

OPTIMISTYCZNE ŻEGLOWANIE

**TOMASZ FIGLEROWICZ
ZDZISŁAW STANIUL**

OPTIMISTYCZNE ŻEGLOWANIE

**TOMASZ FIGLEROWICZ
ZDZISŁAW STANIUL**



Tomasz Figlerowicz, Zdzisław Staniul: *Optimistyczne żeglowanie*

Copyright © Tomasz Figlerowicz, Zdzisław Staniul: *Optimistyczne żeglowanie*,
wydanie 2011

Copyright © for this edition: Wydawnictwo Nautica, 2025

Wydanie I

Konsultacja tekstu: Zofia Szabat

Konsultacja ćwiczeń na str. 15: Józef Napierała

Autorstwo rozdziału 8: dr Agnieszka Prusińska

Autorstwo rozdziału 9: dr n. med. Witold Dudziński

Redaktor prowadzący: Rafał Sarna *MODESTIA*

Korekta: Katarzyna Sarna

Projekt i makieta oraz opracowanie graficzne: Marzena Piłko

Projekt okładki: Marzena Piłko

Autorzy zdjęć: Marek Karbowski, Marek Juszcak, Zizi Staniul, Tomasz Figlerowicz,

Agnieszka Prusińska

Rysunki: Grażyna Błoch, Zdzisław Staniul

ISBN 978-83-66846-71-5

e-ISBN 978-83-66846-72-2

Druk: Skleniarz Kraków

Warszawa 2025



Wydawnictwo Nautica

e-mail: wydawnictwonautica@wydawnictwonautica.pl

www.wydawnictwonautica.pl

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 RACE	125
DO TRENERA	125
DO ZAWODNIKA	127

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE, ROZGRZEWKA ORAZ KONTUZJE PODCZĄS ŻEGLOWANIA ...	131
WZMACNIANIE MIĘŚNI KRĘGOSŁUPA	132
ROZGRZEWKA I STRETCHING	137
KONTUZJE NA WODZIE	143

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

ROLA TRENERA	157
---------------------------	------------

ROLA RODZICA	161
---------------------------	------------

SŁOWNICZEK UŻYTYCH TERMINÓW	165
--	------------

SŁOWNICZEK ŻEGLARSKI ANGIELSKO-POLSKI	167
--	------------

OPTIMIST

Optimist – najmniejsza monotypowa międzynarodowa klasa jachtów, przeznaczona dla dzieci i młodzieży do 15. roku życia.

Jest to łódka regatowa. Jej kokpit zajmuje połowę jachtu. Łodzie regatowe wykonane są z włókna szklanego, choć zdarzają się też drewniane kadłuby. Łódka została zaprojektowana w Stanach Zjednoczonych w 1947 r. przez Clarka Millsa. W Polsce pierwsze Optimisty pojawiły się w połowie lat 60.



Polskie
Stowarzyszenie
Klasy
Optimist

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Długość LWK: 2,18 m

D-PN: 123.6

Konstruktor: Clark Mills

Masa całkowita: 35 kg

Rok konstrukcji: 1947

Typ kadłuba: mieczowy

Typ ożaglowania: ket rozprzowy

SYSTEM ORGANIZACJI I RYWALIZACJI KLASY OPTIMIST W POLSCE

1

Polskie Stowarzyszenie Klasy Optimist, w skrócie PSKO, jest organizacją skupiającą zawodników oraz sympatyków jachtów klasy Optimist. Każdy, kto interesuje się żeglowaniem na łódkach tej klasy, zna stronę www.psko.pl, gdzie zawsze można znaleźć aktualne i historyczne informacje.

Stowarzyszenie zostało założone 1 maja 1993 r. w Gdyni jako Narodowe Stowarzyszenie Klasy Optimist (NSKO) przez grupę entuzjastów Optimista na czele z wieloletnim przedstawicielem stowarzyszenia we władzach żeglarskich – Andrzejem Lutomskim (1932–2021), trenerem Arki Gdynia.

Pierwszym prezydentem NSKO w 1993 r. został Henryk Skórzak z SWOS Warszawa. W 2012 r. na to stanowisko został wybrany wieloletni członek Zarządu NSKO trener Tomasz Figlerowicz. Wtedy też stowarzyszenie zmieniło nazwę na Polskie Stowarzyszenie Klasy Optimist (PSKO), łącząc w ten sposób pierwszą nazwę Polski Związek Klasy Optimist z późniejszą nazwą Narodowe Stowarzyszenie Klasy Optimist.



**Andrzej
Lutomski –
trener,
współzałożyciel
NSKO**



**Tomasz
Figlerowicz –
aktualny prezydent
PSKO**