać z doświadczenia osoby, która była w gronie najlepszych na świecie. Piotr, życzę Ci powodzenia, by w nowej roli nie zgasła w Tobie pasja, którą okazywałeś jako sędzia.



KATARZYNA POGODA-BŁAZIAK WYŻEJ, LEPIEJ, WIĘCEJ...

Energiczna, ambitna, pogodna. Siatkówka i sędziowanie jest jej pasją nieprzerwanie od lat uczniowskich jak mówi Katarzyna Pogoda-Błaziak, prywatnie żona marynarza, mama sześćoletniego synka, absolwentka Wyższej Szkoły Morskiej w Szczecinie.

Co jest jej priorytetem? Nie ukrywa, że oczkiem w głowie jest jej synek, ale jak mało kto potrafi połączyć życie rodzinne, obowiązki zawodowe – pracuje w Urzędzie Morskim jako Hydrograf, realizować pasję – aktywnie sędziuje zawody zarówno w okręgu, jak i na szczeblu centralnym. Będąc już drugą kadencją członkiem Wydziału Sędziowskiego odpowiedzialna jest za kwestie organizacyjne, a... w wolnym czasie biega kilka razy w tygodniu i trenuje crossfit. Jak przyznaje, chciałaby również mieć uprawnienia do obsługi protokołu elektronicznego.

Skąd pomysł żeby sędziować? „Na studiach bardzo chciałam grać w siatkówkę, niestety na uczelni nie było drużyny żeńskiej, moje częste wizyty u rektora i starania by utworzyć zespół zostały zauważone. Drużyny nie udało się zorganizować w tym samym roku, powstała w kolejnym, mi natomiast pozwolono dokończyć sezon trenując z sekcją męską. W trybie ekspresowym wyrobiono mi legitymację AZS i pozwolono również uczestniczyć w kursie podstawowym na sędziego piłki siatkowej organizowanym przez ZZPS w Szczecinie, który ukończyłam.. jako jedyna z tego grona. W tym samym kursie uczestniczyli również Marcin Kolano oraz Jarek Makowski, a za organizację odpowiedzialni byli Maciek Maciejewski i Zbyszek Maciejewski, który od początku jest organizatorem Szczecińskiej Amatorskiej Ligi Piłki Siatkowej.” W 2014 roku SALPS obchodził 20-lecie istnienia.



Katarzyna Pogoda-Błaziak

To właśnie sędziowanie SALPSu (4 ligi męski i 2 żeńskie) pozwoliło Kasi zdobyć cenne doświadczenie sędziowskie. Mecze rozgrywane są od poniedziałku do piątku popołudniami, często nie w tak komfortowych warunkach jak chociażby na rozgrywkach ligowych. Zaangażowanie i dyspozycyjność od początku owocowało w umiejętności sędziowskiej, które przekładały się na kolejne awanse w hierarchii sędziowskiej. W 2001 roku Kasia mogła pochwalić się III klasą sędziowską, już dwa lata później niebieskim trójkątem by w 2004 roku awansować na I klasę sędziowską i uzyskać uprawnienia do sędziowania III Ligi męskiej. Awans na szczebel centralny uzyskała w 2005 roku zdopingowana przez ówczesnego Przewodniczącego WS – Jarka Waleriańczyka. Od początku swojej kariery Kasia prowadzi spis sędziowanych spotkań. Rokrocznie ta liczba oscyluje powyżej 50 meczów. Najbardziej aktywny był dla niej sezon 2014/15, kiedy przesędziowała w sumie 82 mecze w okręgu i na



Zachodniopomorscy sędziowie podczas wyborów Przewodniczącego PZPS - Wieliczka 2012



szczeblu centralnym!

Będąc sędzią oprócz podstawowego obowiązku, jakim jest podejmowanie decyzji, czym rozstrzygamy poszczególne akcje – uczymy młodzież rzemiosła siatkarskiego. Pamiętam taki mecz, kiedy na zawodach młodzieżowych szczebla centralnego – zawodniczek, nieprawidłowo uczone przez trenera nie wiedziały jak się rotować po zdobytym punkcie. Przy trzeciej rotacji odgwizdałam jako sędzia 2 – pierwszy błąd ustawienia. Po krótkiej rozmowie, okazało się, że tymczasowy trener nauczył zawodniczek rotować się... według schematu...kokardki. Jakie było moje zdziwienie w tym momencie! Uzyskaliśmy zgodę drużyny przeciwnej i przez kilka długich minut dziewczynki i trener przeszli szybki kurs – jak ustawiać się na boisku. Ta drużyna okazała się słabsza i przegrała ten mecz, ale my mieliśmy wielką satysfakcję, kiedy już po kilku piłkach zawodniczki prawidłowo ustawiały się na boisku.

Innym meczem, który zapamiętam jeszcze na długo jest spotkanie towarzyskie pomiędzy Reprezentacją kadetów Niemiec i Rosji, które prowadziłam jako Sędzia 1. Cały mecz mimo początkowych zapowiedzi i wskazań boiskowych wygrali Niemcy po długim i emocjonującym tie breaku na przewagi, a i wcześniejsze sety nie były do jednej bramki. Drugi set tego meczu skończył się 39:37! Takie mecze pozwalają utwierdzić się w przekonaniu, że sędziowanie to moja pasja.

Kasia podkreśla, że w każdej roli sędziowskiej czuje się bardzo dobrze. Zarówno jako sędzia prowadzący mecz oraz członek obsady pomocniczej uważa, że sędzia powinien być przede wszystkim bezstronny, spokojny i elastyczny. Zrozumienie emocji zawodników i umiejętność wczucia się w emocje meczowe pozwala na pozytywny odbiór sędziów po zakończeniu sędziowania zawodów. „Życzyłabym sobie na meczach mieć taki luz i spokój w podejmowa-

niu decyzji jak Maciek Maciejewski” – zaznacza Kasia.

Pytana o osobę, która jest jej sędziowskim autorytetem, wspomina Zbyszka Maciejewskiego, który sam stworzył ligę amatorską, żyjąc szczytną siatkówką, Jarka Waleriańczyka oraz Jacka Plewnię. Zbyszek znał mnie od początku mojej przygody z gwizdkiem. Często powtarzał mi chcąc mnie zmotywować do pracy nad sobą i rozwojem umiejętności sędziowskich: „A Ty? Ty to się nie nadajesz – mała, pyskata i wyglądasz jakbyś się wszystkiego bała.” Nie dość, że baba to jeszcze mała to się nie uda. Po 15 latach sędziowania na forum grona Wydziału Sędziowskiego ZZPS w poprzednim roku po raz pierwszy Zbyszek zmienił zdanie i powiedział mi: - „Z Ciebie coś może jeszcze będzie.” Chciałabym by to był dobry prognostyk na dalsze lata z gwizdkiem.

PAULINA BOŚ

Jak się uczyć przepisów?

czyli... „eee, to bez sensu”

Rozpoczynając swoją przygodę z gwizdkiem mój guru na kursie podstawowym - Jacek Sęk powtarzał jak „mantrę”, że muszę znać przepisy gry. No to się wzięłam za czytanie. Wiecie ile pamiętam z przepisów po ich pierwszym przeczytaniu? No właśnie, ja też nie wiem. No więc przeczytałem je jeszcze raz i jeszcze raz i jeszcze raz aż mnie to znudziło i powiedziałem sobie po raz pierwszy „eee to bez sensu”. Odłożyłem przepisy w kącie (nie dosłownie, zawsze miałem je przy sobie na sędziowaniu). Wzięłam się za praktykę, sędziowałam co mogłam i ile mogłam i tak naprawdę uczyłam się przepisów przez praktykę. Zdarzało się, że zawodnicy lub trenerzy podczas lub po meczu pytali mnie o przepisy, ale jakoś zawsze umiałem wybrnąć, o dziwo zgodnie z przepisami gry.

Gdy przyszedł czas, że zostałem wyznaczony na kurs szczebla centralnego, pomyślałem sobie, że czas posiedzieć nad przepisami. Znowu zacząłem czytać przepisy od deski do deski i tak po którymś razie znów doszedłem do wniosku: „eee to bez sensu”. Zacząłem się zastanawiać ile umiem (na pamięć), ile rozumiem umiając mniej więcej wytłumaczyć zgodnie z przepisami

mi gry ale swoimi słowami, a ile w ogóle nie wiem. Postanowiłem skupić się na tych fragmentach przepisów gry, które są mi najbardziej obce i tak zaczęłam czytać przepisy wyrwykowo. Mniej więcej w tym okresie pojawił się nowy dokument – „Wytyczne i instrukcja sędziowania” i wtedy wcale do niego nie przykładałem wagi, bo przecież co może być ważniejszego niż przepisy gry. Jakaś instrukcja? eee to bez sensu.

Wszedłem na szczebel. Sam się zastanawiam jak mnie wpuścili, chyba było zapotrzebowanie na wszystkich, skoro 43 osoby przyjęto w poczet sędziów bez mrugnięcia okiem. Poczuję, że teraz to ja jestem gościem, bo przecież skoro awansowałem na szczebel, to muszę znać przepisy, no muszę. Tylko to chyba było jakieś moje wyolbrzymione wyobrażenie. Przed każdym sezonem pisaliśmy testy. Starsi sędziowie pamiętają te czasy jak na kursokonferencji zamiast słuchać wykładów to trzymało się nos w przepisach i wytycznych, żeby tylko nadrobić zaległości. Efekt? Ani nic nie wiedziałem z wykładów ani nic więcej się nie nauczyłem. No po prostu bez sensu.

Pojawił się wkrótce nowy dokument, księga... (c.d. na str. 6)



przypadków jako tłumaczenie Casebook-a FIVB. No to wreszcie jest dokument który pozwoli mi ogarnąć te białe plamy z przepisów, których znajomości mi wciąż brakowało. Czytałem te przypadki i jakoś wszystkie wydawały mi się tak trywialne, że białe plamy same mi mówiły: „eee to bez sensu”.

Parę lat zajęło mi kopanie się z koniem (czyt. samym sobą), żeby zmusić się do częstszego czytania przepisów, wytycznych i casebooka. Co się za to brałem, to po paru stronach byłem znudzony jak mops i niby czytałem, ale w głowie niewiele zostawało. Apogeum przyszło przed kursem na sędziego międzynarodowego. Bo nie dość, że musiałem znać przepisy, wytyczne i casebooka, to jeszcze po angielsku. Czytałem, czytałem, czytałem, oczopląsu dostawałem. Zaznajomiony z technologią i możliwościami usług dodanych telefonii komórkowej, rosnącą popularnością audiobooków postanowiłem zrobić sobie audiobooka z przepisów, wytycznych i casebooka, po angielsku oczywiście. No i słuchałem, słuchałem, słuchałem, w drodze na mecz, do pracy, przed snem, z samego rana. Miałem wrażenie, że jakoś lepiej mi wchodzi do głowy to słuchanie niż czytanie. A przynajmniej jest dobrym uzupełnieniem czytania.

Anglicy mówią, że przepisy trzeba znać „by heart”. U nas się mówi, że musimy znać na pamięć. Nie wiem czy wolę mieć przepisy w sercu czy w pamięci, ważne że muszą je mieć (byle nie w czterech literach). Na kursie międzynarodowym dowiedziałem się, że zasadniczo owszem przepisy trzeba znać, tak by móc wytłumaczyć ich zastosowanie swoimi słowami, ale „by heart” muszą znać wszystkie wymiary, definicje ataku, bloku, charakterystykę odbicia piłki, błędy odbicia, błędy rotacji i ustawienia, błędy w grze piłką, obowiązki sędziego pierwszego i drugiego, sankcje i wszystko co dotyczy zawodnika libero. Nie-dużo prawda? Jak to nie dużo, toż to przecież 80% przepisów ... „by heart”. Poświęciłem trochę czasu zanim poukładałem w pamięci powyższe wymagania i wiecie co – wiele rzeczy przestało być bez sensu. Okazało się, że znając przepisy można rozwiązać wszystkie trudne przypadki meczowe (lub testowe) bez problemu. Teraz casebook i wytyczne nabrały innego blasku. Wreszcie wiadomo, po co te wszystkie numerki przy case-ach:

3.2 Czy zawodnik może prawidłowo odbić piłkę otwartą dłonią?

Decyzja: Odbicie piłki musi być ocenione przez jakość odbicia, np. czy było to miękkie czy twarde odbicie albo czy piłka została złapana i/lub rzucona. Sędzia nie może zbyt pochopnie przerywać gry dopóki z całą pewnością nie stwierdzi, że piłka była przetrzymana lub rzucona /9.2.1, 9.2.2, 9.3.3, 9.3.4/

Przepisy mówią:

9.2.1 „Piłka może dotykać każdej części ciała.”

9.2.2 „Piłka nie może być złapana i/lub rzucona. Piłka może odbić się w dowolnym kierunku.”

9.3.3 „Błędem w grze piłką jest Piłka rzucona: piłka została złapana i/lub rzucona, a nie odbita”

9.3.4 „Błędem w grze piłką jest podwójne odbicie: zawodnik odbija piłkę dwa razy bezpośrednio po sobie lub piłka dotyka kolejno różnych części jego ciała.”

Czy teraz nie jest łatwiej? Już wiadomo, że można odbić piłkę otwartą dłonią (czego wciąż nie toleruje część zawodników, trenerów, komentatorów telewizyjnych i kibiców) a ja znam podstawy z przepisów, które na to zezwalają.

I kolejny przykład. Andrzej Nowakowski wrzucił na naszą grupę na facebook-a ciekawy problem: „Grający trener zostaje zastąpiony przez libero. W czasie gdy siedzi na ławce dostaje żółtą kartkę. Co wpisujemy do protokołu nr zawodnika czy C? Moim zdaniem nr zawodnika bo w przypadku następnym sankcji wszystko będzie jasne ale ... no właśnie?”

I rozpoczęła się fajna dyskusja, czytaliście? Ja czytałem. Wiecie czego mi w tej dyskusji brakuje – co na ten temat mówią przepisy gry. A według mnie mówią tak:

Przepis 7.3.1 – w grze musi zawsze uczestniczyć po sześciu zawodników w każdym zespole. Ustawienie początkowe zespołów określa porządek rotacji zawodników na boisku. Porządek ten musi być zachowany w ciągu całego seta.

Przepis 7.3.3 - Zawodnicy niewystępujący w ustawieniu początkowym są zawodnikami rezerwowymi w tym secie (z wyjątkiem zawodników Libero).

Przepis 5 - Obaj: kapitan zespołu i trener odpowiedzialni są za zachowanie i dyscyplinę swoich członków zespołu. Żaden z zawodników Libero nie może być kapitanem zespołu.

Jeżeli w tym przypadku mówimy o grającym trenerze, to jest on traktowany jako zawodnik, który pełni również funkcję trenera, ale jest on przede wszystkim zawodnikiem. A więc sankcja dotyczy zawodnika. To jest jedyne logiczne wytłumaczenie na podstawie powyższych przepisów. Ale zastanówmy się czy aby na pewno. Co by było gdyby jednak potraktować tego zawodnika jako trenera. Wyobraźmy sobie hipotetycznie, że sędzia nakłada karę wykluczenia dla trenera, w konsekwencji trener i zawodnik w jednym spędza czas pozostały do końca seta na ławce kar. No i w przypadku rotacji, kiedy libero (który zastąpił zawodnika-trenera) musiałby wejść do strefy nr 4 należałoby odgwizdać zespół zdekompletowany, bo na boisko nie może wejść zawodnik inny niż ten, którego zamienił libero. Chyba, że przeprowadzimy zmianę. Ale w tym momencie zmiana jest niemożliwa, bo mamy konflikt interesów, bo zgodnie z przepisem 15.8 „Zawodnik WYKLUCZONY lub ZDYSKWALIFIKOWANY musi być natychmiast zmieniony regulaminowo. Jeżeli taka zmiana jest niemożliwa, zespół zostaje ZDEKOMPLETOWANY”, czyli eee bez sensu

A więc wróćmy do momentu nałożenia sankcji – jeżeli w tym momencie zgodnie z przepisem 15.8 cytowanym powyżej, zespół musi dokonać zmiany regulaminowej zawodnika wykluczonego, to oznacza, że sankcję otrzymał zawodnik i to już jest logiczne i ucina wszelkie spekulacje. Mam rację?

To się nazywa studiowanie przepisów. Do tego dorosłem. Choć wciąż znajduję czas na czytanie i słuchanie przepisów gry, wytycznych i casebook-a, to nie mogę już powiedzieć „eee to bez sensu”, bo nie czytam, żeby czytać, nie słucham, żeby słuchać. Czytam i słucham, żeby sobie utrwalać, powtarzać to czego się nauczyłem i szlifować to co pozwala mi być lepszym sędzią.

Polecam wszystkim, których nachodzą wątpliwości, zadawanie pytań na naszym forum: <http://sedziowie.pzps.pl/sedziowie/forum/>, gdzie w dziale „Interpretacja przepisów gry” wyjątnie udziela nasz ekspert Ryszard Dietrich. Proszę pamiętać tylko, że ten dział pozwala na zadawanie pytań i otrzymywanie odpowiedzi. Polemika jest raczej niewskazana, traktujmy to jako „ostateczną wyrocznię”.

A Wy, jak się uczycie ?

SZYMON PINDRAL



ADAM RYCZEK

POLSKI SĘDZIA W TURCJI... TO BYŁY CZASY!

57 lat sędziowania w tym 46 lat na szczeblu centralnym, 1400 meczy, ponad 600 o randze zawodów ogólnopolskich oraz 21 spotkań międzynarodowych. Tak imponująco w liczbach przedstawia się kariera sędziowska Pana Adama Ryczka, który od 1960 roku, kiedy ukończył kurs podstawowy na sędziego realizuje się w środowisku siatkarskim sprawując różne funkcje – sędziego, działacza, sędziego głównego.



Adam Ryczek (z lewej) i Jan Baniak

Jako nastolatek uprawiałem różne dyscypliny sportowe – grałem w piłkę nożną, ręczną oraz siatkówkę. Trenowałem w KKSie Kluczbork, drużynie, która ówczesnie rywalizowała na szczeblu centralnym w II Lidze Mężczyzn. Miałem świadomość, że mój wzrost nie pozwoli mi uprawiać siatkówki na wyższym poziomie, dlatego postawiłem pójść na kurs sędziowski, który ukończyłem mając 18 lat 6 listopada 1960 roku – opowiada Adam Ryczek. Początek lat sześćdziesiątych to była inna siatkówka niż ta, którą możemy obserwować teraz. Niewielu pamięta, że w tych latach mecze rozgrywano głównie na powietrzu, a sędzia pomocniczy (drugi) siedząc pomiędzy słupkiem, a linią boczną pod siatką obserwował tylko linię środkową i dolną część siatki, blok liczony był do 1965 roku jako pierwsze odbicie jak to ma miejsce w siatkówce plażowej.

W pierwszym roku po ukończeniu kursu sędziowałem głównie zawody szkolne w okręgu. Mecze na wyższym poziomie przyszły wraz z kolejnymi awansami. W 1961 roku OZPS nadał Adamowi Ryczkowi III Klasę, w 1965 roku II Klasę, a w 1969 roku I Klasę sędziowską. Wspominając początki kariery sędziowskiej w Okręgowym Związku Piłki Siatkowej w Opolu, doskonale pamiętam swój pierwszy mecz okręgowej ligi, kiedy Kluczborski KKS podejmował Start Namysłów. To spotkanie odbyło się na kortach miejskich kończąc się wynikiem 3:2. Nie wszyscy pamiętają, że przez długie lata oficjalnym strojem sędziowskim były białe spodnie i biała koszulka. W tamtym okresie Polski Związek Piłki Siatkowej nominował sędziego

prowadzącego (pierwszego), a związek okręgowy sędziego pomocniczego.

Awans na upragniony szczebel centralny nastąpił w 1970 roku. Egzamin sędziowski przeprowadzony został w katowickim „Spodku” – popularnej hali w Polsce. Wtedy kiedy sędziowaliśmy pierwsze mecze hala jeszcze pachniała tynkiem. Zdając kurs na sędziego szczebla centralnego uzyskałem uprawnienia do sędziowania II Ligi, wtedy jako drugi obok Mariana Mroza z Okręgu Opolskiego. Swój pierwszy mecz w II lidze sędziowałem z Gienkiem Pawłowskim z Warszawy na meczu Energetyka Poznań. Niewątpliwie duży wpływ na karierę Pana Adama Ryczka miała osoba Huberta Wagnera. Podczas meczów Mistrzostw Polski Juniorów, które rozstrzygałem jako arbiter byliśmy obserwowani przez tego znakomitego trenera. Dostałem za ten turniej bardzo dobre noty, które zaowocowały późniejszą nominacją do prowadzenia I Ligi kobiet. Po 13 latach bycia sędzią szczebla centralnego uzyskałem klasę związkową, a w 1987 roku klasę Państwową mając uprawnienia do sędziowania II Ligi Kobiet i Mężczyzn oraz I Ligi Kobiet. Wśród wielu meczów sędziowanych przez Adama Ryczka na najwyższym szczeblu były finałowe mecze Pucharu Polski kobiet, finały Spartakiad Młodzieży (Częstochowa, Wrocław), spotkania Reprezentacji Polski kobiet na arenie międzynarodowej m.in. z Rumunią, Ukrainą i Australią oraz mecze międzypaństwowe. Na zaproszenie AZSu Częstochowa w drugiej połowie lat 90 sędziował turniej organizowany przez jedną z najlepszych drużyn w kraju, gdzie obok gospodarzy występowały również drużyny zza granicy kraju – w tym zespół turecki z Izmiru.



Adam Ryczek (w garniturze) jako kwalifikator PZPS

Długie lata z gwizdkiem sędziowskim to rozwój siatkówki, awanse sędziowskie, przyjaźnie z boiska oraz wiele historii zabawnych i tych trudniejszych.

Śmiesznych historii było wiele, kiedyś wracając z meczu ze Świdnika moim maluchem, nagle auto przestało współpracować. Moje umiejętności w zakresie naprawy samochodu kończyły się na odróżnieniu go od fortepianu. Okoliczności nie



sprzyjały – był zmrok, stanąłem nieszczęśliwie w lesie... Nikt nie chciał mi pomóc. Po jakimś czasie zatrzymał się samochód, a z niego wysiadł zawodnik ze słowami – Panie sędzio co się stało? Pomóc Panu? To byli chłopaki ze śląska, również wracający z meczu. Postawili zapłon w aucie i jeszcze przez jakiś czas jechaliśmy wspólnie – kiedy okazało się, że samochód nie będzie płatał psikusów dałem chłopakom umówiony sygnał i się rozdzieliliśmy. Jakiś czas później przyjechałem na mecz do Bielska, działacze wzięli ode mnie kluczyki i przez czas trwania turnieju doprowadzili mój samochód do pełnej sprawności – wymienili opony na trudno dostępne wtedy opony Michelin, naprawili zapłon. Przez rok nie miałem w aucie żadnych usterek. To był tylko jeden z przykładów, kiedy siatkówka pomogła mi w życiu.

Innym ciekawym rokiem w mojej sędziowskiej karierze była delegacja do Turcji. W 1985 roku sprawowałem tam rolę starszego inspektora nadzoru budowy elektrowni węgla brunatnego z ramienia kluczborskiego Famaku. Przepisy nie pozwalały mi bym sędziował zawody ligowe ale na budowie rozgrywalismy wiele turniejów amatorskich na powietrzu, pomiędzy pracownikami budowy, które sędziowałem. Te zawody stały na wysokim poziomie, bo wielu pracujących tam Polaków było zawodnikami klubów akademickich m.in. AZSu Kraków, Katowice, Szczecin, Racibórz, Częstochowa. W Istanbulu sędziowałem też dwa turnieje – udało mi się to dzięki pokazaniu wspólnego zdjęcia z Hubertem Wagnerem. Turcy go znali, oni dopiero uczyli się siatkówki dlatego pozwolili mi posędziować te zawody. Do kraju wróciłem we wrześniu 1996 roku w jednym samolocie z Anią Szalbot – Reprezentantka Polski, jedną z najlepszych polskich siatkarek w tamtym czasie, mamą Jerzego Janowicza, którego nikomu nie trzeba przedstawiać. Po powrocie z Turcji część kolegów zwracało się do mnie *PER EFENDI**.



Adam Ryczek (z prawej) razem z Cezarym Matusiakiem

Z kim Pan się czuł najpewniej w parze sędziowskiej? Najwięcej meczów przesędziowałem z Jasiem Baniakiem i Waldkiem Kobienią. Z tym pierwszym sędziowałem mecz, przed którym dowiedziałem się, że zmarł mój ojciec. Janek – wtedy w roli sędziego pomocniczego zaproponował, że mnie zastąpi ale postanowiłem, że posędziuję ten mecz w holdzie dla mojego taty. Przez wiele lat bycia sędzią Adam Ryczek spełniał się również w roli działacza – był Przewodniczącym Wydziału Sędziowskiego OZPS, członkiem Zarządu OZPS, członkiem Komisji Rewizyjnej (obecnie).



Adam Ryczek (z kwiatami) w towarzystwie siatkarki Yawalu AZS Częstochowa

W latach 2000 – 2016 Adam Ryczek sprawował również funkcję Sędziego Głównego Kwalifikatora PZPS. Swoją karierę zakończył przed sezonem 2016/2017 w towarzystwie innych znamienitych sędziów głównych podczas szkolenia sędziów PZPS w Krynicy Zdrój.



Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (1996 r.)

Za swoją długoletnią postawę oraz pracę na rzecz siatkówki Adam Ryczek został uhonorowany szeregiem odznaczeń: „Zasłużony Opolszczyźnie”, „Złota Odznaka Zasłużony Działacz Kultury Fizycznej”, „Złota Odznaka Honorowa PZPS”, godność Sędziego Honorowego PZPS, „Kryształowy Gwizdek” i „Kryształową Piłkę” od OZPS Opole. W rocznicę jubileuszu 55 lat działalności sędziowskiej Pan Adam otrzymał pamiątkowe Puchary z rąk Marszałka Województwa Opolskiego, Dyrektora biura Wojewody, władz miasta Kluczbork (tj. Burmistrza i Starosty), władz OZPS w Opolu. Była to bardzo miła uroczystość podsumowująca moją działalność sędziowską – powiedział Ryczek.

PAULINA BOŚ

* grzecznościowy odpowiednik naszego per "pan", używany po nazwisku



Andrzej Kileński KOLEJĄ DO SIATKÓWKI...

26 lat z gwizdkiem, ponad 750 przesędziowanych spotkań, ogromny багаż doświadczeń, nie tylko boiskowych. Zawodnik AZS Olsztyn (w różnych kategoriach wiekowych), szef Referatu Szkolenia i Przepisów Gry w WS WMZPS Olsztyn, Przewodniczący WS WMZPS Olsztyn oraz członek Zarządu WMZPS Olsztyn – dziś przedstawiamy Andrzeja Kileńskiego.

Ma za sobą długą karierę, najpierw zawodniczą, później sędziowską. Przygodę z gwizdkiem zaczął w 1981 roku od kursu podstawowego. W roku 1989 razem z takimi sędziami jak Jacek Broński i Waldemar Kobienia ukończył w Szczecinie kurs na sędziego szczebla centralnego. Od 1994 roku ma klasę Państwową i gwizdał mecze w najwyższych klasach rozgrywkowych. W latach 2004-2011 prowadził referat szkolenia i przepisów gry w Wydziale Sędziowskim Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Siatkowej. W latach 2012-2016 pełnił funkcję Przewodniczącego Wydziału Sędziowskiego WMZPS w Olsztynie oraz był członkiem Zarządu WMZPS. Po powstaniu lig profesjonalnych prowadził spotkania Orlen Ligi Kobiet a wcześniej LSK (Ligi Siatkówki Kobiet). Karierę zakończył 22 grudnia 2016 roku, prowadząc ze Sławomirem Jażdżewskim swój ostatni mecz ligowy pomiędzy Legionovią Legionowo a Taurem Dąbrowa Górnicza.

Andrzeju, jak zaczęła się twoja przygoda z siatkówką?

- Wszystko zaczęło się w roku 1977 w Olsztynie, gdzie uczęszczałem na treningi jako junior w klubie AZS Olsztyn. Pierwsze zajęcia odbywały się w Technikum Budowlanym przy ul. Żołnierskiej a prowadził je profesor Mieczysław Doroszuk, który wychował takich zawodników jak Zbigniew Lubiejewski czy Piotr Koczan (reprezentanci kadry Polski siatkarzy). W latach 1977-1980 grałem w reprezentacji województwa Warmińsko-Mazurskiego jako rozgrywający. Przygotowując się do matury i rozpoczynając pracę w biurze projektów, opuściłem zajęcia z piłki siatkowej. W wolnym czasie kibicowałem naszej drużynie - olsztyńskiemu AZS, gdzie do małej sali MOSIR przy ul. Głowackiego przyjeżdżały takie kluby jak Resovia Rzeszów, Płomien Milowice, AZS Częstochowa czy Avia Świdnik. Mogłem podziwiać na żywo wielu wspaniałych siatkarzy: Rybaczewski, Lubiejewski, Bosek, Gawłowski, Gościński, Wójtowicz to tylko nieliczni z całej plejady gwiazd, która odwiedzała Olsztyn. Pewnego wieczoru, będąc gościnnie na treningu III ligowego AZS -u, który odbywał jednocześnie sparing przed meczem ligowym, zostałem poproszony przez prof. Doroszuka o poprowadzenie meczu jako sędzia. Wtedy to po raz pierwszy poczułem adrenalinę podczas sędziowania - zawodnicy byli naprawdę wymagający i nie mieli żadnej litości dla osoby, która po raz pierwszy trzyma w ustach prawdziwy gwizdek ACME pożyczony od trenera :). Po zakończeniu meczu podszedł do mnie trener i zapytał dlaczego nie jestem jeszcze sędzią, odpowiedziałem, że nigdy wcześniej o tym nie myślałem, ale dlaczego miałbym nie spróbować. I tak w roku 1981 zgłosiłem się na kurs dla kandydatów na sędziów piłki siatkowej w Olsztynie, który ukończyłem z wyni-



Andrzej Kileński (fot. Chemik Police)

kiem pozytywnym i zostałem sędzią województwa warmińsko - mazurskiego.

Wychodzi na to, że masz dosyć bogaty dorobek nie tylko sędziowski. Czy orientujesz się ile już meczów przesędziowałeś?

- Na szczeblu centralnym sędziuję od 1990 roku. Zakładając, że średnio w sezonie wypada 25 meczy to wyjdzie 650 meczów ligowych. Do tego dochodzą jeszcze mecze w Mistrzostwach Polski Old Boys (od 5 lat gwizdę na tych zawodach) oraz mecze towarzyskie drużyn I ligowych i Plus Ligi przed każdym sezonem rozgrywkowym. Razem wyjdzie ponad 750 meczy.

Czy wśród tych wielu meczów jakiś ci szczególnie utkwił w pamięci?

- Było wiele meczów, które na pewno zapamiętam ale chyba jednym z ciekawszych był poprowadzony przeze mnie mecz finałowy Pucharu Polski w Kaliszu w 2016 roku, pomiędzy Chemikiem Police a Atomem Trefl Sopot (mecz prowadziłem z Marcinem Weinerem).

Przy tylu meczach na pewno wydarzyło się wiele ciekawych, nietypowych historii ...

- Tak, zgadza się. Jedną z nich przydarzyła mi się wiele lat temu. To był styczeń 2001 roku, sobota, kolejny mecz ligowy serii A mężczyzn pomiędzy Kazimierzem Płomieniem Sosnowiec a Galaxią Częstochowa. Na mecz siatkówki po raz pierwszy wpuszczono około 100 kibiców piłki nożnej z Katowic i się zaczęło... Tuż przed meczem, podczas rozgrzewki w stronę rozgrzewającego się zespołu gości z Częstochowy poleciały różne przedmioty jak zapalniczki, rolki od kas fiskalnych oraz rolka papieru toaletowego. Pech chciał, że taką rolkę złapał ówczesny libero Galaxii – Krzysztof Ignaczak i odrzucił ją w stronę kibiców z Katowic. Po 10 sekundach w stronę Ignaczaka poleciały dziesiątki rolek papieru oraz różne inne przedmioty. Wezwałem do siebie kapitanów obu drużyn oraz speakera i poprosiłem o uspokojenie kibiców pod groźbą przerwania meczu. Pomogło na 2 sety, w trzecim secie podczas jednej z akcji dostałem taką rolką od kasy fiskalnej w tył głowy i natychmiast przerwałem spotkanie schodząc ze słupka do stolika sekretarza, przy którym siedział delegat Ligi zawodowej Wojciech Kozłowski. Po kilku minutach narady z delegatem ligi oraz trenerami zespołu Galaxii - Stanisławem Gościńskim i trenerem Sosnowca - Markiem Karbarzem, postanowiłem dokończyć ten mecz. Mecz zakończył się wynikiem 3:1 dla zespołu Galaxii a kilka dni później zespół Płomienia Sosnowiec zapłacił 25 tys kary za chamskie zachowanie części publiczności. Koszt kary był znacznie wyższy niż wynajęcie najdroższej agencji ochrony...

Obserwujesz siatkówkę od dawna - jak oceniasz zmiany, które w niej zachodzą? Miałeś przecież okazję sędziować praktycznie na wszystkich obowiązujących zasadach.

- Zdecydowanie dzisiejsza siatkówka odbiega od siatkówki w latach 90-tych, zmieniło się wiele przepisów - np. przepis o odbiciu piłki poniżej pasa, gdzie wcześniej dotknięcie piłki każdą częścią ciała poniżej pasa było błędem, czy ilość odbić piłki do 3 a nie tak jak obecnie do 4 - gdzie dotknięcia bloku nie liczy się jako odbicie przez zespół. Pamiętajmy również, że graliśmy sety do 15 a nie jak obecnie do 25 punktów. Kiedyś mecze rozgrywano w sobotę i niedzielę



teraz jest to jednodniowa impreza. Wszystko to zmieniło ogromnie zarówno widowisko siatkarskie jak i pracę sędziów ale myślę, że na korzyść. Często jesteśmy świadkami meczy, które trwają ponad 2,5 godziny a sety kończą się wynikami 35:33 czy w tie-breaku 20:18.

Czy masz jakieś swoje wzory sędziowskie?

- W swojej karierze miałem zaszczyt prowadzić spotkania z takim autorytetami jak Cezary Matusiak, Jacek Spisak, Andrzej Lemek, Andrzej Kiszczak czy Piotr Dudek. Wszystkie te osoby oraz inni wspaniali arbitrzy nauczyli mnie cierpliwości oraz szacunku do wykonywanej pracy. Każdego dnia przed zawodami starałem się przygotować do wykonywanych czynności w sposób profesjonalny, analizując w głowie poprowadzone wcześniej zawody i wyciągnięcie wniosków z popełnionych błędów.

Obserwujesz na pewno wielu "młodych" sędziów w akcji - jak oceniasz nasz krajowy potencjał i co mógłbyś poradzić tym, którzy

są na początku swojej kariery?

- Jako sędzia z 26 letnim stażem mogę śmiało stwierdzić, że w chwili obecnej mamy najlepszych sędziów w Europie a wielu z nich z powodzeniem poradziło by sobie na najwyższym szczeblu rozgrywek światowych, mam tu na myśli zarówno panów jak i wspaniałe koleżanki z klasą międzynarodową. Pamiętajmy też o sędziach kwalifikatorach, którzy przez wiele lat przekazują ogromną wiedzę i bardzo często wspierają młodszych sędziów będąc tuż obok razem z nami na zawodach. Młodszym koleżankom i kolegom życzę cierpliwości i wytrwałości na każdych zawodach, zarówno w małej miejscowości gdzie przychodzi garstka kibiców, jak i na zawodach najwyższych szczebli z wielotysięczną publicznością. Bardzo dziękuję wszystkim kwalifikatorom, koleżankom i kolegom za te wspaniałe 26 lat, na pewno nie zamieniłbym ani jednego dnia z mojej przygody z Polską Siatkówką.

Siatkówka, sędziowanie zajmują ci na pewno dużo czasu. Czy masz jeszcze jakieś inne zainteresowania?

- Tak, oczywiście. Cały czas jestem aktywny sportowo. Uwielbiam podróże najchętniej do Chorwacji - rejon Makarska oraz Turcji - rejon Turcji Egejskiej. Moją wielką pasją, której mogę teraz poświęcić więcej czasu jest modelarstwo kolejowe PKP. To temat, o którym mogę rozmawiać tak długo jak o siatkówce...

PATRYCJA CHUDY

Keep the ball...

Nieźle się zaczyna prawda? Pozwoliłem sobie na parafrazę naszego credo, pozwoliłem sobie naruszyć nienaruszalne, pozwoliłem sobie nieco zadrwić z piedestałowego „Pozwól piłce latać”. I wiecie co? Pozwolę sobie w tym artykule na dużo więcej. Bo niewiele jest w życiu czynności, które sprawiają mi więcej satysfakcji niż wsadzanie kija w mrowisko. Choćby miałooby to być zimowe, nieco przymarznięte mrowisko – najwyżej kij się nieco rozgrzeje i też da radę.

Odkąd w co trzecim, a góra co czwartym zdaniu w rozmowie między sędziami zaczęło padać „Let the ball fly”, ja też zacząłem padać – ze zdumienia jak łatwo podpinamy się ze wszystkimi trudnymi zjawiskami dotyczącymi oceny akcji w meczu siatkówki do tego krótkiego motta. Do tego stopnia, że jakiś czas temu ukułem stwierdzenie, że to co my robimy, to już dawno nie jest „Pozwól piłce latać”, ale bardziej „Nie pozwól piłce upaść”. Tak bardzo zaczęliśmy dbać o widowiskowość spektaklu na boisku, że już niedługo bardziej spektakularne będzie tylko, jak po challenge na niekorzyść sędziego, ten będzie sobie ostentacyjnie strzelał w łeb, porządkowi będą go ściągali za nogi poza wolną strefę, a na jego miejsce natychmiast

będzie wchodził nowy. Koloseum będzie nam mogło wtedy buty czyścić. Dlaczego napisałem o strzelaniu sobie w łeb? Bo w kolana już postrzelaliśmy sobie dawno i powoli zaczyna nam brakować kończyn do strzelania – naprawdę pozostanie za chwilę tylko głowa. Mamy ostatnimi czasy taką manierę, którą na własne potrzeby nazywam tworzeniem półprzepisów. Pół stopy to jeszcze nie błąd ustawienia. Ok. A stopa? Przecież to tylko pół stopy więcej niż pół stopy. Więc może też jeszcze nie? A dwie stopy? Odbicie oceniamy w zależności od danej sytuacji. Czasem ta sama podwójna to podwójna, a czasem nie. Ot – interpretacja. Powiecie, że interpretacja to słowo klucz i największa umiejętność sędziego, a ja się z tym zgodzę. Powiem więcej – będę bronił do upadłego naszego prawa do interpretacji. Tylko czasem mam wrażenie, że wylewamy dziecko z kąpielą. W imię widowiskowości tworzymy pewną rzeczywistość, która tę widowiskowość przemienia w konsternację i niezrozumienie – przez

trenerów, zawodników, a głównie przez publiczność. Ja oglądając mecz mówię do żony „Puścił, bo żadna obrona była”, „Sędzia ... uj” odpowiada echo. W dobie profesjonalizacji, poszliśmy pod prąd tejże. W czasach kiedy zawodowe zespoły mają co do milimetra rozpisane akcje i przeciwnika, my zaczynamy się bawić w taniec z gwiazdami na parkiecie – oceniamy wartość artystyczną programu. Ładnie się rzucił – Wodecki zaklaskał, dał dziewięć punktów i puścił akcję dalej. Czy jednak zapytaliśmy się kiedyś zawodników, trenerów, działaczy, sponsorów, czy tę grę o wielkie, naprawdę ogromne pieniądze należy oceniać przez pryzmat naszego zmysłu estetycznego? Jasne, że akcji, które w teorii są wbrew przepisom, a my jako sędziowie decydujemy się przymknąć oko na literę prawa jest niewiele. Czasem jedna w meczu – czasem jednak pewnie to ta decydująca. Nie w tym leży problem. Problem jest w tym, że dodajemy sobie trudny i bardzo płynny czynnik w ocenie sytuacji, na którą i tak mamy całkiem niewiele czasu, co prowadzi do tego, że dużo łatwiej popełniamy błędy w akcjach pozornie prostych. Tracimy pewność siebie, a dodatkowo musimy się mierzyć z rozgoryczeniem uczestników zawodów i publiczności, którzy



MAREK MAGIERA: WIDZIANE Z TELEWIZYJNEGO OKIENKA



Dzisiaj będzie trochę o siatkówce i trochę o piłce nożnej. Tak się składa, że to moje dwie ukochane dyscypliny sportu. Jest jeszcze żużel, bo pochodzę z Częstochowy, a jak ktoś pochodzi z Częstochowy, to żużel zwyczajnie musi lubić. Wyjścia nie ma. Tradycja miasta. Prawda jest taka, że przez jakiś czas próbowałem zostać zawodowym piłkarzem, skończyłem na poziomie trzeciej ligi (czyli i tak nieźle) i od razu mówię że tam jest najtrudniej, bo nikt nie umie w piłkę grać, a wszystkim wydaje się, że są mistrzami świata, he he. Poza tym Jacek Magiera, może nie wszyscy wiedzą, tak, tak, ten Jacek Magiera, trener Legii Warszawa,

to mój rodzony brat. Od razu dodam, że młodszy brat, bo podobno tego nie widać. Dlatego umówmy się, że piłka nożna to moje hobby, a piłka siatkowa to moja wielka pasja. Dlatego dziś dwa słowa o futbolu i siatkówce, ale ze względu na miejsce tego tekstu, popatrzę na te dwie dyscypliny przez pryzmat arbitrow. Żużel na razie zostawiamy.

out of control

filtrują akcję nie przez wytyczne sędziowskie i casebook, a przez własną (często naprawdę świetną) znajomość przepisów i emocje – z tego musi wyjść konfrontacja.

Jedna z istot zagadnienia leży też w tym, że te nasze „Pozwól piłce latać” każde z nas może odbierać po swojemu. Jedni powiedzą, że należy łagodnie i elastycznie stosować przepisy, żeby akcje trwały jak najdłużej, a inni stwierdzą że nasze motto to nic innego jak „Stosuj przepisy twardo, ale nie doszukuj się problemów tam, gdzie inni ich nie widzą” – co kraj to obyczaj. Tłucze mi się jednak wciąż po głowie taka myśl, że straciliśmy nad naszym mottem kontrolę.

Tak sobie też ostatnio rozmyślałem nad często słyszonym „efektowną grę należy nagradzać”. No mam mieszane uczucia. Od razu przychodzą mi do łba takie przykłady: zawodnik efektownie broni piłkę przy bandzie, rzuca się, rzuca piłkę i go nagradzamy, nie odgwiszujemy mu piłki rzuconej, w porządku, dał chłop z siebie wszystko, niech ma – publika szaleje – znaczy pół publiki z radości, drugie pół z żądy mordy na arbitrze. Poszło, gramy dalej. Za chwilę z drugiej strony zawodnik w ekwilibrystyczny sposób, akrobata jak

malowany atakuje cudem gdzieś zza antenki i piłka spada dwa centymetry w aut... I smutek, bo go nie nagrodzimy, choć wydawałoby się że skala błędu ze wszech miar porównywalna. Za chwilę ten akrobata znowu cudownie atakuje, a ten magik z drugiej strony z kolei spod bandy rzuci tę piłkę dając z siebie wszystko i... znowu go nagrodzimy za efektowną grę, jednocześnie karząc za efektowną grę tego drugiego. Ja wiem, że nikt nie obiecywał nam przy narodzinach sprawiedliwego świata, ale to się kupy jednakoż nie trzyma...

To co przedstawiłem w tekście to dość radykalne spojrzenie na naszą świętą sentencję. Takie miało być. Czy dałbym się za te akapity pokroić? Wyznaję taką zasadę w życiu jak jeden z moich ulubionych artystów: „Mam swoje poglądy, ale na wszelki wypadek się z nimi nie zgadzam.” Myślę jednak, że może jest to dobry początek (albo środek tak naprawdę) w niekończącej się dyskusji na temat naszej roli w zawodach sportowych. Bo jak mawiali mistrzowie Kofta i Friedmann: „Bo w życiu chodzi o to, żeby się spotkać i pogadać...”

MARCIN SAWONIUK

Pomysł na ten tekst urodził się we Wrocławiu podczas finałowego turnieju o Puchar Polski, kiedy podziękowaliśmy za wieloletnią pracę kończącym swoje kariery sędziowskie - Andrzejowi Kuchnie, Andrzejowi Kileńskiemu i Piotrowi Dudkowi. Wszyscy wymienieni z dniem 31 grudnia ubiegłego roku ze względu na obowiązujący limit wieku (55 lat) musieli odłożyć gwizdek na półkę. Tak się składa, że akurat miałem okazję komentować ostatni mecz prowadzony przez Andrzeja Kuchnę w Kielcach pomiędzy Effectorem, a Lotosem Treflem Gdańsk na antenie Polsatu Sport i autentycznie widziałem w oczach Andrzeja wzruszenie, kiedy dziękowali mu przed meczem za całą karierę przedstawiciele PZPS-u, PLPS-u, Wydziału Sędziowskiego oraz władarze, a także zawodnicy obu klubów. Nie ukrywam, że we Wrocławiu



zwyczajnie się ucieszyłem, kiedy ponownie zobaczyłem przed meczem na boisku Andrzeja oraz jego kolegów, drugiego Andrzeja i Piotra, którzy oficjalnie zostali pożegnani przed finałowym spotkaniem o Puchar Polski. Auditorium piękne na tę okoliczność, niemalże pełne trybuny, transmisja telewizyjna. Właśnie tak to powinno wyglądać. I tu ukłon dla Wojciecha Maroszka, który dba o dobry wizerunek sędziów, a właśnie takimi historiami się go buduje. Żyjemy bowiem w takich czasach, że PR jest równie ważny jak zwykła ludzka... przyzwoitość. Brzmi to może słabo, ale niestety taka prawda. Wystarczy się trochę porozglądać dookoła. We Wrocławiu podobało mi się też, że ceremonia zakończenia finałowego spotkania rozpoczęła się od wręczenia pamiątkowych medali dla prowadzących mecz arbitrów - Marcina Herbika i Tomasz Janika. Mam nadzieję, że stanie się to nową tradycją, bo to też element wspomnianego wcześniej PR-u. No i teraz pierwsza analogia piłkarska. Futbolowi sędziowie na największych imprezach - Mistrzostwach Świata, Mistrzostwach Europy, Ligi Mistrzów - od wielu lat nagradzani są pamiątkowymi medalami. Oprócz prestiżu, to też duże przeżycie dla nich samych, o czym swego czasu opowiadał mi Michał Listkiewicz, jak dotąd jedyny polski sędzia piłkarski, który jako asystent sędziował finał piłkarskich mistrzostw świata. Było to we Włoszech, 27 lat temu, a pan Michał z błyskiem w oku wracał do tej sytuacji podczas ubiegłorocznego Euro 2016, kiedy był gościem studia Polsatu Sport, które ja miałem przyjemność poprowadzić.

Najważniejsza rzecz o której jednak dzisiaj chciałem napisać, to te całe wiekowe limity. Nie wiem, czy dla siatkarskiego arbitra limit wieku, czyli ukończenie 55 roku życia jest dobry, czy nie, zastanawiam się tylko, że jeśli dziś to 55 lat, to akurat dlaczego nie np. 60. W tym wieku 5 lat, to według mnie żadna różnica. Takie pięć lat, to widać wtedy, kiedy ktoś ma 5 i 10, albo 10 i 15. Im dalej jednak, tym bardziej ta różnica się zacieiera i jest mniej widoczna, za to doświadczenie proporcjonalnie większe, co też powinno stanowić akurat duży atut. W przypadku siatkarskich sędziów - tak uważam - powinno być jak z kierowcami, którzy prawo jazdy dostają na całe życie, a jeżdżą swoimi samochodami

zwyczajnie dotąd, kiedy czują się na siłach. No to teraz drugie odwołanie do piłki nożnej, bo tam niektóre federacje postanowiły znieść limity wiekowe dla arbitrów, które dla najwyższych klas rozgrywkowych wynoszą dziś 45 lat. Tak, tak, 10 lat mniej, niż w przypadku sędziów siatkarskich, ale też forma sędziowania jest trochę inna. O ile o kondycję trzeba dbać i tutaj i tutaj, o tyle wysiłek fizyczny jaki wkładają w mecz sędziowie piłkarscy jest w żaden sposób nieporównywalny z sędziami siatkarskimi, a mówiąc zupełnie wprost w ogóle nie da się go porównać.

Wspomniane limity wiekowe trzy lata temu postanowiono znieść w Anglii i Holandii. Jedynym warunkiem dla arbitra, który skończył 45 lat jest zdanie testu sprawności fizycznej oraz biegowej wytrzymałości i szybkości. Pierwsze dwie rzeczy są stosunkowo proste, bo jak się ktoś dobrze prowadzi, to spokojnie taki test sprawnościowy zda. Co do wytrzymałości biegowej też nie powinno być problemu, więcej na ten temat pewnie powiedzieliby w tym miejscu nasi siatkarscy sędziowie maratończycy, których gorąco i serdecznie pozdrawiam. Najwięcej kłopotu jest pewnie ze zdaniem tego egzaminu szybkościowego, bo tu naprawdę trzeba się nazywać. Poprosiłem jednego z moich redakcyjnych kolegów, aby przygotował mi listę najszybszych piłkarzy występujących w angielskiej Premier League na przestrzeni ostatniej dekady. I wygląda to mniej więcej tak, chodzi o czas biegu piłkarza na dystansie stu metrów: Theo Walcott z Arsenalu przebiega 100m w czasie 10.3, Cristiano Ronaldo dziś Real Madryt, a wtedy Manchester United 10.63s, Ryo Miyaichi z Arsenalu 10.84s, Gabriel Agbonlahor z Aston Villi 10.98s, Thierry Henry z New York Red Bulls, a wtedy z Arsenalu 11.09s, Gareth Bale dziś Real, a wtedy Tottenham Hotspurs 11.39s. Punktem odniesienia niech będzie tu rekord świata na 100 metrów, który należy do Usaina Bolta i wynosi 9.58s. Patrząc na te osiągi przyznają państwo, że dla sędziego piłkarskiego, to mimo wszystko duże wyzwanie. Siatkówka z roku na rok też jest coraz szybsza, i nie ma co ukrywać, w pewnym wieku, oko nie jest już tak sprawne jak kiedyś, podobnie jak i szybkość reakcji. No ale jest jeszcze to nieocenione doświadczenie i od jakiegoś czasu system wideoweryfikacji. Często powtarzam to antenie komentując mecze PlusLigi, kiedy zawodnicy protestują po decyzji sędziowskiej - "zawsze można sprawdzić". I co najważniejsze - pół żartem, pół serio - nie trzeba przy tym wcale szybko biegać.

Pozdrowienia dla wszystkich.

Marek Magiera

foto. dzięki uprzejmości fotoradom.pl
(autor: Łukasz Wójcik)



POZIOM STRESU

USTAWIĆ DO PIONU

...czyli jak nie zawalić meczu w głowie?

Że ja niby mam o stresie pisać? Świetnie się składa, bo nie ukrywam że pomysł na artykuł wyszedł ze strony naczelnego, który tym samym postawił mnie w dość stresowej sytuacji. A naczelnym się nie odmawia, jak zwykł stwierdzać banan przed zniknięciem w gębie szympansa. Czułbym się zdecydowanie bardziej komfortowo pisząc ten tekst, gdybym umiał z siebie zrzucić stres jednym pstryknięciem palców. Nie umiem jednak, ale wydaje mi się, że z napięciem i trudnymi sytuacjami radzę sobie całkiem znośnie. Każde z nas ma zapewne swoje magiczne sztuczki na burzę w głowie i na boisku. Ciężko też mówić o złotych środkach (choć akurat złoto jest całkiem niezłym sposobem na stres) czy gotowych receptach. Potraktujcie zatem proszę ten artykuł jako przypadek konkretnej jednostki chorobowej – akurat mój i poznajcie lekarstwa, które obniżają moją gorączkę. Kto wie? Może się zdarzyć, że na kogoś też podziała, ale w tym przypadku jestem jak handlarz na bazarze – no gwarancji dać nie mogę...

Ułożmy sobie chronologicznie stres meczowy. Zaczyna się przed pierwszym gwizdkiem. Czasem nawet sporo przed nim. Przed swoim pierwszym meczem w życiu nie spałem chyba tydzień. A może to przed ślubem było? W każdym razie nerwy podobne, ale konsekwencje inne. Ogólnie pewnie wszyscy tak

mamy, że sama nominacja na nas wrażenia wielkiego nie robi, chyba że... Chyba, że widzimy lidera z wiceliderem w obsadzie, chyba że widzimy że jedziemy na mecz, gdzie ilość wariatów na metr kwadratowy przekracza gęstość zaludnienia Wałbrzycha, chyba że pamiętamy delikatnie mówiąc niespecjalnie spokojny mecz

godzinę z prysznicem, kończy się 20:18 w tie-breaku, a połowa która zapowiadała się na drugi Grunwald, kończy się w pięćdziesiąt minut. Nauczyłem się więc nie nastawiać do spotkania i nie zakładać z góry przebiegu wydarzeń.

Ważny dla mnie jest też sam dojazd



Autor felietonu, Marcin Sawoniuk (w środku) przed swoim meczem

z naszym udziałem i któreś z tych drużyn, i co gorsza wiemy że oni też na pewno pamiętają. Wtedy stresik jest. Może nie od razu z kwalifikacją na OIOM, ale trochę oko lata. Jak sobie radzę z przedmeczowym dreszczykiem? Chlam na umór... Uwierzyliście? To w porządku, bo nic z tych rzeczy. Przede wszystkim absolutnie nie nastawiam się na trudny mecz. Jakoś mi tak statystycznie wynika, że połowa meczów, które powinny trwać

na mecz. Przede wszystkim wolę przybyć na halę godzinę za wcześnie, czyli żargonową „godzinę do godziny” albo i dwie, niż przez pół drogi zastanawiać się, czy wpadnę do szatni na styk. Sama rozgrywka jest wystarczająco emocjonująca, nie mam ochoty połowy swoich zasobów radzenia z nerwami spalić już w podróży. Staram się też nie rozprawiać za dużo o meczu z partnerem, z którym sędziuję dane



spotkanie. Zawsze wymieniamy kilka najważniejszych informacji – kto jest nerwowym zawodnikiem czy trenerem, jakie mamy doświadczenia z danymi zespołami i wystarczy. Przez resztę drogi dominują luźne tematy – wojna na Bliskim Wschodzie, głód w Somalii, wyższość obrony dwóch skoczków nad gambitem hetmańskim i takie tam... Po meczu zresztą też nie wchodzimy zazwyczaj w wielogodzinne analizy. Krótkie podsumowanie, a dalej wiecie „Co się wydarzyło w Andrychowie, zostaje w Andrychowie...” Podstawową jednak jednostką antystresową przed meczem jest muzyka. Mnie doskonale rozluźnia Slayer, Iron Maiden, czy kraina łagodności – słowem Black Sabbath.

Przed samym meczem staram się zamienić kilka słów z trenerami i kapitanami. Czasem o pogodzie, czasem o niepogodzie, ale zawsze krótko też mówię o co mi chodzi w meczu. Ustalamy sobie najczęściej jasne reguły – panowie (panie) – wy nie machacie rękami bez sensu, bo jeszcze ktoś przełamie prawa fizyki, polecą do góry i przypieprzy głową w sufit, a ja obiecuję że postaram się nie robić głupot, a przynajmniej nie większych, niż miłościwie nam panujący. To zazwyczaj wystarczy, żeby złapać kontakt, ustawić się w odpowiednich rolach i przede wszystkim nabrać przez obie strony odpowiedniego dystansu do meczu – u mnie działa. Po

pierwsze rozładowuje napięcie, a po drugie gwarantuje mi, że podczas gry ewentualne konflikty przebiegną łagodniej, niż można się spodziewać.

Podczas samego spotkania natomiast mam taką swoją mantrę. Cały czas powtarzam sobie, że ja jestem szybki, a piłka jest wolna i rzeczywiście wtedy widzę jakby więcej klatek na sekundę. Czasem jednak to nie wystarczy. Wszyscy przeżyliśmy już nie jeden dym na meczu. Taka robotka. Staram się nie szufladkować trudnych sytuacji i nie przykładać do nich sztamperów rozwiązań. Myślę, że zawodnicy też czują, kiedy sędzia na każdą próbę rozmowy władczo odgania ich ręką jak muchę natrętą, a kiedy rzeczywiście rozpatruje ich wątpliwości. Kiedy widzą, że interesuje nas to, co się dzieje na boisku, wtedy nawet takie odesłanie ręką do narożnika odbierają jako „ok., stary nie kłóć się, wiem co robię”, a nie „odejdz, jestem mądrzejszy i z plebem nie gadam”. Traktowanie zespołów jako partnerów podczas meczu daje mi spore rozluźnienie i wiele nawet kontrowersyjnych sytuacji nie dochodzi do poziomu, za którym już nie da się schłodzić reaktorów. Jasne, że zdarzają mi się wariaci, którzy drą się wniebogłosy i czasem wiem, że mają rację, że krzyczą. Cóż, zakładam jednak że pływając kajakiem, nie chodzę na solo z kutrem torpedowym, tylko schodzę mu grzecznie z kursu. Jednym słowem nie prowadzę dialogu z kimś, kto nastawiony jest na

monolog. Staje się wtedy sędzią sprawiedliwym, który za dobre wynagradza, a za złe karze – tak biblijnie się trochę na słupku zachowuję. Mam też jeden nieodzowny atrybut ze sobą podczas meczu, który zawsze mi przypomina, co ja robię na tym słupku. Mianowicie mam w pogotowiu... Snickersa – if you know what I mean... ;)

Po wyjściu z sali nie unikam uczestników zawodów – jak ktoś chce pogadać o meczu – niech przyjdzie i pogada. Ja też mam często wątpliwości co do akcji i kiedy już przynajmniej nieco opadną emocje, łatwiej jest ostudzić nerwy krótką wymianą zdań. Często nawet po trudnym i nerwowym meczu, wystarczy chwila spokojnej rozmowy, żeby wszyscy pojechali do domu pogodzeni ze sobą i ze śmiercią, która nas wszystkich kiedyś dotknie. A kiedy już uda się bezpiecznie powrócić pod strzechę, jest czas na reset wszystkiego, co związane z meczem, bo za chwilę przecież następny. Wtedy jest czas na dobry film z żoną, albo bez żony... a najlepiej z żoną, ale bez filmu... i nie ukrywam, że na szklaneczkę whisky też jest to dobry czas, bo alkohol pity z umiarem, nie szkodzi nawet w największych ilościach, czego i Wam życzę.

MARCIN SAWONIUK





JAROSŁAW MINCZEWSKI: Moim marzeniem jest PlusLiga

Urodził się 1 kwietnia 1984 roku w Olsztynie. Jak większość sędziów z siatkówką związany jest od... zawsze. Do sędziowania na hali „wciągnięty” przez kolegę... z plażówki. Dziś przedstawiamy Wam Jarka Minczewskiego.

Jarek skąd się wzięła właściwie ta siatkówka i to sędziowanie w twoim życiu?

- Z siatkówką związany jestem praktycznie od zawsze - mój tata grał w siatkówkę osób niepełnosprawnych (i to nawet w reprezentacji kraju), więc jeździłem z nim na turnieje. To on zabierał mnie na mecze AZS Olsztyn, na Uranię, gdzie widok tylu ludzi w tak ogromnej hali krzyczących – raz, dwa, trzy, hurraa!- wyrwał się w pamięci małego dziecka, jak doskonałe ujęcie filmowe. Wtedy jeszcze nie wiązałem się z tą dyscypliną bo, jak każdy dzieciak, biegałem za piłką, ale w celu jej kopnięcia ;). W międzyczasie pojawiły się nawet kajaki i treningi siatkówki, ale młodość zdominowało harcerstwo. Samo przekonanie, że to jest ta moja dyscyplina, pojawiło się dopiero w liceum. Tam miałem świetnego nauczyciela wf i kolegów w reprezentacji szkoły, którzy nauczyli mnie grać trochę lepiej, niż jakbym to robił sam, grając na podwórku. Pojawiły się nawet zakusy na bycie trochę lepszym zawodnikiem, niż na poziomie szkolnym, wobec czego zapisałem się do Chemika Olsztyn. Tam jednak nie wytrzymałem tak długo, jakbym chciał, ponieważ po którymś z treningów zakwasów nie miałem tylko na powiekach, a mając w alternatywie jeszcze inne rodzaje aktywności fizycznej, po prostu odpuściłem sobie. Jako niespełniony zawodnik czułem jednak, że z siatkówką musi mnie łączyć coś więcej niż mecze w telewizji i hala raz w tygodniu. Tak powstał pomysł na sędziowanie. Kolega z liceum, z którym miałem razem wychowanie fizyczne, dziś świetny sędzia plażowy - Piotr Stasiewicz, proponował wspólny udział w kursie na kandydata na sędziego siatkówki. Wtedy jeszcze jego namowy nie odniosły skutku, jednak gdy kilka lat później zobaczyłem go w telewizji na meczu AZS Olsztyn jako liniowego pomyślałem, że fajnie by było gdybym i ja się kiedyś tam znalazł. Tak więc po skończeniu liceum znalazłem ogłoszenie o kursie na sędziego siatkówki i w 2003 roku zacząłem gwizdać mecze.

No i jak było?

- Początki, jak chyba u każdego, były ciężkie i trzeba było mieć w sobie sporo samozaparca i naprawdę wielkiej miłości do siatkówki, by przetrwać i ciągle się rozwijać. Po awansie na pierwszą klasę i przesędziowaniu kilku sezonów, w 2009 zostałem nominowany, jako kandydat,



Jarosław Minczewski (na słupku) podczas meczu 2 ligi mężczyzn

na szczebel centralny. Niestety we Wrocławiu skończyło się tylko na „kandydowaniu”. W zycznym towarzystwie kolegi Marcina Walerzaka wracaliśmy przygnębieni do Olsztyna, pociągami przepełnionym z powodu długiego weekendu majowego, śpiąc w przejściu na podłodze Ta porażka spowolniła trochę moją dalszą "karierę" sędziowską, ale jednocześnie, po wyciągnięciu wniosków, również zmotywowała do działania by zasłużyć na kolejną szansę.

Wrocław? Ależ to mój kurs był :) Rzeczywiście sporo dobrych arbitrów nie przeszło przez sito naszych kwalifikatorów. Ale w końcu dostałeś kolejną szansę?

- Tak. Zdarzyła się ona w 2013 roku. Tym razem o to, by móc stać się sędzią szczeblowym, walczyłem w Lublinie. Swoją szansę wykorzystałem i od sezonu 2013/2014 z wielką przyjemnością gwizdę mecze na poziomie centralnym.

Już trochę sędziujesz na szczeblu, na pewno miałeś jakieś ciekawe lub zabawne sytuacje, którymi mógłbyś się podzielić.

- Na anegdoty chyba jest jeszcze trochę za wcześnie, ale dla mnie osobiście jedną z ciekawszych stron sędziowania są oczywiście same podróże. Jak jest obsada do Augustowa to można się spodziewać, że na pewno za którymś razem będziemy wracać z duszą na ramieniu przez zasy, po nie odśnieżonej drodze, której kompletnie nie widać. Tak jest co roku. Ogromne wrażenie zrobiły na mnie mecze Legii Warszawa, a raczej kibice śpiewający bezbłędnie a cappella (wyciągając górki!) piosenkę Czesława Niemena - Sen o Warszawie. Po tych kilku sezonach na szczeblu, mam już kilka miejsc, w które jadę z większą przyjemnością ze względu na klimat na hali, i cieszę się, że mogę pojechać tam kolejny raz.



Wyjazdy tu, wyjazdy tam – człowiek w sumie ciągle jest w drodze. Czy sędziowanie zajmuje Ci cały czas, czy masz go jeszcze trochę na inne sprawy (rodzina, praca, hobby)?

- Jestem w stanie podzielić czas między rodzinę i pracę. Wiem z opowieści starszych kolegów, że kiedyś jeździło się na mecz i rewanż. Teraz jest tylko jeden mecz, zazwyczaj w sobotę i zostaje jeszcze jeden pełny dzień na rodzinę, a jak ma się małe dzieci, to jest to bardzo ważne. Ciężko też jest łączyć pracę zawodową z sędziowaniem, bo trzeba mieć tę właściwą, która na to pozwoli. Do niedawna pracowałem jako kierowca autokarów - moja wymarzona praca, wprost ją uwielbiałem, bo od zawsze chciałem to robić. Niestety nigdy do końca nie wiedziałem, jak i czy uda mi się połączyć grafik z pracy z grafikiem meczowym. Kombinacje, ciągle zamiany, dodatkowe nerwy związane z tym, czy dostanę wolne czy nie, to nie było dla mnie. W międzyczasie urodziły się dzieci i trzeba było to uporządkować. Gdy pojawiają się dzieci, to patrzenie na świat musi się zmienić, priorytety się przestawiają i najważniejsza staje się rodzina. Zmieniłem pracę na przedstawiciela, dzięki czemu jestem popołudniami w domu a weekendy mam zarezerwowane dla siatkówki i rodziny. Gdy nie mam meczu spełniam się jako młody ojciec - z trzyletnim synkiem byłem już na łyżwach, nartach biegowych, ścianie wspinaczkowej.

Uwielbiamy chodzić na basen, tylko że z dziećmi jest ten mały problem, że sobie nie popływamy dopóki same nie będą umiały. Córeczka ma 9 miesięcy, więc do tych atrakcji jeszcze musi podrosnąć, ale w okresie naszego urlopu czeka ją wycieczka w przyczepce rowerowej -pewnie szlakiem Green Velo, bo rowery to kolejna nasza rodzinna pasja (do ślubu, pod kościół, jechaliśmy na starych holendrach).

Wow – facet pełen pasji. Gwiżdzesz obecnie II Ligę. Jak oceniasz jej poziom i trudność meczów?

- W mojej skromnej ocenie poziom jest niższy od oczekiwań, a w szczególności, jeśli chodzi o kobiety. Wynika to głównie z nastawienia młodzieży. Zanim pojawił się facebook, czy Internet, młodzież praktycznie nie siedziała w domu. Każdą wolną chwilę spędzaliśmy na podwórku, najczęściej uprawiając sport. Była większa rywalizacja w rocznikach, o czym świadczyła chociażby ilość klubów w moim rodzinnym Olsztynie. To oczywiście przekładało się na poziom w wyższych ligach, bo i trudniej było tam się dostać i się utrzymać. Sama jakość meczów też nie zawsze pozwala odnieść wrażenie, że jesteśmy na meczu drugiej ligi. Owszem, otoczka i cała organizacja jak najbardziej jest na tym poziomie, jednak samo wyszkolenie zawodników prowadzi



do wniosków, że są w Polsce drużyny amatorskie, które ograłyby ich do zera. Na szczęście, powstało coś takiego jak SOS, co według mnie przyniesie poprawę poziomu w 2 ligach, tylko musimy jeszcze trochę poczekać. Trudne mecze to tak naprawdę te, w których wszystko się dzieje na styku - tuż przy bloku, tuż przy linii, tuż przy boisku, jest gra o „coś” i drużyny to czują. Większość finałów właśnie taka jest, tam nie ma drużyn z przypadku - i to niezależnie od poziomu ligi. Jest jeszcze jeden poziom trudności - mecze rozegrane na tzw. papierze. Człowiek przyjeżdża z przekonaniem na szybkie trzy sety, a tu niespodzianka, bo faworyt przegrywa. Najłatwiej sędziuje się mecze, w których są same tzw. gwoździe bez bloku i w środek boiska, ale na takie, w których 100% akcji miało taki przebieg, jeszcze nie trafiłem. Trudność techniczna meczy jako takich nie rośnie wraz z wyższą ligą. Im wyższa liga, tym zawodnicy są lepiej wytrenowani, podwójna to jest podwójna, a nie „chyba” podwójna etc. Trudność polega na tym, że jest wywierana większa presja psychiczna na sędziego, zarówno przez zawodników jak i trenerów. Doświadczony sędzia powinien sobie z nią poradzić, gorzej jak sam na sobie zacznie ją wywierać. Sam miałem okazję sędziować turniej przedsezonowy drużyn z PlusLigi, i muszę przyznać, że można, będąc nieprzygotowanym, szybko oswiecić, ale, jak widać po naszych najlepszych, są doskonale przygotowani.

Szkoda że na niższych ligach nie można skorzystać z systemu challenge, bo na pewno obyłyby się bez wielu niepotrzebnych zgrzytów.

Jak wyobrażasz sobie siebie z gwizdkiem za powiedzmy 10 lat? Jakie masz plany, co chciałbyś osiągnąć?

- Moją taktyką na sędziowanie są małe kroczki - powoli do celu. To tak, jak w górach - małymi kroczkami też osiągniesz szczyt, będziesz dłużej szedł, ale dłużej też będziesz oglądać wspaniałe widoki. Mnie to się nie nudzi - góry i siatkówkę kocham tak samo. Dlatego moim najbliższym celem jest oczywiście 1 liga. Chciałbym poczuć grę na wyższym poziomie, poznać nowe drużyny, a przede wszystkim rozwinąć się sędziowsko, a tylko tam jest to możliwe. Oczywiście, jak wszystko się ułoży po mojej myśli, chciałbym gwizdać mecze w najwyższych klasach rozgrywkowych, ale najpierw skupiam się na 1 lidze. Moim marzeniem jest PlusLiga, tam są najlepsi i tam widzę w przyszłości swoje miejsce, ale czy każdy z nas do tego aby nie dąży? Fajnie byłoby kiedyś zostać kwalifikatorem, bo będzie możliwość podzielenia się swoją wiedzą z młodszymi kolegami.

PATRYCJA CHUDY





Czy do sędziowania potrzebna jest **MOTYWACJA?**

Motywacja. Teoretycznie - temat rzeka, ale przyznam, że gdy Szymon rzucił mi go jako propozycję tekstu do najnowszego biuletynu wpadłem w niemałe zakłopotanie. Jak to? Kim ja jestem aby na ogólnopolskim forum sędziów doktoryzować się o roli motywacji w sędziowaniu? Kierunek, który studiuję również od psychologii jest raczej odległy (choć jej elementy pojawiły się jako jeden z przedmiotów na pierwszym semestrze studiów licencjackich). „Skąd więc pomysł na ten artykuł mojego autorstwa?” – pomyślałem. Im dłużej się nad tym zastanawiałem, tym bardziej dochodziłem do wniosku, że może nie jest to aż tak głupie, jak mogłem pomyśleć w pierwszym momencie, i że w sumie warto pochylić się nad tematem...

W ostatnich latach coraz popularniejsze stają się wykłady motywacyjne, cytaty „mądrych głów” oraz wszelakie konferencje psychologiczne. Przyznam szczerze, że pomimo faktu, że raczej podchodzę z dystansem do coachingu, rozwoju osobistego i tym podobnych spraw, to wraz z Anią Banaś i Maćkiem Twardowskim postanowiliśmy niedawno wziąć udział w Kongresie Psychologii Sportu. Zrobiłem to przede wszystkim pod kątem sędziowania, ale i po to, aby na własnej skórze przekonać się jak to w ogóle wygląda. Bo w końcu jak wypowiadać się o czymś, w czym się nigdy nie brało udziału? To zupełnie jak podczas dyskusji rodzica z dzieckiem:

- „- Zjedz to, proszę.
- Nie.
- Dlaczego?
- Bo tego nie lubię.
- A próbowałeś kiedykolwiek?
- Nie.”

Konferencja ta, bynajmniej nie adresowana bezpośrednio do arbitrów, miała pokazać jak ze stresem, odpornością psychiczną czy brakiem (lub też nadmiarem) motywacji radzą sobie zawodnicy, trenerzy bądź rodzice młodych sportowców. Głównym założeniem naszego uczestnictwa było poznanie problemu i punktu widzenia właśnie tej drugiej strony. Nieśmiało jednak liczyliśmy, że część z zasłyszanych informacji uda nam się przełożyć na sędziowski grunt. Pośród



bogatej oferty wykładów i warsztatów znalazła się również prelekcja dotycząca właśnie motywacji. Poprowadził ją uznany niemiecki psycholog i trener mentalny dr Michele Ufer.

Układając sobie w głowie plan i główne punkty tego artykułu, zacząłem wracać pamięcią do tamtego wykładu i w ogóle całego kongresu, w którym uczestniczyłem. Próbowałem sobie przypomnieć, co dokładnie na temat motywacji zostało powiedziane i co z tego zapadło mi w pamięć. Refleksja jest taka, że mimo iż od kongresu minęły zaledwie trzy miesiące, to ja pamiętam głównie sztamkowe slogany: „Możesz osiągnąć wszystko, jeśli tylko chcesz”, „Nie ma przed tobą żadnych ograniczeń” czy „Pomyśl, że jesteś najlepszy”. Oczywiście, może trochę koloryzuję, bo skłamałbym, gdybym stwierdził, że nie usłyszałem tam żadnej wartościowej treści i niczego nie zyskałem. Podczas dwudniowej konferencji poznaliśmy bowiem wielu specjalistów, również współpracujących z najlepszymi polskimi klubami siatkarskimi. Było wiele ciekawych aspektów, stricte szkoleniowych i... nie tylko.



Ale to już chyba temat na inny artykuł ;). Finalny wniosek jest jednak taki, że to nie najlepszy wykład, szkolenie czy słowa uznanego coacha zmotywują mnie do sędziowania i samodoskonalenia się, a tak naprawdę wszystko siedzi w naszych głowach. Bardzo ważne są ambicje i chęci do ciężkiej pracy, która dopiero w bliżej nieokreślonej przyszłości może (ale nie musi) przynieść jakieś wymierne efekty.

Czy zatem motywacja jest w ogóle potrzebna do sędziowania? Tak jak wspomniałem na wstępie, nie jestem ekspertem w tej dziedzinie i być może tym tekstem narażam się jakiemuś fachowcowi, który to czyta, ale zaryzykuję proste stwierdzenie: motywacja potrzebna jest zawsze. Bo czy potrafilibyśmy na dłuższą metę wykonywać jakiegokolwiek zadanie, zwłaszcza często tak niewdzięczne jak sędziowanie, bez żadnej motywacji? Śmiem wątpić.

Co więc może motywować nas do bycia sędzią? Do wielokrotnego poświęcania weekendów, które równie dobrze można by po ciężkim tygodniu pracy spędzić z rodziną? Do jeżdżenia często kilkaset kilometrów w miejsca, gdzie wariuje nawet najlepsza nawigacja? W dodatku na (przepraszam za sploty) potencjalnie nudny mecz, podczas którego, na domiar złego, czasem usłyszy się z trybun kilka „ciepłych” słów w swoim kierunku (jak to mawiał jeden z naszych kolegów, w ekstremalnych przypadkach można się dowiedzieć o sobie wielu ciekawych rzeczy, łącznie z tym jak się mama w młodości prowadziła). W najlepszym razie po prostu odnotujemy brak komentarza, no bo w końcu arbiter, który przesędziował zawody bezbłędnie po prostu

wykonał swoją robotę. Co w takim razie nas motywuje? Wydaje mi się, że nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi.

W fachowej terminologii motywację dzieli się na wewnętrzną i zewnętrzną. W pierwszym przypadku osoba wykonuje dane zadanie z wewnątrz odczuwanej potrzeby, natomiast satysfakcję i radość czerpie z samego wykonywania danej czynności bądź samorealizacji. Tymczasem motywacja zewnętrzna to taka ukierunkowana na jakieś wymierne korzyści. Z jednej strony taką motywacją mogą być po prostu finanse, a sędziowanie może być traktowane jako zwyczajne, dodatkowe zajęcie zarobkowe. Z drugiej natomiast człowiek zmotywowany zewnątrz wykonuje dane zadanie, ponieważ liczy na jakąś nagrodę czy awans – który też może (ale nie musi) być traktowany jako podnoszenie swoich kwalifikacji, ale również może wiązać się ze zwiększeniem wynagrodzenia (czy w przypadku sędziów stawek za mecz). W tym przypadku jednak wykonywana czynność, którą w naszym przypadku jest sędziowanie, staje się tylko elementem do osiągnięcia tych korzyści zewnętrznych, często nie sprawiając satysfakcji samej w sobie.

Czy możliwe jest zatem sędziowanie bez motywacji wewnętrznej? Czy może to zewnętrzna motywacja jest niezbędna do tego, aby na długiej przestrzeni czasu nie ulec wypaleniu w roli arbitra? Pewnie jak w wielu przypadkach prawda leży po środku. Najważniejsze, żeby każdy indywidualnie znalazł taką motywację, która da mu siłę do działania i pozwoli jak najlepiej i z satysfakcją wykonywać pracę sędziego. Ktoś może pokusić się o stwierdzenie, że działanie wyłącznie z motywacją zewnętrzną lub wewnętrzną nie doprowadzi do sukcesu. Mam w pamięci jednak zdanie, że jeśli coś wydaje się głupie, ale działa... to znaczy że nie jest głupie. Na dobrą sprawę mniej istotny wydaje się więc sam rodzaj zaangażowania, a każde zajęcie wykonywane z jakąkolwiek motywacją (wewnętrzną, zewnętrzną czy ich połączeniem) przyniesie lepsze efekty, niż przy jej zupełnym braku. Zarówno osobie która je wykonuje, jak i jej całemu otoczeniu...

WOJCIECH GŁÓD

Fot. dzięki uprzejmości
fotoradom.pl
(autor: Łukasz Wójcik)



KONTROLA USTAWIENIA ZAWODNIKÓW NA BOISKU

Błędy ustawienia wydają się dosyć prostym zagadnieniem. Sędzia drugi zbiera kartki na ustawienie 12 minut przed rozpoczęciem seta, a sekretarz zapisuje rotację zespołów w protokole. Protokolant kontroluje przez całe spotkanie, czy kolejność w jakiej zagrywają zawodnicy jest poprawna. Sędzia drugi sprawdza, czy zawodnicy ustawiają się poprawnie na boisku. Wszystkie te zagadnienia regulują przepisy gry w piłkę siatkową. Życie jednak pokazuje, że ten temat przysparza kłopotów wszystkim sędziom – nie tylko tym początkującym, ale także wielu doświadczonym z długim stażem sędziowskim.

Wróćmy więc do podstaw... Przepisy mówią, że w momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego).

Gdzie najczęściej popełniamy błędy?

1. zapominamy, że ustawienie musi być poprawne w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego, a nie w momencie podrzucenia przez niego piłki,
2. przymykamy oko, gdy zawodnik stoi poza boiskiem,
3. nie zawsze potrafimy sprawdzić ustawienie z kartką.

O ile pierwszy punkt wystarczy zapamiętać, w drugim przemóc się i odgwizdywać oczywiste błędy, to trzeci wymaga już od nas treningu. Tak jak zawodnicy ciężko trenują, także sędziowie powinni pewne umiejętności wyćwiczyć.

Mała ściągawka poniżej:

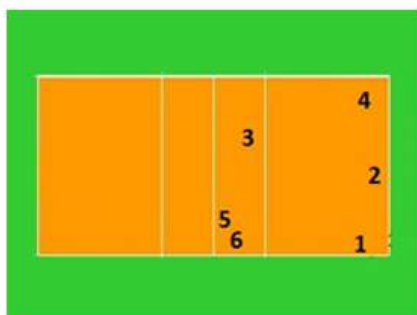
Zawodnicy podczas przyjmowania zagrywki stoją:

- Nr 1 – prawa obrona,
- Nr 2 – prawy atak,
- Nr 3 – środek ataku,
- Nr 4 – lewy atak,
- Nr 5 – lewa obrona,
- Nr 6 – środek obrony.



Co ważne: nie znaczy to, że np. zawodnik nr 3 jest środkowym (choć może być). Po zagrywce wszyscy mogą zmienić ustawienie tak, aby zająć swoje nominalne pozycje na boisku. Powyższe zestawienie obrazuje tylko jak w stosunku do siebie powinni być ustawieni poszczególni gracze.

Wydaje się oczywiste? No to mały sprawdzian. Czy ustawienie zawodników poniżej jest poprawne zgodnie z powyższą kartką na ustawienie?



Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, to już połowa sukcesu.

A czy potrafisz wskazać zawodników pierwszej i drugiej linii?

Już nie tak łatwo, prawda?

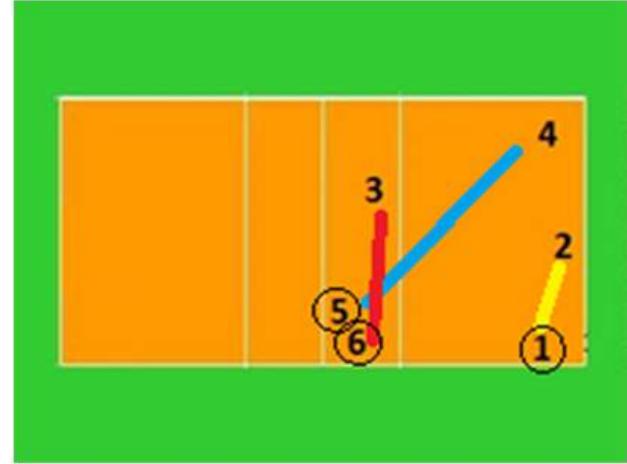
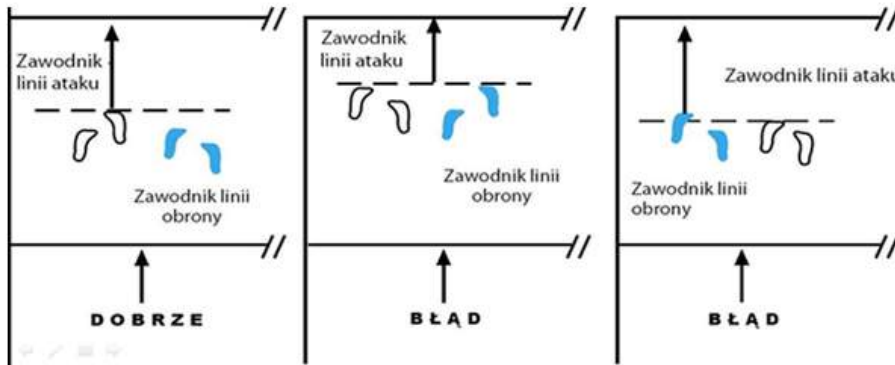
W tym ustawieniu możemy przyjąć, że :

- Nr 4 – prawa obrona (zawodnik zagrywający),
- Nr 5 – prawy atak (I linia),
- Nr 6 – środek ataku (I linia),
- Nr 1 – lewy atak (I linia),
- Nr 2 – lewa obrona (II linia),
- Nr 3 – środek obrony (II linia).



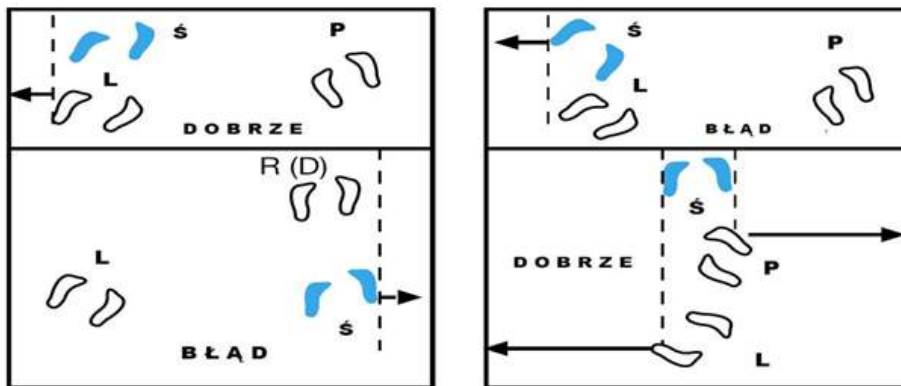
Na co należy zwrócić uwagę?

Każdy z zawodników linii obrony musi znajdować się dalej od linii środkowej niż odpowiadający mu zawodnik linii ataku. Co najmniej część stopy zawodnika linii ataku powinna znajdować się bliżej linii środkowej niż stopy odpowiadającego mu zawodnika linii obrony.



Zawodnicy linii ataku oznaczeni są kółkiem. Dodatkowo w parach połączono zawodnika linii obrony i odpowiadającego mu zawodnika linii ataku. Warto zapamiętać, że zawodnik linii ataku wcale nie musi stać pod siatką, a zawodnik drugiej linii wcale nie musi być w polu obrony.

Co najmniej część stopy każdego zawodnika prawego (lewego) powinna być bliżej linii bocznej prawej (lewej) niż stopy zawodnika środkowego tej samej linii.



Na naszym boisku co prawda stóp nie widać, ale ustawienia cyfr wskazują na to, że wszystko się zgadza. I zawodnik, który teoretycznie zajmuje pozycję drugą w rotacji (nr 5), czyli prawe skrzydło w linii ataku, może stać po lewej stronie boiska i dalej ustawienie będzie poprawne. Wszystko wydaje się proste, ale no właśnie... Pamiętacie pytanie z przedsezonowej bazy testowej? „Na poniższych zdjęciach numery na koszulkach zawodniczek odpowiadają ich pozycjom na boisku (2, 3 i 4). Czy zespół popełnia błąd ustawienia, a jeśli tak, to które pary zawodniczek popełniają błąd?”





Czytając ten tekst, mamy czas, możemy się zastanowić, a podczas meczu mamy sekundy, żeby podjąć decyzję i to najlepiej tę właściwą. Dlatego też powinniśmy bardzo dobrze znać przepisy, by dokonać szybkiej analizy. Po wyższe ustawienie jest poprawne.

Gdzie dajemy się złapać?

1. Wystarczy tylko, aby część stopy (nie cała, nie dwie) była bliżej linii bocznej, aby ustawienie było poprawne.
2. Porównujemy każdego prawego zawodnika tylko z zawodnikiem środkowym – nie odnosząc go do ustawienia zawodnika lewego i porównujemy każdego lewego zawodnika tylko z zawodnikiem środkowym – nie sprawdzając jego ustawienia z zawodnikiem prawym.
3. Zawodniczka nr 2 ma część stopy bliżej prawej linii niż zawodniczka środkowa nr 3. To, że drugą stopę ma bliżej lewej strony boiska niż zawodniczka środkowa nie ma w świetle przepisów żadnego znaczenia. Analogicznie wygląda sytuacja z zawodniczką numer 4 i środkową numer 3.

Pamiętajmy: mamy kartki na ustawienie, mamy sekretarza, którego zawsze możemy poprosić o odczytanie ustawienia lub podania zawodników pierwszej / drugiej linii. Zgodzicie się jednak, że sędzia, który co chwilę wyciągałby kartki z ustawieniem, wyglądałby śmiesznie i przyciągałby uwagę uczestników gry. Ciągłe sprawdzanie protokołu zapewne opóźniałoby grę. Sędziowie muszą więc radzić sobie sami. Nabyte doświadczenie i znajomość taktyki zespołów bywa bardzo pomocna. Wszak większość ustawień zespołów wygląda tak samo. Naprawdę rzadkością jest, że zespół gra w inny sposób.

Co może być nam pomocne?

1. Sprawdzanie ustawienia jednego zespołu względem pozycji drugiego:

SET 1		SET 1			
R-5	LINE-UP SHEET Fiche de position	R-5	LINE-UP SHEET Fiche de position		
TEAM Equipe	POL	TEAM Equipe	RUS		
IV	III	II	IV	III	II
4	3	2	8	11	7
V	VI	I	V	VI	I
5	6	1	15	12	9
FIVB COACH SIGNATURE		FIVB COACH SIGNATURE			

Zespół po lewej stronie rozpoczyna seta zagrywką. Zawodnik nr 1 jest zagrywającym. Sędzia wie, że podczas gdy zespół po lewej stronie zagrywa, to zawodnik nr 9 zespołu po prawej stronie ma zawsze tę samą pozycję na boisku co zagrywający zespołu po lewej stronie.

2. Kontrolowanie „przekątnych”

W pierwszej kolejności sprawdzamy czy atakujący stoi po przekątnej z rozgrywającym. Następnie sprawdzamy pozostałych zawodników (dwóch przyjmujących powinno

stać po przekątnej, a także środkowy z zawodnikiem libero zastępującym drugiego środkowego).

Rozróżnić można dwa typy ustawień zespołów:

1. przyjmujący idzie za rozgrywającym,
2. środkowy idzie za rozgrywającym.

Pierwszy rodzaj ustawień występuje zdecydowanie częściej, dlatego też na tym przykładzie przedstawione zostaną typowe ustawienia zespołów.

ROTACJA	KARTKA Z USTAWIENIEM	POZYCJE NA BOISKU	TYPOWE BŁĘDY
1 ROTACJA			- Rozgrywający 1R za szybko wbiega przed przyjmującego 2P.
2 ROTACJA			- Atakujący 4A zamienia się pozycją ze środkowym 3S. - Rozgrywający 1R musi stać dalej od siatki niż atakujący 4A. - Rozgrywający 1R musi stać dalej od linii bocznej prawej niż przyjmujący 2P. - Rozgrywający 1R musi stać dalej od linii bocznej lewej niż libero zastępujący środkowego 6S/L.
3 ROTACJA			- Rozgrywający 1R musi być dalej od siatki niż środkowy 6S. - Rozgrywający 1R musi być bliżej lewej linii bocznej niż przyjmujący 2P. - Przyjmujący 5P będący w pierwszej linii musi stać bliżej linii środkowej niż przyjmujący 2P będący w drugiej linii.
4 ROTACJA			- Rozgrywający 1R musi być bliżej linii bocznej niż 6S. - Przyjmujący 5P musi stać bliżej linii środkowej niż atakujący 4A. ALE: - Rozgrywający 1R może stać dalej od siatki niż środkowy 6S i nie będzie to błędem! - Przyjmujący 2P może stać bliżej linii środkowej niż 5P i nie będzie to błędem (nie mylić z rotacją 3).
5 ROTACJA			- Przyjmujący 2P musi stać bliżej siatki niż libero 3L. - Przyjmujący 5P musi stać bliżej prawej linii bocznej niż atakujący 4A. - Libero 3L musi stać bliżej lewej linii bocznej niż atakujący 4A.
6 ROTACJA			- Atakujący 4A powinien stać bliżej prawej linii bocznej niż przyjmujący 5P. - Przyjmujący 2P powinien stać bliżej linii środkowej niż przyjmujący 5P.

**Autor: Dorota Papuda
(korekta: Dariusz Sokołowski,
Magdalena Niewiarowska)**



ŻOŁĄDKIEM

po mapie (część 3)

Hierarchia. Kryterium, które pomogło mi wybrać miejscowość opisywaną w poniższym artykule. Spała zdecydowanie stoi wysoko w hierarchii miast goszczących „Polską Siatkówkę”. Wiele spotkań jest tam rozgrywanych, co za tym idzie wielu sędziów przyjeżdża z różnych części kraju i zjeść coś musi. A co jeść w dniu meczowym? Od tego problemu zacznę, płynnie wracając w okolice Centralnego Ośrodka Sportu.

W poprzednim Biuletynie obiecałem, że wrócę do tematu „racjonalnego” odżywiania w dniu, w którym sędziować będziemy zawody sportowe. Uważam, iż jest to zagadnienie, któremu większość z nas nie poświęca zbyt wiele uwagi mimo, że pośrednio może mieć wpływ na naszą dyspozycję podczas meczu. Profesjonalni sportowcy niemal wszystkie elementy codzienności układają pod kątem najbliższego meczu. Poczynając od godzin rozpoczęcia treningów poprzez odpowiednią porę snu na precyzyjnym dobraniu ilości oraz jakości jedzenia i picia kończąc. Oczywiście jest, że sędzia piłki siatkowej nie potrzebuje, aż tyle energii co zawodowy gracz jednak warto wybierając menu na ten jeden dzień wybrać mądrze. Mądrze znaczy tak aby strawa nie dawała nam uczucia dyskomfortu podczas pełnienia obowiązków.

Doczekaliśmy czasów kiedy ciężko w gąszczu coraz to nowych informacji wybrać odpowiednią dietę dla siebie. Które produkty wybrać? Bezglutenowe, bez laktozy, bez GMO a może EKO lub BIO? Ja jestem zwolennikiem jadłospisu zrównoważonego. Dopóki badania lekarskie nie potwierdzą, że nasz organizm nie toleruje konkretnych składników odżywczych dopóty nie powinniśmy poddawać się modzie i marketingowym manipulacjom. Warto „słuchać” swojego organizmu i wybierać takie produkty, po których mamy gwarancję dobrego samopoczucia. Zwłaszcza w dniu meczowym. I teraz przyszedł ten moment, w którym mogę narazić się części z Was bowiem odradzić chcę golonki, żeberka, pieczone ziemniaki i tym podobne ciężkostrawne potrawy podczas wyjazdów sędziowskich. A zwłaszcza podczas obiadów przedmeczowych. Polecam za to podzielenie wyżywienia w dniu meczowym na dwa etapy. Jeden to właśnie ten okres przed pierwszym gwizdkiem gdzie powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi „dobrej energii”. Warto wybrać produkty jak najmniej przetworzone. Sałatki zamiast duszonych warzyw; chude, grillowane lub pieczone mięso zamiast gulaszy i mięs w ciężkich sosach; kasze zamiast ziemniaków czy też makaron pełnoziarnisty zamiast czystego pszennego. No i owoce! Owoce zamiast pieczonych ciast i pysznych słodkich kremów ;)

Inny lokal, inne menu możemy sobie zaproponować po ostatnim gwizdku. Wtedy możemy przyznać sobie nagrodę i zjeść to na co mamy ochotę. Pamiętajcie oczywiście aby nie objadać się na noc, przed snem :) I tak, jadąc do Spały możemy natrafić na dwa ciekawe miejsca. Któregokolwiek z wychowanków SMS PZPS nie spytałem, każdy wskazał na Pizzerię Olimpijską oraz Karczmę Spalską. Pierwszy lokal oferuje menu zbliżone do kuchni włoskiej więc jeżeli wybierzemy się tam przed meczem to warto zwrócić uwagę na szeroki wybór sałatek oraz makarony. Po meczu natomiast możemy sobie pozwolić na pizzę, która jest specjalnością firmy. Jeżeli jednak bliższej nam do rodzimej kuchni to Karczma Spalska będzie idealnym wyborem. Zlokalizowana w Spalskim Parku Krajobrazowym gospoda oferuje typowe polskie dania, w tym całą gamę pożywnych zup, dań z grilla czy wegetariańskich. Nie brak tu również wspomnianej wcześniej golonki i żeberka :)

Mam nadzieję, że powyższym jak i poprzednim artykułem zrobiłem dobre wprowadzenie do stworzenia rzetelnej „kulinarniej” mapy polskich sędziów siatkówki. Teraz gdy już wiemy jak fachowo wybierać lokale i czego szukać w kartach menu nie pozostaje nic innego jak poszerzać nasze horyzonty. Nie uda to się jednak bez waszego wsparcia. Wszystkich, którzy znają miejsce godne polecenia i co najważniejsze chcą się podzielić swoim doświadczeniem serdecznie zapraszam do współpracy.

SZYMON SZLENDAK



ZDJĘCIE MIESIĄCA



Już 14 lutego Walentynki! Tymczasem trzy dni wcześniej (11.02.2017) po meczu Orlen Ligi: Tauron MKS Dąbrowa Górnicza - Impel Wrocław Marta Goździcka (na zdjęciu), sędzia Śląskiego Związku Piłki Siatkowej, została poproszona o rękę przez Bartosza. Oświadczyły zostały przyjęte. Narzeczoną serdecznie gratulujemy i życzymy dużo szczęścia!

UWAGA!

Jeśli chcesz dołączyć do zespołu odpowiedzialnego za wydawanie naszego Biuletynu, napisz na adres:
sedziowie@pzps.pl

Czekamy na wszystkich chętnych do pracy przy kolejnych numerach!