

# OBSAH

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

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