Dane aktualne na dzień: 18-11-2026 17:57

Link do produktu: https://szpring.pl/optymistyczne-zeglowanie-tadeusz-figlerowicz-zdzislaw-staniul-nautica-p-2225.html



Optymistyczne Żeglowanie. Tadeusz Figlerowicz, Zdzisław Staniul Nautica

Cena	**89,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**SZ102702**

Opis produktu

Optymistyczne żeglowanie – Tadeusz Figlerowicz, Zdzisław Staniul | Nautica

„Optymistyczne żeglowanie” to nowoczesny i kompleksowy przewodnik po żeglarstwie klasy Optimist – dedykowany młodym adeptom żeglarstwa, trenerom, instruktorom i rodzicom. Zaktualizowane wydanie zostało wzbogacone o nowe zdjęcia, praktyczne porady oraz doświadczenia autorów, którzy od lat kształtują kolejne pokolenia mistrzów.

> „Ucz się, doskonal i zwyciężaj z OPTImistycznym żeglowaniem!”

O książce

Publikacja w sposób przystępny i uporządkowany prowadzi czytelnika przez wszystkie etapy żeglarskiej przygody w klasie Optimist – od przygotowań do sezonu, przez dobór sprzętu, naukę podstaw, aż po taktykę regatową i przygotowanie fizyczne młodych zawodników. To nie tylko zbiór porad, ale **kompendium wiedzy oparte na wieloletnim doświadczeniu trenerskim**.

Zakres tematyczny

- dobór i przygotowanie sprzętu klasy Optimist,
- technika żeglowania, manewry i praca z wiatrem,
- zasady treningu na wodzie i na lądzie,
- strategia i taktyka regatowa,
- planowanie sezonu i analiza startów,
- żywienie i przygotowanie fizyczne młodych żeglarzy,
- wskazówki dla rodziców i trenerów.

Autorzy

Zdzisław Staniul

Trener żeglarstwa, dwukrotny olimpijczyk (Barcelona i Atlanta) w klasie 470. Trener kadry narodowej ILCA 6 oraz wielokrotnych medalistów mistrzostw świata i Europy w klasie Optimist. Współtwórca sukcesów Agnieszki Skrzypulec i Jolanty Ogar-Hill – srebrnych medalistek z Tokio.

Tadeusz Figlerowicz

Trener klasy Optimist, komandor Jacht Klubu Wielkopolski, prezydent Polskiego Stowarzyszenia Klasy Optimist. Trener kadry narodowej i wielu medalistów mistrzostw Polski i Europy. Członek Zarządu i Komisji Sportu PZŻ. Laureat tytułu *Ventus Magister – nauczyciel wiatru*.

Dla kogo?

Książka jest przeznaczona zarówno dla **młodych żeglarzy klasy Optimist**, jak i dla ich trenerów oraz rodziców wspierających rozwój sportowy swoich dzieci. To doskonała lektura szkoleniowa, inspirująca i motywująca do dalszego doskonalenia umiejętności na wodzie.

Dane techniczne

- **Tytuł:** Optymistyczne żeglowanie
- **Autorzy:** Tadeusz Figlerowicz, Zdzisław Staniul
- **Wydawnictwo:** Nautica
- **Format:** 165 × 235 mm
- **Ilustracje:** kolorowe zdjęcia i schematy
- **Kategoria:** szkolenie żeglarskie, klasy regatowe, Optimist

„Optymistyczne żeglowanie” to obowiązkowa pozycja w biblioteczce każdego młodego