

OLIMPIJCZYK

CAŁA PRAWDA O
SIATKÓWCE



WYWIAD Z
PSYCHOLOGIEM SPORTU
P.M.MINDĄ

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW
NASZEJ SZKOŁY

W SIATKÓWCE 2021/2022



Rozwiąż krzyżówkę
i zgarnij **NIEPYTAJKĘ!**



Drodzy Czytelnicy!

W imieniu członków Koła Dziennikarskiego pręźnie działającego w naszym liceum, chciałabym Was zaprosić do przeczytania kolejnego numeru „Olimpijczyka”. Siódmy numer naszej gazetki postanowiliśmy poświęcić siatkówce - jednej z dyscyplin, którą trenują nasi uczniowie. Nie należy ona do najłatwiejszych, wymaga wielogodzinnych treningów oraz zaangażowania całej drużyny. Jeżeli chcecie zagłębić się w życie naszych sportowców, koniecznie przeczytajcie ten numer „Olimpijczyka”. Zachęcamy również do lektury dwóch wywiadów – p. Mateusza Mindy, psychologa sportu i Igora Rybaka, jednego z najlepszych siatkarzy w naszej szkole. Ponadto treści artykułów zamieszczonych w gazetce ułatwią rozwiązanie krzyżówki. Z rozwiązaniem hasłem należy zgłosić się do pani A. Kucińskiej. Warto się pospieszyć, gdyż tylko 5 pierwszych osób otrzyma niepytajki. Naprawdę warto, choć na chwilę przysiąc i zagłębić się w treść naszej gazetki.

AO

Spis treści

Siatkówka i jej zasady.....	3
Odżywki to jest to!.....	4
Kontuzje siatkarskie	5
Osiągnięcia siatkarek i siatkarzy, uczniów naszej szkoły, w roku 2021/2022.....	6
Naśladuj najlepszych – wywiad z Igorem Rybakiem.....	7
Każdy moment na zmianę jest dobry – wywiad z p. M. Mindą, psychologiem sportu.....	9
Krzyżówka.....	11
Stopka redakcyjna gazetki.....	12

Siatkówka i jej zasady

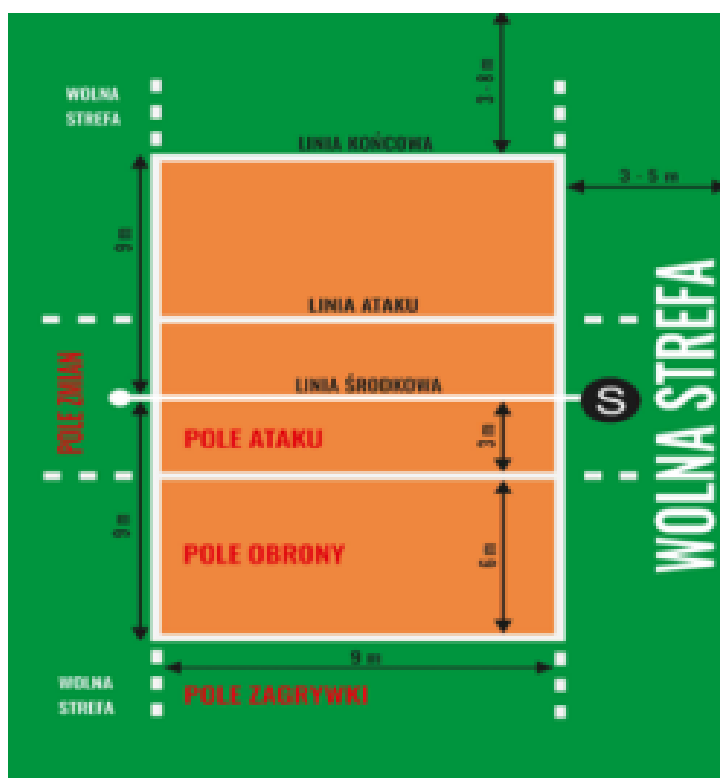
Piłka siatkowa - sport drużynowy, w którym biorą udział dwa zespoły po 6 zawodników w każdym. Na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się ze środkowym będącym w linii obrony, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę. Od 1964 roku konkurencja olimpijska.

Zasady gry:

Siatkówka polega na odbijaniu piłki dowolną częścią ciała (najczęściej rękoma) tak, aby przeleciała nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Każdy zespół może wykonać trzy odbicia – odbiór, wystawa i atak - każde następne jest błędem. Punkty zdobywa się na wiele sposobów, na przykład, gdy piłka dotknie połowy boiska przeciwnika lub gdy upadnie ona poza boiskiem, a rywal dotknął jej jako ostatni. Gra toczy się do momentu, gdy jedna z drużyn wygra 3, w każdym z nich rywalizacja toczy się do zdobycia 25 punktów przy przewadze co najmniej dwóch punktów. Przy wyniku 24:24 gra toczy się "na przewagi", dopóki któraś z drużyn osiągnie dwupunktową przewagę nad drugą. Wyjątek stanowi piąty set, nazywany "setem decydującym", który jest rozgrywany, jeśli stan meczu po 4 setach wynosi 2:2. W tym secie zawodnicy grają do 15 punktów, również przy przewadze co najmniej dwóch punktów.

Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 na 9 metrów ograniczonym dwiema liniami końcowymi i dwiema liniami bocznymi i otoczonym strefą wolną o szerokości co najmniej 3m z każdej strony, Boisko podzielone jest siatką, umieszczoną nad osią linii środkowej. Jej górna krawędź powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet.

PP, MW



Fot. internet

Odżywki to jest to!

Zażywając odżywki po treningu, unikamy katabolizmu i uzupełniamy aminokwasy, dzięki czemu mięśnie nadwyreżowane podczas ćwiczeń mają szansę odbudować się z łatwo przyswajalnego źródła. Nawet przy dobrze zaplanowanej diecie mogą zdarzyć się dni, kiedy nie uda się zjeść odpowiedniej ilości białek, wówczas bardzo łatwo uzupełnić je za odżywkami. Te bardzo łatwo przyswajalne zazwyczaj są w formie tabletek lub proszku do rozpuszczania o rozmaitych smakach. Poniżej lista najczęściej stosowanych suplementów.

Kreatyna - odpowiada za regenerację.

BCCA - zwiększa przyswajanie białek do organizmu.

Beta-alanina - podnosi wydolność organizmu i wspiera pracę mięśni.

Różaniec górski - poprawia psychofizyczną kondycję organizmu.

Witamina D3 - jest odpowiedzialna przede wszystkim za mineralizację kości i prawidłowy rozwój układu kostnego.

Witamina C - wpływa na pracę układu immunologicznego i krwionośnego, przyspiesza gojenie ran, spowalnia starzenie się skóry i reguluje produkcję kolagenu.

Kofeina - pobudza ośrodkowy układ nerwowy, wpływając na wzrost koncentracji, refleksu i poprawę nastroju.

Odżywki białkowe - białko wzmacnia nie tylko mięśnie, lecz także wpływa na zwiększenie efektywności wykonywanych ćwiczeń.

Odżywki węglowodanowe - mają na celu dostarczenie do organizmu sportowca lub osoby aktywnej fizycznie kolejną porcję energii.



Fot. internet



Fot. internet

Rynek suplementów z roku na rok dynamicznie się rozrasta i wciąż pojawiają się nowe związki. Warto pamiętać, że odżywki powinny stanowić uzupełnienie diety sportowca, a nie odwrotnie! Przyjmowane z rozwagą mogą korzystnie na organizm sportowca, na jego siłę, wytrzymałość i szybkość oraz przyspieszyć często lekceważoną, a niezbędną regenerację organizmu po treningu.

NB, SzU

Kontuzje siatkarskie

Polacy uwielbiają piłkę siatkową – nie tylko ją oglądać, lecz także w nią grać. Mecz można rozgrywać na hali lub na świeżym powietrzu. Taka forma aktywności fizycznej to świetny trening dla całego organizmu: pracują mięśnie palców, rąk, ramion, brzucha i tydek. Regularna gra w siatkówkę pozwala wyrzeźbić całe ciało i wypracować zgrabną sylwetkę. Gra w piłkę siatkową to także świetny sposób na odstresowanie i pogłębienie więzi społecznych. W naszej szkole jak dobrze wiemy siatkówka to nie przelewki, treningi są na najwyższym poziomie, jednakże zdarzają się kontuzje... W tym artykule dowiedziecie się o najczęstszych kontuzjach w siatkówce.

Kontuzje siatkarskie: nogi

Grając na twardym podłożu, narażamy się przede wszystkim na kontuzje nóg. Szczególnie obciążone są kolana i stawy skokowe, mocno zaangażowane podczas lądowania po wyskoku do atakowania i bloku. Siatkarze często doznają także kontuzji mechanicznych, o które nietrudno, chociażby przy nieprawidłowym ustawieniu stopy. Innymi urazami dolnych partii ciała są uszkodzenia więzadeł i ścięgien oraz naciągnięcia mięśni.

Kontuzje siatkarskie: ręce

Choć mogłoby się wydawać, że skoro to właśnie ręce są najbardziej zaangażowaną partią ciała podczas gry w piłkę siatkową, ich kontuzje zdarzają się rzadziej niż urazy nóg. Podczas atakowania czy bloku może dojść do uszkodzenia palców: wybicia, stłuczenia itd. Największym problemem są jednak złamania palców, ponieważ potrafią wykluczyć zawodowego siatkarza z gry nawet na kilkanaście tygodni. Na duże obciążenia narażone są także barki i ręce.

Kontuzje siatkarskie: plecy

Urazy pleców powstają przede wszystkim w wyniku nagłych zrywów i skrętów ciała. Dochodzi do nich także na skutek przeciążenia kręgosłupa. Takie kontuzje wywołują długotrwałe bóle, dlatego są szczególnie dotkliwe dla profesjonalnych sportowców. Nadmierne wykręcanie pleców i skręty tułowia doprowadzają do naciągnięcia mięśni grzbietu (przede wszystkim w odcinku lędźwiowym).

Jak uniknąć urazów podczas gry w siatkówkę?

- ◆ Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji, zawodowi siatkarze często wychodzą na boisko w ochraniaczach czy nakolannikach. Amatorzy również mogą ich używać, jednak musimy pamiętać, że na uszkodzenia narażone są nie tylko nogi.
- ◆ Dobrym rozwiązaniem jest oklejanie palców taśmą (polecane zawodnikom grającym na środku siatki)
- ◆ Najlepszym sposobem zminimalizowania prawdopodobieństwa kontuzji jest solidna rozgrzewka przed meczem. Początkujący siatkarze często zapominają o konieczności stretchingu poszczególnych partii mięśni.
- ◆ W zmniejszaniu ryzyka urazu pomoże także dbanie o utrzymanie dobrej kondycji fizycznej przez cały czas.
- ◆ Dobrze popracować też nad wytrzymałością, ponieważ zmęczone ciało jest bardziej podatne na urazy.

Co robić w przypadku kontuzji?

Gdy pomimo naszych starań dojdzie do wypadku, należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem ortopedą. W takich sytuacjach polecani są przede wszystkim specjaliści z zakresu medycyny sportowej. Diagnostyka ortopedyczna obejmuje podstawowe badania obrazowe, m.in. RTG (prześwietlenie rentgenowskie) i ultrasonografię (USG).

Osiągnięcia siatkarek i siatkarzy, uczniów naszej szkoły, w roku 2021/2022



Fot. Archiwum prywatne



Fot. Archiwum prywatne

DZIEWCZĘTA

Udział w finale Mistrzostw Bydgoszczy Szkół Ponadpodstawowych w Siatkówce – 1. miejsce
Bydgoszcz

Final Mistrzostw Polski Juniorek Młodszych – 5. miejsce (KS Pałac)
14.05.2022r.
Kętrzyn

Final Mistrzostw Polski Juniorek – 6. miejsce (KS Pałac)
29.04.2022r.
Dębica

CHŁOPCY

Udział w finale Mistrzostw Bydgoszczy Szkół Ponadpodstawowych w Siatkówce – 1. miejsce
Bydgoszcz

Final Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych – 4 .miejsce (BKS Chemik)
15.05.2022r.
Kraków

Mistrzostwo Polski Juniorów (BKS Chemik)
2021r.

Naśladuj najlepszych – wywiad z Igorem Rybakiem

Igor Rybak to uczeń klasy siatkarskiej naszej szkoły. Na co dzień jest zawodnikiem klubu BKS Chemik Moderator Bydgoszcz. Jego talent sportowy został zauważony przez Trenerów Kadry Polski U17, którzy powołali Igora do najlepszej 14-stki, gdzie wspólnie z drużyną zdobyli złoto na Mistrzostwach Europy wschodniej EEVZA.

Kinga Kotewicz: *Jak zaczęła się Twoja przygoda z siatkówką?*

Igor Rybak: *Siatkówką zaraził mnie tata, ale była ona obecna w moim życiu odkąd pamiętam. Miałem nawet siatkę rozpiętą w ogrodzie przy domu. Tam graliśmy z tatą i braćmi. Chodziłem z tatą na amatorskie treningi na halę w Koronowie. Tam też koledzy taty zauważyli u mnie potencjał siatkarski. Żona jednego z nich Małgosia podsunęła pomysł, abym spróbował swoich sił w bydgoskim Pałacu Młodzieży. Pojechałem z tatą i szybko okazało się, że znacznie przewyższam umiejętnościami rówieśników. Trener Jacek przeniósł mnie do starszej grupy. Po kilku treningach zostałem wysłany do trenera Sułkowskiego. Tam po dosłownie 20 minutach zostałem przyjęty do sportowej Szkoły Podstawowej nr 60 na Glinkach. Tak od 5. klasy trafiłem pod skrzydła trenerów: Sułkowskiego, Zaparuchy, Hofmana, a teraz jestem pod skrzydłami trenera Żurawicza. To pod ich okiem trenowałem i nadal szlifuję swój talent i smykałkę do piłki siatkowej.*

Piotr Roźmiarek: *Czy łatwo jest pogodzić naukę ze sportem?*

I.R.: *Nie, ponieważ przez dużą liczbę treningów mam dużo nieobecności w szkole, więc muszę nadrabiać zaległość sam. Pobyty w bursie wcale mi w tym nie pomagają, ale jakoś daję radę.*

K.K.: *Na kim się wzorujesz?*

I.R.: *Od zawsze podziwiałem Mariusza Wlazłego. Podobała mi się jego dynamika na boisku oraz styl gry. Udowodnił, że nie trzeba być tak zwanym „wielkaludem”, aby grać w siatkówkę.*

P.R.: *W jakim klubie najbardziej chciałbyś grać?*

I.R.: *Jeżeli chodzi o Polskę - jest to ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, a na świecie to definitywnie włoski klub, ponieważ jest tam najlepsza liga siatkarska.*

K.K.: *Mówiąc o pełnym rozwoju sportowca, mamy na myśli nie tylko rozwój fizyczny, ale także psychiczny. W związku z tym jak współpracuje się Tobie z p. M. Mindą?*

I.R.: *Rola psychologa w klubie jest nieoceniona. To jemu zwierzę się z tego, co mnie „gryzie”. Pan Minda zawsze wysłucha, doradzi i rozwieje wszelkie wątpliwości, które mam w głowie. Jest wsparciem nie tylko dla mnie, ale i całej drużyny.*



Fot. Archiwum prywatne Igora

P.R. : Czy masz lub miałeś jakieś poważniejsze kontuzje? Jeżeli tak, to jak sobie z nimi radzisz/ radziłeś?

I.R. : Oczywiście, że miałem. Są one nie uniknione w siatkówce. Kontuzja kolan, barku czy lędźwi nie należą do najprzyjemniejszych, ból jest ogromnie silny. Współpracuję ze świetnym fizjoterapeutą Kubą, który zawsze stawia mnie na nogi. Jestem mu za to bardzo wdzięczny, a nawet mogę powiedzieć, że po każdej kontuzji czuję się silniejszy i jeszcze bardziej zmobilizowany. Powrót do zdrowia to żmudna i ciężka praca nie tylko fizjoterapeuty, lecz również moja.



Fot. Archiwum prywatne Igora

K.K. : Jak pracuje Ci się z Twoim zespołem?

I.R. : W moim zespole czuję się bardzo dobrze i również dobrze mi się z nim pracuje. Jak wszędzie raz jest lepiej, a raz gorzej. W końcu jest to zespół – zbiór różnorodnych osobowości i charakterów. Trzeba nauczyć się zawierać kompromisy, a w osiągnięciu pomagają trener Damian Żurawicz, jak i psycholog sportu Mateusz Minda.

P.R. : Czy swoją przyszłość wiążesz z zawodową grą w siatkówkę, a może masz inny pomysł?

I.R. : Tak, swoją przyszłość wiążę z siatkówką. Chciałbym zagrać w seniorskiej reprezentacji Polski, jest to moje ciche marzenie.

K.K. : Jak radzisz sobie z presją? Masz jakieś sposoby na stres?

I.R. : Nie interesuje mnie opinia innych. W przypadku, gdy zagram zły mecz, wiem, że było słabo i wyciągam z tego wnioski. W momentach stresujących, na przykład przed meczem, staram się wyobrazić sobie, jak zagram. Odtwarzam sobie różne dobre zagrania w moim wykonaniu i to mi pomaga.

P.R. i K.K. : Gratulujemy całemu zespołowi Chemik Moderator Bydgoszcz zajęcia czwartego miejsca na Mistrzostwach Polski Juniorów w Krakowie oraz otrzymania przez Ciebie statuetki MVP meczu i najlepszego atakującego Mistrzostw Polski. Życzymy dalszych sukcesów.

KK, PR



Fot. Archiwum prywatne Igora

Każdy moment na zmianę jest dobry – wywiad z p. M. Mindą, psychologiem sportu

Obecnie trening psychologiczny odgrywa ważną rolę w przygotowaniu sportowca do rywalizacji. Z psychologiem sportu z naszej szkoły rozmawiamy o współpracy z drużyną siatkarzy, ale też o mentalnych sposobach, które mogą pomóc w trakcie zawodów.

Olaf Wojciechowski : Co wpłynęło na to, że jako psycholog sportu wyjeżdża Pan na zgrupowania i zawody z siatkarzami?

Pan Mateusz Minda : Mój udział w zgrupowaniach i zawodach siatkarskich jest związany z tym, że współpracuję z trenerem Damianem Żurawiczem. To trener zaprosił mnie do wspólnej pracy z zespołem, uznając, że przygotowanie mentalne zawodników jest ważne. Już od dwóch lat jestem związany z drużyną juniorów młodszych. Wyjazdy i zgrupowania organizowane są pod egidą klubu, ale rzecz jasna większość chłopaków uczęszcza do Naszej Szkoły, co z jednej strony utrudnia, a z drugiej ułatwia wspólną pracę.

Filip Rzepecki : Czy można określić, w ilu procentach praca z psychologiem przyczynia się na sukces całego zespołu?

P.M.M. : To trudne pytanie i myślę, że nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Sami sportowcy mają odmienne zdania na ten temat. Mark Spitz, jeden z najlepszych pływaków w historii (zdobył 7 złotych medali na jednych igrzyskach) stwierdził, że na udany wyścig w 90% składa się psychika, a tylko w 10% mięśnie. Inni zawodnicy powiedzą, że będzie to 50% na 50%. Trudno jest to zmierzyć. Trzeba jednak pamiętać, że obecnie poziom przygotowania fizycznego, taktycznego i technicznego sportowców jest bardzo zbliżony. Zatem to czynnik psychologiczny może okazać się decydujący, nawet wtedy, kiedy stanowiłby ułamek uwarunkowań sukcesu. Natomiast to, co dla mnie jest ważne, to oczywiście świadomość zawodników, ich poczucie przygotowania do rywalizacji i odporność psychiczna. Będąc z zespołem w Krakowie czy wcześniej w Rzeszowie, dało się słyszeć także głosy osób z zewnątrz, że chłopaki są mocni mentalnie.

O.W. : Na czym polega Pana współpraca z trenerem siatkarzy?

P.M.M. : Zakres współpracy psychologa sportu z zespołem można rozpatrywać na kilku płaszczyznach, tzn. może on obejmować współpracę z trenerem, z całą drużyną, albo indywidualną pracę z zawodnikiem. W ekipie Chemika Bydgoszcz pracowaliśmy na każdej z tych płaszczyzn. Z trenerem zwracaliśmy uwagę na aspekty związane z budowaniem zespołu, wypracowaniem odpowiednich reguł, zasad, jasności pełnionej roli w zespole. Sporo uwagi poświęciliśmy na umiejętności komunikowania się, kształtowania postaw i nastawień, czy też samokontroli emocji. Rozmawialiśmy także o mocnych stron zespołu i poszczególnych jednostek. Dla mnie bardzo istotne, było zaangażowanie i obecność trenera na zajęciach zajęć mentalnych z drużyną, to właśnie na nich trener zdobywał wiedzę, a następnie mógł ją wykorzystać w praktyce i odwoływać się w trakcie treningu czy meczu do treści, które były prezentowane na warsztatach.

F.Rz. : Jak reaguje Pan na sukcesy i porażki zespołu?

P.M.M. : *Żyję sukcesami i porażkami zespołów, czy zawodników, z którymi pracuję. Będąc na zawodach, analizuję na bieżąco to, co się dzieje, więc staram się trzymać emocje na wodzy, ale czasem jest to trudne. Mam też świadomość tego, że zdarza mi się zareagować ekspresyjnie, ale robię to, aby pobudzić zespół do walki i dać sygnał, że to jest właśnie „ten moment”, w którym trzeba pokazać to, co najlepsze. Przyznaję, że łatwiej jest okazywać radość po zwycięstwie, a sporym wyzwaniem na poziomie emocjonalnym było zachowanie powściągliwości po przegranym meczu o trzecie miejsce w Finałach Mistrzostw Polski w Krakowie. W związku z tym, że byłem w pracy, to moje emocje zeszyły na dalszy plan, a w pierwszej kolejności należało zadbać o dobrostan zawodników. Oni tam byli najważniejsi!*

O.W. : Jakie są psychologiczne metody i techniki pracy z zawodnikami podczas zawodów?

P.M.M. : *Podczas samych zawodów korzystamy z wypróbowanych wcześniej technik, nie szukamy nowych, niesprawdzonych metod! W pracy z siatkarzami w dużej mierze opieraliśmy się na technikach uważnościowych, czyli pracy na tu i teraz, koncentracji na zadaniu. Wykorzystywaliśmy też techniki oddechowe czy też kładliśmy nacisk na formułowanie pozytywnego dialogu wewnętrznego. Na zawodach nie ma za wiele czasu na naukę czy testowanie, odwołujemy się do tego, co znane i sprawdzone, często wystarczyło jedno hasło, a każdy z nas wiedział, co ono oznacza i do jakiego stanu powinniśmy dążyć.*

F.Rz. : Czy uważa Pan, że współpraca na linii zawodnik-psycholog była kluczowa w kolejnych zwycięstwach naszych siatkarzy?

P.M.M. : *Myszę, że oto należałoby zapytać chłopaków (uśmiech). To ich ciężka praca i zastosowanie tego, o czym mówiliśmy i co robiliśmy, pozwoliła w pełni pokazać potencjał, a to z kolei przyczyniło się do zwycięstw. Czy była kluczowa? Nie wiem. Oczywiście przygotowanie psychologiczne było ważne, ale pragnę zauważyć, że osiągnięcie kolejnych zwycięstw było podparte odpowiednim przygotowaniem sportowym, ponieważ nawet najlepsza dyspozycja psychiczna nie zastąpi przygotowania fizycznego, technicznego czy taktycznego.*

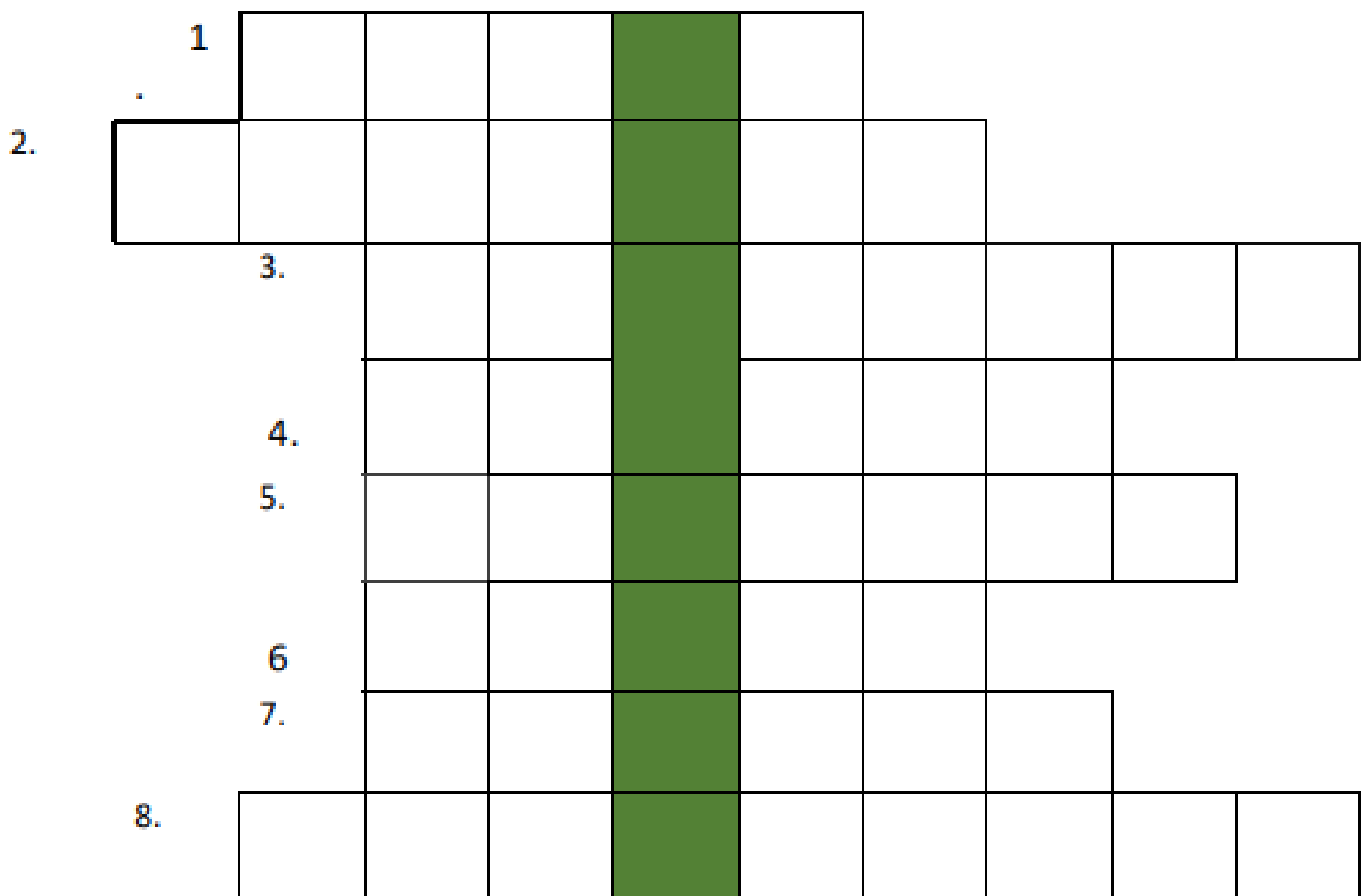
O.W. : Czy dłuższa współpraca z psychologiem sportu może zagwarantować osiągnięcie sukcesu?

P.M.M. : *W psychologii sportu podkreśla się rolę terminowości współpracy, natomiast wraz z długością musi iść też intensywność i jakość pracy. Traktujemy pracę mentalną jak trening swojej psychiki, a on podobnie jak trening siłowy czy techniczny jest procesem systematycznym, długoterminowym, kontrolowanym i regularnym.*

F.Rz. : W jakim momencie powinniśmy udać się do psychologa sportu? Wtedy, gdy zaczynamy osiągać sukces, czy w trudnych dla nas momentach jak przegrane czy kontuzje?

P.M.M. : *Każdy moment na zmianę jest dobry, zarówno wtedy, gdy sportowiec chce doskonalic swoje umiejętności, osiągnąć sukces, jak również w czasie zmagani z trudnościami, które uniemożliwiają mu zoptymalizowanie potencjału sportowego. Niemniej jednak, warto rozważyć rozpoczęcie współpracy z psychologiem po zakończonym sezonie, na początku okresu przygotowawczego do nowego sezonu. Psycholog sportu nie posługuje się gotowym schematem postępowania w pracy z zawodnikiem, dlatego tak istotne jest, aby poznał zawodnika, specyfikę jego dyscypliny, zdiagnozował jego potrzeby. W okresie przygotowawczym do nowego sezonu wspólnie ze sportowcem określamy obszary, nad którymi będziemy pracowali i układamy specjalistyczny program, wprowadzamy odpowiednie metody i techniki pracy psychologicznej. Wszystko, po to, aby zawodnik miał okazję sprawdzić i wytrenować nowopoznane metody podczas treningów, aby w późniejszym okresie móc je zastosować w rywalizacji sportowej. Nie ma dwóch takich samych zawodników i każdy potrzebuje innego rodzaju wsparcia, a forma zależy od etapu w rozwoju, na jakim jest sportowiec. Natomiast niezależnie od tego, celem psychologa sportu będzie dostarczenie wsparcia zawodnikowi po to, aby ten mógł w pełni wykorzystać swój potencjał!*

Krzyżówka



1. Podaj nazwisko pływaka, który stwierdził, że na udany wyścig w 90% składa się psychika, a tylko w 10% mięśnie.
2. Odżywka, która pobudza ośrodkowy układ nerwowy, wpływając na wzrost koncentracji, refleksu i poprawę nastroju.
3. Suplement, który odpowiada za regenerację.
4. Zawodnik w siatkówce, który odpowiada za przyjęcie i obronę, zmienia się ze środkowymi.
5. Imię siatkarskiego idola Igora Rybaka.
6. Najczęstsza kontuzja siatkarzy obok kontuzji rąk i nóg.
7. Gdzie odbywały się tegoroczne Finały Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych?
8. Na jakiej pozycji gra Igor Rybak?

Stopka redakcyjna gazetki

Prezesa: p. Aneta Kucińska, p. Mateusz Minda

Redaktor naczelny: Olaf Wojciechowski

Dziennikarze: Nikodem Bartoszak, Magdalena Bochat, Katarzyna Chodynica, Lena Pochowska, Zosia Korpalska, Kinga Kotewicz, Oliwer Kujawa, Wiktoria Mrówczyńska, Alicja Oksanicz, Piotr Rozmiarek, Filip Rzepecki, Paulina Szymańska, Szymon Ulatowski, Jan Walendziak, Mikołaj Wysocki



Dołącz do naszej redakcji!

Kochasz sport i interesujesz się dziennikarstwem? Masz pasję, jesteś odważny i kreatywny? Marzysz o postawieniu pierwszych kroków w dziennikarskim świecie? Chcesz szlifować swój dziennikarski warsztat?

Jeśli na te pytania odpowiedziałeś/aś twierdząco – nasze Koło Dziennikarskie jest właśnie dla Ciebie. Jeśli jesteś zainteresowany/a dołączeniem do ekipy Olimpijczyka nie zwlekaj!

Zgłoszenia przyjmują p. Aneta Kucińska albo p. Mateusz Minda. Zapraszamy do współpracy