

SPIS TREŚCI

SYSTEM ORGANIZACJI I RYWALIZACJI KLASY OPTIMIST W POLSCE	9
--	---

PRZYGOTOWANIE DO SEZONU.....13

PODSUMOWANIE SEZONU	14
PLAN TRENINGOWY NA NADCHODZĄCY SEZON	16
PRZYGOTOWANIA ORGANIZACYJNE	18

TECHNIKA SPRZĘTU

SPRZĘT W KLASIE OPTIMIST	20
POZOSTAŁY OSPRZĘT	33
ŻYWNOŚĆ I PŁYNY	34
ŻAGIEL	35
ŁÓDKA – OPIS POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI	40
UBIÓR ZAWODNIKA	41
PODSTAWOWE BŁĘDY W TRYMOWANIU SPRZĘTU	43

TECHNIKA ŻEGLOWANIA

NAUCZANIE TECHNIKI	45
TECHNIKA PROWADZENIA ŁODZI	48
PROWADZENIE ŁODZI W WARUNKACH WIATRU SŁABEGO	50
POZYCJA ŁÓDKI NA WODZIE	53
POZYCJA ZAWODNIKA	54
ZWROT PRZEZ SZTAG	55
ZWROT PRZEZ RUFĘ	57
WYLEWANIE WODY	57
PRACA NA FALI	58
BALASTOWANIE	60
WYWROTKA	61
PÓŁWIATR	65
FORDEWIND	68
SŁABY WIATR	69
KURS OSTRY, BARDZO SILNY WIATR	70
OKRĄŻANIE ZNAKU GÓRNEGO	71
OKRĄŻANIE ZNAKU DOLNEGO	72

STRATEGIA I TAKTYKA

ROZMOWA O TAKTYCE I STRATEGII	75
TAKTYKA	80
START	82
PO STARCIE	85
HALSÓWKA	90

KURS FORDEWIND SŁABY WIATR	94
OKRĄŻANIE ZNAKU ZAWIETRZNEGO (BRAMKA)	95
META	100
KARA DWÓCH OBROTÓW	104

POGODA, WIATR, CHMURY, PRĄDY, FALE ...107

POGODA	107
WIATR	107
ŻEGLOWANIE NA PRĄDACH I PŁYWACH	115
FALE	122

TEAM RACE125

DO TRENERA	125
DO ZAWODNIKA	127

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE, ROZGRZEWKI ORAZ KONTUZJE PODCZĄS ŻEGLOWANIA ... 131

WZMACNIANIE MIĘŚNI KRĘGOSŁUPA	132
ROZGRZEWKI I STRETCHING	137
KONTUZJE NA WODZIE	143

ŻEGLARSTWO, MEDYCYNA I SPORT145

PIRAMIDA SUKCESU	145
DIETA I SUPLEMENTACJA	148
REJESTR DANYCH DZIENNYCH	149
BADANIA	152
TRENING PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO	152
TRENING SPECJALISTYCZNY	154
TRENING MÓZGU	154

ROLA TRENERA157

ROLA RODZICA 161

SŁOWNICZEK UŻYTYCH TERMINÓW165

SŁOWNICZEK ŻEGLARSKI ANGIELSKO-POLSKI167