

OBSAH

KAPITOLA 1	Systém organizace a soutěží třídy Optimist v ČR	11
KAPITOLA 2	Příprava na sezónu	13
KAPITOLA 3	Plachta	19
	Úvod do teorie plachtění	20
KAPITOLA 4	Technika	35
KAPITOLA 5	Vybavení	39
	Technické vybavení lodě	41
	Ostatní vybavení	52
	Základní chyby v technice seřízení lodě	57
KAPITOLA 6	Technika plachtění	59
	Technika vedení lodě	60
	Základy techniky	66
	Bočák	73
	Zadák	74
	Kurz na zadák, slabý vítr	76
KAPITOLA 7	Strategie a taktika	79
	Start	85
	Po startu	87
	První stoupačka	90
	Návětrná bójka	92
	Brána	93
	Cíl	94
	Triky	96
KAPITOLA 8	Počasí, vítr, mraky, proudy	99
	Počasí	100
	Charakteristika změn větru	101
	Plachtění v proudech a v přílivech	105
KAPITOLA 9	Význam závodních pravidel jachtingu	113
	Pravidla sportovního soupeření a pravidla	114

	Bezpečnost!	116
	Základní pravidla a právo plavby	116
	Nepovolený pohon	120
	Protesty	121
KAPITOLA 10	Team race	123
KAPITOLA 11	Příklady cvičení na vodě	125
KAPITOLA 12	Kontrola těla, rozcvička a úrazy při ježdění	129
	Rozcvička a strečink	133
	Úrazy na vodě	137
KAPITOLA 13	Jachting, medicína a sport	139
	Dieta a doplňky stravy	143
	Registr denních dat	145
	Lékařské vyšetření	146
	Fyzická příprava	146
	Speciální trénink	150
	Mentální trénink	150
KAPITOLA 14	Úloha trenéra	153
KAPITOLA 15	Úloha rodičů	157