



**SĘDZIOWIE
PZPS**

**BIULETYN POLSKICH
SĘDZIÓW SIATKARSKICH**
Nr 16 (1/2020)

W TYM WYDANIU BIULETYNU M.IN.:

BARTŁOMIEJ ADAMCZYK

*Wrażenia po pozytywnym
ukończeniu kursu na
sędziego międzynarodowego*

>>> Czytaj na str. 3-5

„UCZCIWOŚĆ PRZEDE WSZYSTKIM”

Rozmowa z Henrykiem Darochą

>>> Czytaj na str. 8-9

WYTYCZNE I INSTRUKCJE ORAZ CASEBOOK 2020

*Zmiany w podstawowych
dokumentach FIVB*

>>> Czytaj na str. 15-16



TEMAT NUMERU

NAGŁY KONIEC SEZONU

Epidemia COVID-19 spowodowała nagłe zakończenie sezonu. Odwołany został też tegoroczny kurs dla kandydatów na szczebel centralny, a przedsezonowe szkolenie zamiast we Lwowie odbędziemy w formie wideokonferencji. Jak sobie radzą sędziowie w tym trudnym czasie?

>>> Czytaj na str. 2,6, 11-12, 17-19



SEDZIOWIE.PZPS.PL



FACEBOOK.COM/SEDZIOWIESIATKOWKI



**POLSKA
SIATKÓWKA**

Będzie dobrze!

Nasza generacja nie zaznała wojny. Tylko część z nas pamięta stan wojenny i kryzys lat 80-tych. Nie nawiedziła nas wcześniej katastrofa takiej skali jak obecna pandemia. Nie wiem jak Wy, ale ja sądzę, że koronawirus i jego skutki to nasze największe życiowe wyzwanie. Ten wyjątkowy czas, gdy każde z nas ma szansę zostać bohaterem i gdy każde musi martwić się o los swój i najbliższych. I wierzę, że wyjdziemy z tej próby zwycięsko.

Niektórzy mówią, że pierwszy raz w historii wystarczy siedzieć w domu, by uratować świat. Niestety nie jest tak prosto. Część z nas pracuje w warunkach istotnego zagrożenia zakażeniem. Część potraciła pracę albo zredukowano nam etaty lub wynagrodzenie. Część firm przez nas prowadzonych musiała ograniczyć albo zawiesić działalność. I oczywiście być może część z nas boryka się z chorobą COVID-19.

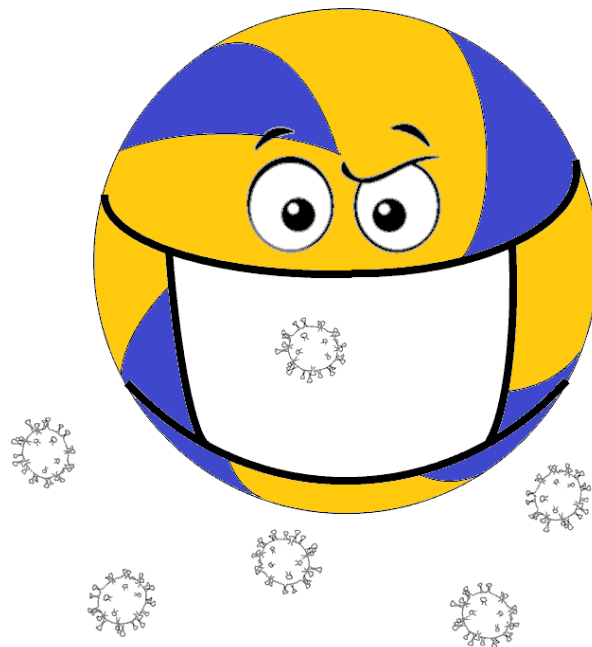
Siatkówka zamarła. Sezony ligowe zostały uznane za zakończone. Niktę są szanse na rozegranie cykli turniejów siatkówki plażowej. Jeżeli tylko pojawi się taka możliwość, będziemy chcieli jako PZPS dograć młodzieżowe Mistrzostwa Polski na hali. Choćby w sierpniu czy wrześniu. Sezonu reprezentacyjnego być może nie będzie w ogóle. Aczkolwiek w przypadku odwołania VNL PZPS spróbuje zorganizować cykl turniejów międzynarodowych.

Olbrzymie problemy przeżywa część klubów. Nie sposób w tej chwili

li zgadywać nie tylko, kiedy rozgrywki różnych szczebli w kolejnym sezonie będą mogły się rozpocząć, ale i ile zespołów do nich przystąpi. Trzeba liczyć się z tym, że sezon 2020/2021 będzie bardzo specyficzny co do liczby zespołów, systemu rozgrywek i organizacji zawodów.

Powinienem tu dzisiaj pewnie podsumować sezon i całą kadencję. Przecież 17 maja miały odbyć się wybory w Raszynie. Nie czas po temu. Dzisiaj mamy inne problemy na głowie. Troskę o zdrowie, pracę, rodzinę. Śpieszę tylko zapewnić, że aktywnie pilnuję, by oczekiwane wsparcie klubów przez PZPS, o którym zaczyna się rozmawiać, nie skoncentrowało się na sędziach.

Trzymajmy się razem. Na pewno utrzymujecie kontakt z koleżankami i kolegami. Mam prośbę: pamiętajcie też o seniorach w swoich regionach. Każdy telefon sprawi im dużą przyjemność i podniesie na duchu w tym szczególnie trudnym dla nich czasie. Kto ma ochotę niech rozwiązuje quizy z przepisów gry – będziemy je przygotowywać, jeśli



będzie zainteresowanie. Pojawiły się na stronie FIVB nowe Wytyczne i instrukcje oraz Casebook – może ktoś ma ochotę pomóc w tłumaczeniu? Ja oczywiście także jestem do Waszej dyspozycji: jeżeli macie jakiś problem, w rozwiązaniu którego mogę pomóc (albo poszukać pomocy w naszym środowisku), albo jeżeli po prostu chcecie pogadać.

Wcześniej czy później damy sobie radę z pandemią. Wcześniej czy później kryzys przeminie. Wrócimy na boiska. Znowu się zobaczymy w realu. Będzie dobrze!

WOJCIECH MAROSZEK



**SĘDZIOWIE
PZPS**

REDAKCJA BIULETYNU POLSKICH SĘDZIÓW SIATKARSKICH

Wydawca biuletynu
Komisja organizacyjna WS PZPS

Szef projektu
Szymon Pindral

Skład i opracowanie graficzne
Wojciech Głód

Teksty

Małgorzata Armknecht, Tomasz Bałabański, Paulina Boś, Patrycja Chudy, Wojciech Głód, Marek Magiera, Jarosław Makowski, Wojciech Maroszek, Magdalena Niewiarowska, Szymon Pindral, Marcin Sawoniuk, Marcin Żębalski, Mateusz Zimoch

Kontakt z redakcją
sedziowie@pzps.pl
glodwojciech@gmail.com

Okładka
Fotomontaż (aut. Wojciech Głód),
zdjęcie bazowe: pexels.com

Bartłomiej Adamczyk:

ŚWIĘTOKRZYSKI TWARDZIEL

Rozmowy z sędziami, których sylwetki prezentujemy na łamach Biuletynu Sędziów, są zawsze inspirujące. Nie inaczej było tym razem! Krótko charakteryzując sylwetkę mojego rozmówcy mogłabym go opisać następująco - tata dwójki smyków (w maju będziemy mogli składać gratulacje z okazji narodzin trzeciego), pasjonat biegania mający na koncie trzykrotne ukończenie ultramaratonu pieszego po Górach Świętokrzyskich, honorowy krwiodawca oraz sędzia z 20-letnim stażem. Zapraszam do przeczytania rozmowy z Bartłomiejem Adamczykiem, który w grudniu 2019 ukończył kurs na sędziego międzynarodowego mający miejsce w Ankarze.



Bartłomiej Adamczyk (w dolnym rzędzie, w środku) podczas kursu na sędziego międzynarodowego w Ankarze

Paulina Boś: Zanim przejdziemy do rozmowy o tym, co się wydarzyło w ostatnich miesiącach, chciałabym zapytać o same początki sędziowania. Kurs ukończyłeś w wieku 16 lat, od tego momentu minęło już 20 lat. Jak wyglądały te lata z perspektywy sędziowskiej? Co Ciebie zachęciło do rozpoczęcia przygody z gwizdkiem?

Bartłomiej Adamczyk: Do zrobienia kursu zachęcił mnie mój ówczesny trener Jarek Plech. Jednak temat sędziowania był mi bliiski już wcześniej. Jeżdżąc z tatą na Sparta-

turniej sędziowałem już po miesiącu od jego zakończenia – były to zawody LZS, a mecze trwały nieprzerwanie od samego rana do późnego wieczora. Mój zarobek za ten turniej wyniósł symboliczne teraz 20 zł :-). Jednym z ważniejszych momentów przez te 20 lat był kurs na szczebel centralny, który odbywał się w 2005 roku podczas regionalnych rozgrywek AMP w Warszawie. Oceniali nas Cezary Matusiak, Andrzej Lemek i Andrzej Kiszczak. Nasza grupa w komplecie awansowała i każdemu podniesiono uprawnień. Początek sędziowania na szczeblu centralnym był ciekawy, ale nie tylko ze względów stricte sędziowskich. Warto przytoczyć w tym momencie pewną anegdotkę. Z racji zbieżności nazwisk z panem Ryszardem Adamczykiem, częstochowskim sędzią, którego serdecznie pozdrawiam, omyłkowo zostałem przyporządkowany przy robieniu obsad do śląskiego związku, a na mecze byłem nominowany między innymi razem z Irkiem Wolszczyniakiem czy Anią Kosow.

Paulina Boś: Śmiało więc można powiedzieć, że nie był to standardowy start „świeżaka” na szczeblu ;). Jak dalej potoczyła się Twoja przygoda z gwizdkiem?

Bartłomiej Adamczyk: Zdecydowanie nie, ale miło wspominać wyjazdy na mecze na przykład do Wałbrzycha :-). W kolejnych latach miałem sporą przyjemność uczestniczyć w aż siedmiu finałach Młodzieżowych Mistrzostw Polski, podczas których sędziowałem pięć finałów. Zawody młodzieżowe mnie lubiły przez te wszystkie lata, zresztą z wzajemnością. Szczególnie wspominać z tych turniejów dwa finały – mój pierwszy turniej, który odbywał się w Częstochowie, kiedy sędziowałem finałowe spotkanie o tytuł Mistrza Polski w kategorii kadet oraz ostatni finał Mistrzostw Polski Juniorów w sezonie 2016/2017 pomiędzy Akademią Talentów Jastrzębskiego Węgla i zespołem Metro Warszawa, po którym uzyskałem awans do sędziowania Ligi Siatkówek Kobiet. Awans na I ligę uzyskałem dość szybko, bo już w 2008 roku.

Paulina Boś: Po zdanym kursie w Ankarze zostałeś kandydatem na sędziego międzynarodowego. Gratulacje należą Ci się nie tylko za finalny rezultat, ale również za styl, w którym ten awans wywalczyłeś. Pewnie mało kto wie, że oficjalne egzaminy podczas kursu zdałeś z wynikami 99%, 91% i 100% z poszczególnych testów! Brawo! Opowiedz o początku – kiedy rozpoczęłeś starania, by zostać sędzią międzynarodowym i jak wyglądały kolejne etapy?

Bartłomiej Adamczyk: Dziękuję :-)! Bardzo wstępny etap kwalifikacji rozpocząłem w drugim sezonie sędziowania na szczeblu centralnym. Do pisania corocznych egzaminów w języku angielskim namówili mnie Jacek Sęk i Szymon Pindral. Podświadomie przez te wszystkie lata sędziując na szczeblu był to cały czas mój cel. Pierwszy raz pomyślałem, że ten cel i marzenie zarazem jest realne do spełnienia, gdy zostałem nominowany do sędziowania zawodów EEVZA w 2018 roku, na które pojechałem z naszą reprezentacją juniorów. Na tym turnieju byłem jedynym sędzią nie posiadającym uprawnień międzynarodowych. Po tych zawodach zostałem wskazany przez Wydział Sędziowski PZPS jako kandydat do wyjazdu na kurs w przypadku jego organizacji.

Paulina Boś: Jak przebiegały Twoje przygotowania do tego kursu? Czy odbiegały one jakimś elementem od nauki do testów przedsezonowych?

Bartłomiej Adamczyk: Moje przygotowania trwały przez ponad rok. Oprócz doszkalania się w zakresie języka angielskiego, rozpocząłem intensywną naukę i powtarzanie przepisów gry, wytycznych i casebooka. Uczyłem się niemal każdego dnia przez te 12 miesięcy nie wiedząc jeszcze wtedy, kiedy może odbyć się kurs. Na palcach jednej ręki można policzyć dni, kiedy nie miałem w rękach przepisów. Wymienione dokumenty podzieliłem na działki, które kolejno przerabiałem kompleksowo ze wszystkich materiałów. Danego dnia uczyłem się na przykład wszystkiego, co związane było z blokiem. Niektórych zapisów uczyłem się na pamięć,



Świeżo upieczony sędzia międzynarodowy prezentujący certyfikat ukończenia kursu w towarzystwie Zoricy Bjelic

kiedy podglądałem, jak amatorsko sędziuje rozgrywane tam mecze. Po zakończeniu kursu, który w tamtych czasach trwał stosunkowo krótko, bo miesiąc, swój pierwszy

a naukę każdego kolejnego dnia zaczynałem od powtórzenia materiału przerabianego dzień wcześniej. W tych przygotowaniach bardzo mocno wspierał mnie Szymon Pindral, z którym konsultowałem wątpliwości i od którego otrzymałem dużą pomoc w postaci testów, które on przerabiał. Uwierzyłem, że mój cel ma szansę realizacji, gdy na przełomie września i października zadzwonił do mnie Wojtek Maroszek. Około 3 miesiące przed kursem otrzymałem informację że mogę rezerwować bilety, a kurs odbędzie się w Ankarze i historycznie zostanie zorganizowany przez CEV, a nie FIVB jak to miało dotychczas miejsce.

Paulina Boś: Determinacja godna podziwu, a sposób nauki wart przetestowania :-). Jak wyglądały miesiące bezpośrednio przed wyjazdem na kurs i jak przebiegał pobyt w Ankarze?

Bartłomiej Adamczyk: W ostatnich miesiącach przed kursem mecz sędziowałem z kolegami posiadającymi uprawnienia międzynarodowe. Byłem również oceniany między innymi przez naszych sędziów międzynarodowych obecnie kwalifikatorów czyli: Piotra Dudka, Dariusza Jasińskiego czy Grzegorza Jacynę. Zwracali mi uwagę na rzeczy, które, jak się okazało w grudniu, były analogiczne do tego, na co zwracali uwagę prowadzący kurs. Były to ważne detale, które w okienku telewizyjnym są niezwykle istotne i od których często zależą relacje ze sponsorami, a które z perspektywy zespołów wydają się mało istotne. Wracając do przygotowań - oprócz meczów sędziowanych i ocenianych przez tę grupę kwalifikatorów, prosiłem swoich kolegów, by oglądali spotkania sędziowane przeze mnie, które transmitowane były w telewizji i przekazali mi swoją opinię na temat mojego „występu”. Sam kurs odbywał się tuż przed świętami Bożego Narodzenia, a szczegóły organizacyjne zostały nam przekazane wraz

z Handbookiem około 12 dni wcześniej. Kurs był bardzo intensywny i trwał pięć dni, podczas których w godzinach popołudniowych mieliśmy zajęcia teoretyczne, a po lunchu zajęcia praktyczne w hali, które kończyły się około godziny 21. Na dwóch boiskach rozgrywane były równoległe, w zależności od dnia, trzy lub cztery serie spotkań. Po zakończeniu meczów spotykaliśmy się jeszcze tego samego dnia na ich omówieniu.

Paulina Boś: Czy coś Cię zaskoczyło podczas kursu? Na co zwracali uwagę członkowie komisji kwalifikującej Was? Jak wyglądały egzaminy?

Bartłomiej Adamczyk: Sporą niespodzianką był fakt, że musieliśmy znać zasady protokołu elektronicznego, bo każdy z nas nominowany był również na tę pozycję... Wywołało to u mnie nie lada emocje ;). Obsługa protokołu na programie Data Project nauczyłem się siedząc na meczu obok sędziego z Włoch, który obsługiwał ten program. Podczas pięciu dni zawodów raz byłem sędzią pierwszym, raz sędzią drugim, pięć razy sędzią liniowym i raz sporządzałem protokół elektronicznie i dałem radę:-). Komisja w składzie Zorica Bjelica oraz Jarmo Salonen oprócz sędziowania zwracała uwagę na wiele detali, również na to, jak spędzamy „czas wolny” pomiędzy swoimi meczami. Dobrze widziane było przebywanie wtedy na trybunach i obserwacja meczów i kolegów w akcji. Tej dwójce znanych sędziów, a obecnie osób funkcyjnych w strukturach CEV, pomagał turecki obserwator CEV, który formalnie pełnił funkcję opiekuna grupy, a nieformalnie również obserwował nasze mecze :-). Podczas kursu odbyły się trzy testy - dwa pisemne i jeden ustny. Pierwszy test trwał godzinę i zawierał 35 pytań w tym 25 opisowych. Kolejny test pisemny, 1,5 godzinny - przed nami było 55 pytań w tym 35 opisowych, a trzeci to już egzamin ustny i rozmowa o tematach związanych

z siatkówką. Losowało się dwa pytania do czasu udzielenia zadowalającej odpowiedzi ;). Podczas tego ostatniego egzaminu podzieleni byliśmy na grupy, a rekordziści kończyli test na dziewięciu wylosowanych pytaniach. Jak już wcześniej wspomniałaś, uzyskane wyniki były bardzo zadowalające, co było owocem całej mojej pracy :-). Cieszę się z tego, bo oprócz motywacji osobistych, nie chciałem zawieść ludzi, którzy pomagali mi przez cały okres przygotowań. Na zakończenie kursu cała nasza 32-osobowa grupa spotkała się na podsumowaniu tych pięciu intensywnych dni, wręczeniu certyfikatów i uroczystej kolacji. Ze wszystkimi cały czas utrzymuję kontakt za pośrednictwem naszej grupy na Whats-appie.

Paulina Boś: Myślę, że zainspirujesz kilka osób nie tylko sposobem na naukę przepisów, ale również determinacją w realizacji swoich celów. Jak teraz wygląda Twoja sytuacja?

Bartłomiej Adamczyk: Jeszcze zanim zaczęła się pandemia, otrzymałem nominacje na zawody, podczas których miałem szansę spełnić wymogi i po trzech obserwacjach zostać sędzią międzynarodowym. Była to nominacja na zawody odbywające się w Chorwacji w weekend majowy. Tak jak cały świat, czekam jak sytuacja będzie się rozwijała w związku z rozprzestrzenianiem się COVID-19. Obecnie mój formalny status to kandydat na sędziego międzynarodowego. Miejmy nadzieję, że jak najszybciej powrócimy do normalności. Na zebranie podpisów mam cztery lata od czasu zakończenia kursu.

Paulina Boś: Wielu sędziów angażuje się w działania na rzecz siatkówki w regionie. Tak samo było i jest w Twoim przypadku. Równoległe podczas niemal całego dotychczasowego stażu sędziowskiego byłeś członkiem kolejnych Wydziałów Sędziowskich, a od 2010 roku jesteś jednym z organizatorów III ligi wojewódzkiej.

Bartłomiej Adamczyk: Tak, od 2004 roku pracuję w Wydziale Sędziowskim Świętokrzyskiego Związku Piłki Siatkowej. Najpierw byłem w Komisji Obsad, a już dwanaście lat działam na rzecz Komisji Kwalifikacji i Szkolenia. Różnie te komisje nazywały się podczas kolejnych kadencji. Razem z Marcinem Rekiem wspólnie prowadzimy również III ligę mężczyzn SZPS, która w swoich początkach była ligą miejską prowadzoną przez pana Jana Mitka. Z roku na rok staramy się wspólnie ją rozwijać. Mieliśmy ten komfort, że przez te wszystkie lata razem z Marcinem razem pracowaliśmy w kolejnych Wydziałach Sędziowskich, jeździliśmy razem na mecze szczeblowe, ale i graliśmy amatorsko w siatkówkę w tej samej drużynie, więc wszystkie ewentualne problemy czy pomysły od razu analizowaliśmy :-).

Paulina Boś: Jak już wspomniałam na początku artykułu, będziesz już niedługo tatą trójki smyków, honorowym krwiodawcą, pasjonatem biegania i fanem ultramaratonów pieszych :-).

Bartłomiej Adamczyk: Tak, regularnie oddaję krew, bo pracując w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa w Kielcach wiem, jak bardzo jest ona potrzebna. Przy każdej możliwej okazji namawiam również do zostania krwiodawcą. Korzystając z okazji zachęcam też czytelników Biuletynu Sędziów



Bartek Adamczyk pracuje w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa w Kielcach i sam regularnie oddaje krew, do czego zachęca również wszystkich sędziów

i Was, wszystkich sędziów, do aktywności w tej kwestii, o ile oczywiście nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych.

Paulina Boś: Opowiedz nam jeszcze o bieganiu i ukończeniu Twardziela Świętokrzyskiego :-).

Bartłomiej Adamczyk: Biegam od 5 lat regularnie trzy razy w tygodniu i teraz nie wyobrażam już sobie bez tego życia :-). Przez ten okres ukończyłem kilka półmaratonów czy biegów na 10 kilometrów. Moim celem jest maraton, ale do takich zawodów trzeba się przygotować, a na to trzeba mieć więcej czasu, co obecnie może być bardzo trudne :-). Oprócz biegania spróbowałem swoich sił w ultramaratonie pieszym, czyli popularnym w naszych okolicach Twardzielu Świętokrzyskim. Jestem bardzo dumny, bo udało mi się ukończyć te zawody trzy razy w limicie czasu. Twardzielem Świętokrzyskim zostaje osoba, która przejdzie 100 kilometrów po wyznaczonej trasie Gór Świętokrzyskich w czasie maksymalnym 22 godzin. W sumie startowałem cztery razy. W swojej pierwszej próbie zatrzymałem się na 70 kilometrach. Niestety w tym roku zawody raczej się nie odbędą... Oprócz biegania lubię też pływać i jeździć na rowerze. Zdecydowanie jestem zwolennikiem aktywnego spędzania czasu :-).

Paulina Boś: Dziękuję za rozmowę i pozostaje mi życzyć Ci powodzenia i szybkiego uzyskania niezbędnych kwalifikacji, by przypieczętować przygotowania i uzyskać uprawnienia sędziego międzynarodowego!

Bartłomiej Adamczyk: Dziękuję i wszystkim życzę przede wszystkim dużo zdrowia :-)!



Jedną z pasji Bartłomieja Adamczyka jest bieganie.

WYBORY, WYBORY...

Rok 2020 miał być pod wieloma względami wyjątkowy – Mistrzostwa Europy w piłce nożnej, Igrzyska Olimpijskie, wiele imprez sportowych i kulturalnych, w tym impreza, na którą wielu z nas czekało cały rok - MPS. Miał być też ważny dla nas, sędziów. W tym roku zaplanowane były wybory na przewodniczącego Wydziału Sędziowskiego PZPS oraz wybory na to stanowisko w poszczególnych województwach. Zaplanowane były, ale niestety, z uwagi na zaistniałą sytuację się nie odbędą. I jest to jak najbardziej zrozumiałe. W końcu odwołano najważniejsze mecze tego sezonu siatkarskiego – finały praktycznie w każdej kategorii wiekowej (młodzicy i młodziczki nie zdążyli nawet wejść w fazę 1/4 Mistrzostw Polski).

Najgorszy w tym wszystkim jest fakt, że nie wiadomo kiedy wybory będą mogły się odbyć. Na chwilę obecną wiadomo, że kadencja przewodniczącego WSPZPS oraz kadencje wszystkich komisji zostały wydłużone. Podobnie, ustawowo, zostały przedłużone kadencje zarządów wojewódzkich. Jeżeli zarząd wojewódzki nie postanowi inaczej również kadencja wydziału sędziowskiego uległa przedłużeniu. Przedłużenie kadencji nie ma określonego terminu – wznowienie procesu wyborczego rozpocznie się od wyznaczenia daty Walnego Zgromadzenia PZPS. Dopiero

wtedy WS będą mogły wyznaczać swoje terminy. Musimy zatem czekać na decyzje PZPS.

Województwa radzą sobie w obecnej sytuacji tak, jak mogą. W części zostali wcześniej zgłoszeni kandydaci na stanowisko przewodniczącego wydziału sędziowskiego. Na Opolszczyźnie na pewno kandyduje obecny przewodniczący Michał Gruszczyński (sędzia LSK). W Małopolsce szykują się za to zmiany. Andrzej Nowakowski nie zdecydował się na kandydowanie, a z informacji uzyskanych przed publikacją biuletynu wynika, że kandydować będzie Piotr Kasprzyk (sędzia LSK). Na Śląsku kandyduje Marek Łągierski – Plus Liga, sędzia międzynarodowy. Na Mazowszu nowy termin jest w trakcie rozpatrywania a nowych oficjalnych zgłoszeń na razie brak. Podobnie jest w wielu innych województwach.

Miejmy nadzieję, że sytuacja ta nie będzie trwała zbyt długo i powoli zaczniemy wracać do normalnego trybu funkcjonowania. A na razie dbajmy o siebie i naszych bliskich. I do zobaczenia, wcześniej, czy później, ale w tych składach, jak dotychczas, i co najważniejsze, zdrowi.

Patrycja Chudy

KURS ODWOŁANY

Wzwiązku z aktualną sytuacją w naszym kraju spowodowaną pandemią koronawirusa, a co za tym idzie zawieszenia rozgrywania siatkarskich AMP-ów, tegoroczny kurs dla kandydatów na sędziów szczebla centralnego PZPS został odwołany.

- Jeżeli kurs w przyszłym roku odbędzie się, to podwyższymy limit wieku o 1 – powiedział Przewodniczący Wojciech Maroszek.

CZY WIRUS JEST ORGANIZMEM ŻYWYM?

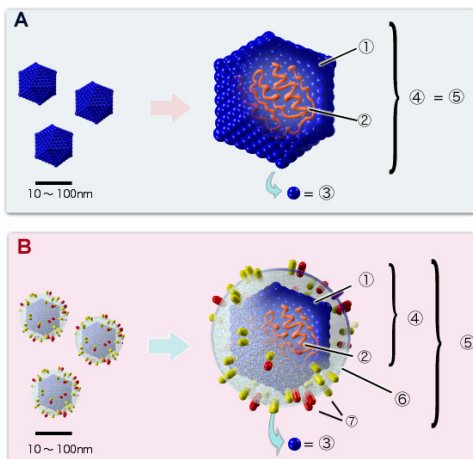
Bez wątplenia wszyscy znajdujemy się w trudnej i nowej sytuacji, z którą nie mieliśmy wcześniej do czynienia. Przerazające i fascynujące zarazem zdaje się być to, że niewidoczny gołym okiem twór biologiczny może nieść tak złożone konsekwencje dla człowieka. Aktualna sytuacja to najlepszy dowód na to jak duży wpływ na nasze życie wywiera otaczający nas „mikroświat”. Każdego ranka zmywamy z płytki nazębnej biofilm bakteryjny, mamy styczność z występującymi w powietrzu bakteriami, wirusami, zarodnikami grzybów, czy jajami pasożytów – jemy do śniadania bułki, a po pracy popijamy piwo, które powstają dzięki pracy drożdży. Zawsze powtarzam, że laur konsumenta za najlepsze browary powinno się przyznawać drożdżom, a nie browarnikom! W mojej ocenie to też idealny czas, żeby poświęcić więcej uwagi mikrobiologii i wyjaśnić kilka kwestii związanych z cząsteczkami zakaźnymi, jakimi są wirusy. No właśnie... Napisałem cząsteczkami. Tu pojawiają się pytania – czy wirus jest organizmem żywym? Czy możemy mówić, że środki dezynfekcyjne „zabijają” wirusa? Te problemy spróbuję dzisiaj rozstrzygnąć.

W zależności od źródeł przeczytamy, że mikrobiologia to nauka zajmująca się badaniami mikroorganizmów takich jak: bakterie, grzyby jednokomórkowe, czy wirusy (SJP PWN, Encyklopedia PWN) lub analizą organizmów jednokomórkowych jak bakterie i niektóre grzyby oraz dodatkowo obejmuje zagadnienia związane z wirusami (Encyklopedia Biologiczna PWN, Wikipedia). Jak widzicie, w zależności od źródła wirusy klasyfikuje się jako mikroorganizmy lub wyodrębnia z tej grupy. Żeby odpowiedzieć na to pytanie, warto zagłębić się w publikacje naukowe stanowiące niewątpliwie źródła o największej „mocy naukowej”.

Sięgając do artykułów publikowanych na łamach punktowanych czasopism przeczytamy, że według Villarreal (2005) sprawa pochodzenia wirusów i dróg ich ewolucji jest niejasna, a rozważania na ten temat uwzględniają różne teorie. Według pierwszej wirusy wnikały do innych komórek osiągając zdolność do przestawiania ich metabolizmu i zmuszenia do odtwarzania własnych cząstek, z których składają swoje klony (można powiedzieć, że robią z naszych komórek fabrykę, która produkuje więcej wirusów). Według drugiej teorii, ewolucji wstecznej, wirusy są produktami uwstecznienia wyższych form biologicznych na skutek stopniowego upraszczania ich struktury i metabolicznego „wyposażenia” (to trochę tak jakby ktoś ułatwił nam pracę mówiąc – od dzisiaj likwidujemy błędy ustawienia! – nowa prostsza wersja przepisów, powstała ze starej bardziej skomplikowanej). Zgodnie z trzecią teorią, ewolucji postępującej, wirusy powstają z prostszych niż one same form (idealnym porównaniem będzie droga od kandydata na sędzię do sędziego szczebla centralnego – czyli wykonują progres :)

Próbę odpowiedzi na te pytania podejmowało wielu badaczy. Sporo wyjaśnił Hamilton (2006), który w swojej pracy opublikowanej w najbardziej prestiżowym czasopiśmie biologicznym „Nature” pisze o badaniach podjętych w 2001 roku na swoim Uniwersytecie, kiedy to powierzył studentom zadanie odnalezienia nieznanych dotąd wirusów w przypadkowych miejscach – „wystarczy poszukać pod krzakiem róży i jestem pewny że znajdziecie tam kilka nieznanych dotąd

wirusów”. To nie był żart. Grupa w swoich badaniach odkryła ponad 40 nowych bakteriofagów (to takie wirusy atakujące bakterie) znalezionych między innymi: na podłodze w klinice gruźlicy w Indiach, kłatkach małp w nowojorskim ZOO, czy pod krzakiem róży 55 km od Uniwersytetu. Artykuł ten pokazał jasno jak bardzo wirusy są zmienne i różnorodne genetycznie. Pojawiło się pytanie, czy żywy organizm może podlegać takim szybkim i częstym zmianom?



Podstawowa struktura wirusa

A. Wirusy otoczkowe B. Wirusy bezotoczkowe

1. Kapsyd
 2. Kwas nukleinowy
 3. Kapsomer
 4. Nukleokapsyd
 5. Wirion
 6. Ostonka lipidowa
 7. Wypustki
- fot. wikipedia.pl

Kluczowe tezy w tej perspektywie stawia w swoim artykule Larski (2007) sugerując, że zagadnienie ożywionego czy nieożywionego charakteru wirusów pozostaje nadal w sferze rozważań, a zależy od ustalenia „kryteriów życia”, wśród których wymienia: zdolność do rozmnażania się i zmienność, czy posiadanie własnej przemiany materii. Badacz wskazuje słusznie, że osiągnięcie takich kryteriów jest niezbędne do stosowania terminu „organizm”. Mówiąc prościej – aby mówić, że coś żyje, musi spełniać kryteria żywego organizmu. Trochę masło maślane, ale tak jest.

Wiemy już, że termin „organizm” jest zarezerwowany dla istot żywych. Wiemy również, jakie cechy pozwalają na zaklasyfikowanie do tej kategorii. Są to m.in. struktura komórkowa i obecność organelli komórkowych (czyli występowanie w budowie komórek i ich wyposażenie), zdolność rozmnażania się i prowadzenie własnej przemiany materii. Oprócz tego wśród tych kryteriów wymienia się także zdolność oddychania i potrzebę odżywiania. Aby odpowiedzieć na nasze pytanie pozostaje przeanalizować definicję wirusa.

Solmon z zespołem (1993) w jednej z najlepszych encyklopedii biologicznych określa mianem wirusa mały czynnik zakaźny zbudowany z cząsteczki kwasu nukleinowego (DNA lub RNA), zwykle otoczonej płaszczem białkowym (kapsydem) zdolny do infekowania żywych komórek. Wirus jest całkowicie uzależniony od żywego gospodarza. Z kolei Encyklopedia Biologiczna PWN (2003) definiuje wirusy jako struktury organiczne nie posiadające budowy komórkowej, nie mające własnych układów enzymatycznych związanych z procesami energetycznymi i tworzeniem białek (nie jedzą i nie prowadzą przemiany materii), powielające się jedynie w żywych komórkach, wykorzystując ich szlaki biologiczne (czyli wspomniane na początku zmuszanie naszej komórki do bycia fabryką kolejnych wirusów).

Cytując dr Sławomirą Sułowiczą – mikrobiolog z Uniwersytetu Śląskiego problem można sprowadzić do takiej myśli: „w każdej komórce człowieka istnieje przekazana przez geny rodziców informacja genetyczna o tym jak żyć – taka instrukcja obsługi. W tej instrukcji jest zapisane jak mamy rosnąć, wyglądać, co mają robić nasze komórki. Wirus to nic innego jak fragment takiej instrukcji, który zmusza maszynę metaboliczną do wykonywania kolejnych kopii wirusów”.

W świetle definicji możemy zauważyć, że wirusy nie wykazują budowy komórkowej (nie są pojedynczą komórką, ani nie składają się z komórek), nie posiadają nawet prymitywnego „wyposażenia” do prowadzenia własnego metabolizmu i produkcji białka. Mówiąc prościej nie prowadzą przemiany materii i nie mogą same się powielać (wykorzystują w tym celu komórki organizmu, do którego wnikają). To znaczy, że wirus w swoim cyklu jedynie zmusza komórki gospodarza do tworzenia jego identycznych kopii (namnażanie). Co więcej, nie można wskazać żadnych procesów i struktur świadczących o tym, że wirusy odżywają się i oddychają.

Zestawiając powyższe cechy przywołanymi przez Larskiego w jego artykule warunkami możemy stwierdzić, że wirusy nie spełniają „kryteriów życia”, a co za tym idzie – nie można określać ich mianem organizmów, ani istot żywych. Nie pasują do biologicznej definicji tego, czym jest życie – przynajmniej w sensie strukturalnym. W tym kontekście sformułowania takie jak „zabicie wirusa”, „wirus umiera” wydają się niefortunne. Należałoby raczej używać określeń „hamować”, „dezaktywować”, „unieczyniać” lub „unieszkodliwiać”. Również nieodpowiedni będzie termin „cykl życiowy” wirusa. Mówimy raczej cykl lityczny, lub lizogeniczny w zależności od tego, czy po jego namnożeniu dochodzi do rozpadu zainfekowanej komórki (liza), czy nie – ale to już złożona terminologia biologiczna. Powiedziałbym, że ten dobór słów to trochę jak z naszą piłką „rzucaną” i „niesioną” – wszyscy rozumieją oba terminy, ale „niesiona” jest niefajna, bo to nie język Przepisów Gry.

Z kolei w sensie funkcjonalnej definicji życia, bez odniesień do struktury biologicznej, temat ten pozostaje otwarty. Zależy od przyjętych kryteriów. Czy wirus będzie podlegać ewolucji? Czy można w sensie znaczenia (pełnionej funkcji) postawić znak równości między rozmnażaniem i namnażaniem?

Osobiście zachęcam do używania prawidłowej nomenklatury. Biorąc pod uwagę kryteria ważne dla mojej dziedziny, mikrobiologii, omówione ujęcie wydaje się właściwsze naukowo, a więc nie traktujemy wirusów jako organizmy czy formy żyjące.

Ciekawy jestem czy będziecie teraz zwracać uwagę na tego typu sformułowania w telewizji :)?

Literatura:

- Batura W. 2003. *Biologia. Encyklopedia Szkolna PWN. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa*
- Hamilton G. 2006. *The gene weavers. Nature, 441: 683-685*
- Larski Z. 2007. *Role of viruses in the evolution of life. Medycyna Weterynaryjna 63(7):755-757*
- Villarreal L. P. 2005. *Czy wirusy są żywe. Świat Nauki, 1: 57-61*
- Solmon E. P., Berg L. R., Martin D. W., Villee C. A. 1993. *Biology, Third Edition. Saunders College Publishing, USA*

TOMASZ BALABAŃSKI

MAREK MAGIERA

WIDZIANE Z TELEWIZYJNEGO OKIENKA

Bohaterowie naszych czasów...

Mijają kolejne tygodnie życia w zarazie. Przed nami jeszcze kilka, może nawet i kilkanaście takich tygodni. Coś, co nam ludziom sportu, jeszcze kilka tygodni temu wydawało się ważne - okazuje się, że dziś nie ma absolutnie żadnego znaczenia.

W świąteczny piątek minął dokładnie miesiąc od momentu, kiedy wspólnie z Tomaszem Wójtowiczem skomentowałem na antenie Polsatu Sport mecz PlusLigi Cerrad Enea Czarni Radom - Indykpol AZS Olsztyn. Przed meczem, można powiedzieć, że tradycyjnie, wypiliśmy wspólną kawę w gabinecie prezesa Czarnych Wojciecha Stępnia i zaczęliśmy pisać różne scenariusze na przyszłość (mecz odbywał się bez udziału publiczności) nie wiedząc oczywiście, co się może wydarzyć. No i już wtedy prezes Stępień zwrócił uwagę na aspekt finansowy działalności klubów i fakt, że sezon może nie zostać dokończony, a już trzeba będzie myśleć o następnym, a gdzieś tam z tyłu i tak zostaną rachunki do zapłacenia.

Kondycja naszych klubów siatkarskich jest jaka jest i myślę, że nawet nie ma co ich porównywać do klubów piłkarskich - nie myślę tu o europejskim topie, tylko o naszych polskich klubach, choć te topowe kluby także schodzą z kosztów jak mogą przede wszystkim renegocjując kontrakty z piłkarzami. Niektórzy sami wychodzą z inicjatywą obniżenia swoich zarobków - ktoś może się uśmiechnąć, że co to dla takiego Messie-

go zrezygnować z 70 procent swoich apanaży, skoro te 30 procent, to i tak kwota nieosiągalna dla zwykłego śmiertelnika przez kilka dobrych lat. Ale nie o to tu chodzi. Liczy się inicjatywa i sam gest, a także świadomość. Świadomość tego, że w tych klubach na co dzień pracują ludzie, którzy są na



samym dole piramidy, która stanowi solidną podstawę całej działalności.

Trochę dziwiłem się ludziom, którzy wyrazili swoje oburzenie na decyzję PZPN, czy tam Ekstraklasy, aby obniżyć apanaże naszych ligowych piłkarzy do 50 procent, ale w taki sposób, żeby minimalna pensja wynosiła 10 tys. złotych, czyli jakieś 2 tysiące euro z hakiem. Uważam, że to bardzo uczciwe podejście do rzeczy, bo jeżeli Cristiano Ronaldo w Juventusie zarabia 31 milionów euro i zgadza się na obniżkę zarobków do 20 milionów euro, to proporcje są tutaj zachowane i wszystko się zgadza patrząc rzecz jasna na poziom prezentowany przez Ronaldo i tych naszych tutaj, kopiących piłkę

nad Wisłą. Oczywiście zgadza się w piłkarskim świecie, bo w tym realnym już raczej nie za bardzo. I w tym miejscu oburzeniu ludzi przestaje się dziwić.

O miesięcznej pensji w wysokości 10 tys. złotych mogą pomarzyć wszyscy ci - jak pokazuje życie w tych trud-

pracy, o zarobkach nawet nie wspominam, a wiem coś o tym, bo moja małżonka jest nauczycielką.

A, i na koniec jeszcze jedno. Patrząc na siatkówkę zajmujemy się głównie tym, co jest najbardziej medialne, czyli reprezentacją i rozgrywkami ligowymi. I tego nie zmienimy, ale musimy pamiętać, że siatkówka to nie tylko reprezentacja i liga. To cały system szkolenia z rywalizacją dzieci i młodzieży na czele. W różnych formach, od turniejów minisiatkówki, „dwójek”, „trójek” i „czwórek”, aż po regularne mistrzostwa Polski kadetów i juniorów.

Oprócz pracy w klubach i szkolenia centralnego przy Szkołach Mistrzostwa Sportowego w okresie letnim odbywało się wiele obozów, czy kampów organizowanych nie tylko przez siatkarską centralę, ale także przez akademie siatkarskie prowadzone przez byłe zawodniczki i zawodników. Wszystko wskazuje na to, że w tym roku o takiej formie aktywności trzeba będzie zapomnieć. Tak przynajmniej uważa minister Szumowski.

Oczywiście jednorazowy brak wyjazdu dzieci i młodzieży na letni obóz nie zachwieje siatkarskim systemem szkolenia w naszym kraju, ale o jakichś zabezpieczeniach na przyszłość i formie pomocy tym akademiom wypadałoby pomyśleć, gdyż nie jest żadną tajemnicą, że większość z nich żyje głównie ze składek rodziców.

Marek Magiera

UCZCIWOŚĆ PRZEDĘ WSZYSTKIM

ROZMOWA Z HENRYKIEM DAROCHĄ

Uczciwość przede wszystkim - to motto Henryka Darochy, które towarzyszyło mu podczas długiej i owocnej kariery sędziowskiej. Zapraszamy do przeczytania rozmowy prezentującej sylwetkę sędziowską pana Henryka.

Paulina Boś: 40 lat z gwizdkiem minęło jak jeden dzień... Wyróżniając najważniejsze momenty Pańskiej kariery w ramach czasowych byłyby to: 1979 rok - ukończenie kursu podstawowego na sędziego z wyróżnieniem w postaci III klasy sędziowskiej; 1980 rok - rozpoczęcie sędziowania; 1985 rok - awans na sędzibel centralny; 1991 rok - uzyskanie uprawnień do sędziowania rozgrywek najwyższej klasy rozgrywkowej, czyli „1A” zgodnie z ówczesną strukturą. Warto odnotować też rok 2009, kiedy to podczas finałowego turnieju Pucharu Polski w Kielcach sędziował Pan pierwsze historyczne zawody światowej siatkówki z systemem challenge. Chciałabym zaznaczyć, że Henryka Darochę spotkamy jeszcze na boiskach podczas rozgrywek śląskich w roli sekretarza i sędziego pierwszego na zawodach młodzików i młodziczek SZPS, ale także pełniącego obowiązki sędziego głównego na zawodach PZPS. Jak Pan wspomina swoje lata z gwizdkiem? Kiedy rozpoczęła się Pana sympatia do siatkówki?

Henryk Darocha: Można by było powiedzieć, że ten czas minął zbyt szybko! Ale tak jak powiedziałaś jeszcze niejedną raz spotkamy się na boisku. Pasję do siatkówki zaszczepił we mnie Franciszek Sagan, mój nauczyciel wf-u w szkole podstawowej w Zamościu. Po ukończeniu podstawówki trafiłem do Technikum Chemicznego w Gliwicach, gdzie miano kształcić kadrę techniczną zakładów tworzyw sztucznych, które miały powstać w Zamościu. Finalnie zakłady otworzono w Czeladzi, a ja po zakończeniu technikum zostałem na Śląsku, by studiować chemię na Politechnice Gliwickiej. Naukę łączyłem z grą w Hutniku Gliwice, a później AZS-ie Gliwice. Z AZS-em graliśmy w III lidze i walczyliśmy o awans do II ligi. Sędziowanie rozpocząłem w wieku 25 lat. Wracając z treningu AZS-u razem z Wiesławem Cieślikiem, zobaczyliśmy ogłoszenie o kursie sędziowskim organizowanym przez Okręgowy Związek Piłki Siatkowej w Katowicach i postanowiliśmy zapisać się i spróbować tego zajęcia. Z perspektywy czasu żałuję, że kurs zrobiłem tak późno. Cieszę się jednak, że miałem ogromny zaszczyt przejść przez wszystkie szczeble kariery w Polsce - od sędziowania zawodów młodzieżowych, III ligi okręgowej, po zawody II ligi i meczów najwyższej klasy rozgryw-



Szpaler dla Henryka Darochy podczas pożegnalnego, ostatniego meczu z gwizdkiem w rozgrywkach Ligi Śląskiej

kowej mężczyzn i kobiet w lidze 1A. Później dokonano reformy rozgrywek, stworzono Plus Ligę, która w tym roku obchodzi swoje 20-lecie, kilka lat później Ligę Siatkówki Kobiet, której mecze również sędziowałem. Były to spotkania ligowe rundy zasadniczej i mecze finałowe.

Paulina Boś: Nawiązując do uczciwości - jest to niezwykle ważna kwestia w naszej profesji. Bezstronność jest kluczowa, by dobrze poprowadzić spotkanie, ale wpływa też na postrzeganie arbitra, na jego autorytet. Wiem, że dla Pana ten aspekt jest szczególnie ważny! Osoby ze środowiska siatkówki ceniły Pana sędziowanie właśnie za prowadzenie spotkań w atmosferze fair-play.

Henryk Darocha: Tak, jeszcze kiedy byłem zawodnikiem doświadczyłem, jak nieuczciwe sędziowanie może wpłynąć na mecz i postawę zespołu, ale i umniejszyć autorytetowi sędziowskiemu. Grając o awans do II ligi rozgrywaliśmy turniej w Pionkach,

w którym sędziowanie nie należało do najlepszych właśnie pod kątem uczciwości i bezstronności. Sędziowie podjęli wiele krzywdzących decyzji szczególnie w meczu z gospodarzami tego turnieju. To doświadczenie wywarło na mnie i na mojej późniejszej karierze duży wpływ. W końcu byłem również zawodnikiem i odczułem na własnej skórze, jak błędne decyzje wpływają na postawę graczy i odbiór arbitrow. Bezstronność i uczciwość to najważniejsze atrybuty sędziego, co starałem się przekazywać wszystkim młodym sędziom podczas szkoleń oraz meczów i sędziować zgodnie z tymi zasadami.

Paulina Boś: Dziesiątki przesędziowanych spotkań za Panem. Czy jest jakiś mecz lub mecze, które szczególnie Pan zapamiętał?

Henryk Darocha: Wspomnienie jednego z takich meczów dotyczy spotkania w III lidze w okręgu, był to mój pierwszy mecz na tym szczeblu rozgrywek. Sędziowaliśmy

wtedy rozgrywki w okręgu katowickim, częstochowskim, opolskim i bielskim. W piątym secie byłem zmuszony wyrzucić trenera Cementu Rudniki z hali ze względu na jego niewłaściwe zachowanie. Po tym, jak trener opuścił halę, do mojego stanowiska podeszła kapitan tego zespołu i powiedziała: „Panie Sędzio, ale Pan dobrze zrobił!”. Zawodniczki tego zespołu zmobilizowały się i pod nieobecność trenera wygrały to spotkanie z BKS-em Bielsko Biała. Już na wyższym szczeblu rozgrywek sporo było meczów o być albo nie być zespołów w danej klasie rozgrywkowej. Przy okazji jednego z takich meczów, tym razem w Gorzowie Wielkopolskim, mnie i Wojtkę Maroszkę, z którym nominowany byłem do sędziowania tego meczu, spotkała miła sytuacja. Działacze z Nysy jak zobaczyli, że to właśnie my będziemy prowadzić mecz, powiedzieli, że się cieszą, bo to będzie sprawiedliwie poprowadzone spotkanie. Nysa wygrała ten mecz i utrzymała się w I lidze. Innymi spotkaniami, które zapamiętałem, to te kończące karierę sędziowską. W tym samym roku kończyłem ją i Andrzej Lemek, w sezonie 2008/2009 sędziowaliśmy na zmianę mecze półfinałowe i finałowe. Swój ostatni mecz w na parkietach Plus Ligi posędziowałem natomiast w Warszawie, było to spotkanie pomiędzy ówczesną Politechniką a Asseco Resovią Rzeszów.

Paulina Boś: Tak długi staż sędziowski to wiele przesędziowanych meczów, odwiedzonych hal, wielu spotkanych ludzi. Jak zmieniała się siatkówka w kolejnych latach?

Henryk Darocha: Ewaluowały przepisy i struktura gry, ale też same rozgrywki. Jeszcze kilkanaście lat wstecz jeździliśmy na dwumecze. Wszyscy się doskonale znaliśmy – sędziowie, sztaby, zawodnicy. Zawsze pierwszego dnia spotykaliśmy się i dużo ze sobą rozmawialiśmy, wyjaśnialiśmy ewentualne sytuacje meczowe. Zupełnie inaczej musieliśmy się zorganizować ze względu na brak infrastruktury, którą znamy obecnie. Inaczej przebiegały podróże na mecz, samochód nie był takim standardem jak dziś. Korzystaliśmy z transportu publicznego, bardzo nieliczni posiadali auto. Jeden z dwóch kolegów, który posiadał samochód, miał taką zasadę, że nie jeździł nim jak padało, pozostawiała nam wtedy podróż pociągami :)... Jeden z kolegów z Krakowa na swoje mecze dojeżdżał autostopem. Każdy radził sobie, jak mógł najlepiej. Jest co wspominać! Mocno zmieniła się szybkość gry i technika odbicia – długo grano na dwóch rozgrywających ustawionych po przekątnej. Trzeba też wspomnieć, że duży wpływ na szybkość gry miała piłka, którą grano - Gala, Mikasa, Molten, a w latach 60-tych też polska Orbita. Prawdziwą rewolucję przyniósł jednak challenge. W czasach przed erą weryfikacji sędziowanie było bardzo wymagające, a sędziowie nierzadko musieli radzić sobie ze sporą krytyką. Podczas historycznego meczu, który sędziowaliśmy razem z Wojtkiem Maroszkim z wykorzystaniem systemu challenge, zasady były analogiczne do tych które znamy obecnie. O pierwszy historyczny challenge poprosił zespół z Bełchatowa i dotyczył on dotknięcia siatki. Możliwość korzystania z weryfikacji decyzji sędziowskich wprowadziła sporo spokoju i zdjęła z sędziów odpowiedzialność.

Paulina Boś: Od 2010 roku jest Pan sędzią głównym. Na co zwraca Pan uwagę podczas obserwowanego meczu i szkoląc arbitrow?



Henryk Darocha w swoim ostatnim meczu jako Sędzia Pierwszy

Henryk Darocha: Podkreślam zawsze aspekt uczciwości w podejmowaniu decyzji. Niezależnie od przyjętego systemu oceniania staram się uswiadamić sędziemu, dlaczego błąd został popełniony. Nie skupiam się podczas obserwowanego meczu na wylizaniu błędów, a na rozmowie - jak prowadzić spotkanie, by takie błędy nie zdarzały się w przyszłości. Spotykam się zresztą ze zrozumieniem sędziów, bo rozmawiamy o zaistniałych podczas spotkania zdarzeniach. Oprócz obserwacji sędziów szczeblowych wspólnie z Wiesławem Cieślikiem prowadziliśmy kursy podstawowe na sędziego. Jeden z takich kursów ukończył między innymi Wojtek Maroszek, nominowany na IO w Tokio. W grze moim konikiem są nadal błędy ustawienia, ma to swoją genezę w moich doświadczeniach boiskowych. Jeszcze będąc zawodnikiem grałem jako rozgrywający. Byliśmy na tyle „sprytni”, że chcąc mieć dogodniejszą pozycję przy rozegraniu piłki, przy odbiorze zagrywki ustawialiśmy się dwukrotnie w szóstej strefie omijając ustawienie z wbieganiem z lewej obrony. Zaden sędzia nie odgwizdał nam błędu, co mocno przyczyniło się do zwracania większej uwagi na właściwe ustawienie zawodników. Pamiętam taki mecz, gdy sędziowałem AZS-owi Częstochowa, którego trenerem był Stanisław Gościński. Stali w bardzo eksperymentalnym i nietypowym ustawieniu, ale - co ważne - poprawnym! Trener przed meczem zapowiedział mi ten fakt, bym nie odgwizdał błędów, bo ich nie będzie. Tak było faktycznie.

Paulina Boś: Od początków istnienia siatkówki plażowej i oficjalnych rozgrywek w Polsce był Pan również sędzią tej dyscypliny. Jak wyglądały początki beach volleya w naszym kraju?

Henryk Darocha: Siatkówkę plażową sędziuję od 1994 roku, kiedy odbyły się pierwsze oficjalne Mistrzostwa Polski. Do zdobycia uprawnień do sędziowania siatkówki plażowej namówił mnie wtedy Tomek Janik. W początkowym okresie szkolenia dla arbitrow organizowane były przez Zarząd Główny AZS. Przy organizacji pracowaliśmy wspólnie z Bogusiem Kawiakiem i Jasiem Baniakiem. Odbywały się one w ramach finałów Akademickich Mistrzostw Polski

i trwały około 7-8 dni. Na takich turniejach sędziowanie siatkówki rozpoczęła między innymi Agnieszka Myszowska - uczestniczka IO w Londynie, nominowana na IO w Tokio czy Krzysiek Wojtunik, również sędzia międzynarodowy. Finały AMP często zabrały się z turniejami SIMPLUS CUP, które odbywały się również nad morzem, więc takie wyjazdy często trwały nieco dłużej niż wspomniane 7 dni. Szkolenia w tej formie odbywały się do 2001 roku, później organizację przejął Polski Związek Piłki Siatkowej. Siatkówka plażowa, tak samo jak halowa odmiana, zmieniła się bardzo przez te lata. Ja sędziowałem aktywnie z gwizdkiem do 2009 roku, kiedy to po ostatnim posędziowanym meczu, którym akurat był finał MP mężczyzn, zawodnicy skąpali mnie w morzu na pożegnanie. Oczywiście w uniformie sędziowskim z telefonem w kieszeni. W swojej karierze sędziowałem w różnych rolach sześć spotkań o medale podczas turniejów finałowych MP. Jeden z nich szczególnie utkwił mi w pamięć, zapamiętałem go ze względu na jego dramaturgię. Zgodnie z przepisami gry punkty zdobywało się wtedy tylko przy własnej zagrywce. Zespół w składzie Zukowski/Luks wygrywali już 14:9 (grało się do 15), kiedy po przebieciu piłki wysokim lobem leciała ona okolicę narożnika boiska, zespół bliski zwycięstwa błędnie ocenił to zagranie sądząc, że piłka wyjdzie w aut. Drużyna Bachorski/Bułkowski, która w tamtym czasie rządziła i dzieliła na polskich plażach, wygrała ten mecz 17:15. Cafe trybuny kibicowały zespołowi Zukowski/Luks w tym spotkaniu, którzy jako pierwsi mieli szansę przerwać hegemonię Bachorskiego i Bułkowskiego.

Paulina Boś: Cafe życie jest Pan związany ze sportem i z siatkówką. Obecnie również dba Pan o rozgrywki i pracuje Pan w biurze Śląskiego Związku Piłki Siatkowej.

Henryk Darocha: Tak, to prawda. Od samego początku byłem związany również zawodowo ze sportem. Pracowałem między innymi w AZS-ie Gliwice, byłem kierownikiem sekcji siatkówki i wiceprezesem AZS-u Gliwice. W 1981 roku rozpoczęliśmy też z Wiesławem Cieślikiem działalność na rzecz Okręgowego Związku Piłki Siatkowej w Katowicach, pracowaliśmy w Wydziale Gier i Dyscypliny pod przewodnictwem śp. Ryszarda Broena. Praca Związku wyglądała nieco inaczej niż obecnie. W ramach ciekawostki mogę powiedzieć, że w środę w siedzibie Związku spotykał się wtedy Wydział Sędziowski, którego przewodniczącym był Tadeusz Wieczorek oraz m.in. Józef Koszycki, obydwa byli sędziami międzynarodowymi, a w czwartki Wydział Rozgrywek. Od 2004 roku jestem pracownikiem Śląskiego Związku Piłki Siatkowej. Nie od dziś wiadomo, że działacami w wielu związkach sportowych są sędziowie. Przez te wszystkie lata ważne było dla mnie, by dbać o kluby zrzeszone w związku i rozgraniczyc tę działalność od sędziowania. Trzeba pamiętać, że to Związek jest dla klubów, a nie kluby dla Związku. Dlatego staram się być otwarty na potrzeby klubów i dostępny w większym wymiarze - od wczesnych godzin rannych do późnego wieczora, za co zespoły są bardzo wdzięczne.

Paulina Boś: Dziękuję za rozmowę! Mam nadzieję, do szybkiego zobaczenia w halach sportowych lub boisku do plażówki.

Henryk Darocha: Również dziękuję!

ZMIANA CZASU. O ILE LAT COFNIE NAS KORONAWIRUS?



**MARCIN
SAWONIUK**

Ile razy w swoim życiu słyszeliście, że kiedyś to było? No inaczej było niewątpliwie. Siatkówka też była inna i czasem, kiedy kwalifikator lub inny starszy trener zaczynał przy każdej okazji snuć opowieść, że za ich czasów to było jakoś tak bardziej, myślałem sobie: „No świetnie, ale to już nie wróci, więc zajmijmy się tym, co jest.” Otóż proszę państwa, jest całkiem prawdopodobne, że już niedługo na własne oczy przekonamy się, jak wyglądała siatkówka kilkadziesiąt lat temu.

Aż tak dobrze nie będzie. Od razu muszę wziąć paczkę rozsądku i uśmiercić tę muchę nadziei. Nie cofniemy się aż tak daleko. Pandemia i jej wehikuł wyrzuci nas pewnie w czasach, kiedy siatkówka już nie była romantyczna, ale jeszcze nie była zawodowa do obłędu. Szykuje się raczej dziki okres w sporcie. Najgorzej, że chyba najbliższy sezon jeszcze siłą rozpędu nie będzie tym, który nam pokaże obraz zniszczenia. Pewnie zaczniesz się jeszcze zanim poznamy prawdziwą skalę demolki gospodarki. Spółki skarbu państwa dopiero za kilka miesięcy dostaną rozkaz „Cała wstecz!” jeżeli chodzi o sport. Wtedy, kiedy będą musiały łączyć budżet krajowy. Sponsorzy prywatni są w tej materii chyba szybsi. Ich decyzje o wycofaniu ze sportu będą bardziej zdecydowane, bo im bardziej prywatne są pieniądze, tym trudniej się z nimi rozstać. Katastrofa nastąpi zapewne również w finansach samorządowych, a nie oszukujmy się – dotacje na sport są tymi, które będą ucinane masowo. To prawda, że lud potrzebuje chleba i igrzysk, ale chleba jednak nieco bardziej, więc nie miejmy złudzeń.

Co zatem będzie? Sam bardzo jestem

ciekaw. Różne szczeble dyscypliny zostaną zapewne inaczej dotknięte, ale bez żadnych wątpliwości dowiemy się, jak bardzo w sporcie istotne są pieniądze. Lećmy od góry.

Tam na samym szczycie nie bardzo wiadomo, kogo ratować. Siatkówkę reprezentacyjną, czy kluby? Za chwilę się pewnie dowiemy, że Liga Narodów się odbędzie i FIVB nie obchodzi, jak kraje zaplanują ligi. Powróci odwieczne pytanie o to, co było pierwsze, jajko czy kura? Czy silne reprezentacje kreują silne ligi, czy to kluby wykonują pracę u podstaw i tworzą fundament pod mocne kadry? Problem jest złożony, a czasu na dyskusje jest raczej mało. Pewnie siła argumentów znów przegra z argumentami siły i będziemy się rozkoszować Ligą Narodów, bo tak zadecydują światowe władze.

Co się będzie działo z klubami w Europie? Bardzo ciekawe jak sobie poradzą Włosi? Byli bogatą i najbardziej prestiżową ligą. Może się okazać, że za chwilę będą nieco biedniejsi, a prestiżem się człowiek nie wykarmi, więc dla najlepszych włoski kierunek nie będzie już taki oczywisty. Rosjanie zapewne pozostaną nietknięci, tam wciąż igrzyska są jednak ważniejsze od chleba. Może się okazać, że topowi siatkarze wyładują w Rosji i gdzieś w egzotycznych zakątkach Azji, gdzie będzie można zarobić wciąż na tyle dużo, że przelew zrekompensuje brak stawy i chwały w Lidze Mistrzów. W którym miejscu ta trąba powietrzna wyrzuci PlusLigę i TauronLigę? To są jednak problemy pierwszego świata, a co z tymi niżej?

Pierwsze ligi zapewne przyjmą na szczęście bardzo mocny podbródkowy i trzymam mocno kciuki, żeby nie wylądowały na deskach. To tutaj jest sporo klubów sponsorowanych przez lokalny biznes, który może być zmuszony do drastycznych oszczędności, żeby przetrwać. Tutaj też, a pewnie jeszcze bardziej w drugich ligach, lwia część budżetu to miejskie dotacje, których

nawet częściowe ograniczenie będzie dla wielu klubów oznaczało po prostu koniec istnienia w takim kształcie i na takim poziomie.

Najbardziej jednak boję się o siatkówkę młodzieżową – bardzo często niemal w pełni zależną od pieniędzy samorządów i rodziców. Mocno się zastanawiam czy obywatele, którzy też wyjdą z całej tej imprezy mocno pokiereszowani – często bez pracy lub jako bankruci po upadku swoich działalności, udźwigną inwestycję w sportową przyszłość dziecka. Dotacje z pewnością dziur nie zrekompensują, a raczej samorządy będą owe dotacje ciąć. Bez kasy rodziców kluby młodzieżowe czekają bardzo chude i niepewne czasy. Oznacza to, że całe nasze szkolenie jest zagrożone, a więc skąd będziemy brali przyszłych reprezentantów? Tym samym wracamy cztery akapity wyżej - w co inwestować w tych trudnych czasach? W reprezentacje, żeby ciągnęły marketingowo dyscyplinę, czy w młodzież, żeby ktoś mógł grać w tych reprezentacjach, co to będą ciągnąć dyscyplinę? Koło się zamyka, a przed nami naprawdę spore dylematy.

Na szczęście poza tymi ekonomicznymi dylematami, są jeszcze optymistyczne przesłanki. Mam wielką nadzieję, że po miesiącach zamknięcia i izolacji, kiedy już pozwolą nam wrócić w pełni do hal – wrócą tam też spragnieni sportu kibice. Wrócą tam w niespotykanej dotąd ilości, bo ta pandemia przypomni nam jak piękne jest przeżywanie sportowych emocji razem. Będziemy mieli dość telewizorów w czterech ścianach, więc na trybunach będą komplety widzów. Oby...

P.S. Zapomniałem, że w biuletynie sędziowskim w dobrym tonie byłoby napisać jakieś ciepłe słowo o sędziach. Już naprawiam ten błąd. Jesteście już gotowi na negocjacje obniżki stawek sędziowskich? Zaprawdę bowiem powiadam wam, że nikt suchą stopą tej pandemii nie przejdzie... Zdrowia zyczę.

W czasie deszczu sędziowie się **NIE** nudzą

Obostrzenia spowodowane narodową kwarantanną i zalecenie #zostanwdomu dla wielu osób na jakiś czas musi oznaczać rezygnację z dobrze im znanego stylu życia i ze swoich pasji. Są też jednak ludzie, którzy wręcz się cieszą, że mogą więcej czasu spędzić w domu, bo dzięki temu ich hobby ma okazję rozkwitać. Z tego co wiem, osoby z nietypowymi pasjami nazywane są pozytywnymi świrami. Poznajcie takich kilku sędziowskich świrów!

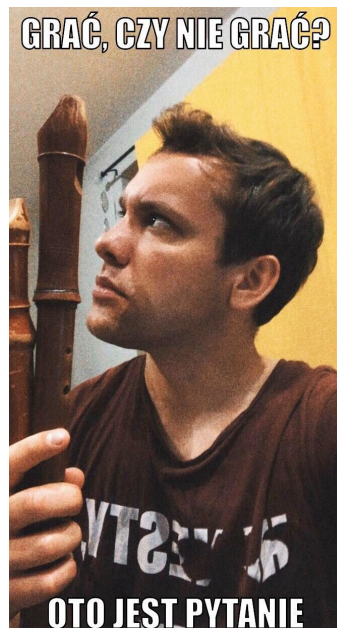
Tomaz Bałabański – Olsztyn

Nasz kolega z warmińsko-mazurskiego w wolnych od życia zawodowego i rodzinnego chwilach oddaje się muzyce. Tomek Bałabański dużo śpiewa, umie także grać na flecie sopranowym oraz tenorowym, na pianinie, zna też podstawy gry na saksofonie. Sporo tego! Ale nie mogło być inaczej, bo na muzykę był właściwie skazany.

stałem i ta wrażliwość mi została, do dziś soundtracki to moje hobby. Do pianina pierwszy raz usiadłem, jak miałem 7, może 8 lat – wspomina. Jego mama ma pełne wykształcenie muzyczne i zawodowo udziela lekcji, więc zawsze pokazywała Tomkowi, jak to robić prawidłowo. Po pianinie przyszedł czas na szkolne lekcje gry na flecie tenorowym i sopranowego. Kiedy akurat mamy nie było obok, Tomek męczył instrumenty intuicyjnie i w tej chwili na obu flekach potrafi zagrać właściwie wszystko, z czego bardzo zadowoleni są... jego sąsiedzi, którzy przy spotkaniach na klatce chwala jego umiejętności i proszą o kolejne wieczorne „koncerty”. – Z fletem tenorowym, na którym gram do dziś, wiąże się śmieszna historia – mówi. – Moja mama po prostu trochę wykiwała antykwariat. Zobaczyła w środku flet tenorowy, piękny, z metalowymi okuciami, rzadko spotykany. Chwilę na nim pograła i okazało się, że trochę nie stroi. Mama wkręciła antykwariuszowi, że to zwykły flet sopranowy, potargowała się z ceną i kupiła go za 100 złotych. Po powrocie do domu okazało się, że jest wart... 2,5 tysiąca! Od tamtego momentu na nim gram, robię to właściwie codziennie, kiedy tylko mam wolną chwilę.

W domu rodzinnym zawsze się śpiewało, więc tę stronę muzyki Tomek także ma świetnie opanowaną. Zresztą testy akustyczne, na które w dzieciństwie zabrała go mama, wykazały, że ma słuch melodyczny, rytmiczny i akustyczny. Dzięki babci i mamie nigdy nie wstydził się śpiewać i jak mogą widzieć jego obserwatorzy na Instagramie, zdecydowanie ma to do dzisiaj. A śpiewa przede wszystkim to, czego słucha, czyli głównie polską muzykę alternatywną – Czesława Mozila, Melę Koteluk, Kwiat Jabłoni, The Dumpings i dużo innych. Jego ostatnie odkrycie to Sanah, Tomek jest nią absolutnie oczarowany i pierwszy raz w życiu może z czystym

sercem powiedzieć, że ma ulubionego muzyka.



Specjalne miejsce w jego sercu nadal ma oczywiście muzyka filmowa. – Mogę o niej rozmawiać godzinami. W kinie po filmach zawsze czekam na napisy, żeby zobaczyć, kto stworzył ścieżkę dźwiękową. I jako że pochodzę z rodziny muzycznej, jestem tak nauczony, że jak jakiś album szczególnie mi się podoba, to go kupuję. Nie ściągamy muzyki z internetu, bo uważam, że artystę trzeba nagradzać. Mam więc w domu mnóstwo płyt kompaktowych, od niedawna posiadam także gramofon i zaczynam kolekcjonować winyle. Na razie moja perełka to występ babci na Festiwalu Piosenki Radzieckiej z 1978 roku, po którym została okrzyknięta polską Ałłą Pugaczową.

Mimo nawału obowiązków Tomek poświęca czas muzyce codziennie, co więcej – ma w planie zakup kolejnego instrumentu, pianina cyfrowego. Trzymamy kciuki, że się uda!

Wojciech Rzepka – Radzyń Podlaski

Patrząc na jego dzieła bez wątpienia można go nazwać artystą w swoim fachu. Choć nigdy nie umiał zbyt ładnie malować

ani rysować, stał się specjalistą w wypalaniu na drewnie. Wojtek Rzepka pirografią zajmuje się od 2011 roku i jeśli nie widzieliście jeszcze, co wychodzi spod jego rąk, koniecznie sprawdźcie stronę wypalam.pl oraz analogiczną stronę na Facebooku.

Od tabliczek z napisami, przez etui do telefonów, portrety, po panoramę Lublina wielkości 150x57 cm – żeby stworzyć coś pięknego na drewnie, Wojtek potrzebuje deski oraz wypalarki, czyli rozgrzanego prawie do czerwoności narzędzia, które wyglądem przypomina grubą długopis lub marker. Bywały momenty, kiedy nad biurkiem siedział cały dzień, a kiedy musiał skończyć ważny element obrazu, w ogóle nie kładł się spać. Na swoje aktualne umiejętności musiał bardzo ciężko zapracować i uzbroić się w tony cierpliwości, które przy tej pracy są absolutnie niezbędne. Początki z wypalarką były oczywiście, jak sam przyznaje, dość nieudolne. Pierwszy raz wziął ją do ręki właściwie przypadkowo, bo wpadł na pomysł nietypowego prezentu urodzinowego dla kumpla. Prowizorycznym pirografem podłączonym do wystłżonego radzieckiego prostownika stworzył małą drewnianą statuetkę z wypalonym obrazkiem. Stary sprzęt szybko przestał działać, ale pasja w Wojtku nie wygasła i od razu kupił w internecie nową wypalarkę. I tak to poszło...

Zajmowanie się pirografią nie wymaga dużych nakładów finansowych. – Po pierwsze, trzeba kupić wypalarkę. Budżet takiej pierwszej nie musi przekroczyć stu złotych, ale ja polecam takie z regulacją temperatury, w zależności od firmy kosztują one 300-500 złotych – tłumaczy Wojtek. – Po drugie, trzeba zaopatrzyć się w drewno lub ewentualnie kawałki skóry, bo na niej też się da wypalać. Na początek polecałbym zwykłą drewnianą sklejkę do ćwiczeń lub lite drewno, którego usłojenie nie będzie przeszkadzać w wypalaniu. Dla przykładu - sosna ma bardzo gęsto ułożone słoje,



Jego babcia i mama to zawodowe wokalistki, więc zamiłowanie do muzyki Tomek otrzymał w genach. – W dzieciństwie inni słuchali do snu kołysanek, a ja wychowałem się na Vangelisie, Loreenie McKennitt, utworach z „Draculi” Wojciecha Kilara czy „Lacrimosie” Zbigniewa Preisnera. Na takiej muzyce dora-

które przeszkadzają w ozdabianiu i wykonywaniu choćby prostych linii. Po trzecie, warto mieć kawałek papieru ściernego, żeby zeszlifować deskę i grot podczas wypalania.

na tyle dobrze, że zacząłem je realizować w kilku innych miejscach. Podczas każdego takiego warsztatu sam dużo się uczę i jest to dla mnie bardzo miłe doświadczenie – opowiada Wojtek.



Wojtek i jego panorama Lublina

Co dalej? Cierpliwość, cierpliwość i jeszcze raz cierpliwość. Na stronie internetowej Wojtka możecie zobaczyć, jak z biegiem czasu jego umiejętności postępują się pirografem rosną. Zanim stworzył choćby widoczny na zdjęciu portret bohatera Marvela Venoma, potrzebował

Sama z czystym sumieniem mogę polecić Wam jego dzieła jako piękny i oryginalny prezent dla swoich bliskich. Kontaktujcie się z Wojtkiem, jeśli macie taki pomysł, ale zróbcie to szybko, bo zapewne po tym artykule w jego kalendarzu zostanie mało wolnych terminów.



Venom spod ręki Wojtka Rzepki

długich, długich godzin, by realizować projekty o coraz wyższym stopniu zaawansowania. Co ważne, nasz kolega nie stoi w miejscu i cały czas pracuje nad samorozwojem, by być jeszcze lepszym w pirografii. – Kiedy zaczynałem wypalać, nie znałem i nie mogłem wyszukać w Polsce nikogo, kto by się tym zajmował. Po pewnym czasie zaczęły odzywać się pierwsze osoby z naszego kraju, a teraz w niektórych grupach jest nawet koło tysiąca osób. W lipcu 2017 roku pierwszy raz poprowadziłem warsztaty z wypalania. Przyjęły się one

Andrzej Kileński – Olsztyn
Sędzia kwalifikator z Warmii i Mazur (zagłębienie nietypowych polskich pasji sędziowskich?) odkąd przeszedł na emeryturę sędziowską wreszcie ma czas, by spełniać marzenie, które kiełkowało w jego głowie od lat... W jego dzieciństwie było niewiele osób, które mogły sobie pozwolić na zakup zabawkowej kolejki elektrycznej, ale właściwie każdy chłopak o takiej śnił. Teraz, po wielu latach, Andrzej Kileński w wolnych chwilach zajmuje się modelarstwem kolejowym.

Marzenie zaczęło przechodzić w rzeczywistość kilka lat temu, kiedy to w Warszawie podczas wystawy zobaczył ogromną markietę kolejową z wieloma modelami parowozów i wagonów polskiej produkcji. Zamiłowanie z dzieciństwa spowodowało, że Andrzej wgłębił się w temat i dowiedział się, jakie modele są poszukiwane przez kolekcjonerów i które z nich przede wszystkim warto odtworzyć.

niemałe pieniądze.



Andrzej Kileński podczas targów modelarskich w Gliwicach

Jak więc dokładnie wygląda stworzenie takiego modelu? – Właściwie żadna firma na świecie nie produkuje w tym momencie gotowych modeli polskich parowozów. Wraz z kolegami szukamy więc modeli bazowych, ale tylko takie egzemplarze, które posiadają jak najwięcej elementów z prawdziwej lokomotywy i są przydatne przy tak zwanej konwersji, czyli zmianie na polski typ. Tych modeli bazowych szukamy zazwyczaj w Niemczech, Hiszpanii czy w Holandii – opowiada Andrzej. – Kiedy już go mamy, patrzymy, jak ten model wyglądał w rzeczywistości

Do niektórych modeli Andrzej zachował szczególny sentyment, na przykład do lokomotywy Pt31 z numerem 45, wzorowanej na prawdziwym parowozie z 1937 roku, czy Pt31 z numerem 10 skonfiskowanej przez Rosjan w trakcie II wojny światowej.



Pierwszy polski model EN57 w dwóch wersjach

i próbujemy go stworzyć taki, jaki był dawniej w skali H0, czyli pomniejszony 87 razy. Wszystkie detale, mechanika i elektronika muszą być zgodne z pierwowzorem. Zamawiamy więc do niego części – między innymi oznaczenia, reflektory, czy generator dymu, który imituje prawdziwy wyrzut pary z komina podczas jazdy. Potem trzeba go jeszcze pomalować i taki gotowy model jeździ po szynach szerokości 1,65 cm.

W tym drugim modelu nasz kolega nie miał odwagi zmienić choćby jednego elementu. Co ciekawe, razem z grupą kolegów Andrzej chce wnieść coś zupełnie nowego do polskiego modelarstwa kolejowego. – W zeszłym roku firma MIŁOS zaprzestała produkcji elementów do modelu EN57. Postanowiliśmy więc wypuścić na rynek nasz pierwszy polski model EZT EN57 stworzony od podstaw. Jesteśmy w fazie końcowej testów tego modelu i chcielibyśmy zaprezentować go na targach modelarskich we wrześniu w Gliwicach i na targach międzynarodowych w listopadzie w Poznaniu.

Kilka razy w roku organizowane są targi dla miłośników modelarstwa, w trakcie których kolekcjonerzy mają okazję uzupełnić swoje zbiory o poszukiwane modele. Zazwyczaj Andrzej ma swoje stoisko, na którym prezentuje wykonane przez siebie parowozy. Jak jednak podkreśla, jest to hobby dla bardzo wąskiej grupy osób z prostej przyczyny. – To nie są tanie rzeczy (śmiech) – przyznaje. – Dobrze wykonany parowóz kosztuje od 2 do nawet 10 tysięcy złotych. Ja tych najdroższych nie robię, wykonuję głównie modele warte 2-3 tysiące, żeby znalazła się grupa osób, która może być nimi zainteresowana. Trzeba poświęcić na to

Na razie aby realizować swoje hobby Andrzej jest zmuszony korzystać z pokoju swojej córki, ale ma nadzieję, że uda mu się wygospodarować osobne pomieszczenie, by móc testować modele na kilkumetrowym torze. Życzymy powodzenia zarówno w tym, jak i w prezentacji swojego nowego dzieła!

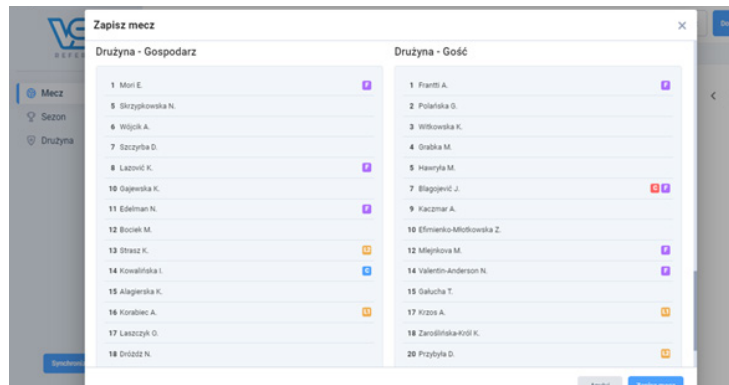
MALGORZATA ARMKNECHT

Protokół elektroniczny: VolleyStation Referee vs e-Scoresheet Volleyball

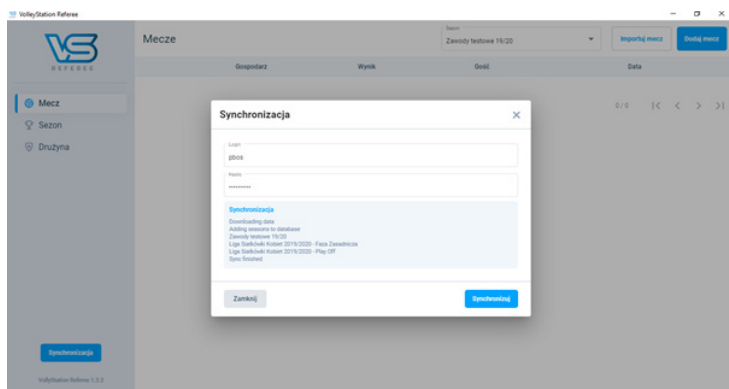
To już siódmy sezon, gdy protokół meczowy sporządzany jest elektronicznie na rodzimych rozgrywkach profesjonalnych lig kobiet i mężczyzn! Kiedy w sezonie 2013/14 wprowadzono protokół elektroniczny na parkiety PLUS i ówczesnej ORLEN Ligi, celem było przede wszystkim usprawnienie przebiegu zawodów i zminimalizowanie liczby błędów w zapisie przebiegu spotkań, które wraz z profesjonalizacją rozgrywek stawały się coraz bardziej wymagające pod tym kątem. Można śmiało powiedzieć, że zadanie to zostało zrealizowane. Technologia, która towarzyszy nam w realiach lig profesjonalnych, służy wszystkim uczestnikom siatkarskich widowisk na najwyższym poziomie i co do tego nikt nie ma wątpliwości. A jak protokół elektroniczny wygląda od zaplecza w sezonie 2019/2020? Zapraszamy do lektury!

Przez sześć lat protokół obsługiwalimy za pomocą programu e-Scoresheet Volleyball, którego dostawcą jest firma Data Project. Od sezonu 2019/2020 zapis meczu wykonujemy za pomocą polskiego oprogramowania VolleyStation Referee. Jakie są różnice pomiędzy tymi programami? Z punktu widzenia protokolanta różnic jest kilka począwszy od logowania do programu, przygotowania meczu, udostępniania wyniku live na strony PLS, po zakończenie spotkania. Trzeba zaznaczyć, że program cały czas jest rozwijany i wprowadzane są kolejne udogodnienia, natomiast na tę chwilę jednego nie można mu odmówić - intuicyjności. Na ten moment obsługujemy wersję 1.3.3!

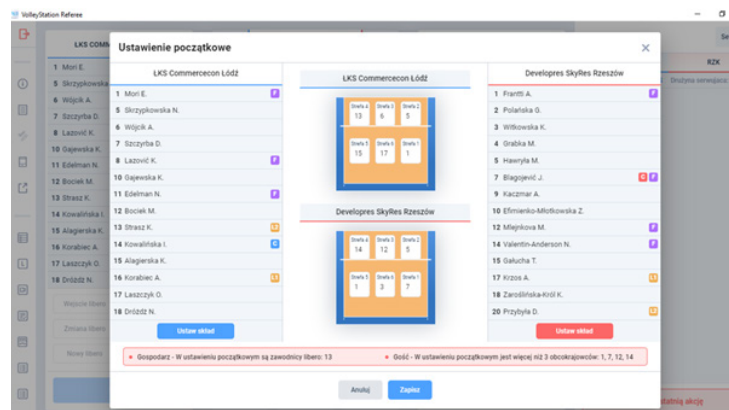
wiedzialni w PLS pracownicy czuwają nad tą kwestią.



Przed meczem pozostaje nam wprowadzenie ustawień początkowych. Jak widać na kolejnym screenie program Volley Station Referee w swoim algorytmie uwzględnia weryfikację składów tak, by uniknąć błędów ze względu na przekroczenie limitu obcokrajowców czy błędnego wprowadzenia do składu początkowego zawodnika libero przez sztab szkoleniowy zespołów czy omyłkowe wprowadzenia przez PE. W dalszej części artykułu zaprezentuję dwie symulacje, w których istnieje ryzyko przekroczenia limitu obcokrajowców na boisku. Dla przypomnienia, w ligach zawodowych PLS kobiet i mężczyzn na boisku mogą znajdować się maksymalnie 3 zawodnicy/zawodniczki zagraniczni podczas trwania wymiany.



Ekran początkowy i okno synchronizacji składów



Widok programu VolleyStation

Jeśli mieliście możliwość pracy lub testowania programu e-Scoresheet Volleyball Daty Project to wiecie, że program dostępny był w różnych językach ale nie w polskim, co moim zdaniem jest jedną z kluczowych kwestii przy porównaniu oprogramowania. Inny jest layout programów, co wydaje się oczywiste. Kwestia preferencji użytkownika w tym przypadku, natomiast w żadnym stopniu graficzny aspekt nie wpływa na funkcjonalność aplikacji.

Oba oprogramowania posiadają niezbędne pola, które uzupełniamy również w papierowym protokole. Różnicę można zauważyć w kolejnych krokach wprowadzania danych o meczu oraz składach meczowych zaciąganych z bazy weryfikowanej przez PLS. W przypadku VolleyStation wszystkie niezbędne informacje uzupełniamy w jednym etapie. Prowadząc mecz na oprogramowaniu Daty Project by uzupełnić komplet danych meczu - kolejno uzupełniamy dane o meczu w sekcji MATCH INFO, po zatwierdzeniu należy wybrać skład gospodarzy oraz w kolejnym kroku skład gości.

Na screenie nr 2 można zobaczyć jak oznaczeni są w obecnej używanej wersji programu zawodniczki/zawodnicy zagraniczni (fioletowa literka F) oraz zawodnicy funkcjni (kapitan i libero). Należy wspomnieć, że protokolant przed meczem może wprowadzić modyfikację i odznaczyć odpowiednio obcokrajowców, ale to odpo-

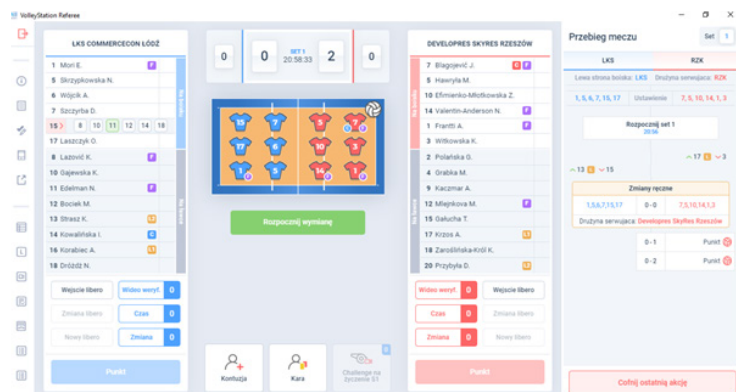


Widok programu Daty Project

Rozpoczynamy mecz! Ekran prowadzenia spotkania różni się znacznie wobec włoskiego programu. Firma obecnie jest częścią globalnej grupy GENIUS SPORTS. Developerzy obu rozwiązań przewidzieli udostępnianie ustawień, wyniku oraz informacji o ilości wykorzystanych zmian, przzerw dla odpoczynku i wideoweryfikacji. Obcokrajowcy są również odróżnieni innym kolorem od zawodników z polskim obywatelstwem.

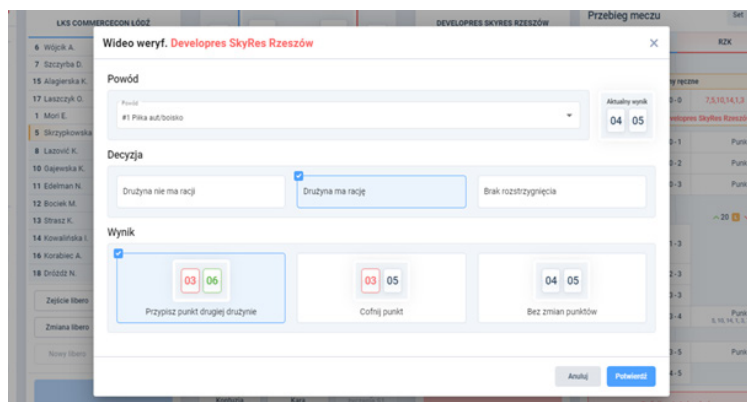
W polskim oprogramowaniu część funkcji, która w trakcie meczu nie jest wymagana do obsługi, została „ukryta” w bocznym pasku. Wysuwa się on po lewej stronie, gdy najedziemy na niego kursorem myszki. W aplikacji DP przyciski są widoczne na głównym froncie – Options, Print, Match Infor, Manual Changes.

Bardzo dużym udogodnieniem obecnie używanej aplikacji jest historia meczu (widoczna po prawej stronie podczas całego spotkania). Zastosowane rozwiązanie znacznie ułatwia kontrolę przebiegu spotkania nie tylko e-scorerowi, ale również sędziom. W przypadku zaistnienia potrzeby weryfikacji zapisu w którymś momencie trwania spotkania można przeanalizować zapis meczu (screen poniżej). W trakcie meczu widzimy set, który trwa, natomiast można wrócić do przebiegu poprzednich partii jeśli byłaby taka konieczność.



Zapis zmian i wideoweryfikacji

Oprócz kontroli wyniku i poprawności rotacji głównym zadaniem sekretarza i protokolanta elektronicznego jest przeprowadzenie i zapis zmian zgodnie z Przepisami gry oraz zapis wideoweryfikacji. W tym miejscu można zauważyć spore różnice pomiędzy programami, zarówno w sposobie zapisu jak i sekwencji przeprowadzania zmiany. Znowu odczucie może być subiektywne w przypadku tej części gry. Program firmy Data Volley umożliwia przeprowadzenie zmiany poprzez „przeciągnięcie” zawodnika wchodzącego na boisko w wyniku zmiany w miejsce zawodnika ustawienia początkowego lub zmianę poprzez guzik Substitution. VolleyStation Referee również umożliwia dwie możliwości przeprowadzenia zmiany – tak jak w przypadku programu e-Scoresheet Volleyball odkliknięcie przycisku zmiany oraz zmiana bezpośrednio z listy zawodników (widoczne z lewej i prawej strony boiska na przykładzie zawodnika nr 15). Sekwencja zmian wymusza na e-scorerze wybór pary/par zmieniających się zawodników. W polskim programie najpierw mu-



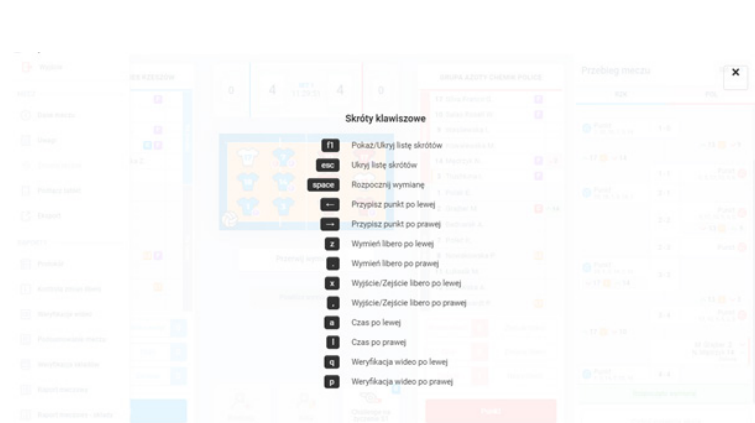
simy wybrać zawodnika, który znajduje się na boisku, a następnie zawodnika, który będzie wchodził z ławki rezerwowych, natomiast w programie DP najpierw wybieramy zawodnika wchodzącego na boisko, a później odpowiedniego zawodnika, który będzie zmieniany. Przechodząc do zapisu challenge'u. Tutaj również mamy do czynienia z innym układem przycisków. Jak widać na screenie zapis jest przejrzysty. Mamy wynik przed challenge'em, powód wideoweryfikacji, decyzję oraz wynik challenge'u, który wprowadzamy zgodnie z informacją przekazaną przez sędziego. Po odznaczeniu wszystkich niezbędnych pól należy potwierdzić poprawność wyniku.

User experience, czyli praca z programem od strony użytkownika

Dużym udogodnieniem sprawnej obsługi programu są wprowadzone w trakcie sezonu skróty klawiszowe. Są one stałe dla wszystkich użytkowników, nie ma możliwości modyfikacji pod kątem indywidualnych preferencji użytkownika obsługującego program, a wykaz skrótów można wywołać klawiszem F1 (screen poniżej).

User experience, czyli praca z programem od strony użytkownika

Na ten moment program, którego obecnie używamy na rozgrywkach krajowych, uboższy jest o kilka funkcji, które dostępne są w programie Darty Volley. Są to m.in. odznaczenie kolorów koszulek zespołów, czy też wachlarz zmian manualnych, które w przypadku błędnego zapisu można zweryfikować natychmiastowo, bez konieczności powrotu do prawidłowego ustawienia, przy pomocy cofania jednej bądź wielu wymian.



Funkcjonalnością, którą przewidzieli autorzy polskiego oprogramowania, jest konieczność podwójnego kliknięcia, gdy zaistnieje potrzeba cofnięcia ostatniej akcji w sytuacji błędnego zapisu. Ten zabieg znowu chroni przed przypadkowym kliknięciem, które mogłoby wpłynąć na prawidłowość wyniku meczu. W przypadku włoskiego oprogramowania również jest kontrola przypadkowego kliknięcia, ale poprzez zastosowanie innego zabiegu.

Symulacje sytuacji boiskowych – czterech zawodników zagranicznych na boisku, czy to możliwe?

Na potrzeby symulacji zmodyfikowałam obywatelstwo dwóch zawodniczek, byśmy w każdej drużynie mieli „zagrożenie” grą w ustawieniu z czterema zawodniczkami, co niewykryte natychmiastowo może skutkować przegraną meczu w wyniku walkoweru. Jeśli interesują Was konsekwencje dla wyniku meczu gry w nieprawidłowym ustawieniu, to odsyłam do artykułu opublikowanego na łamach 2 numeru, gdzie analizy dokonał Wojtek Maroszek we współpracy z Ryszardem Dietrichem i Maćkiem Twardowskim. Ja w swoim artykule chciałam zaprezentować funkcjonowanie programu, którego używamy podczas meczów od sezonu 2019/2020 w takich sytuacjach.

Symulacje sytuacji boiskowych – czterech zawodników zagranicznych na boisku, czy to możliwe?

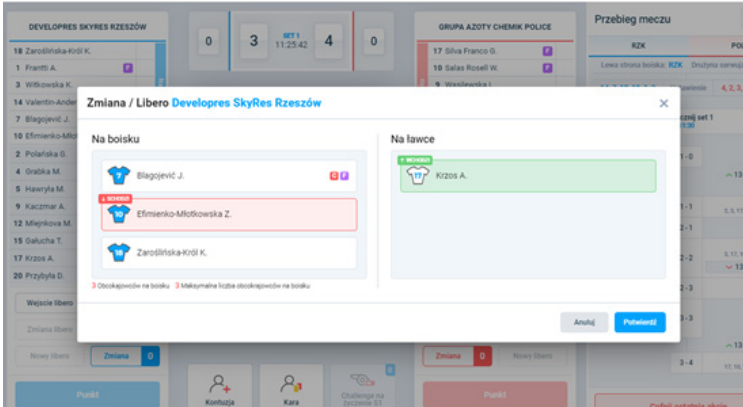
W składzie znajdują się 4 zawodniczki zagraniczne w tym libero

W sytuacji gdy na boisku w ustawieniu początkowym znajdują się fizycznie 3 zawodniczki zagraniczne, a my chcemy zastąpić zawodniczkę z polskim obywatelstwem, to program nie „pozwoли” nam na wprowadzenie czwartej zawodniczki zagranicznej - w tym przypadku libero - nie wyświetlając jej na liście wśród zawodniczek libero, które mogłyby zastąpić zawodniczkę ustawienia początkowego [screen nr 8]. Natomiast jeśli zastąpienie dotyczyłoby

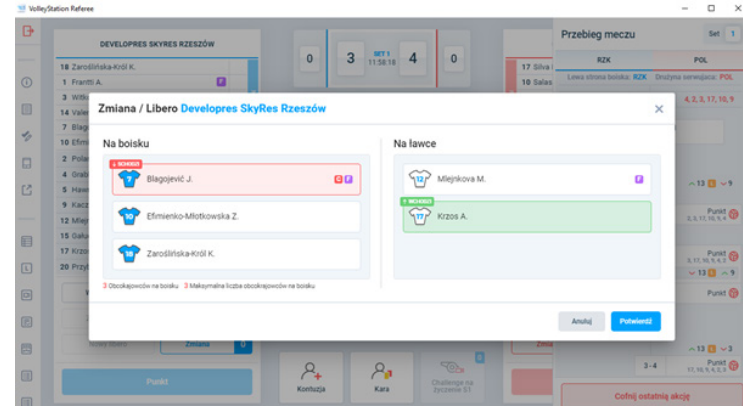
zawodniczki zagranicznej z ustawienia początkowego, to program wyświetli dwie zawodniczki libero pozwalając wprowadzić na boisko zagraniczną zawodniczkę libero [screen nr 9].

4 zawodniczki zagraniczne, obie libero posiadają polskie obywatelstwo

W takiej sytuacji nawet jeśli PE dokona zapisu zgodnie z rzeczywistą prośbą zespołu o zmianę, gra nie będzie mogła być kontynuowana bez korekty składu, co prezentuje kolejny screen.



Screen nr 8



Screen nr 9

Należy zaznaczyć, że program VS na tym etapie dedykowany jest jedynie pod rozgrywki polskie i ma zaimplementowane jej regulacje – zasady wideoweryfikacji, długość przerwy pomiędzy setami, brak przerw technicznych. W kontrze program DP można skonfigurować dowolnie (z wyjątkiem challenge, który w zależności od rozgrywek dopasowany jest do ich regulaminu – rozgrywki międzynarodowe rozgrywane są wciąż z wykorzystaniem programu DP). Przytoczone przeze mnie kwestie są najistotniejsze przy porównaniu programów do sporządzania protokołu elektronicznie. Pomijam aspekty techniczne, które dla e-scorera nie zajmującego się zawodowo programowaniem czy informatyką niewiele wprowadzają do tematu. Niewątpliwie twórcom polskiego programu VS należą się brawa – mimo krótkiego czasu stworzyli funkcjonalne oprogramowanie, które ciągle jest rozwijane!

Dobre, bo polskie ;)? Oceńcie sami, a najlepiej przetestujcie!

PAULINA BOŚ

WYTYCZNE I INSTRUKCJE ORAZ CASEBOOK ZMIANY W PODSTAWOWYCH DOKUMENTACH FIVB

Wytyczne i instrukcje sędziowania piłki siatkowej 2020

Te wytyczne i instrukcje obowiązują w topowych zawodach międzynarodowych. Ze względu na znaczenie tych wydarzeń wszyscy sędziowie muszą być przygotowani do wypełniania swoich obowiązków w jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Bardzo ważne jest, aby wszyscy sędziowie rozumieli znaczenie i ważność swojego występu (sędziowania) we współczesnej siatkówce.

Komisja Sędziowska i Przepisów Gry FIVB apeluje do wszystkich sędziów, aby dokładnie przestudiowali oficjalne Przepisy gry w piłkę siatkową (2017-2020), a także niniejsze wytyczne i instrukcje dotyczące sędziowania.

Polityka FIVB w 2020 r. ma na celu zachęcanie do sprawnego sędziowania - jak najmniej interweniować i ułatwiać przebieg meczu. Sędzia nie powinien „szukać” błędów. Pod pojęciem „sprawnego sędziowania” należy rozumieć wkład sędziów w zapobieganie sztucznym sporom, opóźnieniom i przerwom w meczu. W tej sytuacji dobry sędzia pomaga przez pozostawanie w tle zawodów. Słaby sędzia będzie przeszkadzał w grze, usuwając odegrać pierwszoplanową rolę w widowisku, co

jest wbrew wymaganiom FIVB. Jednak świadome negatywne zachowania lub niewłaściwe gesty w stosunku do przeciwnika lub protesty przeciwko decyzji sędziego lub niewłaściwe słowa/zachowanie w kierunku Delegata Technicznego FIVB meczu są surowo zabronione i będą sankcjonowane.

Księga Przypadków 2020

Siatkówka to wspaniała gra – oglądają ją i grają w nią miliony ludzi. W ostatnich latach siatkówka była aktywnie promowana i stała się niezwykle popularnym sportem wyczynowym. Szybkość, spektakularne akcje i liczna publiczność w halach sportowych oraz przed telewizorami stanowią impuls do dalszego rozwoju gry, aby uczynić ją prostszą i bardziej atrakcyjną dla jeszcze szerszego kręgu odbiorców.

Równie ważna, jak sam tekst Przepisów Gry, jest możliwość prawidłowego i jednolitego ich stosowania na całym świecie. Księga Przypadków – Casebook jest zbiorem sytuacji, jakie miały miejsce na meczach piłki siatkowej, opartym oficjalną interpretacją zatwierdzoną przez Komisję Sędziowską i Przepisów Gry FIVB i opartą o aktualną edycję Przepisów Gry. Ta interpretacja wyjaśnia znaczenie poszczególnych przepisów i ich ducha oraz stanowi

obowiązkową linię postępowania na wszelkich oficjalnych zawodach.

Komisja Sędziowska i Przepisów Gry FIVB opublikowała najnowszą wersję Księgi Przypadków 2020. Pojawiło się 19 nowych przypadków, a 20 zostało zmodyfikowanych. Kilka przypadków zostało zilustrowanych materiałami wideo, które pomagają zrozumieć sytuację i sprawiają, że są one bardziej interesujące i atrakcyjne. Filmy prezentują rzeczywiste przypadki akcji jakie miały miejsce podczas meczów. Zestawienie przypadków na rok 2020 jest odzwierciedleniem zasad, które zostały wprowadzone w życie odpowiednio podczas kongresów FIVB 2016 i 2018.

Wydział Sędziowski PZPS pracuje obecnie nad oficjalnym tłumaczeniem Księgi Przypadków 2020 oraz Wytycznych i Instrukcji Sędziowania 2020 i przededagowaniem tego dokumentu w taki sposób, by treść odnosiła się do polskich uwarunkowań.

Chętnych do pomocy przy tłumaczeniu ww. dokumentów zapraszamy do kontaktu z Komisją Szkolenia.

MAGDA NIEWIAROWSKA

KSIĘGA PRZYPADKÓW 2020 - PYTANIA

Poniżej prezentujemy kilka pytań przygotowanych na podstawie nowych przypadków. Może uda Wam się intuicyjnie odpowiedzieć na nie. Odpowiedzi przedstawimy w kolejnym Biuletynie.

1. Podczas oficjalnej rozgrzewki na siatce asystent trenera znalazł się po stronie zespołu przeciwnego. Które zachowanie członka zespołu jest dopuszczalne:

- a) Bierze udział w rozgrzewce przyjmując zagrywkę ze strony przeciwnika
- b) Bierze udział w rozgrzewce atakując ze strony przeciwnika
- c) Znajduje się w okolicy słupka po stronie zespołu przeciwnego w celu zapobieżenia upadkowi piłki w okolicy zawodników wykonujących atak

2. Po złym odbiorze przez zespół B piłka leciała poza przestrzeń przejścia w wolną strefę zespołu A. Zawodnik zespołu B chcąc odzyskać piłkę przebiegł pod siatką nie dotykając boiska przeciwnika oraz siatki. Zawodnik zespołu A również „przeszkodził” zawodnikowi zespołu B w odzyskiwaniu piłki. W którym przypadku zawodnik zespołu A naruszył przepisy utrudniając grę zawodnikowi zespołu B?

- a) Zawodnik zespołu A stał nieruchomo na swoim boisku
- b) Zawodnik zespołu A ruszył do piłki a kontakt z zawodnikiem B miał miejsce na boisku zespołu A
- c) Zawodnik zespołu A ruszył do piłki a kontakt z zawodnikiem B miał miejsce w wolnej strefie zespołu A

3. Piłka odbiła się od blokującego zawodnika zespołu A, a następnie uderzyła w boczną taśmę siatki. W którym przypadku akcja wygra zespół A?

- a) Piłka dotknęła taśmy bocznej po stronie zespołu B, odbiła się od antenki umocowanej w taśmie i wylądowała na boisku zespołu B
- b) Piłka dotknęła taśmy bocznej po stronie zespołu A i wylądowała na boisku zespołu A. Jednak chwilę przed tym jak piłka dotknęła parkietu zawodnik atakujący zespołu B dotknął siatki
- c) Piłka dotknęła taśmy bocznej po stronie zespołu B i wylądowała na boisku zespołu B
- d) Piłka dotknęła taśmy bocznej po stronie zespołu B, odbiła się od antenki umocowanej w taśmie i wylądowała na boisku zespołu B. Jednak chwilę przed tym jak piłka dotknęła parkietu zawodnik atakujący zespołu B dotknął siatki

4. Które twierdzenie odnośnie wkroczenia w przestrzeń przeciwnika pod siatką jest prawdziwe?

- a) Każde wkroczenie w przestrzeń przeciwnika pod siatką jest błędem
- b) Tylko wkroczenie w przestrzeń przeciwnika pod siatką skutkujące dotknięciem przeciwnika jest błędem

ciwnika jest błędem

- c) Mogą wystąpić błędne akcje wpływające na grę przeciwnika bez kontaktu fizycznego
- d) Nie może być błędem wystraszenie przeciwnika pod siatką skutkujące wpływaniem na akcje przeciwnika gdyż nie było kontaktu fizycznego

5. Piłka po złym odbiorze zespołu A leci w kierunku siatki. Jakie zachowania zawodnika zespołu B po drugiej stronie siatki będą uznane za błąd? Piłka uderza w siatkę i zawodnika zespołu B.

- a) zawodnik przesuwa się w bok w kierunku piłki, podnosi ramiona aby piłka przez siatkę dotknęła ramion zmieniając lot
- b) zawodnik B stoi w pobliżu siatki w pozycji neutralnej bez ruchu w kierunku piłki
- c) zawodnik B stoi w pobliżu siatki bez ruchu w kierunku piłki, unosząc ramiona chroniąc twarz przed uderzeniem jej przez piłkę poprzez siatkę

6. Zawodnik atakujący posłał piłkę na aut. Jednak zanim piłka po ataku wyszła na aut została dotknięta przez warkocz zawodniczki zespołu blokującego. Można było dostrzec to w zapisie challenge. Czy w takim przypadku należy ocenić piłkę jako dotkniętą przez blok – decyzja “po bloku”?

- a) Tak
- b) Nie

7. Po wykonaniu ataku przez zawodnika zespołu B piłka odbiła się od bloku zespołu A i wróciła w przestrzeń zespołu B. Zawodnik zespołu B znajdujący się przy siatce sięgając powyżej górnej taśmy siatki uderzył piłkę (sekwencja nr 1), która następnie odbiła się od górnej taśmy siatki. Po czym ten sam zawodnik zespołu B uderzył piłkę powtórnie (sekwencja nr 2). Które z poniższych twierdzeń są prawdziwe?:

- a) Zawsze będzie to akcja oceniona jako odbicie „podwójne”
- b) Jeżeli uderzenie zawodnika w sekwencji nr 1 miało charakter bloku to odbicie w sekwencji nr 2 będzie pierwszym odbiciem zespołu
- c) Jeżeli uderzenie zawodnika w sekwencji nr 1 miało charakter ataku to odbicie w sekwencji nr 2 będzie drugim odbiciem tego zawodnika
- d) Zawsze będzie to zagranie prawidłowe, gdyż piłka (w sekwencji 1) była kierowana ze strony przeciwnika

8. Po wykonaniu bardzo dobrego bloku piłka spadła praktycznie pionowo po stronie zespołu atakującego. Jednak zanim dotknęła boiska zespołu atakującego miał miejsce kontakt piłki ze stopą zawodnika zespołu blokującego. Które z poniższych akcji zespołu blokującego można uznać za sprzeczne z przepisami?

- a) Zawodnik zespołu blokującego stał już na boisku. Piłka uderzyła go w stopę w momencie kiedy stopa miała kontakt z boiskiem przeciwnika. Nie było przejścia

linii środkowej

- b) Stopa zawodnika blokującego była w niewielkiej odległości nad boiskiem w momencie uderzenia przez piłkę. W pobliżu nie było żadnego z przeciwników, który mógłby kontynuować grę
- c) Stopa zawodnika blokującego była w znacznej odległości nad boiskiem w momencie uderzenia przez piłkę co uniemożliwiło odbicie piłki przez przeciwnika próbującego odbić piłkę.

9. Wymiana została przerwana z uwagi na kontuzję zawodnika zespołu A znajdującego się na boisku. Po szybkim udzieleniu pomocy zawodnik był gotowy do kontynuowania gry. Zanim S1 dał sygnał gwizdkiem na rozpoczęcie następnej wymiany, zespół B poprosił o zmianę regulaminową. Czy taka zmiana zostanie przeprowadzona?

- a) Tak
- b) Nie

10. Podczas trwającej wymiany, zawodnik zespołu A przebywający na ławce rezerwowych celowo wrzucił na boisko drugą piłkę. Jaka powinna być prawidłowa reakcja sędziów?

- a) Wymiana przerwana. Punkt dla zespołu B
- b) Wymiana przerwana. Zawodnik A ukarany upomnieniem (żółta kartka). Wymiana powtórzona
- c) Wymiana przerwana. Zawodnik A ukarany (czerwona kartka). Punkt i piłka dla zespołu B
- d) Wymiana przerwana. Zawodnik A ukarany dyskwalifikacją. Wymiana powtórzona.

11. Zespół A powinien wykonać rotację a tym samym Libero powinien znaleźć się w linii ataku. Zespół A niestety nie zorientował się w zaistniałej sytuacji. Sędziowie zauważyli oczywisty błąd zespołu A. Jak w tej sytuacji powinni zachować się sędziowie?

- a) Zezwolić na zagrywkę i odgwizdać błąd ustawienia zespołu A
- b) Wstrzymać się chwilowo z sygnałem na zagrywkę dając zespołowi czas na zastąpienie Libero
- c) Jeżeli pomimo opóźnienia gwizdka na zagrywkę zastąpienie Libero nie następuje, upomnieć zespół o takim obowiązku i przeprowadzić zastąpienie Libero sankcjonując następnie zespół A za opóźnianie gry.

12. Po złym przyjęciu zagrywki przez zespół A piłka przeleciała na stronę przeciwnika nad antenką w kierunku stolika sekretarza. Zawodnik zespołu A podjął próbę odzyskania piłki. W momencie uderzenia piłki zawodnik znajdował się nad stolikiem sekretarza w części po stronie zespołu przeciwnego. Czy takie zagranie jest prawidłowe?

- a) TAK
- b) NIE

JAROSŁAW MAKOWSKI

Pandemia WIRUSA ? czy pandemia STRACHU ?



„Nie przeżyjemy tego”, „ten wirus jest od nas silniejszy”, „będzie po nas” – to tylko nie-liczne teksty, które bombardują naszą psychikę każdego dnia. Sędziowie siatkówki to aktualnie

jedną z wielu grup, które koronawirus wstrzymał z dnia na dzień w wykonywaniu swojej pracy. A na jak długo? Tego nie wie nikt. Tworzone są matematyczne wyliczenia, wykresy, które mają dać odpowiedź na to pytanie, jednak medycyna to nie matematyka – nie wiemy co przed nami.

Media wykorzystują sensację i aktualną sytuację do autopromocji, wiemy bowiem, że im temat, czy wiadomości są bardziej sensacyjne, tym chętniej pokazywane i oglądane. Pojawiły się w mediach zdjęcia kaplicy w Bergamo wypełnionej trumnami z opisem, że to efekt dwóch dni działania koronawirusa w Bergamo, a tymczasem zdjęcie pochodzi z 2013 roku, kiedy to wyrzuciła się łódź z migrantami płynącymi do wybrzeży Włoch. Osoby oglądające telewizję i czytające ogólnodostępne gazety mogą czuć się jeszcze bardziej zaniepokojone. Podawana jest śmiertelność na poziomie 3% - 4%, a z Włoch czy innych państw bardziej dotkniętych chorobą jeszcze wyższa. Ja od ponad miesiąca próbuję tłumaczyć, że śmiertelność choroby, którą wywołuje ów wirus, nie jest taka, jaką kreują media. Społeczeństwu podaje się informację, że jeżeli na 100 wykrytych przypadków 3 osoby zmarły, to śmiertelność wynosi 3%. A co z przypadkami, które są covid pozytywne, ale nie zostały zdiagnozowane i/lub przebiegają bezobjawowo, a jak wiemy takich przypadków może być nawet do 80%. Gdy policzy się liczbę ofiar śmiertelnych do wszystkich, szacowanych zakażeń, a nie tylko do tych zdiagnozowanych, to wówczas wskaźnik śmiertelności kształtuje się na poziomie 0,6%-0,7%. Niestety mało kto, komu to mówię, był w stanie przyjąć to do wiadomości – każdy bardziej ufa w dzisiejszych czasach temu co wyczyta z telefonu, bądź usłyszy w telewizorze/radiu. Żeby nie być gołosłownym, dotarłem do artykułu naukowego na ten temat, który ukazał się w czasopiśmie medycznym „the Lancet” kilka dni przed Świętami Wielkanocnymi. Artykuł o tytule: „Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis”, przedstawił wyniki badań, w którym autorzy wykazali śmiertelność choroby wywołanej koronawirusem na poziomie 0,66% [1]. Nie wypowiadam się jakie zamierzenia socjologiczne przynosi wywołanie takiej paniki. Z medycznego punktu widzenia nie jest to nic dobrego. Strach i związany z nim stres niekorzystnie wpływają na nasze organizmy. Kortyzol, tzw. hormon stresu negatywnie wpływa na układ odpornościowy, a w czasach epidemii nie powinniśmy się narażać na obniżenie odporności.

Jednocześnie nie możemy zapominać, że choroba ta może wywoływać bardzo negatywne skutki dla naszego zdrowia i realnie zagrażać życiu wielu ludzi. Stwierdzając fakt, że śmiertelność covid-19 wynosi 0,66% nie twierdzą, że można ją bagatelizować nie zachowując środków ostrożności. Należy podejrzewać właściwie działania służ-

ce zaprzestaniu szerzenia się wirusa, a nie tylko te, które są głośne medialnie. Nawet 0,66% w odniesieniu do milionów zakażonych osób to olbrzymie liczby, a zadaniem lekarza jest walka o życie każdego człowieka. Niemniej nie możemy postępować tak, aby w wyniku ograniczeń było więcej ofiar niż bezpośrednio z powodu samego wirusa. Pomyślcie, ile dziennie w Polsce wykonuje się planowych zabiegów operacyjnych. Na niektóre z nich czekamy nawet kilka lat. Ilu ludzi dziennie jest przyjmowanych w poradniach specjalistycznych, w POZ-ach. Ile osób ma codziennie wykonywaną diagnostykę w kierunku chorób onkologicznych, chorób sercowo-naczyniowych i pozostałych. Ilu ludzi codziennie korzysta z usług fizjoterapeutów. Teraz to wszystko „leży”, a zostało zamknięte, bądź znacznie ograniczone, gdy mieliśmy kilka przypadków koronawirusa w Polsce na początku marca.

Nie powinniśmy zapominać też o innych chorobach. Z jednej strony mówiąc o innych jednostkach chorobowych warto sobie je przypomnieć, ale pod kątem profilaktyki i chronienia się przed zachorowaniem. W dobie koronawirusa zapominamy, że na co dzień zmagamy się również z nimi. Z drugiej jednak strony, mówiąc o innych, potencjalnie groźniejszych chorobach, można się lekko „wyluzować” w dobie powszechnej paniki. Warto zwrócić uwagę na „zwykłą” grypę. Rocznie zachorowalność sięga miliona przypadków, a WHO podaje dane, że są szacunki mówiące nawet o niespełna milionie zgonów z powodu grypy i jej powikłań rocznie [2]. A malaria? Przenoszona nie drogą kropelkową, tylko poprzez ugryzienie komara. Z jej powodu rocznie umiera do 3 milionów osób na świecie [3]. A kto z Was się dzisiaj przejmuję malarią? Kto o niej słyszy w ogólnodostępnych mediach? Wiele osób bez obaw wybiera się na wycieczki w tereny objętą malarią.

Również u nas w Polsce, dla wielu osób cała ta sytuacja to jak śmieszna, niecodzienna sytuacja. Niby ludzi ogarnął strach i lęk przed nieznanym wirusem, ale dla niektórych to fajny, niecodzienny epizod w życiu. W końcu nikomu z nas nie było dane zmierzyć się z podobną sytuacją w przeszłości. Codziennie można spotkać ludzi, dla których założenie maski to okazja do pośmiania się, czy zrobienia sobie selfie. A rękawiczki? Ludzie dotykają rękami w rękawiczkach wszystkiego, potem wielu z nich wraca w nich do domu – trochę tak jakby myśleli, że koronawirusem można zakażać się tylko i wyłącznie poprzez skórę dłoni, którą wystarczy zasłonić rękawiczką. Później te same osoby roznoszą falę hejtu w internecie na tych, którzy odważyli się wyjść na spacer w miejscu, w których nie spotkają nikogo jeszcze kilka dni temu, gdy obowiązywał zakaz wejścia nawet do dzikiego lasu.

Słynna akcja #zostanwdomu... Tylko na tyle wszystkich stać, aby zrobić sobie zdjęcie z hasztagiem lub napisać dwa zdania z czego połowę zajmuje „zostanwdomu”? Zastanawia mnie, czy osoby tak gorliwie zaangażowane w tę akcję, pomyślały jakie konsekwencje ma ciągłe siedzenie w domu przez miesiąc, może dwa, a może więcej? A może warto by było przypomnieć ludziom o aktywności fizycznej, o zdrowym odżywianiu, które jest tak ważne w tym czasie. Ile z tych osób pomyślało, żeby starszym osobom w sposób aseptyczny zrobić zakupy, zapytać się, czy im czegoś nie potrzeba?! Zamknięcie ludzi na kilka miesięcy w domach, pozabawiając ich ruchu spowoduje, że po epidemii koronawirusa będziemy mieć epidemię cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, depresji, otyłości, alkoholizmu i innych chorób. Nie mówiąc już o skutkach gospodarczych, które również mogą uderzyć w medycynę. Ruch

na świeżym powietrzu uodparnia, a tego potrzeba nam wszystkim w tym okresie. Profesor Krzysztof Simon – kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych we Wrocławiu - powiedział: „Absolutnie nie rozumiem prześladowania ludzi i dawania mandatów za to, że biegają czy jeżdżą na rowerach. Niech założą maski i się ruszają”.

Jakże poważną chorobą jest depresja. Statystyki mówią, że w Polsce codziennie odbiera sobie życie 15 osób z powodu depresji. Zamykając wszystkich w domach bez możliwości swobodnego wyjścia na spacer, czy wejścia do lasu, przy braku innych alternatyw, statystyk tych na pewno nie poprawimy.

Nie jesteśmy dobrze przygotowani na walkę z epidemią pod kątem technicznym. W szpitalach brakuje środków ochrony osobistej dla pracowników medycznych, brakuje testów do diagnozowania choroby covid-19. Co prawda każdy pacjent, który trafia do szpitala, ma mierzoną temperaturę, jest badany pod kątem zmian osłuchowych, kaszlu. Następnie pacjentowi daje się do wypełnienia ankietę epidemiologiczną. Zartobliwie można powiedzieć, że to pacjenci wykonują sobie testy na obecność covid-19 zaznaczając odpowiednie odpowiedzi w ankiecie. Testy PCR wykonywane są tylko u osób, u których zachodzi duże podejrzenie zakażenia, bądź w badaniu wstępnym wykazano nieprawidłowości. Ale jak wiemy nawet do 80% zakażeń przebiega bezobjawowo.

Mimo to warto nie koncentrować swojej uwagi na brakach technicznych i problemach służby zdrowia. W obecnych czasach warto skupić się na sobie, swoich bliskich i zadbać o rzeczy, na które wcześniej brakowało czasu. Od ponad miesiąca jesteśmy niezadowoleni, że ograniczono nas w wielu kwestiach, zakazano się spotykać, nie można uprawiać sportów, czy swobodnie podróżować. Jednak mamy telefony, komputery, gry, tv, konsole. Możemy rozmawiać przez połączenia wideo nawet i w sporych grupach. Mamy więcej czasu dla rodziny. Pamiętajcie o aktywności fizycznej, o prawidłowym odżywianiu, o wyspianiu się – teraz nie ma czasu na chorowanie.

Nie wiemy jak sytuacja się rozwinie. Jak na wstępie zaznaczyłem, medycyna to nie matematyka i tutaj wynik zawsze może być inny. Jeśli do sytuacji podejmiemy zbyt liberalnie, może się okazać, że będziemy mieć w Polsce drugie Włochy. Jeśli zbyt restrykcyjnie, całkiem możliwe jest, że społeczeństwo zwariuje i na pierwszy plan wysuną się pozostałe choroby. Skutki gospodarcze tak rozległej i długotrwałej recesji mogą uderzyć w każdą dziedzinę naszego życia. Trudno ocenić, czy życie wróci do poziomu sprzed epidemii. Trudno ocenić, jak sytuacja wpłynie na siatkówkę, jak w kolejnych latach będą wyglądały rynki transferowe, rozgrywki itp.

Trzymajcie się zdrowo i do zobaczenia na parkietach z gwizdkiem!

MARCIN ZĘBALSKI
sędzia Śląskiego ZPS, ale też lekarz :-)

Piśmiennictwo:
1. R. Verity, L.C. Okell, I. Dorigatti et al. Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis. Lancet. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30243-7](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30243-7)
2. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
3. A. Szczeklik, P. Gajewski. Interna Szczeklika 2017. Kraków: Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, 2017, 2410-2413.

Aktywnie na kwarantannie

Wierzmy, że każdy z Was stosuje się do zaleceń i wprowadza hasło #zostanwdomu w życie. Czytałam jednak, że po narodowej kwarantannie z domu wyjdzie ten, kto zmieści się w drzwiach... W wolnym czasie sięgacie do lodówki częściej i po bardziej niezdrowe rzeczy niż zwykle? Lub po prostu jesteście na tyle przyzwyczajeni do wyjścia na siłownię czy pracowania nad własnym ciałem w inny sposób, że tęsknicie za regularnymi ćwiczeniami?

Kwarantanna nie musi oznaczać rezygnacji z treningu i dbania o ciało! Materiał przygotował dla Was nasz kolega z Warszawy Mateusz Zimoch, który w ostatnim czasie wzbudził zazdrość wśród wszystkich trenerów personalnych, bo regularnie podbiera im uczestników zajęć (tak słyszałam).

Jeśli ćwiczenia spodobały Wam się na tyle, że będziecie chcieli stosować bardziej zaawansowany regularny plan treningowy – zgłaszajcie się do Mateusza!

MALGORZATA ARMKNECHT

Mateusz Zimoch

sędzia szczebla centralnego PZPS, trener przygotowania motorycznego NCSC, specjalista mobilizacji mięśniowej FRC, trener personalny Akademii Mistrzostwa Sportowego, wykładowca z zakresu podnoszenia ciężarów, kulturystyki i trójboju siłowego na Warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego.
www.zimfit.pl

Jako wykładowca i trener przygotowania motorycznego mam okazję pracować z tymi, dla których sport to studia lub praca, ale liczną grupę stanowią również ci, dla których ruch to rekreacja lub dążenie do lepszej formy. O ile zawodowcy, bo tak trzeba nazwać wspomnianą pierwszą grupę, wymagają specjalistycznego sprzętu, by sprostać realizacji rocznych planów treningowych, o tyle grupa druga, amatorzy, bez presji czasu są w stanie przy użyciu niewielkiej ilości sprzętu lub ciężaru własnego ciała dostosować trening do warunków domowych. Wychodząc naprzeciw tym problemom przygotowałem dla Was propozycję treningu całego ciała bez potrzeby posiadania zewnętrznych przedmiotów treningowych. Rozpoczyna się on od rozgrzewki. Powodzenia!

Trening domowy

Rozkład treningów w ciągu tygodnia:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Trening siłowy	-	Trening siłowy	-	Trening siłowy	-	-

Rozgrzewka dynamiczna:

Ćwiczenie	Ilość powtórzeń / Czas	Uwagi
Najlepsze rozciąganie świata	10 powtórzeń na stronę	Po osiągnięciu wrażenia maksymalnego rozciągnięcia przytrzymaj 2-3 sekundy
Mobilizacja tylnej taśmy leżąc	10 powtórzeń na stronę	
Kanapowe rozciąganie w wypadzie	30 sekund zatrzymania w pozycji	Jeśli nie jesteś w stanie złapać za stopę, oprzyj ją o łóżko, a wtedy ręce ustaw na biodrach
Mobilizacja odcinka piersiowego w żabim kłku	10 powtórzeń na stronę	Po osiągnięciu wrażenia maksymalnego rozciągnięcia przytrzymaj 2-3 sekundy
Kaczy chód	20 sekund spaceru	Kontroluj ruch, powoli i dokładnie przechodź z nogi na nogę przetaczając całą stopę od pięty po palce po ziemi
Mostek jedenóż	20 sekund zatrzymania na stronę	Podczas wykonania ćwiczenia zablokuj rękę na kolanie i staraj się naciskać na nią kolanem
Zatrzymanie w pozycji Hollow Body	20 sekund zatrzymania w pozycji	Głowa i łopatki oderwane są od ziemi. Zadbaj o to, aby lędźwia przez cały czas wykonania ćwiczenia nie oderwały się od ziemi. Jeśli z rękami nad głową będzie to trudne - ustaw je wzdłuż ciała.

Ćwiczenie	Ilustracja In/Out
Najlepsze rozciąganie świata	
Mobilizacja tylnej taśmy leżąc	
Kanapowe rozciąganie w wypadzie	
Mobilizacja odcinka piersiowego w żabim kłku	
Kaczy chód	
Mostek jedenóż	
Zatrzymanie w pozycji Hollow Body	

Opis treningu:

Przygotowany plan w takiej wersji możemy realizować przez cały rok. W pierwszych 3 tygodniach obciążenie narasta poprzez zwiększanie

szająca się liczbę powtórzeń, natomiast w 4 tygodniu następuje zmniejszenie intensywności i odpoczynek. Tak wykonany cykl możemy z powodzeniem powtarzać non stop. Każdy z treningów w tych cyklach wykonywany jest w obwodzie – wszystkie ćwiczenia wykonujemy po kolei, dopiero później następuje przerwa.

W kolumnach tabeli opisującej trening podano odpowiednio:

1. Kolejność – porządek wykonania ćwiczeń w obwodzie,
2. Ćwiczenie – rodzaj wykonanej aktywności ruchowej,
3. Liczba serii – jest to liczba obwodów, które musisz wykonać na danym treningu. Zakres zaczyna się na 2 i kończy na 4 w zależności od etapu wytrenowania osoby wykonującej trening. Dla tych od dopiero zaczynają, zalecam 2. W miarę zwiększenia adaptacji na ten rodzaj wysiłku można dodać liczbę wykonanych serii.
4. Tempo wykonania – czas w sekundach wykonania każdej z faz ćwiczenia. Pierwsza cyfra oznacza czas odkładania/opuszczania (np. w przysiadzie od pozycji stojącej do pozycji siedzącej). Druga cyfra oznacza czas pomiędzy odkładaniem a podnoszeniem (np. ile czasu muszę spędzić na dole w przysiadzie zanim zacznę wstawać). Trzecia cyfra oznacza czas podnoszenia/wstawania (np. w przysiadzie czas wstawania od pozycji siedzącej do stojącej). Czwarta cyfra oznacza czas między podnoszeniem a rozpoczęciem kolejnego odkładania.
5. Liczba powtórzeń (w danym tygodniu treningowym) – ilość razy wykonania danego ćwiczenia w serii,
6. Przerwa – długość przerwy podanej w minutach pomiędzy kolejnymi obwodami,

Dodatkowo:

7. Liczba powtórzeń w zapasie – jest to swoista autoregulacja. Liczba powtórzeń danego ćwiczenia ograniczona będzie indywidualnie w zależności od wytrenowania osoby ćwiczącej. Wykonujesz ćwiczenie tyle razy, ile możesz zostawiając sobie w zapasie w 1 tygodniu 3 powtórzenia, w 2 tygodniu 1 powtórzenie, za to w 3 tygodniu bez żadnego zapasu – czyli tyle ile dasz radę. Tydzień 4 jest tygodniem roztrenowania dlatego w nim wykonujesz połowę powtórzeń z tygodnia 3 w każdym z ćwiczeń.

Dla przykładu: Zaczynam robić przysiady, po wykonaniu 5-ciu czuję, że nie sprawiło mi to trudności – wykonuję dalej. Po wykonaniu 10-ciu czuję, że 15 to będzie mój maks – więc mając na uwadze to, że 3 powtórzenia mają zostać mi w zapasie wykonuję ich 12.

Trening siłowy:

Kolejność	Ćwiczenie	Liczba serii	Tempo wykonania	Liczba powtórzeń Tydzień 1	Liczba powtórzeń Tydzień 2	Liczba powtórzeń Tydzień 3	Liczba powtórzeń Tydzień 4	Przerwa
1	Przysiad do podwyższenia	2-4	5-0-1-0	w zapasie 3 powt.	w zapasie 1 powt.	maksymalna liczba powt.	połowa maksymalnej	3-5min
2	Wypchnięcie bioder w oparciu jedno nogę	2-4	3-0-1-0	w zapasie 3 powt.	w zapasie 1 powt.	maksymalna liczba powt.	połowa maksymalnej	
3	Pompka na ziemi lub podwyższeniu	2-4	5-0-1-0	w zapasie 3 powt.	w zapasie 1 powt.	maksymalna liczba powt.	połowa maksymalnej	
4	Przenoszenie kijka za głowę w pozycji Arch	2-4	5-0-1-0	15	20	25	12	
5	Przysiad bułgarski	2-4	3-0-1-0	w zapasie 3 powt.	w zapasie 1 powt.	maksymalna liczba powt.	połowa maksymalnej	
6	Plank na podwyższeniu	2-4	-	stałe napięcie przez 25 sekund	stałe napięcie przez 30 sekund	stałe napięcie przez 35 sekund	stałe napięcie przez 20 sekund	
7	Zatrzymanie w pozycji Arch	2-4	-	stałe napięcie przez 15 sekund	stałe napięcie przez 20 sekund	stałe napięcie przez 25 sekund	stałe napięcie przez 10 sekund	

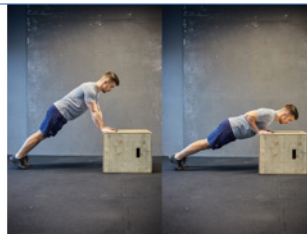
Przysiad do podwyższenia



Wypchnięcie bioder w oparciu jedno nogę



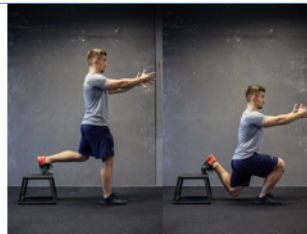
Pompka na ziemi lub podwyższeniu



Przenoszenie kijka za głowę w pozycji Arch



Przysiad bułgarski



Plank na podwyższeniu



Zatrzymanie w pozycji Arch



Dziękuję za uwagę, życzę wszystkim w tym okresie dużo zdrowia i odporności, serdeczne sportowe pozdrowienia!

MATEUSZ ZIMOCH



**SEDZIOWIE
PZPS**

Sedziowie.PZPS.pl

Facebook.com/SedziowieSiatkowki