



SĘDZIOWIE
PZPS

BIULETYN POLSKICH
SĘDZIÓW SIATKARSKICH
Nr 28 (4/2023)

W TYM WYDANIU BIULETYNU M.IN.:

PO POSIEDZENIU EUROPEJSKIEJ KOMISJI SĘDZIOWSKIEJ

Piotr Dudek o wysokiej pozycji i awansach polskich arbitrów w Europie i na świecie

>>> Czytaj na str. 5

ODESZLI OD NAS W OSTATNICH TYGODNIACH

Wspomnienie Tadeusza Wieczorka i Henryka Kopacza

>>> Czytaj na str. 6 i 8

VOLLEYSPOOT

Kreatywne podejście do szkolenia sędziów

>>> Czytaj na str. 7-8

TEMAT NUMERU

ZAMIENIŁ STRYJEK... GWIZDEK NA KIJEK

Sędzia szczebla centralnego Mateusz Zimoch dwa lata temu rozpoczął pracę jako trener przygotowania motorycznego LUK-Lublin, a obecnie odpowiada za formę siatkarek Grupy Azoty Chemika Police i reprezentacji U21. Jak wygląda praca przy siatkówce w innej roli?

>>> Czytaj na str. 3-4



SEDZIOWIE.PZPS.PL



FACEBOOK.COM/SEDZIOWIESIATKOWKI



POLSKA
SIATKÓWKA

2023: Szczęśliwej Polskiej Siatkówki to czas!

Panowie: Mistrzowie Europy, mistrzowie VNL,
z kwalifikacją olimpijską, polski finał Ligi Mistrzów

Panie: brązowe medale VNL, z kwalifikacją olimpijską

Bartosz Łosiak, Michał Bryl: pierwszy w historii
medal mistrzostw świata w siatkówce plażowej (brązowy)

Z okazji zbliżającego się Bożego Narodzenia
pragniemy życzyć Wam pełnych radości i spokoju Świąt.
Niech ten czas będzie pełen ciepła i rodzinnej atmosfery.
Dużo radości, pogody ducha, spełnienia marzeń
i satysfakcji z sędziowania w nadchodzącym 2024 roku.

Przewodniczący WS PZPS Wojciech Maroszek,
Wydział Sędziowski PZPS
Redakcja Biuletynu

Najbliższe nominacje naszych Sędziów Międzynarodowych

CEV Champions League Mężczyzn

10/01/2024 18:00 Sport LISBOA e Benfica (Por) - BERLIN Recycling Volleys (Ger)

S1: Wojciech MAROSZEK

11/01/2024 18:00 VK Lvi PRAHA (Cze) - Greenyard MAASEIK (Bel)

S1: Maciej TWARDOWSKI

17/01/2024 19:30 VK Lvi PRAHA (Cze) - C.S. Arcada GALATI (Rou)

S1: Paweł BURKIEWICZ

17/01/2024 20:30 Cucine Lube CIVITANOVA (Ita) - Greenyard MAASEIK (Bel)

S2: Wojciech MAROSZEK

CEV Champions League Kobiet

10/01/2024 19:00 Vășas Obuda BUDAPEST (Hun) - Eczacıbasi Dynavit ISTANBUL (Tur)

S2: Agnieszka MICHLIC

CEV Cup Mężczyzn

01/2024 SC „Prometej” DNIPRO (Ukr) - Fenerbahçe PRL ISTANBUL (Tur)

S1: Jarosław MAKOWSKI



SĘDZIOWIE
PZPS

REDAKCJA BIULETYNU POLSKICH SĘDZIÓW SIATKARSKICH

Wydawca biuletynu
Komisja organizacyjna WS PZPS

Szef projektu
Szymon Pindral

Skład i opracowanie graficzne
Wojciech Głód

Teksty

Piotr Andraka, Wojciech Głód,
Marek Magiera, Wojciech Maroszek,
Magdalena Niewiarowska, Szymon Pindral,
Mateusz Rutynowski, Emilia Anna Sadowska,
Paulina Wielgoszyńska

Korekta

Małgorzata Armknecht

Zdjęcia w biuletynie

volleyballworld.com, kingofthecourt.com,
Paweł Piotrowski, Marcin Selerski, Alicja
Gołębiowska, Archiwa własne autorów i
sędziów, Internet

Kontakt z redakcją

sedziowie@pzps.pl
glodwojciech@gmail.com

ZAMIENIŁ STRYJEK... GWIZDEK NA KIJEK

ROZMOWA Z MATEUSZEM ZIMOCEM

Mateusz Zimoch to sędzia szczebla centralnego, który nieco ponad dwa lata temu rozpoczął pracę jako trener przygotowania motorycznego w LUK Lublin. Obecnie jest odpowiedzialny za formę siatkarek Grupy Azoty Chemika Police – wielokrotnego mistrza Polski.

Co było pierwsze: siatkówka czy sporty siłowe? I dlaczego akurat te dwa kierunki?

Pierwsza była siatkówka. Zaczęłem trenować ją w podstawówce i spowodowane było to otoczeniem. Szkoła, do której chodziłem, odnosiła sukcesy na terenie miasta i województwa, dlatego oczywiście, że z kolegami po lekcjach chcieliśmy pograć w siatkę. Ze względu na słabsze warunki fizyczne niż rówieśnicy szukałem swoich możliwości rozwoju na innym polu - tak właśnie trafiłem na siłownię, a w późniejszym czasie zacząłem interesować się przygotowaniem motorycznym. Finalnie na boisku zostałem jako sędzia, a obecnie jako trener, więc domyślcie się, jak potoczyła się moja kariera siatkarska...

Twoje początki w siatkówce na szczeblu ogólnopolskim to praca z gwizdkiem. Jak ją wspominasz?

Kurs podstawowy ukończyłem w roku 2010 w województwie świętokrzyskim. W sezonie 2013/14 ze względu na zmianę miejsca zamieszkania dołączyłem do grona sędziów mazowieckich, a w 2019 roku udało mi się awansować na szczebel centralny. Po dwóch latach sędziowania II ligi PZPS przyjąłem propozycję pracy jako trener przygotowania motorycznego z beniaminka PlusLigi z Lublina.

Czas, który spędziłem z gwizdkiem wspominam FENOMENALNIE! Uwielbiam podróżować, rozmawiać, pić kawę, poznawać nowych ludzi i uczestniczyć w rywalizacji sportowej. Mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że to wszystko zapewniało mi sędziowanie - a nawet więcej, bo sędziując poznałem również swoją żonę.

Co spowodowało, że zdecydowałeś się na zmianę drogi, którą podążasz?

Tak naprawdę zawsze prowadziłem te dwie drogi równoległe. Zarówno jako sędzia jak i trener przygotowania motorycznego miałem to szczęście, że na co dzień byłem w stanie obserwować sportowców z dwóch stron - jako ten, który przygotowuje ich do zawodów oraz ten, który ocenia ich grę. To bez wątplenia pozwalało mi na jeszcze większy rozwój i zrozumienie charakteru wysiłku lub wymagań, którym zawodnik musi sprostać podczas meczu. Z perspektywy czasu myślę, że bodźcem do postawienia na jedną z tych dróg była propozycja pracy na najwyższym szczeblu rozgrywkowym z najlepszymi sportowcami w kraju.

Jak wyglądały Twoje przenosiny do Polic?

Podobnie jak w każdym fachu, przy coraz większej liczbie współpracowników zwiększa się również liczba opinii na Twój temat. Pomimo pracy w lidze męskiej pracowałem indywidualnie z wieloma zawodniczkami występującymi na co dzień w damskich rozgrywkach. To sprawiło, że propozycje, które do mnie sływały, nie zamykały się na jedną ligę. Gdy otrzymałem telefon z Polic, rozmowa w dużej mierze skupiała się na



Mateusz Zimoch przed meczem Tauron Ligi w Radomiu, fot. Paweł Piotrowski

celach zespołu, moim pomysłem na prowadzenie drużyny oraz dostępnej infrastrukturze. Czyli tak naprawdę na tym, czym miałbym się zajmować na co dzień. Natomiast same warunki tej współpracy negocjował już dla mnie menedżer, a w sumie menedżerowie - Michalak Brothers, z którymi współpracuję. Takie rozwiązanie dla mnie jako trenera jest po prostu wygodne. Zajmuje się swoją pracą, bo w tym jestem specjalistą, a o formalności nie muszę się martwić.

Stosunkowo szybko pojawiłeś się jako trener w młodzieżowej reprezentacji Polski. Czy praca z kadrą mocno różni się od pracy w klubie?

O powołaniach sztabu zawsze decyduje pierwszy trener. W młodzieżowej reprezentacji Polski, do której trafiłem (U21 mężczyzn), obowiązki trenera pełnił Mateusz Grabda, dlatego śmiało mogę powiedzieć, że to jemu zawdzięczam to wyróżnienie. Trenerzy z sezonu na sezon obserwują ligę oraz zawodników i, mówiąc kolokwialnie, dobierają puzzle tak, żeby grupa, która finalnie stanie na boisku na pierwszym zgrupowaniu, była możliwie jak najlepsza do osiągnięcia założonych celów. Jeśli trener Grabda po sezonie 2022/23 uznał, że to ja mam być odpowiedzialny za przygotowanie kadry na Mistrzostwa Świata w Bahrajnie, to jedyne, co w takim wypadku możesz zrobić, to podziękować i dać z siebie wszystko, żeby nie zawieść ani jego ani zawodników, z którymi będziesz pracował.

Porównując pracę klubową do reprezentacyjnej przychodzą mi na myśl dwie kwestie - czas i waga. Odwołując się do pierwszej - na zgrupowania przyjeżdżają już bardzo często diamenty danego rocznika, które trzeba tylko odpowiednio oszlifować tak, żeby na imprezie docelowej prezentowały się jak najlepiej. Zamknięte jest to bardzo często w trzech/



Mateusz Zimoch w narodowych barwach, obok szkoleniowców Macieja Kołodziejczyka i Mateusza Grabdy, (fot. volleyballworld.com)

czterech zgrupowaniach, w skład których wchodzi również mecze sparingowe, gdzie wyłaniasz finalną kadrę na mistrzostwa. Sprowadza się to wszystko do tego, że czasu jest niewiele - zarówno na decyzję, jak i na doprowadzenie zawodników do optymalnej formy. W klubie decyzje kadrowe podjęte są już dużo wcześniej i masz pewność, w jakim składzie będziesz pracował w kolejnych miesiącach sezonu przygotowawczego i rozgrywek. Natomiast czas pracy z za-

pie dostrzegam jeden mankament. Będąc w pracy - jesteś w pracy, będąc poza pracą - to Twoja pasja, więc nadal robisz to, co w pracy. Można powiedzieć więc, że pracuję przez cały czas.

Czy zdarza Ci się jeszcze wziąć gwizdek do ręki i posędziować jakieś wewnętrzne klubowe sparingi? Nie masz problemu z odnalezieniem się w „starej rzeczywistości”?

Sparingi? Powiem więcej: sędziuję każdy trening co wieczór. Mam nawet wrażenie, że będąc trenerem sędziuję więcej niż wtedy, kiedy byłem sędzią. Dzięki temu cały czas utrzymuję formę gwizdania - nie wiem, jak oceniliby to kwalifikatory, ale sprostać codziennie czteremastce zawodników samemu na słupku to duży wyczyn.

Czy jakieś doświadczenia sędziowskie pomagają Ci w bieżącej pracy?

Tak jak wspominałem wcześniej, ułatwieniem jest możliwość poznania gry zarówno od strony zasad rywalizacji, jak i wymogów fizycznych, jakim musi sprostać sportowiec. Natomiast uważam, że znajomość zawodów od strony sędziowania pozwala mi również pomóc zawodnikom lepiej zrozumieć przepisy gry, przez co na sytuacje, które dzieją się podczas meczu, reagują spokojniej. A to z kolei pozwala zachować koncentrację i skupić się na swoje grze.



Mateusz Zimoch podczas meczu 2 ligi PZPS (fot. Marcin Selerski)

wodnikami w samym sezonie przygotowawczym jest nieraz dłuższy lub taki sam jak podczas wszystkich zgrupowań i turniejów docelowego w reprezentacji razem wziętych. Kolejnym aspektem jest waga, czyli potocznie mówiąc to, jakim ciężarem obciążony jest sztab i zawodnicy reprezentując Polskę na arenie międzynarodowej. Koszulka kadrowa zawsze będzie ważyć więcej niż ta klubowa i ten, kto słyszał Mazurka Dąbrowskiego stojąc w niej na boisku, doskonale wie, o czym mówię.

Praca, w której łączysz dwie swoje pasje, wydaje się być strzałem w dziesiątkę. Czy są w niej jakieś mankamenty? Zgadzasz się - to strzał w dziesiątkę! Natomiast na tym eta-

Czy gwizdek oficjalnie odwiesiłeś na kołek, czy jednak nie wykluczasz opcji powrotu do sędziowania?

Zdecydowanie nie odwiesiłem go na kołek i jeśli tylko będzie taka możliwość, żeby połączyć te dwie profesje, to zrobię to z największą przyjemnością!

Dziękuję za rozmowę, życząc powodzenia i siatkarskich sukcesów!

Dziękuję, do zobaczenia na boisku!

Rozmawiał PIOTR ANDRAKA

Piotr Dudek po spotkaniu ERC w Belgradzie: Pozycja polskich sędziów jest bardzo wysoka

W Belgradzie odbyło się posiedzenie komisji sędziowskiej CEV. W spotkaniu wziął udział prezydent CEV Aleksandar Boričić, który nakreślił wizję rozwoju siatkówki. Jaka to wizja?

Prezydent CEV powiedział, że boisko jest sercem piłki siatkowej i mając to na uwadze zrobimy wszystko, aby chronić uczciwość naszej dyscypliny, zwłaszcza wobec zawodniczek i zawodników. Dlatego ciągła i produktywna komunikacja między sędziami i zawodnikami ma tak ogromne znaczenie. Pozwala ona zapobiegać potencjalnym konfliktom i rozwiązać wszystkie problemy, które powstają nieraz podczas meczów.

Szef europejskich struktur siatkówki wypowiedział się także na temat sędziów. Podkreślił, że poszukiwani są sędziowie młodzi i energiczni. Czym powinni się charakteryzować sędziowie według słów Boričića?

Według prezydenta CEV w przyszłości sędziowie powinni chcieć się stale uczyć, doskonalić, brać na siebie odpowiedzialność podczas meczów i pokazywać swoją osobowość. Powtórzył wiele słów, które są we wstępie do przepisów gry, m.in. „Sedno dobrego sędziowania tkwi w pojęciach uczciwości, sprawiedliwości oraz konsekwencji” (usytuowanie sędziego pośrodku boiska jest symbolem równowagi). Łączne zastosowanie tych czynników przez sędziego pozwala zawodnikom zaufać podejmowanym przez niego działaniom. Jednakże sędzia musi komunikować się, a nie tylko kontrolować, ma być dyrygentem a nie dyktatorem, sprawnym promotorem aniżeli „wydajnym” egzekutorem.

Komisja sędziowska CEV, na której czele stoi Zorica Bjelić, rozmawiała na wiele istotnych tematów. M.in. były to nominacje sędziowskie na przyszłoroczne turnieje europejskie. Czy będą dobre wiadomości dla Polaków i zobaczymy tam naszych sędziów?

Pozycja polskich sędziów jest bardzo wysoka. Na pewno zobaczymy sędziujących Polaków na najbliższych zawodach. Obsady będą jednak robione na bieżąco. Należy się ich spodziewać w najbliższym czasie, w miarę jak będą się zbliżały poszczególne



Członkowie Europejskiej Komisji Sędziowskiej CEV na czele z Przewodniczącą wraz z Prezydentem CEV podczas spotkania w Belgradzie

turnieje.

Natomiast prezydent ERC Zorica Bielic oraz członkowie ERC rozmawiali przede wszystkim na temat zeszłego sezonu, sędziowania i problemów, które pojawiały się w trakcie meczów, szczególnie podczas Mistrzostw Europy. Wykorzystanie systemu wideoweryfikacji oraz utrzymanie dyscypliny na meczach były podstawowymi tematami.

W 2024 roku ma również odbyć się europejski kurs dla kandydatów na sędziów międzynarodowych. Czy znane są szczegóły tego kursu?

Na ten moment tylko tyle, że zostanie zorganizowany w Europie i dla sędziów europejskich. Ma się odbyć przed Igrzyskami Olimpijskimi w Paryżu. Szczegóły zostaną przesłane do krajowych federacji wkrótce.

Co może Pan powiedzieć o nowatorskim projekcie mentoringu, który był omawiany podczas spotkania w Belgradzie?

Jest to nowinka, która już jest wdrażana w życie. Zostało do tego programu wybranych 10 sędziów - tzw. TOP - oraz 20 młodych sędziów, którzy dobrze rokują na przyszłość. Sama istota tego programu to wspólne sędziowanie meczów w

pucharach europejskich oprócz Ligi Mistrzów - prowadzenie spotkania, omawianie, przekazanie swoich doświadczeń przez mentora. W Polsce od wielu lat w mniejszym czy większym zakresie ten system funkcjonuje.

Z polskich sędziów mentorem został kol. Wojciech Maroszek, a kol. Wojciech Głód został wyznaczony do grupy młodych sędziów podlegających temu programowi.

Na koniec pytanie o awanse polskich sędziów w rankingach CEV i FIVB. Czy będą jakieś zmiany?

Tak, są zmiany. Kol. Agnieszka Michlic awansowała do grupy A sędziów FIVB, a kol. Wojciech Głód został przekwalifikowany do 2 grupy sędziów CEV.

Tak więc od przyszłego roku Polska będzie miała 3 sędziów w najwyższej grupie FIVB - kol. Wojciech Maroszek, kol. Paweł Burkiewicz oraz kol. Agnieszka Michlic.

Pozostali polscy sędziowie utrzymali swoje pozycje na listach CEV i FIVB.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał MATEUSZ RUTYNOWSKI

WSPOMNIENIE O TADEUSZU WIECZORKU

Pprzed kilkoma dniami zmarł Tadeusz Wieczorek. W wydanej parę lat temu historii Śląskiego Związku Piłki Siatkowej czytamy, że był wieloletnim zasłużonym sędzią międzynarodowym, działaczem – członkiem Zarządu Okręgowego Związku Piłki Siatkowej Katowice przez 33 lata. Jako sędzia prowadził zawody od maja 1964 roku do czerwca 2011 roku. Był Przewodniczącym Wydziału Sędziowskiego SZPS, przez 27 lat członkiem Wydziału Sędziowskiego Polskiego Związku Piłki Siatkowej. Sędziował mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata, Igrzyska Dobrej Woli. Był też Delegatem Technicznym CEV. Pracował jako kwalifikator na szczeblu centralnym w latach 1993 – 2011. Odznaczony Złotą Odznaką PZPS i medalem 80-lecia Związku. Nadano Mu tytuł Sędziego Honorowego PZPS.

Tyle wizytówka w publikacji.

Moja osobista droga w wyjątkowy sposób wiązała się z panem Tadeuszem. Gdy ja rozpoczynałem swoją przygodę w 1993 roku, On akurat zakończył – ze względu na osiągnięty limit wieku – sędziowanie z gwizdkiem na szczeblach międzynarodowym i szczeblowym. Nie powiem Wam, jakim był sędzią. Nie pamiętam, by dane mi było widzieć Jego pracę, ani tym bardziej z Nim wspólnie sędziować. Mogę jednak powiedzieć, jakim był moim szefem jako Przewodniczący Wydziału Sędziowskiego OZPS Katowice, bo w tej roli w 1993 roku dane mi było Go poznać. Zapamiętałem Tadeusza Wieczorka jako człowieka kulturalnego, cierpliwego, zawsze szukającego koncyliacji i przychylnego młodzieży. W naszym Okręgu zaczęły się wówczas pojawiać nowe twarze po ponowne organizowanych kursach podstawowych i w naturalny spo-

sób powstawały napięcia międzygeneracyjne. Pan Tadeusz umiał spowodować, że my młodzi czuliśmy, że jesteśmy nadzieją środowiska i że mamy wsparcie Przewodniczącego. To za Jego szefowania podjęto działania, dzięki którym z mojego kursu podstawowego trzech arbitrow sędziuje w PlusLidze (a pewnie byłby i czwarty, gdyby nie wybrał drogi trenerskiej).

Pan Tadeusz potrafił też przeprowadzić trudny proces scalania trzech środowisk sędziowskich: bielskiego, częstochowskiego i katowickiego, gdy w wyniku reformy administracyjnej kraju formował się Śląski Związek Piłki Siatkowej w obecnym kształcie. To w dużej mierze dzięki Jego ugodowości i szukaniu porozumienia udało się płynnie sformować nowy Wydział Sędziowski i bilansować ambicje różnych części nowego województwa. Jego wielką zasługą jest, że pomógł wypromować trzech śląskich sędziów, którzy obecnie są sędzia-



mi międzynarodowymi. Nigdy nasz region w takiej sytuacji wcześniej nie był i – obawiam się – długo nie będzie.

W 2001 roku nasze drogi ponownie wyraziście się przecięły. Tadeusz Wieczorek zakończył swoją misję w Wydziale Sędziowskim na Śląsku, a ja zostałem jego następcą. Jednocześnie obaj trafiliśmy do Wydziału Sędziowskiego PZPS. Bardzo sobie ceniliśmy wspólną pracę w Warszawie, możliwość obserwacji, nauki, jak skutecznie współpracować z liderami innych regionów. Jeszcze bardziej ceniliśmy sobie wspólne podróże, w czasie których otrzymywałem od pana Tadeusza podpowiedzi, inspiracje, a czasem napomnienia, zawsze jednak dokonywane w sposób kulturalny, zachęcający do skorzystania z przekazywanych uwag.

Nie mam wątpliwości, że wszyscy, którzy mieli szczęście spotkać na swojej drodze Tadeusza Wieczorka, mają Go w dobrej pamięci jako człowieka życzliwego, niezwykle kulturalnego i bardzo zaangażowanego w środowisko sędziów siatkarskich.

Wzięliśmy oczywiście udział w uroczystościach pogrzebowych. Chciałbym w tym miejscu szczególnie podziękować tym Kolegom, którzy przebyli spore odległości: Andrzejowi Kiszczakowi, Piotrowi Dudkowi i Andrzejowi Lemkowi.

WOJCIECH MAROSZEK

VOLLEYSPOt:

kreatywne podejście do szkolenia sędziów

Już ponad 2 lata mamy okazję rozwiązywać ciekawe zadania, które udostępnia nam Wydział Szkolenia działający przy WS PZPS. O platformie szkoleniowej VolleySpot rozmawiam z Pawłem Burkiewiczem, inicjatorem projektu.

Kiedy i w jakich okolicznościach pojawił się pomysł na stworzenie platformy VolleySpot?

Było to zaraz po powołaniu Komisji Szkolenia w nowym składzie, pod moim skromnym przewodnictwem. Od jakiegoś czasu widziałem potrzebę wdrożenia rozwiązania, które będzie medium przydatnym, przyjaznym i zachęcającym do udziału w udoskonalaniu naszego warsztatu sędziowskiego (rozumianego jako cała grupa sędziów PZPS). Trzeba było przy tym wykorzystać dostępną technologię zapewniającą wygodę, ale też szybki czas wdrożenia, przy możliwie niskich kosztach. Wraz z całym zespołem myśleliśmy, w jaki sposób zbudować kanał komunikacji z sędziami szczebla centralnego w zakresie aspektu szkolenia śródsezonowego. Priorytetem było możliwie małe zaangażowanie użytkowników w czynności operacyjne, sprowadzone możliwie blisko zasady „kliknij i zobacz”, bez logowania się, bez szukania w menu itp., innymi słowy, prostota rozwiązania. Postanowiliśmy wykorzystać rozwiązanie oparte o pocztę elektroniczną oraz narzędzia Google. Zapewnia nam to możliwość wykorzystania multimediów, głównie klipów video, ale także opracowywanie ankiet, testów i różnych scenariuszy responsywnych. Cały czas się uczymy, odkrywamy ciekawostki, dokonujemy modyfikacji, testujemy różne pomysły i chcielibyśmy rozszerzyć w sposób automatyczny ten projekt również na województwa. Musimy jednak po drodze pokonać jeszcze kilka wyzwań natury operacyjnej, aby zredukować nakłady pracy ludzkiej na rzecz automatyzacji.

Skąd pomysł na nazwę?

Szukaliśmy czegoś, co będzie krótkie, zwięzłe, chwytliwe, najchętniej jeden wyraz. Podczas burzy mózgów pojawiały się różne nazwy typu: Wirtualne Centrum Szkolenia, Stacja Szkoleniowa, e-sędzia, WPS (Wirtualna platforma szkoleniowa) itd., itp. Nic nas niestety dostatecznie nie zadowoliło. O ile dobrze pamiętam, łącznie było około 20 pomysłów. Spróbowaliśmy stworzyć coś po angielsku, gdyż język ten czasami oferuje opisane jednym wyrazem wyrażenia, które w naszym języku wymaga niemal zdania. W końcu zdecydowaliśmy się na VolleySpot. Dlaczego? „Volley” to siatkówka, wszyscy to znają i choć jest to angielskie słowo, to każdy je rozumie i praktycznie weszło do słownictwa potocznego w szeroko definiowanym środowisku siatkarskim. Drugą część, czyli słowo „Spot”, pożyczyciśmy od określenia „hotspot” definiującego potocznie obszar łatwego dostępu do sieci. Zresztą sami zobaczcie, jak z perspektywy słownika ciekawym słowem jest „spot”: dla nas tłumaczeniem najbardziej pasującym do naszej nazwy jest: punkt / rozeznać / podchwycić. Szybkim głosowaniem jednogłośnie przyjęliśmy, że nam się podoba. Ponadto są dodatkowe walory takiej nazwy, gdyż np. jak dyskutujemy w kwestiach organizacji szkoleń z naszymi koleżankami i kolegami sędziami z innych krajów (kto, co i jak robi, w jakiej formie), to nie musimy tłumaczyć, co znaczy Centrum Doskonalenia Umiejętności Sędziowskich czy coś równie skomplikowanego i niemodnego. Odnoszę wrażenie, że ta nasza nazwa się całkiem nieźle przyjęła.

Skąd pochodzą materiały wykorzystywane do zadań?

Mamy bardzo dużą liczbę meczów na wysokim poziomie, transmitowanych przez telewizję. Mowa nie tylko o meczach krajowych, ale również o rozgrywkach zagranicznych. Są osoby, które mecze nagrywają, część meczów jest też dostępna w zasobach klubowych mediów społecznościowych, na YouTube, można również sięgnąć do drobiazgowo opracowanych materiałów 7 strefy ;) Polsatu. Uśmiecham się sam do siebie w tym momencie, bo zwrot „zobaczmy sobie to na spokojnie w 7 strefie” chyba już wygodnie zamówił się w naszych rozważaniach pomocowych, gdy mieliśmy jakieś ciekawe zdarzenie/sytuację podczas meczu.

Z punktu widzenia szkoleniowego najważniejszy jest jednak impuls, czyli informacja, że coś wartego omówienia czy zaprezentowania wydarzyło na meczu.

Zachęcamy do dzielenia się z nami ciekawostkami ze swoich meczów, nawet jeśli zostały podjęte niekoniecznie trafne decyzje. Wiem, że nie jest to łatwe i trochę wbrew naturze człowieka, aby przynosić na tacy własne błędy, ale spróbujmy wyjść z założenia, że lekcja dla wszystkich jest warta więcej niż popełniony błąd. Nie odnośmy się do aspektu, kto w danej sytuacji podjął taką, a nie inną decyzję na rzecz przedmiotowości sytuacji. Było już kilka przypadków zgłoszeń od sędziów dotyczących interesujących sytuacji, często z prośbą o analizę i odpowiedź „czy można to było zrobić lepiej”, i to jest super!

Ile czasu zajmuje Wam przygotowanie materiału do publikacji?

Niestety, bardzo dużo. Nie chodzi o samo zdobycie materiału i jego obróbkę, co późniejsze uzgodnienie stanowiska w naszym zespole. Zdarzają się przypadki, nad którymi pracujemy 2-3 tygodnie. To, w jaki sposób najlepiej rozwiązać daną sytuację, wyluskujemy z Przepisów Gry, Casebooka, Wytycznych i instrukcji sędziowania, czasem z różnego rodzaju testów międzynarodowych. Staramy się wszystko przeanalizować z każdej strony, co do literki, przecinka. Często jest tak, że nie mamy jednomyślności, więc zaprosim do współpracy grupę bardzo doświadczonych arbitrow międzynarodowych. Jeśli jest jakiś wyjątkowo szczególnie przypadek, konsultujemy to bardzo szeroko, opierając się nawet o doświadczenia naszych zagranicznych koleżanek i kolegów. Kiedy mamy już gotowy wsad merytoryczny, testujemy go przy udziale grupy wybranych sędziów wojewódzkich (w różnych województwach) na zasadzie „czytelności zadania oraz kosmetyki” – przeczytaj, zobacz materiał, odpowiedz, czy jest to dla ciebie zrozumiałe, czy nie należy zmienić jakiegoś sformułowania,



Paweł Burkiewicz (fot. Alicja Gołębiowska)

czy widzisz literówkę lub problemy interpunkcyjne. Każdy z nas wybiera swoją grupę sędziów testerów i jeśli dostaniemy od nich odpowiednią informację zwrotną, publikujemy materiał, oczywiście przy każdorazowym udziale i akceptacji Przewodniczącego Wojciecha.

Czy zdarzyło się, że po publikacji zmieniła się interpretacja danego zadania?

Taka sytuacja się nie przytrafiła, długie narady i skrupulatna weryfikacja oraz dwupoziomowe testy mają za zadanie eliminację tego typu niekomfortowych sytuacji. Zdarzają się jednak sporadyczne dodatkowe pytania od sędziów do poszczególnych zagadnień, ale to już zupełnie inna historia, w sumie naturalna kolej rzeczy. Wtedy udzielamy dodatkowych odpowiedzi bezpośrednio zainteresowanej osobie, która w żaden sposób nie wypacza i nie zmienia interpretacji. Nie są to jednak przypadki przejawu niedosytu, a bardziej pobieżności w czytaniu odpowiedzi lub samej treści zadania.

Czy VolleySpot od początku miał mieć obecną formułę czy mieliście na niego inne pomysły?

Nie, odpowiada na dokładnie temu, co i jak chcieliśmy zrobić. Tak to sobie wymyśliśmy i wdrożyliśmy. Na tym etapie jesteśmy z tego narzędzia i sposobu jego wykorzystywania zadowoleni, ma ono w sobie wciąż potencjał rozwojowy i na bieżąco wprowadzamy rozmaite usprawnienia, niektóre widoczne inne o charakterze technicznym, nieodczuwalne dla odbiorcy, ale usprawniające naszą pracę.

Dlaczego została zmieniona forma VolleySpota? Pierwotnie sędziowie podawali swoje dane, teraz arkusz jest anonimowy.

Głównym celem było stworzenie narzędzia, które pomaga sędziom w podnoszeniu kwalifikacji i zachęca do korzystania z niego, a nawet uczestnictwa w jego funkcjonowaniu. Mówiąc szczerze, dane dotyczące imienia i nazwiska początkowo zostały skopiowane trochę z rozpędu z arkuszy testowych i długo nam zajęło (haha) zorientowanie się, że przecież to jest bez sensu, do czego nam to nie jest potrzebne, a pewnie uczestnicy zakładają, że to analizujemy. Anonimizacja narzędzia było oczywistą i szybką decyzją. Wierzę, że dobrowolność uczestnictwa w tym projekcie jest jednocześnie jego siłą i szansą na większą popularność. Prowadzimy oczywiście statystyki tego, co do nas wraca, jeśli mowa o zadaniach, jednak nie pod kątem tego, kto je wykonał, kiedy i w jakim zakresie. Chcemy uniknąć wrażeń (podkreślam to do znudzenia), że w obawie o złą odpowiedź i przypuszczalne konsekwencje z nią związane, sędziowie nie podejną do zadania. Mamy już dużo przemyśleń i obserwacji merytorycznych.

Udział w zadaniach waha się w przedziale 36-71%. Największe zaangażowanie jest w zadania oparte o klip video, bez rozbudowanych scenariuszy, w stylu „zobacz klip i zaznacz, co myślisz” - szybki temat. Im bardziej rozbudowany scenariusz oraz liczba klipów, tym wskaźnik udziału spada. Niedawno sprawdziliśmy, jakie będzie zainteresowanie zrobieniem testu (bez klipów), wróciło dotąd 85 odpowiedzi. Poniżej oczekiwań, zakładaliśmy poziom min. 150. Myślę, że bardziej znaczącym czynnikiem jest brak czasu na dłuższe zadania niż brak zainteresowania. Prosty wniosek - musimy zatem przygotowywać krótkie zadania. Nie zawsze się tak da, ale będziemy się starać. Korzystając z platformy arbitrzy mogą tylko na tym zyskać. Nie da się stracić i podpaść, a jedynie dowiedzieć się czegoś ciekawego, co można później wykorzystać w trakcie meczów.

Jakie komentarze ze strony sędziów docierają do Was w kontekście platformy?

Jeżeli już jakieś dostajemy, to pozytywne, szczególnie od tych najbardziej aktywnych sędziów. Pytają, dlaczego jest tak mało zadań, chcą więcej. Staramy się to realizować, ale nie chcemy sobie ustalać jakiegogoś planu minimum do wykonania. Po pierwsze, wynika to z dużego nakładu czasu i pracy potrzebnego do wyprodukowania zadania, po drugie, nie chcemy nic robić na siłę, jeśli w danym okresie nie ma ciekawych materiałów. Jeżeli postawimy na dużą częstotliwość, a nie atrakcyjność, to sędziowie się szybko do tego przyzwyczają i zapewne w pewnym momencie znudzą. Obiecuję, że liczba zadań, a w zasadzie ich częstotliwość, nieco wzrośnie - to jeden z naszych celów, bo mamy trochę materiałów w trakcie opracowywania.

Czy zdarzyły się w odpowiedziach takie „kwiatki”, które do tej pory pamiętasz?

Tak, to się zdarza, bo czasami zadajemy pytanie tak banalne, że wydaje się ono trudne. Sprawdzamy wtedy, czy ktoś odpowiada na takie pytanie z rozpędu, czy chwilę nad nim pomyśli, czy wypełnia test tylko po to, by go przeklikać, nabić statystykę, czy zaznacza błędną odpowiedź przypadkowo. Wówczas pojawia się adnotacja o błędnej odpowiedzi i liczymy na to, że przeczytają interpretację, zapamiętają i prawdopodobnie podniesie swój poziom wiedzy. Oczywiście, w obecnej formule nie wiemy, kto co napisał i tak zostanie. W ramach zadań dobrowolnych będą naturalnie i te podchwytliwe, gdzie trudno odpowiedzieć dobrze z rozpędu, trzeba się zastanowić. Na tym też polega trening.

W czym Wam, jako Wydziałowi Sędziowskiemu, pomaga analiza odpowiedzi sędziów?

Jeśli widzimy, że wskaźnik złych odpowiedzi na jakieś pytanie jest dla nas wysoki, powiedzmy powyżej 20%, to generalnie mamy problem z danym obszarem wiedzy o przepisach, a może w samym sformułowaniu pytania. Analizujemy to starannie. Raczej zakładamy (na razie nie wiem,

czy słusznie), że największy procent złych odpowiedzi jest u sędziów z najmniejszym doświadczeniem. Zapisujemy to sobie w naszej bazie danych jako nasionko do kolejnych materiałów. Tematyka musi się powtórzyć, czasem bardzo szybko, by zareagować na błędy i wywołać efekt - wtedy zaznaczyłem źle, teraz się poprawiłem, bo wiem, jak. I bardzo dobrze, bo to jest właśnie głównym celem.

Osobiście lubię prowokacyjne zadania skłaniające do głębszej analizy przepisów, ale i regulaminów. Ile razy możemy się odpytywać jaki jest obwód piłki? Jakie są przypadki pierwszego odbicia piłki? Nudne, prawda? Nudne, wiem. Ale np. jeżeli spotkamy się z pytaniem, czy sędzia pierwszy zgodnie z zapisami przepisów gry decyduje o miejscu kontaktu piłki z podłożem (boisko / aut), to szybko odpowiemy „TAK”! Gdy jednak otworzymy przepisy, to nieco się zdziwimy. Polecam tutaj przepis 23.3.2.3. To tylko szybki przykład, jak można sprowokować choćby krótką dyskusję i odkrywać luki lub obszary dotąd przez nas aż tak głęboko nieanalizowane. Innym tematem jest „superblok”. Trochę tego jest. Podczas prowadzenia meczu aptekarstwo i nadgorliwość są raczej brzemieniem niż cnotą, ale, na potrzeby szkolenia, dlaczego nie włożyć czasem przysłówiowego kija w mrowisko? Tak więc i absurdalne z pozoru pytania mogą wnieść coś nowego do naszego repozytorium. To też jeden z elementów, który chcemy stosować od czasu do czasu. Korzystając z tych kilku minut „czasu antenowego”, chciałbym gorąco zachęcić wszystkich do udziału w projekcie i dzielenia się z nami swoimi sytuacjami meczowymi, chętnie tymi niecodziennymi. Dziękuję za Twoje celne pytania, Emilio. Jest plan, aby to właśnie takie zagadnienia zachęcały ludzi do otwierania zadań i dzięki temu do niestandardowego myślenia oraz zajrzenia do Przepisów Gry.

Rozmawiała EMILIA ANNA SADOWSKA

Henryk Kopacz

we wspomnieniach Andrzeja Czerwińskiego

W listopadzie pożegnaliśmy wieloletniego sędziego szczebla centralnego - Henryka Kopacza. O to, jakim sędzią i człowiekiem był Henryk, spytaliśmy jego kolegę - Andrzeja Czerwińskiego, pełniącego w Polskim Związku Piłki Siatkowej rolę sędziego głównego.

Jakim człowiekiem był Henryk Kopacz?

Henryk był osobą o wysokiej kulturze osobistej, sporym poczuciu humoru i przede wszystkim cieszył się wśród sędziów dużą sympatią. Jako osoba komunikatywna potrafił świetnie funkcjonować w gronie sędziowskim, ale jednocześnie był bardzo zdyscyplinowany i każdy mecz traktował niezwykle poważnie.

Czy pamięta Pan pierwsze spotkanie z Henrykiem?

Niestety nie pamiętam dokładnie pierwszego spotkania z Heńkiem, ale pamiętam, że w momencie, kiedy Komisja Obsad zaczęła nas wysyłać razem na mecze, był to już bardzo doświadczony sędzia z wieloletnim stażem.

Jakie rozgrywki PZPS sędziował Henryk Kopacz? Heńiek przez kilka lat sędziował najwyższą klasę rozgrywkową - dawniejszą I ligę, dzisiejszą ekstraklasę.

Proszę opowiedzieć coś więcej o nagrodzie Kryształowego Gwizdka, którą otrzymał Henryk.

Niestety nie pamiętam dokładnej daty, ale He-

niek był laureatem wśród Sędziów Szczebla Centralnego Kryształowego Gwizdka - to takie wyróżnienie, jak MVP obecnie dla zawodników i w tamtych czasach był to ogromny zaszczyt.

Jak wspomina Pan wspólne wyjazdy na mecze z Henrykiem?

Nie podzieliłem się tu wspomnieniami ze wspólnych podróży na mecze pociągami, bo odbywało się to już samochodem, ale pamiętam, że funkcjonowaliśmy dobrze jako para sędziowska, dogadywaliśmy się i omawialiśmy sytuacje meczowe również podczas podróży.

Czy jest jakaś rzecz, którą dzięki wspólnemu sędziowaniu wprowadził Pan do swojego warsztatu sędziowskiego?

Omawialiśmy wspólnie sytuacje meczowe i myślę, że nasza praca na zawodach krajowych była pozytywnie odbierana. Wspólnie pracowaliśmy nad jakością naszej pracy, ale w tym miejscu chciałbym jeszcze raz podkreślić, że Heńiek raczej krytycznie odnosił się do osób, które zaniedbywały swoje obowiązki sędziowskie lub wykonywały je w sposób nonszalancki - preferował profesjonalne podejście.

Czy po zakończeniu kariery na szczeblu centralnym Henryk udzielał się jako sędzia/działacz na rzecz łódzkich sędziów?

Jeżeli chodzi o działalność w strukturach Łódzkiego Związku Piłki Siatkowej to był praktycznie cały czas w Wydziale Sędziowskim ŁZPS. W jednej z kadencji pełnił nawet funkcję zastępcy Przewodniczącego ŁZPS. Uczestniczył we wszystkich szkoleniach łódzkich sędziów i przede wszystkim



Henryk Kopacz

zawsze służył radą dla młodszych sędziów. Czynne sędziowanie na terenie województwa łódzkiego zakończył w 2022 roku.

Rozmawiała PAULINA WIELGOSZYŃSKA

MAREK MAGIERA

WIDZIANE Z TELEWIZYJNEGO OKIENKA

Dzisiaj będzie historycznie. Na początku grudnia minęło dokładnie 17 lat od wywalczenia srebrnego medalu mistrzostw świata przez naszych siatkarzy w Japonii. Medalu, który absolutnie zmienił postrzeganie siatkówki w naszym kraju. Z pełną odpowiedzialnością można powiedzieć, że gdyby nie Japonia 2006, to nasza męska siatkówka nie byłaby dzisiaj w tym miejscu, w którym jest.



Ten srebrny medal okazał się przełomowym momentem w obecnej historii naszej siatkówki, historii pełnej pięknych wzruszeń i fantastycznych sukcesów. Historii, którą rozpoczęła znakomita drużyna kierowana przez Raula Lozano. I w tym miejscu z pewnością warto pokrótce przypomnieć tę wspaniałą historię, która trafia na łamy Biuletynu Sędziow-skiego.

Lozano podpisał kontrakt w styczniu 2005 roku, ale rozmowy na temat objęcia posady selekcjonera rozpoczęły się kilka miesięcy wcześniej, bo na przełomie października i listopada, kilka tygodni po wyborze na prezesa PZPS Mirosława Przedpeńskiego. Wcześniej z funkcji trenera zrezygnował Stanisław Gościński, który wspólnie z Igorem Priolożnym po raz ostatni poprowadził narodową drużynę w przegranym ćwierćfinale Igrzysk Olimpijskich w Atenach. Związek myślał o przeprowadzeniu konkursu i mniej więcej na takich zasadach odbyła się procedura wyboru nowego trenera reprezentacji.

Co takiego w sobie miał Lozano, a czego nie mieli inni kandydaci? Nie da się na to pytanie jednoznacznie odpowiedzieć, bo stwierdzenie, że miał szczęście - choć prawdziwe - zupełnie niezastąpienie zminimalizowałyby jego zasługi w rozwój polskiej siatkówki

i danie jej pozytywnego kopa, który doprowadził nas do wymarzonego medalu imprezy mistrzowskiej, w tym przypadku wspomnianych mistrzostw świata 2006.

Lozano nie tylko miał szczęście, że trafił na wyjątkowo utalentowaną grupę siatkarzy, ale przede wszystkim potrafił wykorzystać jej potencjał. Potrafił wydobyć z nich w procesie treningowym wszystko, co mieli najlepszego do zaprezentowania. Potrafił też bezprzekładnie i bez żadnych skrupułów ukarać wszystkich tych, którzy okazali się niesubordynowani względem niego oraz przede wszystkim drużyny. Ale potrafił też wybaczyć i dać drugą szansę.

Całe moje pokolenie wychowane na złotych juniorach trenera Ireneusza Mazura i naszych początkach w Lidze Światowej, wspomina mistrzostwa świata w Japonii z ogromnym sentymentem i nie ma tutaj znaczenia fakt, że później dwa razy zostaliśmy mistrzami świata, zdobyliśmy dwa mistrzostwa Europy i wygraliśmy Ligę Światową oraz Ligę Narodów, po drodze zdobywając „worek medali” we wszystkich możliwych kategoriach wiekowych też z mistrzostwami świata na czele.

Tak jak dla pokolenia mojego ojca zawsze najlepszą i niezapomnianą drużyną w historii

będzie drużyna naszych wielkich mistrzów z lat 70-tych prowadzona przez Huberta Jerzego Wagnera, tak dla mnie będzie to drużyna mistrzów, choć zajęli drugie miejsce na turnieju, prowadzona przez Lozano.

Kiedyś zastanawiałem się wspólnie z kilkoma siatkarzami srebrnej drużyny z Japonii, co by było, gdyby federacja i prezes Mirosław Przedpeński nie postawili wtedy na Raula Lozano. Wydawało się, że pierwszą opcją wyboru będzie Serb Zoran Gajić, który ostatecznie przejął stery reprezentacji Rosji, którą Polacy w wielkim stylu pokonali w Japonii w drodze do finału. Wtedy też po raz kolejny w sportowym światku okazało się, że najdroższy wcale nie oznacza najlepszy.

Nie wiem, czy wszyscy kibice to pamiętają, ale oprócz Gajića i Lozano był wtedy jeszcze jeden pretendent do objęcia posady selekcjonera siatkarskiej reprezentacji. Tym trenerem był Łotysz Boris Kolczins od wielu lat pracujący wówczas w Rosji, który swoją pracę w Polsce wycenił na 120 tysięcy euro rocznie. Gajić był o 30 tysięcy euro droższy. Lozano miał najmniej wygórowane warunki z całej trójki, podobno swoją pracę wycenił wtedy na 100 tysięcy euro rocznie. Czy tak było w rzeczywistości, tego pewnie się nie dowiemy, no chyba, że prezes Przedpeń-

ski zdecyduje się na wydanie jakiejś wspominkowej książki. W każdym razie, co by wtedy nie decydowało o wyborze selekcjonera, ten ostatecznie okazał się strzałem w dziesiątkę.

Na mundialu w Japonii Polacy byli w znakomitej formie. Przez eliminacje grupowe przeszli bez żadnych strat. Tak naprawdę pierwszym poważnym wyzwaniem było starcie z Rosją, które przeszło do historii polskiej siatkówki. To ten mecz miał decydujący wpływ na wywalczenie medalu.

Biało-Czerwoni odwrócili losy rywalizacji w niewiarygodny sposób. Po dwóch gładko przegranych setach stało się coś absolutnie niewyobrażalnego. To był prawdziwy koncert zwieńczony wygraniami tie-breaka. Jest wiele obrazków, które utkwiły kibicom w pamięci, jest też jeden bardzo charakterystyczny, kiedy Łukasz Kadziewicz ściska się z Lozano, a później podnosi go na rękach. Tak, tak. Ten sam Kadziewicz, którego rok wcześniej Lozano wyrzucił z drużyny - razem z Andrzejem Stelmachem i Krzysztofem Ignaczakiem.

Później był wygrany półfinał z Bułgarią i finał z Brazylią przegrany 0:3. Finał, w którym naszym siatkarzom wyraźnie zabrakło sił. Z drugiej strony uczciwie trzeba przyznać, że z tak grającą Brazylią jak wtedy, nikt nie miał szans.

Polacy wracali do kraju w roli bohaterów narodowych. Na warszawskim lotnisku witały ich nieprzebrane tłumy kibiców, którzy zjechali na Okęcie z całego kraju. Pierwsi fani w hali przyłotów zaczęli się pojawiać w okolicach południa. Samolot z Tokio via Monachium wylądował około 19.00.

To, co się wtedy działo w Warszawie jest trudne do opisan...
MAREK MAGIERA

QUEEN & KING OF THE COURT NOWOŚĆ W SIATKÓWCE PLAŻOWEJ

Marcin Grzelak, arbiter międzynarodowy siatkówki plażowej, oprócz tradycyjnych rozgrywek ma już na swoim koncie także nominacje na zawody Queen & King of the Court. W tym roku jako sędzia pierwszy i drugi prowadził Europejski Finał mężczyzn, który odbywał się w Luksemburgu. W rozmowie z Redakcją Biuletynu przybliżył nam charakterystykę tej odmiany siatkówki.

Mecz trwa 20 minut. Gra jest bardzo szybka: pomiędzy gwizdkiem na zakończenie wymiany a gwizdkiem na rozpoczęcie kolejnej jest zaledwie 5-7 sekund przerwy. Punkty można zdobywać tylko po królewskiej stronie, która jedynie przyjmuje i nie wykonuje zagrywki. Jeżeli wymianę wygra zespół po stronie challenger'a (zagrywający w tej wymianie) to przechodzi na stronę królewską i dopiero od tego momentu może zdobywać punkty. Jeżeli po stronie challenger'a zespół przegrywa wymianę, to ustępuje miejsca następnej drużynie, a punkt zdobywa zespół królewski. Wszyscy biegają, uśmie-



Marcin Grzelak podczas Queen&King of the Court, Luksemburg 2023 (fot. kingofthecourt.com)

Co to jest Queen & King of the Court?

Siatkarze i siatkarki plażowi walczą o tytuł Królowej i Króla plażowych boisk. Formuła zawodów jest bardzo oryginalna. W meczu w pierwszej fazie rywalizuje pięć drużyn. Boisko jest podzielone na dwie strony: królewską i challenger'a. O tym, kto zaczyna po królewskiej stronie, decyduje losowanie - zespoły wybierają karty do gry, wylosowanie króla (a u kobiet damy) daje prawo rozpoczęcia meczu po stronie królewskiej. Kolejność rozpoczęcia po stronie challenger'a wynika z wylosowanych kart - pierwsza ustawia się drużyna, która wylosowała asa.

Jak wygląda przebieg meczu?

chają się – nie ma czasu na nudę.

Czy takie rozgrywki cieszą się dużym zainteresowaniem na arenie międzynarodowej?

Queen & King cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Jest to impreza biletowana i każdego wieczoru „skyboxy” są wypełnione po brzegi. Jest inna atmosfera niż na typowych turniejach siatkówki plażowej. Wszyscy bawią się jak na dobrej imprezie.

Czy pora dnia w jakiej rozgrywany jest turniej ma znaczenie?

Na pewno wieczorem przychodzi więcej widzów. Jest show, spiker, oprawa muzyczna – to ma bardzo duże znaczenie dla

tego turnieju.

O co walczą zawodnicy?

Zawodnicy rywalizują o koronę, którą otrzymują wygrywając turniej oraz o wysoką nagrodę pieniężną.

Czy w Polsce ta formuła zawodów przyjęła się?

Jest to jeszcze nowość, ale coraz częściej pojawia się po zakończeniu jednego z dni turniejowych – najczęściej w soboty i zapewne pozostanie z nami na dłużej.

Rozmawiała PAULINA WIELGOSZYŃSKA



King of the Court, Utrecht 2022 (fot. kingofthecourt.com)

PROGRAM MEDYCZNY FIVB

Kilka lat temu Komisja Medyczna FIVB uruchomiła program mający na celu weryfikację stanu zdrowia sędziów międzynarodowych oraz kandydatów na sędziów międzynarodowych.

Co roku wszyscy sędziowie muszą poddawać się w swoim kraju podstawowym badaniom lekarskim, których efektem jest wypełnienie przez lekarza specjalnego formularza M-4. Badania te obejmują w szczególności: pomiar ciśnienia krwi, puls, wzrost, waga, test wysiłkowy wykonany na bieżni lub rowerku, jak również wskazanie chorób przewlekłych. Następnie formularz ten każdy sędzia wysyła do systemu VIS FIVB. Również dzień przed rozpoczęciem turniejów rangi FIVB sędziowie poddawani są podobnym podstawowym badaniom, których wyniki wpisywane są do formularza M-6.

Komisja Medyczna FIVB regularnie dokonuje przeglądów tych formularzy i w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości związanych w szczególności z wysokim wskaźnikiem BMI, zbyt dużym obwodem brzucha czy też wysokim ciśnieniem krwi, wysyła do danego sędziego maila z informacją o konieczności poddania się Programowi Wspierania Zdrowia (HMP).

Czym jest HMP – Health Management Plan Programme?

HMP jest to plan ustalany wspólnie z lekarzem, który określa czas i wyznacza cele do osiągnięcia m.in. zmniejszenia masy ciała, lub zmniejszenia obwodów czy też poprawy ciśnienia krwi.

Plany te ustalane są indywidualnie i mogą dotyczyć:

- 1) wprowadzenia specjalnej diety
- 2) wprowadzenia określonego programu ćwiczeń wspieranych lub też innej odpowiednią dietą
- 3) rozpoczęcia specjalistycznego leczenia.

Celem tego planu jest zmotywowanie i wspieranie sędziów do zadbania o swoje zdrowie i doprowadzenie do spełnienia przez nich podstawowych parametrów zdrowotnych określonych przez WHO – Światową Organizację Zdrowia:

- 1) BMI < 30
- 2) Obwód brzucha u mężczyzn < 102 cm
- 3) Obwód brzucha u kobiet < 88 cm
- 4) Regularne ciśnienie krwi < 140/90.

Jak i z kim ustalać HMP?

Taki plan może zostać przygotowany przez lekarza, trenera personalnego lub dietetyka lub wspólnie przez nich. Następnie realizacja tego planu musi być przez nich regularnie nadzorowana (opatrzone podpisem/pieczętką) na dedykowanym formularzu i przesyłana cyklicznie do Komisji Medycznej w celu potwierdzenia realizacji planu i jego rezultatów, jak również, aby pozostać na liście aktywnych sędziów międzynarodowych.

Niezależnie od programu uruchomionego dla sędziów międzynarodowych, również każdy z sędziów w Polsce powinien dbać o swoje zdrowie i dążyć do tego, aby wypełniać standardy zdrowotne WHO w zakresie BMI, obwodu brzucha i ciśnienia krwi. Zachęcamy Was do dokonania indywidualnych pomiarów i konsultacji z lekarzem lub dietetykiem w przypadku stwierdzenia odchylenia od normy. Poniżej krótkie omówienie:

1. BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to najprostszy wskaźnik masy ciała, który jest powszechnie stosowany do rozpoznawania niedowagi, nadwagi i otyłości. Wzór na obliczenie BMI dla osób dorosłych jest taki sam niezależnie od płci i wieku, jednak na interpretację wyników wpływają dodatkowe czynniki, jak choćby stopień wytrenowania. BMI to liczba obliczana na podstawie masy ciała i wzrostu danej osoby.

Wskaźnik masy ciała może mieścić się w jednym z sześciu zakresów referencyjnych. Kryteria i normy BMI przedstawia poniższy wykres i tabela.

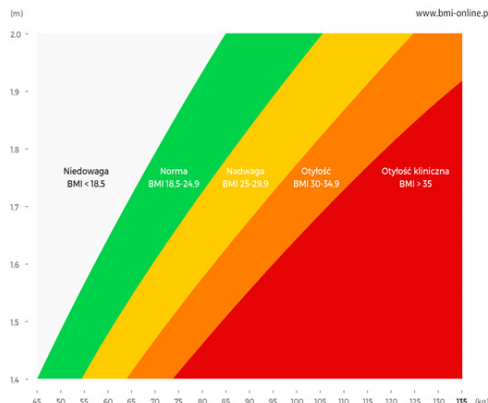
$$BMI = \frac{\text{Masa ciała (w kilogramach)}}{\text{Wzrost do kwadratu (w metrach)}}$$

Przykład:

$$BMI = \frac{64 \text{ kg}}{1,74 \text{ m}} = 21,14$$

BMI < 18,5
15,5 – 24,9
25,0 – 29,9
30,0 – 34,9
35,0 – 39,9
> 40

Stan odżywienia
niedowaga
prawidłowa masa ciała
nadwaga
I stopień otyłości
II stopień otyłości
III stopień otyłości



Uzyskanie wyniku spoza zakresu 18,5–24,9 powinno być impulsem do zmiany nawyków żywieniowych lub trybu życia. Przy nieprawidłowym BMI warto skorzystać z pomocy dietetyka w celu ustalenia jadłospisu i planu żywieniowego, a często również zasięgnąć porady medycznej u specjalisty (bariatry), który wskaże właściwą metodę terapii.

2. Obwód brzucha

Obwód brzucha jest jednym z najbardziej praktycznych narzędzi oceny tkanki tłuszczowej brzusznej pod kątem ryzyka chorób metabolicznych oraz w trakcie leczenia odchudzającego. Wysoki obwód talii lub wysoki poziom tłuszczu brzuszego wiąże się ze zwiększonym ryzykiem cukrzycy typu 2, wysokim poziomem cholesterolu i wysokim poziomem ciśnienia krwi jak również chorób serca.

Jak mierzyć obwód brzucha?

Aby zmierzyć obwód brzucha, zlokalizuj górną część kości biodrowej. Umieść centymetr równomiernie wokół nagiego brzucha na poziomie tej kości. Odczytaj pomiar na centymetrze i zapisz obwód talii w centymetrach.

Wskazówki dotyczące dokładnego pomiaru obwodu brzucha:

- Upewnij się, że centymetr jest zaciśnięty, ale nie wciska się mocno w skórę.
- Zmierz obwód brzucha po normalnym wydechu; nie „wciągaj” powietrza i brzucha

Normy obwodu brzucha przedstawia poniższa tabela:

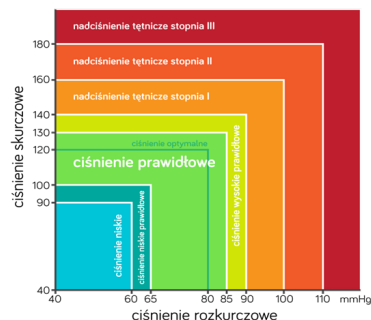
	Doskonały	Poprawny	Zbyt wysoki
Kobiety	Poniżej 80 cm	80 – 88 cm	Powyżej 88 cm
Mężczyźni	Poniżej 94 cm	94 -102 cm	Powyżej 102 cm

3. Ciśnienie krwi

Ciśnienie tętnicze to siła nacisku, jaką płynąca krew wywiera na ściany tętnic. Bijące serce z każdym uderzeniem wyrzuca z siebie porcję krwi, która następnie rozplywa się po naczyniach tętniczych, zaopatrując wszystkie narządy naszego ciała i wraca do serca układem naczyń żylnych. Wielkość wywieranego przez krew ciśnienia jest zmienna, nieustannie waha się pomiędzy wartością maksymalną – gdy do naczyń dociera nowa fala krwi z serca i minimalną – pomiędzy tymi falami. W praktyce mierzymy właśnie te dwie skrajne wartości: maksymalną nazywamy ciśnieniem skurczowym, a minimalną – ciśnieniem rozkurczowym.

Jeśli Twoje ciśnienie krwi jest zbyt wysokie, powoduje to dodatkowe obciążenie tętnic i serca, co może prowadzić do zawału serca i udaru mózgu.

Odczyty ciśnienia krwi przedstawia poniższy wykres i tabela.



MAGDALENA NIEWIAROWSKA



SEDZIOWIE PZPS

Sedziowie.PZPS.pl

Facebook.com/SedziowieSiatkowki