

TARTALOMJEGYZÉK.

MAGYARI IVÁN: AZ EJTŐERNYŐS OKTATÓ KÉZIKÖNYVE.....	2
VÁLASZOK EGY ELÉGEDETLEN "AFF" TANULÓNAK.....	26
M.TRULIO: A NEM EGÉSZEN TÖKÉLETES AFF TANULÓ.....	29
R.HIATT: JELŐLT VAGY?.....	31
V. NAPIER: AZ USPA ICC TERVEI A JÖVŐRE.....	35
E. BERNSTEIN: A JÓ UGRATÁSI PONT KIVÁLASZTÁSA.....	37
V. NAPIER: KEZDŐ FORMAUGRÓ.....	39
J.BELL: CSÚSZTATÁST TANULNI.....	43
B.HAZLET:KFU-BA KEZDENI.....	45
M. HAYES: TARTALÉKEJTŐERNYŐNYITÁS GYAKORLÁSA.....	48
J. GREGORY: LÉGCELLÁS TARTALÉKEJTŐERNYŐ TANULÓKNAK?.....	50
VÉSZHELYZETEK ALATTI MEGFELELŐ CSELEKVÉSEK MEGHIÚSULÁSA - LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK.....	51
SZEMÉLYI EJTŐERNYŐK GYÁRTÁSA ÉS SZERELÉSE.....	53
TANULÁS ÉS TELJESÍTMÉNY AZ EJTŐERNYŐZÉSBN.....	57
JENS-HENRIK JOHNSEN: SZEMÉLYISÉG ÉS ELŐREJELZÉS A LÉGI TEVÉKENYSÉGEK TERÜLETÉN - TEVÉKENYSÉG FENNTARTÁS, SIKER ÉS BALESETRE HAJLAMOSSÁG.....	61
B.C. SPATZ: UGRÁS A "HÁLÓZATBAN".....	83

Magyari Iván: Az ejtőernyős oktató kézikönyve.

ELŐSZÓ

Az ejtőernyőzés az elmúlt évtizedekben világszerte tömegmértetű sporttá vált és az ejtőernyős klubokban ez idő alatt több ezer ugrót képeztek ki.

A honvédelmet szolgáló ejtőernyőzésről áttérünk a polgári és sportejtőernyőzésre, ezért más kapcsolatrendszer, más hangnem, más oktatási és képzési formák szükségesek az ejtőernyős alap- és sportkiképzés területén.

A technikai fejlődés gyors növekedése és az új eszközök széleskörű elterjedése az oktatásban, lehetővé teszik az eredményesebb, alaposabb, gyorsabb kiképzést.

A technikai fejlődés mellett az emberi oldal változása is szükségszerű és meg kell jelennie egy olyan intelligens oktatógárdának, amelyik a pedagógiai tudomány alapismereteivel felvértezve, biztos szakmai tudással rendelkezve, a pszichológia alapelemeit magáénak tudva, megoldja az ejtőernyősök korszerű kiképzését.

Az oktatáson és a képzésen kívül ki kell alakítani a jó csoportszellemet, az összetartozás érzését, az együttműködés zavartalanságának, a sporttársias segítőkészségnek a magas fokát - azaz nevelni is kell.

Az alapképzés után a sportolóvá való felkészítés nagy munkája következik és a nemzet itt kapja vissza fiaitól és lányaitól a nagy eredményeket azért a gondoskodásért, amelyben gyermekeiket részesítette.

Ehhez a nagy munkához kíván segítséget nyújtani az oktatóknak ez a könyv.

I. AZ OKTATÁS ELMÉLETE

" Az oktatás a kiképzés folyamán valósul meg "

Az oktatást alá kell rendelni a kiképzés céljainak. Szükséges tehát meghatározni a kiképzés célját és a kiképzéssel kapcsolatos elvárásainkat.

A kiképzés célja

Az ejtőernyős kiképzés célja az ejtőernyős felkészítése az ugráshoz szükséges eljárások megismerésére, elsajátítására, begyakorlására, hogy azokat a készség szintjén, szinte automatikusan, de mégis tudatosan, kellő biztonsággal tudja alkalmazni.

A kiképzésnek biztosítani kell:

- az oktatás hatékonyságát;
- a kitűnő alapképzést;
- a sporttevékenység megalapozását;
- a versenyzőképzést;
- a magasfokúan képzett oktatókat.

A kiképzés elméleti továbbfejlesztéséhez, felújításához és a mindenkor követelményekhez való igazításához elengedhetetlenül szükséges a legjobb oktatók közreműködésével létrehozni egy módszertani csoportot, amely rajta tartja a szemét a világ ejtőernyőzésének eredményein, maga is kísérletezik és továbbítja ezeket az eredményeket a többi oktatóhoz.

A pedagógia olyan tudomány, a beletartozó módszertannal együtt, hogy bárki az elveit és a metodikáját megtanulhatja és alkalmazhatja. Amikor mégis a legjobb oktatókat említjük, akkor azt értjük ez alatt, hogy ők azok, akik a legtöbb ismerettel rendelkeznek az ejtőernyőzés elmélete és gyakorlata területén.

Minden oktatás legfontosabb jellemzője, hogy az elméletet, a bemutatást, a gyakoroltatást össze kell kötni és lehetőleg együtt csinálni illetve a növendékekkel csináltatni.

A megismerés útja az eleven szemlélettől az elvont gondolkodásig vezet, mely a törvényszerűségek, a folyamatok alapos ismerete alapján a gyakorlati alkalmazást erősíti. elméletet és gyakorlatot egymástól elválasztani nem lehet.

Minden módszer jó, ha az oktató eléri vele célját, a biztos tudás kialakítását. ezért szorgalmasan kell kutatnunk, gondolkodnunk, hogy egyre jobb módszereket alkalmazhassunk. ezek kiöltése az állandó elemzés módszerét alkalmazva az oktatókon múlik csak.

Az elmélet és a gyakorlat között azonban van még egy lépcsőfok, amely a képzés elnevezést viseli. A képzés folyamatában azokat az ismereteket közöljük, melyek a gyakorlati végrehajtáshoz szükségesek.

Az ejtőernyős képzés több területen folyik:

- a.) a fizikai felkészítés;
- b.) az elméleti képzés
- c.) a gyakorlati képzés - melyhez hozzátartozik maga az ugrás is - területén.

A fizikai felkészítés az állóképesség, az erő, a ruganyosság, a testhelyzet érzékelés és irányítóképesség fejlesztésén alapul. A kimondottan ejtőernyős torna mellé más edzőeszközöket, sportszereket is be kell sorolni, sőt kiegészítő sportágak (futás, súlyemelés, úszás stb.) művelését is szorgalmazni kell.

Az elméleti és gyakorlati képzés ideális megoldása a tanfolyam vagy a táborszerű képzés lenne; ez azonban drága. Legtöbbször valamilyen tanterem áll csak rendelkezésünkre.

Nem mindegy azonban, hogy milyen ez a tanterem. Fontos, hogy barátságos, kellemes, klubszerű legyen, ahol otthonosan, jól érzik magukat az ejtőernyősök. Fontos követelmény a jó megvilágítás, a fűthetőség, az elégséges szellőzés valamint a kényelmes ülés és íráslehetőség. előnyös, ha az ejtőernyő bemutatásához és hajtogatásához megfelelő nagyságú terem áll rendelkezésre.

A falakon az ejtőernyős kiképzéshez szükséges rajzokat, fényképeket, plakátokat helyezünk el. A szemléltetéshez nagyon jól használhatók a különféle modellek, melyek a gyakorlati oktatást és a begyakorlást jól szolgálják.

Az ejtőernyős klubban végzett gyakorlati oktatás mellett a gyakorlati oktatás és képzés terepe a repülőtér is, ahol megtanulják a repülőtéri rend szabályait, megismerkedhetnek a nyitott ejtőernyő földetérés utáni megfékezésével, gyakorolhatják az ejtőernyő behajtását repülőtéri körülmények között stb.

A kiképzés az alaptanfolyamokon történik: mind a kezdők, mind a továbbképzősök felkészítése. előre kell bocsátani egy általános pedagógiai szabályt: inkább dicsérjük meg a növendékeket, mint szidjuk.

Bár a kiképzés során a hibák állandó elemzése történik - hiszen a biztonság mindenképp előtt - mégis használjunk fel minden kis lehetőséget, hogy dicsérő szóval biztassuk őket. Az oktató dicsérete egy kezdő számára, az edző szava a sportoló számára a legkellemesebb hang a világon.

Az oktatás eszközei

Az oktatás eszközei a jobb megértést, a valósággal való találkozást, a szemléltetést szolgálják. A szemléltetés sohase legyen öncélú. Amit bemutatunk, azt elemezzük növendékeinkkel: célját, működését, hasznosságát.

Az oktatás eszközeit, ha nem tudjuk beszerezni, akkor magunk kell, hogy elkészítsük. Megéri.

Az eszközök haszna:

- a.) a növendékek számára élethű, könnyebben elsajátítható értelmezéseket adhatunk;
- b.) konkrétabb, mint a beszéd, jobban érthető;
- c.) rövidebb idő szükséges az ismeret átadásához és befogadásához;
- d.) az érdeklődést jobban felkelti;
- e.) az oktató könnyebben tud magyarázni;
- f.) a megértés könnyebben ellenőrizhető.

Az oktatási eszközök fajtái:

- az írásos anyagok - könyvek, újság- és folyóiratcikkek, jegyzetek, kézikönyvek és lexikonok;
- hangkazetták;
- videofelvételek, filmek, diapozitívok, fényképek, rajzok, grafikonok, táblázatok;
- modellek, makettek, térképek;
- eredeti tárgyak.

Ma az oktatás eszközei közül fontosságban előretört a videokamerával készített videofelvétel. A kamerák kis mérete különösen alkalmassá teszi mind a zuhanóugrások, mind a bekötött ugrások, de más ugrások felvételére is. előnye, hogy könnyen visszajátszható; nem kellene különleges körülmények a vetítéséhez; könnyen megvitathatók a látottak; kiemelhetők és megállíthatók a részletek; a növendék saját szemével láthatja a hibáit, melyet az oktatóval és társaival kielemezhet.

Az oktatás közvetett eszközei az oktatók részére szervezett bemutató foglalkozások is. ezek a bemutatók vagy egy teljes foglalkozás anyagát ölelik fel (kiképző foglalkozás) vagy többféle egyedi

módszer

alkalmazását ismertetik meg. Az utóbbi a kedveltebb az oktatással foglalkozók körében, mert a teljes foglalkozások bemutatásakor sok olyan részletet kell végignézni, amelyet a tapasztalt oktatók ismernek és ezért kevés az újdonságtartalmuk.

A teljes foglalkozás bemutatása inkább a kezdő oktatók számára fontos, vagy kezdő oktatók tanfolyamán alkalmazható.

El lehetne terjeszteni és meg lehetne szervezni olyan képzési lehetőséget, hogy az oktatók egymás foglalkozásaira elmennének látogatóba. Ilyen alkalmakkor azonban illő az előzetes bejelentkezés.

A látogatásokon nem csak a jól sikerült dolgokból lehet tanulni, hanem a kevésbé sikerültekből is.

Oktatás módszertan (Didaktika)

A didaktika az oktatás elmélete. Általános kérdéseket old meg, melyek minden tanítás és tanulás alaptételei. Az oktatóknak ezeket az iránymutatásokat ismerniük és alkalmazniuk kell, ha elfogadható, netán jó oktatási eredményeket akarnak elérni.

Alapelvei a következők:

1.) Az elmélet és a gyakorlat legszorosabb összekapcsolása a képzéssel

Mind az elmélet, mind a gyakorlat területén vannak olyan részletek, ahol nem elegendő elmagyarázni az anyag rész elméleti oldalát, vagy bemutatni a gyakorlati végrehajtást. Arra is szükség van, hogy a növendékek maguk is gyakorolják és elsajátítsák az elméleti tennivalókat. (Pl. Az ejtőernyőzés fizikai számításai) és a gyakorlatban alkalmazni tudják azokat. (Pl. Az ejtőernyő hajtogatása) ezekre a feladatokra képezni kell a növendékeket. Addig gyakorolni velük együtt, amíg készséggé nem válik az elméleti és gyakorlati ismeret.

2.) A tudományosság elve

A megnevezés is mutatja, hogy a megismerés folyamatát a tudományos eredmények alapján kell végigjárni. ellenőrizetlen tényeket, folyamatokat, vélt törvényszerűségeket nem oktathatunk, csak tényeket, melyeket a tudományos vizsgálat és a gyakorlat próbájának alávetettek. ennek néhány szabályszerűsége van:

- a.) az ismerttől kiindulva haladunk az ismeretlen felé;
- b.) ki kell emelnünk a magyarázatból a lényegét és el kell választanunk a kevésbé lényeges részeketől. Mindez érvényes annak ellenére, hogy illusztrációként, szemléltetésként lényegtelen dolgokat is megemlítünk a magyarázatunkban.
- c.) mindennek meg kell mutatni az okát és a következményét. ez néha hosszú láncot alkot, de az összefüggések ismeretének hiánya gyengíti a megértést. ezért a logikus magyarázat az összefüggések sorozatának bemutatásán keresztül érheti el csak a célját.

d.) a történetiség elvének alkalmazása azt jelenti, hogy egy nézetet, egy folyamatot vagy egy tárgyat (Pl. ejtőernyő) mindig kialakulásának, fejlődésének rövidebb vagy hosszabb történetén keresztül ismertessünk meg.

3.) A rendszerezettség és a rendszeresség elve

Az oktatásnak a témakört rendszer szerint kell bemutatnia. A rendszer a gondolatok logikus kifejtésén alapul. Minden megállapításnak, amit kimondunk, az előző gondolaton kell nyugodnia. Az oktató tehát logikus egymásutánosságban fejtsse ki gondolatait, ismertesse a tananyagot.

ez vonatkozik a tananyag nagy egységeinek tervezésére éppúgy, mint az egyes foglalkozási anyagok részeinek egymásra építésére.

Nem szabad logikai hézagokat hagyni, több gondolati lépcsőt átugrani, mert meg nem értést eredményezhet.

A növendékek ismeretei nem akkor kerülnek fejükbe, amikor lejönnek ejtőernyőzni, és kiképzésre járnak. Van előzményük a családból, iskolából, a tömegtájékoztatói eszközökből, művelődési intézményekből, stb.

ezeket a különféle ismereteket az iskola úgy-ahogy rendszerbe foglalja. Nekünk a kiképzés végére az ejtőernyős ismereteiket kell rendszerbe foglalnunk. ezt csak akkor tudjuk elérni, ha az oktató munkája is a rendszerességen alapszik.

4.) A tudatos, önálló ismeretszerzésre törekvés elve

A tudatos tanulás alapja a tanulás céljának ismerete. ezért a kezdő növendéknek meg kell magyarázni a kiképzési anyag ismeretének fontosságát. A tudatosság megsokszorozza az aktivitást, növeli a tanulási kedvet és kiterjeszti az érdeklődési kört; tehát műveltségfejlesztő tényező is.

Különösen az ejtőernyős versenyzőknek van szükségük nagyobb tudásra és magasabb intelligenciára. Az olyan növendékeknek, akik nem tudják, hogy mit tanuljanak, mivel foglalkozzanak alaposabban, okvetlen szükségük van irányításra (Pl. fizikát az ejtőernyőzéshez), ami segíti az ugrások végrehajtásánál, az ugrási folyamat részeinek megértésénél.

Nem elég azonban az ejtőernyőzéssel kapcsolatos tudományok tanulmányozására bízni. Meg kell ismertetni a kultúra más területeivel is őket, mivel minden, emberekkel foglalkozó vezető kötelessége a rábizottak mindenirányú személyiségfejlesztése. A kultúra különböző ágainak más a logikája és a többféle logika alapján történő gondolkodás képessége nyitottabbá teszi az észjárást és problematikus helyzetekben hamarabb talál megoldást. e nélkül mellesleg megfosztanánk az önálló ismeretszerzés nagy élményétől is.

Rá kell szoktatnunk őket, hogy az ejtőernyősnek nemcsak testi erőfeszítéseket, hanem szellemieket is kell tennie.

Az öntevékenység legmagasabb formája az úgynevezet kreativitás. Amikor a növendék biztos, alkalmazni képes tudással rendelkezik és megszerzett bizonyos mennyiségű logikai ismeretet, megérti a részletproblémákat és gondolkodni kezd a megoldásukon. Néhány probléma után új szemlélettel fog élni: megváltoztatni a rosszul működőt, újabb módszereket alkalmazni. ez pedig san nem válik majd az ejtőernyőzés kárára.

Látjuk tehát, hogy a tudatosság és az aktivitás egymást feltételezik, egyik a másiknak a gerjesztője.

5.) A tanulásra készítés elve (motiváció)

A tanulást nem lehet erőszakolni. Az erőszakos módszerek az oktatásban éppen ellenkező hatást váltanak ki, taszítanak. Amíg a fiatal ésszel nem éri fel, hogy tanulni hasznos, célszerű, mert az életben tudásra van szükség, addig nem fog céltudatosan tanulni.

A tanúháshoz, a cselekvéshez vezető útra azonban rásegíthetjük, ha olyan érveket sorakoztatunk fel - oktatói tekintélyünket is latba vetve - melyeket elfogad növendékünk. Ehhez bármely igaz érv elegendő, amely lehet észérv, lélektani érv, érdeket feltáró érv.

Az erőfeszítésre készítés azonban nem csak a tanúháshoz vonatkozatható. Szükség van időnként fizikai erőfeszítésre, cselekvésre ösztönzésre is.

A fiatalok szívesen végeznek értelmes, tehát hasznos tevékenységeket. A felesleges munkát nem szeretik.

Az ejtőernyőzésért szívesen dolgoznak, mivel motiválja, ösztönzi őket az ugrás.

A könnyű feladat nem lelkesíti őket, mert ki szeretnék próbálni erejüket, képességeiket. A túl nehéz feladat, vagy a túlságosan sok feladat elkedvetlenítő, és ha nincs elég kitartás bennük, felhagynak vele. A feladatokat a növendékek képességeihez kell mérni. Természetesen időnként próbálkozni kell meg tudnak-e már birkózni nehezebbel.

Az oktató a feladatokat csoportokra oszthatja ki, közös kidolgozásra. Ilyenkor az erősebb szellemiségű segít a gyengébbnek a megoldásban, de azt nem szabad megengedni, hogy a legjobb egyedül oldja meg a többi helyett. Az ilyen, több személyre kiadott munkát csoportfoglalkozásnak nevezik. Természetes, hogy nem egy, hanem több csoportról van szó. A kijelölt feladatok elvégzése után a csoportok, a logikai felépítettség sorrendjében elmondják a többieknek kutatásaik, megoldásaik eredményeit. A feladatokat nehézségi fokuk alapján személyekre szólóan is lehet differenciálni.

A fontosabb dolgokra a növendékek jobban odafigyelnek, mint a parttalan előadásokra. (Bár nem mindig tudják elválasztani a lényegest az esetlegestől.)

A készítés leghatásosabb módja a dicséret és a jutalom.

Mindkettő jobb teljesítményre ösztönöz, fokozza az önbizalmat, a csoporthoz való tartozás érzését (identitást).

A hiba és hiányosság napvilágra kerülése lehet elkedvetlenítő, de buzdító hatású is. A hibák értékelésénél az oktatónak ismernie kell a növendék egyéniségét, mert e szerint kell vagy selyempapírba vagy durvább csomagolópapírba pakolni a mondanivalóját.

6.) A szemléletesség elve

A szemléletes előadásmód az emberi fantáziát ragadja meg.

Nem azonos a szemléltetéssel, amit akkor alkalmazunk, amikor már más módon nem tudjuk érzékeltetni eléggé a tanítandókat. A szemléletesség gondolatainkra hat külső, főként szellemi hatások következtében.

Nagyon fontos az oktató állandó eszközének, a beszédnek szemléletessége. Amikor magunk nem tudunk valamiről érzékletesen beszélni, akkor kölcsönözhetünk szép és pontos leírásokat könyvekből.

Általában az elvont dolgok megjelenítésére használjuk a szemléletesség módszerét: ilyenek a fogalmak. (A zuhanásról mennyit tudunk beszélni, és milyen érzékletesen.)

A szemléletesség alkalmazásánál valamilyen ténylegesen létező dologról vagy folyamatról adunk képet, mely a növendékek tudatában egy elvont fogalomként rögzül.

Addig nem szabad abbahagyni a jelenség leírását, azaz jellemzőinek felsorolását, amíg nem jelenik meg tudatukban az elvonatkoztatott (absztrahált) fogalmi kép.

Ez a fogalomalkotás nem lesz azonos teljesen azzal, amiről az oktató beszélt, de nagyon megközelíti azt.

ezért ne csodálkozzunk, ha visszakérdezéskor nem pontosan azt kapjuk, amit mi adtunk le.

7.) Az összpontosítás (koncentráció) elve

Az oktatási koncentráció célja, hogy a korábban szerzett ismereteket felhasználjuk a velük összefüggő új ismeretek elsajátításakor.

Ezek az ismeretek vagy a tananyagban belül találhatóak vagy más tantárgyak anyagában, esetleg bármely más szellemi alkotásban. A tananyag összpontosítás segít az ismeretek megerősítésében és megfelel annak a korábban már említett szabálynak, hogy az oktatásban az ismerttől az ismeretlen felé kell haladni a megismerés folyamatában.

Ugyanakkor az ismeretrendszerek közötti összefüggéseket is megmutatja. ezt az elvet minden lehetséges alkalommal érvényesíteni kell. Ilyenkor azonban megnő a veszélye annak, hogy túl sok dologról esik szó vagy annyi hasonlóságot említenek a növendékek, hogy nem marad idő a foglalkozás eredeti anyagának megtárgyalására.

Meg kell említeni, hogy a didaktikában van egy hasonló kifejezés, a koncentricitás, ami azt jelenti, hogy egy-egy témát vagy fogalmat nem a maga teljességében oktatunk, hanem több lépcsőben; az ismeretet e körben egyre gazdagítva jutunk el a teljes megismeréséhez, egyre bővítve a fogalmi köröket. Bizonyos értelemben ez is koncentráció az anyagban belül, csak a koncentricitás az anyag logikai sorrendje miatt jelenik meg.

8.) Az érthetőség elve

Az érthetőség elve azt jelenti, hogy a tananyag feleljen meg a kiképzendők kulturális, iskolázottsági, szellemi szintjének. Olyan csoportot azonban sohasem találunk, ahol mindenki egy szinten lenne. ezért le kell szállnunk egy viszonylag alacsonyabb szintre, hogy a túlnyomó többség megértsen bennünket. A többieknek vagy külön el kell magyaráznunk újra vagy rá kell bízunk őket az értelmesebbekre.

Az anyag tanításánál a fokozatosságra is ügyelnünk kell.

A könnyebb témáktól haladjunk a nehezebbek felé. Mindent meg kell tanítani előzőleg, ami egy nehezebb téma megértéséhez szükséges.

9.) A tudás tartósságának elve

A kiképzés folyamán olyan tudást kell nyújtani, amely maradandóan megtapad és szükség esetén kevés gondolkodással felidézhető. Szállóige már, hogy a tudás apja tanulás, az anyja pedig az ismétlés. Nagyon fontos a fogalmak, tények, összefüggések pontos ismerete, mely az oktató pontos, szakszerű megfogalmazásain alapul. ezek azok az eszközök, melyeket a tudás alkalmazásánál mindig használni kell.

A kiképzés tananyagát is rendszerezni kell. erre szolgálnak az összefoglaló-rendszerező foglalkozások.

Nem kevésbé fontos a rendszeres ellenőrzés sem, mert ez is az ismételtetés egyik fajtája amellyel, hogy képet kapunk a növendékek tudásáról és az anyag elsajátításának hiányosságairól.

Végül szüntelenül alkalmaztatni kell a tudást az ugrások előtti megbeszéléseken, az ugrásoknál, az értékeléseknél.

Az oktatás tevékenységi formái

1.) A szóbeli ismeretközlés

Az oktató folyamatosan közli a foglalkozás anyagát, mely legtöbbször olyan ismereteket jelent, amelyet a hallgatók még nem ismernek.

Ekkor fejti ki a fogalmak tartalmi jegyeit, a szabályokat és törvényszerűségeket.

Események, élmények elmondásánál az elbeszélés és a leírás formáját használhatjuk, amikor megragadó erővel, színesen, érdekesen ismertetjük mondanivalónkat. Ilyenkor bensőséges kapcsolat alakul ki oktató és növendék között, különösen akkor, ha személyes élményekről van szó.

A magyarázat már nem érzelmekre hat, hanem a fejnek szól. Legtöbbször a logika nyelvén folyik az összefüggések, fogalmak kifejtése, ismertetése.

Az előadás hosszabb folyamatos beszélést igénylő oktatási forma, mely nagyon elterjedt az oktatás minden területén. Az előadó a foglalkozás szinte egész ideje alatt ismereteket vagy tényeket közöl, melyeket a növendékekkel összehasonlíttat vagy megkülönböztet és következtetéseket vonat le belőlük.

Helyes, ha a táblára az előadás legfontosabb témáit felírja az oktató és szóban is felkelti az érdeklődést, ösztönöz a figyelésre és csak ezután kezdi meg a foglalkozást. Az előadás legyen tartalmas, szabatos, magyaros kifejezéseket alkalmazzon. Ne vesszen el a részletekben, legyen lényegretörő. Legyen előadásának bevezető, tárgyaló és befejező része. Gondolatait támassza alá jó érvekkel, frappáns példákkal és néha a vidámság se maradjon el.

Jó, ha bevonjuk a hallgatóságunkat is az anyag tárgyalásába; ha kérdéseket teszünk fel nekik, sőt egy-egy altéma befejezésekor részösszefoglaló kérdésekkel ellenőrizzük a megértést. Szoktassuk rá őket a jegyzetelésre, de előtte magyarázzuk el, hogy mi módon érdemes csinálni. ehhez segítség a táblai rövid vázlat, melyet majd kibővítenek.

Ma már az oktatásban csak az egyetemeken és főiskolákon alkalmazzák az előadást tiszta oktatási formaként. ezért a fenti szövegben sok más módszer is be van iktatva, melyek hatékonyabbá teszik az oktatást.

2.) A szemléltetés

A szemléltetés tárgyak, folyamatok bemutatása, melyeket érzékszerveinkkel észlelünk és agyunkban leképezve azokat, képzetek alakulnak ki benne. Van olyan ember, aki a fülével hallottakat fogja fel jobban; van olyan aki a képi jeleket tudja jobban befogadni. Az utóbbiak számára az eleven szemlélet (a szemléltetés) a megértést könnyítő módszer, az előbiek számára a beszéd.

Napjainkban, amikor a képi információ áradata önti el a társadalmat, különösen nagy hatása van a szemléltetésnek. Felmérések bizonyítják, hogy az iskolákban a gyerekek unatkoznak, ha a tanár sokat beszél és keveset mutat. Egyre több iskolában alkalmazzák a televízióból felvett videoanyagokat, természetesen csak részleteket, mert azt a gyerekek túlnyomó többsége könnyebben fogja fel. Növendékeink nemrég még iskolások voltak, vagy ma is azok, és e megállapítások rájuk is vonatkoznak.

Lenne értelme, hogy ejtőernyős kiképző videofilmeket állítsanak össze főként olyan témákból, amit nem lehet a földön gyakorolni vagy bemutatni.

A szemléltetéskor az oktató adjon megfigyelési szempontokat, melynek alapján a növendékek könnyen megragadhatják a lényegét.

Vigyázzunk, hogy a szemléltetéssel ne húzzuk el az időt. Az olyan szemléltetés, amit kézről kézre kell adni, nagyon időrabló.

Amikor távolról mutatunk képet, az elég nagy legyen, hogy messziről is láthassák. Általában nagy gondot kell fordítani a láthatóságra.

Csak annyit szemléltessünk amennyi szükséges a megértéshez. Az oktatóterem falára kihelyezett szemléltető eszközöket időnként cseréljük, mert a növendékek állandóan látják és elveszti újdonságát, egy idő után senki sem fogja észrevenni. A szemléltető eszközök gyűjtésébe, elkészítésébe bevonhatjuk a növendékeket.

3.) A megbeszélés

Lényege a közvetlen kapcsolat egy személy és egy kisebb csoport között párbeszéd lefolytatására.

Formái a következők :

a.) A beszélgetés az a forma, mely kreatív gondolkodásra, aktivitásra ösztönzi résztvevőit. Az oktató felvet egy problémát (lehet álprobléma is) a növendékek pedig megoldják.

Alkalmazása az oktatótól biztos tudást és nagy gyakorlatot követel.

A növendékek aktív részvétele fejleszti logikájukat, értelmi képességeiket és vitakészségüket.

A beszélgetés bármilyen témakörrel lehetséges. Javasolhatja a témát az oktató is, de a növendékek érdeklődése is meghatározhatja. A beszélgetés közvetlen hangvételű legyen, szinte baráti. Az oktató kérdése mindenkihez szóljon és jól megfogalmazott, egyértelmű, de gondolkodtató legyen.

A válaszadásra való felszólítás előtt hagyjunk gondolkodási időt a résztvevőknek. egyszere csak egy kérdést tegyünk fel, mert több kérdéssel a növendékeket összezavarjuk. Olyan kérdés nem jó, amire csak igennel vagy nemmel lehet válaszolni, de azonnal használhatóvá válik, ha hozzá kapcsoljuk a miértet is.

b.) A konzultáción a növendékek kérdeznek az anyag számukra nem eléggé érthető részéről. A választ vagy az oktató vagy a többi konzultáló adhatja meg. Az utóbbi módszer a jobb, mert aktivizáló, és mindenkit gondolkodásra, elemzésre készítet.

A konzultációra a növendékeket elő kell készíteni: felhívni a figyelmet, hogy mindenki gondolja át az anyagot, írja le kérdéseit - nehogy érdektelenségbe fulladjon a konzultáció, mert a tapasztalatlan növendékek úgy értelmezik a konzultációt, hogy az oktató újra elmondja az anyagot.

c.) A vita különböző nézetek és érvek eszmei küzdelme.

A vitában az emberek tudatosult nézeteikről kívánják meggyőzni egymást. Vitát lehet kezdeményezni egy kiselőadásnál, ahol hivatalos bírálót is ki lehet jelölni, és a hallgatóság mindkét féllel vitába szállhat.

Az oktató vigyázzon, hogy el ne fajuljon a vita veszekedéssé, vagy egymás sértegetésévé. Neveljük rá hallgatóinkat, hogy nem az erős hang, hanem az érvek erőssége és igazsága dönt a vitában.

4.) A gyakorlás

A gyakorlás a készségfejlesztés eszköze. egyből nem lehet eljutni erre a szintre. Az út a jártasságon keresztül vezet hozzá. A jártasság nem jelenti a mindenkori teljes ismeretet és a dolgokkal való bánni tudást. A jártasságot sok gyakorlással lehet csak készséggé változtatni.

A gyakorlás megszervezése,

Mint minden oktatási tevékenységnek, a gyakorlásnak is rendszeresnek kell lennie. először tűzzük ki a gyakorlás célját, aztán a növendékekkel a gyakorlás kezdete előtt ismételjük át a gyakorlat tárgyának elméleti tételeit és csak aztán lássunk neki a gyakorlásnak. A gyakorlás legyen érdekfeszítő, kerüljük a monoton, egyhangú tevékenységet. Ahhoz, hogy eredményt érzünk el, többszöri gyakorlás szükséges. Alapfeladatoknál (kiugrás, földetérés, hajtogatás, stílusgyakorlás) szinte folyamatos gyakorlásra van szükség.

Vigyázat!

A rosszul begyakorolt mozgásokat nagyon nehéz kijavítani.

A gyakorlás kezdeti szakaszában a berögzítés a cél és sokszor kell csinálni. A készség elérése után csak szinten kell tartani.

5.) Az ismétlés

Minden tanulási folyamatra az ismétlés teszi fel a koronát.

Oktatókutatások kimutatták, hogy néhány hónap után a jól megtanult anyagnak is csak kb. 25-30 %-a marad meg az emberek fejében. ezért azt az ismeretet, amelyre gyakran szükségünk van, állandóan ismételni kell. Az ismétlés a tananyag új szempontok szerinti felelevenítése.

A tananyag tételes megismétlése helyett a lényegi összefüggéseket összekapcsolva a tananyag legfontosabb elemeit kell kiemelni.

Ismételni több okból szükséges. Nagyobb anyagrész befejezésénél, hogy egészében lássák a növendékek az anyagot, a tanfolyam végén, hogy áttekintsük az anyag lényegét, a továbbképzős tanfolyam elején, hogy felidézzük a továbbhaladáshoz legszükségesebb ismereteket.

6.) Az ellenőrzés és értékelés

Az ellenőrzés legfontosabb tényezője, hogy az oktató minél szélesebbkörű információt kapjon növendékei tudásáról.

Ezért nem szabad elszalasztani egyetlen alkalmat sem, hogy ezeket a jelzéseket megszerezzük., különösen akkor, ha kevés alkalmunk van rá. Mind az oktató, mind a növendék

érdekel az ellenőrzésben: mindkettőnek a munkáját minősíti. Az oktató ugyanakkor értesül arról, hogy mit nem értettek meg, mi szorul kiegészítésre, korrigálásra.

Az ellenőrzésnek sokféle lehetősége van. Az elméleti ismeretek legismertebb ellenőrzési formája a szóbeli felelet. ehhez kapcsolható egy másik növendék szóbeli bírálata. Ennél a formánál az oktatónak észben kell tartani a hibás részeket és a jól elmondottakat is, mert neki viszont szóbeli értékelést kell adnia az elhangzott feleletről. Felelet közben - főként a gyengébbeknél - segítő kérdést, vagy kérdéseket is feltehet vagy a növendékekkel feltehető. A szóbeli feleletbe ne szóljunk bele, mert megzavarhatjuk a felelőt. Bírálóunkat a végén mondjuk el. A tanfolyamon ne játsszuk a tanár bácsit, ne

állítsuk fel a növendéket felelésnél, kezeljük egy kicsit felnőttként. A szóbeli feleletnél a többiek kiegészítéseket is tehetnek; ezért mindig dícsérjük meg a közreműködőket.

A szóbeli feleletekkel egyidejűleg egy - két növendéket a táblánál, két - három növendéket kis papírra leírt kérdéssel írásban vagy rajzban feleltethetünk. A papírra írt kérdéseket a következő foglalkozásra javítsuk ki; ne töltsük vele az időt.

Az írásbeli feleletek közül használható

- a felmérő dolgozat, mely a tudásszintet célozza meg;
- a röpdolgozat, amely a fogalmak ismeretének tisztaságát mutatja meg;
- a témazáró a nagyobb anyagrészek befejezése után azt vizsgálja, hogy melyek a legkevésbé ismert témák, de ad egy általános képet is a tanfolyam és a növendékek tudásszintjéről.

A témazáró formája lehet több kérdésből álló, írásbeli választ váró dolgozat, de lehet feleletválasztós, kiegészítendő, kapcsolódást jelző, kakukktójásos és még sok hasonló feladatból álló teszt vagy mindkettő kombinációja.

A vizsgadolgozatok a legkomolyabbak. Ennél előnyös, ha központi kérdésekkel, központi vizsgáztatók íratják és javítják. Így az oktatók munkájáról is képet kaphatnak, de a biztonságot is szavatolják. A gyakorlati ismeretek ellenőrzése természeténél fogva folyamatos, mivel készségeket kell kialakítani. Az értékelésre is minden alkalmat fel kell használni, mert munkára ösztönzi a növendékeket, aktivizálja őket, és jobb teljesítmény elérésére sarkall. Az értékelésnek sokféle módja van. első az érdemjegy, mely az iskolai öt fokozatot utánozza.

Ezt az egész tanfolyam alatt a komolyabb teljesítményeknél alkalmazzuk. Kisebbségi teljesítményeket szóbeli értékeléssel ismerünk el. Sokszor elég egy mondat, egy megjegyzés, egy szó: kitűnő !

Az értékeléshez szempontokat lehet összeállítani. ezek közül talán a legfontosabbak:

- a növendék mennyire ismeri a tananyagot;
- mennyire vett részt a kiképzés alatt a munkában;
- hogyan tudja a tanultakat alkalmazni;
- milyen tagja volt a közösségnek.

Ezek alapján szóveges értékeléseket írhatunk növendékeinkről.

A foglalkozások típusai szerint megkülönböztethetünk :

- új anyagot feldolgozó foglalkozást;
- új ismereteket alkalmazó foglalkozást ;
- egy ismeretkört vagy ismeretköröket ismétlő-rendszerező foglalkozást;
- ellenőrző foglalkozást.

Az ismeretszerzés, gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés a gyakorlatban nem különül el mindig így egymástól. A foglalkozások többsége a típusok valamilyen kombinációi.

A foglalkozások szerkezeti felépítése mindig a kitűzött célnak megfelelő legyen.

Az új ismeretek közlésénél:

- célkitűzés és figyelemfelkeltés (motiváció) ;
- az új anyag feldolgozása (ismeretszerzés, elemzés-általánosítás);
- a legfontosabb tények kiemelése, rögzítése vázlatban;
- gyakorlati alkalmazás;
- értékelés.

Az új ismeret alkalmazásánál:

- célkitűzés és motiváció;
- az ismeretek felidézése;
- a gyakorlat bemutatása;
- a gyakorló feladatok elvégzése;
- ellenőrzés, értékelés.

Ismétlő-rendszerezésnél:

- célkitűzés és motiváció;
- szempontok ismertetése;
- ismétlés-rendszerezés;
- az általánosító vázlat leírása;
- értékelés.

Az ellenőrző foglalkozásnál nincs típusos szerkezet, mert többféle módon lehet levezetni . Az írásbeli ellenőrzéseknél maga a dolgozat megírása a cél és csak a következő foglalkozáson történik meg a tipikus hibák megbeszélése, korrigálása és értékelése.

A szóbeli ellenőrzésen minden hallgató kap egy-egy rövidke kérdést és az arra adott válasz azonnal javítható, de más módon is megoldható.

Az értékelés mérje fel:

- a növendékek tényismeretét;
- az ok-okozati összefüggések és az általánosítások ismeretét;
- a fogalmak ismeretét;
- az ismeretek tartósságát;
- a gyakorlati alkalmazás képességét;
- a jártasságok és készségek szintjét.

Az oktató önképzése és felkészülése

A világ és a sportág technikai fejlődése megköveteli az oktatótól, hogy lépést tartson a fejlődéssel, állandóan képezze magát és fejlessze általános műveltségét. Érdeklődjön sportágunk hazai és nemzetközi eseményei, hírei iránt. Használja fel az újdonságokat oktatói munkájában. Ugyanakkor tanulmányozza a pedagógiai módszereket, azok alkalmazását és próbálja munkáját azok alapján megszervezni.

A felkészülést nem csak az ismeretek megújítása és gyakorlati megtapasztalása jelenti, hanem a kiegészítő eszközök (régirajzok, plakátok stb.) felújítása, kezelésük elsajátítása, új eszközök beszerzése is.

Az oktató nem vezethet foglalkozást felkészülés nélkül, mert növendékei észreveszik, elveszti tekintélyét és munkája eredménytelen lesz, majd a balesetek is menetrendszerűen bekövetkeznek. Az új ötletek mindig jól jönnek, de az ötletszerűség már nem mindig eredményes. Az új ötletek alkalmazását is a felkészülés során alaposan meg kell gondolni, hogy hol alkalmazható és melyik foglalkozáson történjen. A rögtönzést nem lehet kikapcsolni az oktatásból, mert a növendék nem passzív befogadója az oktató szavainak és új szempont szerint tesz fel esetleg kérdést. Itt rögtönözni szükséges, mert a növendék elgondolását kapcsolni kell az előadás gondolatához, zökkenőmentesen beilleszteni és tovább folytatni a foglalkozást a tervezett irányba. Erre nem lehet előre felkészülni, de számításba kell venni. Különösen kezdő oktatónál lehet kellemetlen. Rögtönzésre azonban nem lehet alapozni a foglalkozást. A foglalkozásra az oktató mindig készítsen foglalkozási vázlatot. ez a foglalkozási vázlat ma már egész mást jelent, mint egy évtizeddel ezelőtt.

Akkor azt tervezték, hogy mit fog csinálni az oktató, mit mond, mit kérdez, mit mutat meg. Ma inkább azt kell megtervezni, hogy mit végeztetnek el a növendékekkel. A mai pedagógiában a munkáltatás elve korszerűnek mondható. Az a jó foglalkozás, ahol az időmennyiség háromnegyed részében nem a tanár, hanem a növendék dolgozik. Persze ez nem áthághatatlan szabály, mert az oktatói magyarázatra időnként és helyenként szükség lehet. egy régi mondás ezt tartja : **"Ha hallom, megértem. Ha látom, megjegyzem. Ha csinálom, tudom."**

A foglalkozási vázlat ma inkább egy forgatókönyvhöz hasonlít, amelyben az oktató kijelöli a szerepeket:

- megjelöli a kombinált feleltetés feladatait;
- jelöli a motiváló gondolatokat;
- kijelöli a növendékek munkáltatását;
- közbeírja, hogy hol, mit és mivel szemléltet;
- jelöli a szükséges tanári magyarázatot;
- bejelöli a gondolkodtató kérdéseket;
- felírja a részösszefoglalások kérdéseit és az utána leírandó vázlatrészeket;
- leírja a summázatot, a végösszefoglaló szavakat;
- végül nem írja le, de nem felejt el a foglalkozáson végzett munka értékelését és az

arra érdemesek megdicséretét.

Mindehhez bejelöli a szükséges időmennyiséget és igyekszik betartani. Néhány rövid tanács még a munkához. Ne markoljon sokat, mert nem tudja tartósan rögzíteni. Különösen az ejtőernyőzésnél nem szabad felületesen kifejteni a témát, mert ez életveszélyes lehet. Ne kalandozzon el a tervezett anyagtól. A témát megérteni kell, ne töltsön el a magolást. E mondatok után felkiáltójelek illenének, de ezek csak fontos ajánlások.

A foglalkozási vázlatához írja oda tapasztalatait azonnal, és az esetleges változtatások módját, mert egy év múlva már nem emlékszik rá. A javított vázlat tovább használható.

A foglalkozások elemzése

Az oktató a foglalkozás levezetése után, nyugodt körülmények között elemezze ki saját foglalkozását. Könnyebb a dolga, ha valaki látta a foglalkozását, mert ketten jobb eredményt érnek el. Akármilyen jól is tervezte meg valaki a foglalkozását, azt százszázalékosan nem tudja végrehajtani, de nagyon jó eredményeket el lehet érni. Ahhoz, hogy az elemzésnél ne legyen sok munkánk, az elemzés

szempontjait már a felkészülésnél vegyük figyelembe. Ezért inkább felkészülés-elemzés szempontokról előnyösebb beszélni. Így tudatosabbá válik a tervezés és ennek megfelelő lesz az elemzés is.

Felkészülés-elemzés szempontok:

- a célkitűzés és annak megfelelő tartalom,
- a pedagógiai tartalom megfelelősége,
- a személyiségfejlesztés minősége és lehetőségei,
- a tudományosság betartása,
- az anyag érthetőségi szintje és a hallgatók képzettségi szintje azonossága,
- a tények és általánosítások kifejtése .

A foglalkozás jellegének kiválasztása megfeleljen a tartalomnak és a didaktikai feladatnak:

- Az anyag részekre tagolása.
- Az oktató, illetve a növendékek munkájának szervezése.
- A technikai segédletek használata.
- Az időbeosztás.

A módszerek helyes kiválasztása:

- A módszerek kombinálása.
- A hallgatók aktivitásának biztosítása.
- A fogalmak értelmezésének elősegítése.
- A szemléltetés szervezése.

Gyakorlás és készségek kialakítása:

- A vázlat minősége.
- A növendékek érdeklődésének kiváltása, közreműködésük.
- Figyelem.
- Fegyelem.
- Az ismeretek elsajátítása.

Az oktatói vezetős szerep:

- Viszonya a hallgatókkal.
- Az oktató stílusa, magatartása, hangneme, tekintélye, felkészülése.

A kitűzött célok elérése:

- A hallgatók mennyiségi és minőségi tudása.
- Az eredmények megtartása, a hibák kijavítása.

A kérdések és szerepük.

Nagyon nehéz jól kérdezni. ennek igazságát az oktató maga is észreveheti, ha foglalkozására bevisz egy magnetofont és visszahallgatja. Sőt, más dolgairól is tudomást szerezhet. Videofelvételéről nem is beszélve. ennek segítségével javíthat magatartás-, beszéd-, és kérdéskultúráján. A kérdésfeltevés ott kezdődik, hogy kinek milyen kérdést teszünk fel? Ez motivációs jelentéssel is bír. Ha gyenge képességű növendéknek nehéz kérdést adunk, akkor nem tud rá válaszolni és reménytelennek fogja látni helyzetét azok mellett, akik azonnal, csodálatosan tudnak válaszolni.

A hallgatók a kérdés hatására gondolkodni kezdenek, majd megfogalmazzák a választ és ez elég ahhoz, hogy megtartsák emlékezetükben. Lesz, kinek semmi sem fog eszébe jutni, de hallva a kérdésre adott választ, lassan beletanul. Ha a növendékek is tehetnek fel kérdéseket egymásnak, akkor lassan ők is megtanulnak pontosan fogalmazva kérdezni. A kérdésfeltevés a logikus gondolkodás egyik alaptényezője.

A jó kérdések jellemzője, hogy differenciáltak. Tényekre vonatkozó kérdések azonnali választ várnak, míg az elemző kérdéseknél kissé várjunk a válaszra. Eldöntést kívánó kérdéseknél az okra is kérdezzünk rá. Ok-okozati sort kifejtetni szándékozó kérdéseknél időt kell hagyni a gondolkodásra. A kérdéseknek világosaknak, egyértelműeknek, pontosaknak kell lenniük. A lényegyet kiemelő kérdéseket előre írjuk le.

A hogyan kérdezzünk?-re sem könnyű a válasz, de a gyakorlat megtanítja az oktatónak: előbb az egész csoportnak tegyük fel a kérdést és csak aztán szólítsunk fel valakit; (így mindenki kénytelen gondolkodni)

- ne tartsunk semmilyen sorrendet a felszólításnál ;
- mindenki vegyen részt a válaszadásban;
- néha adjunk fel a képességeiknél kicsit nehezebb kérdést is;
- a gyengébbeket bátorítsuk olyan kérdéssel, amit tudunk, hogy képes megválaszolni;
- a figyelmetlen növendéknek váratlanul tegyünk fel kérdést, esetleg többet is

egymásután, de ne azt kérdezzük, miért nem figyel?

- belezavarodáskor mást szólítsunk fel, de később újra hívjuk fel, aki belezavarodott;
- a kiválóakat ne sokat szerepeltessük, mert a gyengébbek akkor rájuk hagyják a választ. (az oktatók időzavarukban szokták elkövetni ezt a hibát és a kezét feltevő jót szólítják);
- a fő kérdésre válaszolni nem tudóknak több segítő kérdést tegyünk fel;
- a segítő kérdést is az egész csoportnak kell feltenni, nem jó párbeszédet folytatni egy növendékkel;
- ne tegyen fel olyan kérdést, amelyre találgatni lehet;
- kerüljük a kilométer hosszú kérdéseket;
- a kérdéseket nyugodt beszédhangon tegyük fel;
- a meg nem értett kérdést átfogalmazva kell feltenni;
- a válaszadás is érthető és világos legyen;
- pontatlan, hiányos válasz nem elfogadható;
- a helyes választ adókat meg kell dicsérni és az eredeti gondolatokat is.

A legfontosabb oktatási módszerek összegzése

- az oktató minden foglalkozásra tervszerűen készüljön fel, ha régi vázlata van, nézze át, és szükség szerint változtasson rajta;
- a világítás, hőmérséklet, szellőzés, az ülőhely és az írófelület megfelelő legyen;
- a foglalkozás kezdetén motiváljon, keltse fel a hallgatók figyelmét;
- a foglalkozást gyorsan kezdje el, ügyeljen a szakszerű magyarázatokra;
- az új anyagot könnyen megtanítható szakaszokra kell bontani, induljon ki az ismert anyagból;
- csak felfogható mennyiségben közöljön tényeket, összefüggéseket, fogalmakat és alapelveket;
- az oktató is egy dologra összpontosítson egyszerre, de a növendékek figyelmét se hagyja elvonni;
- mindig ismerje a hallgatók felfogóképességét és eszerint oktasson,
- az oktató érthetően fejtse ki mondanivalóját, rövid mondatokban, egyszerű szavakkal, kerülve az idegen kifejezéseket;
- beszéd közben nézzen a növendékekre, szemével közben keresse meg mindegyikük szemét, elhithetve, hogy őhozá beszél. Beszédében legyen lelkesedés;
- foglalkozás közben figyelje az arcokat is, vegye észre az értetlenséget és azt tárgyalja újra, más módszerrel;
- mondanivalóját színesítse, példákkal tegye érthetőbbé;
- tartson részösszefoglalókat;
- a szemléltetést a magyarázattal összhangban végezze, sokszor és sokféle módon az idő függvényében, de mindenképpen biztosítsa mindenki számára annak láthatóságát;
- készítse a növendékeket gondolkodtató, pontosan megfogalmazott kérdések feltevésére;
- minden teljesítményt értékeljen súlyának megfelelően;
- az új ismereteket közlő órán is gondolkodtassa növendégeit, vonasson le velük következtetéseket;
- az elméleti oktatással együtt gyakorlási lehetőségeket kell kialakítani, lehetőleg nem összezsúfolt, hanem tágas helyen;
- meg kell értetni, hogy a legfontosabb az ejtőernyőzésben a pontosságon és a logikus gondolkodáson alapul az ugrás biztonsága;
- utasításokat és figyelmeztetéseket teljes csöndben, amikor mindenki hallja, csak akkor szabad kiadni;
- mindig hangoztassa, hogy a biztonság a legfontosabb és a szabályok megsértése nem bátorság;
- tartsa tiszteletben a növendékek idejét, kezdjen és végezzen pontosan, a szüneteket tartsa meg;
- az oktató ne gúnyolódjon, ha értékeli a növendéket, kerülje a megjegyzéseket is;
- mindenkivel érdeme szerint bánjon, ne kivételezzon senkivel, a nőhallgatókkal sem;
- mindenkivel egyforma udvariassággal beszéljen, növendégeit nevükön szólítsa;
- ha hibát követ el, ismerje be, ez tekintélyét és az iránta érzett bizalmat fokozza;
- ne hagyja magát a tárgytól eltéríteni, mert akkor kimarad valami és jobb két foglalkozáson jól elmagyarázva az anyagot megtanítani;

- hitvallása legyen az oktatónak, hogy jól elmagyarázva, mindent jól megmutatva, minden tévedést kijavítva, mindent begyakoroltatva engedheti vizsgára, és méginkább ugrásra növendékeit.

Oktató - növendék viszony

Az oktató és a növendékek viszonyát az első találkozás, az első benyomások már meghatározzák. Amennyiben rossz benyomások érik a növendéket, a kapcsolat laza lesz és otthagyja az ejtőernyőzést. A benyomások pozitív irányú megváltoztatása hosszabb idő eltelte után lehetséges. Jelentős befolyást gyakorol a kezdőkre a hely, ahol a kiképzés folyik. A piszok, a leromlott környezet, az elhanyagolt helyiségek taszítóan hatnak.

Az első találkozáskor az oktató köszöntse a kezdőket, mutakozzon be és teremtsen barátságos hangulatot. Szóljon néhány mondatot magáról és okvetlen mondja el, ő hogyan került kapcsolatba az ejtőernyőzéssel.

Előnyös, ha nem tegezi növendékeit, de más gyakorlat is létezik. A foglalkozás ezután a növendékek bemutatkozásával folytatódik, amikor elmondják hol tanulnak vagy dolgoznak.

Az ismerkedés után meg lehet kérdezni: mit tudnak az ejtőernyőzésről?

A válaszokból az oktató következtethet a növendékek gondolkodására, értelmi képességeikre, műveltségi szintjükre. Már el is kezdte a növendékek megismerését. Vázzolja a továbbiakban a tanfolyam lefolyását, követelményeit.

Ismertesse mi történik az elméleti és gyakorlati foglalkozásokon, adjon tájékoztatást a tanfolyam első szakaszáról, a közvetlen előttük álló feladatokról, arról, hogy mit várnak tőlük és miért ilyenek a foglalkozások.

Beszélgjen a jó kiképzés fontosságáról, a fegyelemről, mely alapvető a kiképzés, de az egész ejtőernyőzés folyamán. Mondja el mit ért fegyelem alatt. említse meg, hogy mindenkinek lesznek nehézségei, de az oktatók átsegítik őket, ám ehhez szükséges az oktató és a növendékek, az egész csoport baráti együttműködése. Fejtse ki, hogy az egész tanfolyam értük van, és az oktatói gárda meg akarja őket tanítani a balesetmentes ugrások végrehajtására. Bízban benne és, ha nem tudnak vagy nem értenek valamit akkor bátran kérdezzenek. ekkor adja meg a lehetőséget a kérdések feltevésére és adjon szakszerű, pontos válaszokat, mert ezzel valóban bizalmat ébreszt maga iránt.

A növendékek érzékk, hogy örülnek nekik és jóbarátok körére találtak.

A foglalkozások hangneme ne legyen nagyon merev. Az oktató mindig legyen ápoltt, jó izléssel öltözött. A növendékek, ha megszeretik, azaz elismerik tekintélyét és tudását, még hanglejtésében is utánozni fogják. A humor sem árt, csak nem szabad a foglalkozást elviccelni, mert a fegyelemnek akkor vége. Az oktató őszintén érezze jövendő barátainak a növendékeket-hiszen később együtt fognak ugrani és belőlük fog kikerülni a jövő oktatógárdája-érdeklődjön előmenetelük, életük, sikereik, örömeik, bánatuk iránt. Az oktató nem kiabálhat, nem hisztériázhat.

Az első foglalkozás végén vegyen elő egy behajtott hátejőernyőt és mutassa be az ejtőernyő szétbontását. ennek a hatása felmérhetetlen a kezdőkre. Nevezze meg főbb részeit, engedje megfogni anyagát, és ha van idő, a hevederekbe is bújhassanak bele. Úgy fogják érezni, hogy máris tanultak valamit, és az oktató nagy örömet szerzett nekik. Búcsúzóul lelkesítse őket, hogy nem is olyan sokára ők is ugrani fognak, és igazi ejtőernyősök lesznek.

A további foglalkozásokon erősíteni kell ezt a kapcsolatot és a csoport tagjainak kapcsolatát egymással. Legyenek közös programjaik, szórakozásaik, más különféle közös sporttevékenységeik. Be kell illeszteni őket a klub közösségébe is. Meg kell hívni a kezdőket egy klubestre, ahol a már kiképzett ejtőernyősökkel is találkozhatnak. Az oktató minden erővel tartsa együtt a közösséget és tegyen meg mindent a jó csoportszellem kialakulásáért.

Az oktató lelkesedése átragad a növendékekre is, ez pedig sok problémán átsegíthet. Hozzátehetjük ehhez a bátorítást is, amelyre az átmeneti sikertelenségek esetén minden növendéknek szüksége van. Elkeseredésük megszüntethető egy könnyebben - és biztosan - teljesíthető feladat adásával. Az elbizakodott, magával nagyon elégedett hallgató előtt új perspektívát kell nyitni; egy nehezebb feladattal való megbízás finoman megérteti vele, hogy még nagyon sok dolgot nem tud és van még tanulnivalója. Biztatásként el kell magyarázni, hogy a tanfolyam idején egy hiba elkövetése nem végzetes dolog, ott még ki lehet javítani és ez is a tanulást segíti, nem csak az eredményes végrehajtás.

A tanfolyam közben, a foglalkozások idejének egy részét beszélgetésre lehet felhasználni. Az ilyen kötetlen beszélgetéseken jobban megnyílnak a növendékek, érzéseikről, tulajdonságaikról közvetlenebb képet kaphatunk, mint a tanuló foglalkozásokon. A félnk, érzékeny, visszahúzódo típusokat többszöri foglalkoztatással be lehet vonni a munkába. Mivel a növendékek előképzettsége egészen különböző, ezért türelmet kell biztosítani a mások által már unalmasat kérdezők, mások által már túlhaladott problémát felvetők részére. Ne engedjük, hogy társaik egyik vagy másik növendéket állandóan piszkálják, netán gúnyolják, érzéseiben megbántsák.

Az oktatónak tudnia kell, hogy a tanteremben nem parancsnok, tehát itt inkább kérjen, mint utasításokat osztogasson és köszönje meg kérései végrehajtását. Kérései teljesítését inkább tekintélyével érje el, mint katonás eszközökkel. Más a helyzet a repülőtéren, ahol még fegyelmezettebben, még pontosabban kell végrehajtani a feladatokat. ekkor is azonban törekedni kell, hogy a tekintély legyen az alap, ne a hangnem erőssége. Érezzék, hogy itt egy kicsit feszesebb az irányítás, de az oktatójuk ugyanaz a barátságos, jót akaró ember, mint akit eddig megismertek.

AZ OKTATÓK LEGFŐBB KÖTELESSÉGE ÉS FELELŐSSÉGE, HOGY NEVELJÉK A NÖVENDÉKEKET A BIZTONSÁGI SZABÁLYOK SZIGORÚ BETARTÁSÁRA, ÉS EZEKET MINDEN EREJÜKKEL TARTASSÁK MEG !

II. A KIKÉPZÉS PSZICHOLÓGIÁJA

Az utóbbi évtizedben a sportpszichológia egyre nagyobb teret nyer a különböző sportágakban. A kezdő sportolótól az élsportolókig az edzők egyre inkább igénybeveszik a sportpszichológusok szolgáltatásait.

Amikor a sportolók elérték az emberi teljesítőképesség látszólagos határait, akkor már nem elég a sportolók fizikai erőfeszítése, az edző kiváló edzőmódszere, hanem szükséges kidolgozni egy olyan szellemi-lelki edzésrendszert is, amely abban a pillanatban hozza a csúcsteljesítményt, amikor arra a legnagyobb szükség van. ennek biztosítása a pszichológusok dolga.

Valószínű, hogy soká lesz a magyar ejtőernyőzésnek pszichológusa. Addig is azonban szükséges az oktatóknak olyan módszereket megismerni, amelyek segítik munkájukat a kiképzésben és a sportolók felkészítésében.

A biztonság növelése érdekében, a vészhelyzet elkerülése, vagy, ha már kialakult, az abból való menekülés elősegítése érdekében alkalmazhatók pszichológiai módszerek. A szorongás, a stressz, a félelem, a pánik, az értelmi-mozgási lebénulás ellen fel lehet és kell készíteni a növendékeket, a kiképzett ejtőernyősöket, valamint a sportolókat is. ezeket a módszereket nem hazánkban fedezték fel, de kipróbált eszközök. Meg kell ismernünk ezeket és bizonyára lesznek olyan oktatók, akik ezek hazai alkalmazását kidolgozzák.

A FAI felmérést készített az ejtőernyős balesetekről az 1981-86-os évekre vonatkozóan. A világon ezidőben 375.000 ejtőernyős 6 millió ugrást hajtott végre, miközben 128 ugró veszítette életét. Megállapították, hogy az ejtőernyőzés évről évre biztonságosabbá válik ez az oktatási módszerek javulását és a megbízhatóbb, korszerűbb technika alkalmazását feltételezi. Bár éppen a legmodernebb technikát alkalmazó országokban a túlzott biztonságérzet miatt elhanyagolták a szabályok betartását, s ennek következtében nőtt a balesetek száma.

A gyakorlottság tekintetében a következő kategóriákat állapították meg:

kezdők (0-25 ugrás)	31%
gyakorlottak (25-250 ugrás)	40%
tapasztaltak (250 ugrás felett)	29%

A számok látszólagos arányosságot mutatnak, de ha arra gondolunk, hogy a tapasztaltak csoportja szűkebb körű mint a gyakorlottaké, akkor az előbbieket halálos baleseti arányszáma már nagyon magasnak mondható.

Kisebnek tűnik, de nagyon magas a kezdők elhalálása is.

A katasztrófák egyik leggyakoribb oka a sportoló időérzékének elvesztése: a gépelhagyás után nem húzza meg a kioldót, vagy ezt már csak nagyon alacsonyan teszi. Különösen a főejtőernyő hibás működése esetén gyakori ez az ok. A leoldás után semmit sem tesznek, hogy kinyissák a tartalékejtőernyőt, vagy csak nagyon későn nyitják ki.

Ezek a balesetek elkerülhetők lennének, ha biztosító készüléket szerelnének az ejtőernyőre. 13 országban, ahol a kezdőkiképzés üzletszerű, magánkézben van, nem fogadják el szükségességét, kötelező voltát. Ahol katonai szervek, vagy központi repülőklubok ellenőriznek és irányítanak, ott jobb a helyzet ilyen szempontból. Itt biztosító készüléket alkalmaznak.

Az ejtőernyős katasztrófák okai között a kezdők nem megfelelő kiképzése, a hiányos földi vészhelyzet gyakorlás, a gyenge lélektani felkészültség, s esetenként a használt technika helytelen ismerete szerepel még. A baleseti okok között szép számmal jelenik meg az ejtőernyősök vízbe esése is, melyre alig vannak felkészítve.

A cél tehát a vészhelyzetek elhárítása.

A vészhelyzetek elhárításának befolyásoló tényezői :

- az elméleti és gyakorlati ismeretek;
- a helyzetfelismerés időtartama;
- a reakciósebesség;
- a pszichikus állapot, melyet az erőnlét is befolyásol.

A vészhelyzetek elhárításának módjait koncentráltan kell ismertetni a növendékekkel, de más kiképzési foglalkozáson - ha az odatartozik - ismételni, erősíteni kell a tanultakat.

Vészhelyzetben az lenne az ideális, ha a növendékek a tanultak alapján az optimális megoldást választanák azonnal. Ám ez sokszor nem így van, és, ha az idő megengedi, csak többszöri próbálkozás után jönnek rá a megfelelő megoldásra. A pszichés állapot ilyenkor a legfőbb befolyásoló tényező, hogy képes-e megtartani lelki tartását. A szellemi-lelki tréningek, melyek az ejtőernyős akaratát, önbizalmát, magabiztosságát fejlesztik, megakadályozhatják az ugró bénultsági állapotának létrejöttét.

Az új technikák bevezetése, új vészhelyzeteket hozhat létre. Az oktatók számára rendkívül fontos, hogy megismerjék és azonnal oktassák az új vészhelyzeteket és elhárításuk módját. Soha nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy első a biztonsági szabályok betartása. ennek kialakítása a növendékben ránevelni az ugrót, hogy ejtőernyőjét nagy figyelemmel hajtsa be, az ejtőernyő felvétele után felszerelését maga is ellenőrizze, vigyázva hagyja el a gépet, körültekintően hajtsa végre a zuhanást, az ejtőernyőnyitást és az ereszkedést, majd a földetérést.

Az észérvekkel való meggyőzés mellett a balesetveszélyes helyzetek megismertetése is szükséges, valamint ezek felidézése önmagukban, az ugrás előtt.

Az önellenőrzés mellett, döntő lehet még a repülőtéri oktatói szolgálat fokozott ellenőrző tevékenysége.

Az oktatásnál ezekről a mozzanatokról ne csak általánosságban beszéljen az oktató, hanem minden kis részletre odafigyelve, tényszerűen, hasznos tanácsokat adva.

Például: Ne engedjenek semmi feleslegeset magukkal vinni az ugráskor. Egy tizenkét ugrásos, különben jól kiképzett ugró, bekötött ugráskor a vállravezett tárolózsákban magával vitt egy lekvárral teli üveget, mely nyitáskor úgy fejbevágtá, hogy agyrázkódással, ájultan ért földet. Ki gondolta volna, hogy ennek a "jópofáságnak" ilyen súlyos következményei lesznek.

A vészhelyzet elhárításának mozzanatait az alábbiak szerint határozhatjuk meg:

- észlelés és helyzetelemzés;
- döntés az elhárító módszerről;
- a tennivalók végrehajtása.

Ez azonban csak elméleti síkon igaz, mert nincs idő mindezt - főként zuhanás közben - elvégezni.

A különböző vészhelyzeteket és elhárításukat úgy kell megtanítani és elhárításuk lépéseit, gyakorlatát úgy begyakoroltatni, hogy észlelés után szinte vele egyidőben, reflexszerűen az elhárítás is megkezdődjön.

E feladatok készségi szintre emelésének ideje növendékeként változik. ezért az oktátónak már a kiképzés alatt figyelnie kell növendékei elsajátító képességének, felfogóképességének, megoldó- és végrehajtóképességének gyorsaságát, időtartamát.

A hibák elemzésével is lehet javítani a végrehajtási technikán. A vészhelyzetbe került ugró az elhárítás után magában felidézi a történeteket és saját cselekvés sorozatát, majd elmondja az oktátónak és társainak. Ehhez hozzátesszik a szemtanúk a saját tapasztalataikat, majd az oktató véleményezi a hallottakat és látottakat.

Az oktátónak az elméleti oktatásnál és gyakorlati képzésnél el kell magyarázni a tennivalók fizikai alapjait, meg kell értetni azokat, hogy akár egy sima, akár egy vészhelyzetes ugrásnál tudják az

ugrók, hogy az éppen alkalmazott cselekvésüknek milyen hatása lesz a zuhanásra, a nyíló és ereszkedő ejtőernyőre, és a földetérésre. Ehhez szemléltetésre van szükség.

A gyenge készségekkel rendelkező növendékeket nem szabad ugrásra engedni, esetleg el kell tanácsolni őket. Meggondolandó lenne, a kezdő ejtőernyősök pszichológiai vizsgálatának bevezetése is, vagy esetleg csak a zuhanóugrások előtt.

Az első ugrásig

Az oktatók egy része nem foglalkozik azzal, hogy milyen érzés kezdőnek lenni. Önmaguk már elfelejtették és nézeteik szerint az ejtőernyősök nem kisbabák, hogy pátyolgatni kelljen őket. Ez igaz, de ők is emberek, akik érzésekkel rendelkeznek és amíg meg nem tanulják akarataikat irányítani, addig empátiával (beleérzéssel) segíteni kell problémáik megoldását.

Az emberek többsége szeret valahova tartozni, együtt akar működni másokkal. Biztonságban akar lenni és tudni akarja, hogy mi történik vele, életét aktívan akarja élni. Ki akar mondani valamit, hatáskört akar, döntéseket hozni, de nem akarja tehetetlenül szemlélni sorsát. Értelmes dolgokat akar cselekedni, azaz azt tenni, amit szeretne, amit jónak tart.

Az ejtőernyősök látszólag ennek ellenkezőjét teszik. Kockázatot vállalnak, olyat tesznek, ami nem tűnik biztonságosnak, ahol nem tudják mi történik majd velük.

Az ember élményekre vágyik és némelyikük szinte sóvárogja ezt. A sóvárgás eredménye az, hogy végigpróbálják az összes kockázat sportot és veszélyes tevékenységet. Sokkal veszélyesebb azonban, ha az ejtőernyőzésen belül kívánnak egyre kockázatosabb cselekményeket végrehajtani.

Az ugrásra készítés sok okból történhet. Túl biztosan él és félelmet szeretne érezni; "ezt magamnak csináltam"-mondhatja; csodálatra vágyik; barátját, esetleg példaképét követi; mert beszélni lehet róla és csodálják. A jobbik eset, ha pozitív oldalról közelíti meg az ugrást: ha ugrik az ejtőernyővel, akkor más félelmeken is úrrá tud lenni; bizonyítani akar valakinek, hogy ő nagy dolgot is meg tud tenni; problémákat akar kompenzálni, kiegyenlíteni, megszüntetni.

Előnyös, ha ezeket megtudja az oktató, de ez ritkán sikerül akkor, amikor még hasznát vehetné. Meg kell azonban tudni, hogy táplálkozása rendben van-e és egy esetleges vércukorszint-esés nem növeli-e meg az ugrás előtti stresszt? Nem szorong-e azért, mert a családja ellenzi az ugrást?

A problémák befolyásolhatják a sikereit is. Lehet, hogy pechsorozatának az az oka, hogy megszegi a család tilalmát? Mindenesetre ez a kezdő túlterheléséhez vezethet, ami az ugrás előtti koncentrációt lehetetlenné teszi. Ezeket okvetlen oldani kell megnyugtatással, biztatással, sikerélménnyel.

A siker, a további siker kovácsa - tartja a mondás.

Segíthet a kompenzálásban az a férfias, kedvesen érdes baráti közösség, amelyből az ejtőernyős klub áll.

Ahogy az idő múlik az ejtőernyős egyre türelmetlenebbül várja az ugrást. Ha a tanfolyam túl hosszúra nyúlik, akkor az ejtőernyős szellemileg feltöltődik, nem tud többet befogadni, mert állandóan az ugrás jár az eszébe.

Előkészítés az ugrásra.

Kettős feladattal kell megbirkóznia az oktátónak. Súlyolja a fejébe növendékeinek, hogy az ugrás biztonságos, de értesse meg velük, hogy a kockázat is fennáll. El kell mondani, hogy teljes biztonság nem létezik. A növendéknek viselnie kell a felelősséget a saját maga biztonságáért és az oktátónak csak a biztonsági feltételek megteremtéséért. Ha ezt sikerül elérnie, akkor az oktató számára ez nagy biztonságérzetet jelent.

Az első ugrás a pszichikai terhelés csúcspontját képezi. Az ugrás előtt el kell dönteni, hogy egyenként vagy csoportosan kíván-e beszélni az ugrókkal. Az oktató jelenléte az ugrásnál bátorítóan hat. Kell is ez, mert ilyenkor a vérnyomás megnő a stressz miatt. Helyes egy belső meggyőzés tréninget javasolni az ugróknak: gondolkodjatok! - Miért lesztek biztonságban? Hogyan fogtok kilépni a gépjárműből? Hogyan fogtok földetérni?

Időben el kell dönteni az ugrócsoportok összeállítását. Kezdők és haladók külön vagy együtt; lányok elől, fiúk hátul vagy fordítva.

Az oktató még egyszer mindent magyarázzon el, adjon tanácsokat, utasításokat. Ne reggelizz túl sokat, hagyj az ugrás utánra is ételt! Vizsgáld meg a felszerelésed, rendben van-e? Nálad vannak-e

az irataid? És légy pontos! Ne csellengj el! A fegyelem a balesetmentesség feltétele! Ha a repülőtéren is hajtogatunk, akkor a szélre is figyelj, hogy a kupola irányából fújjon! A ejtőernyőket behajtás után sorba kell lerakni!

Az oktató mondja el újra a feladatokat, a végrehajtás technikáját, ismertesse az időjárás körülményeit, mutassa meg a repülőtér fő tájékoztató pontjait, mondja el a repülőtéren való közlekedés szabályait, az ugrás utáni visszatérés útját.

Kérdezze meg, hogy alkalmasnak érzik-e magukat az ugrásra. El kell tanácsolni az akkori ugrástól, aki túl feszült vagy üvegesen maga elé mered. Ez kábulathoz vezethet és az utasítások elmennek a füle mellett.

"Felszerelni!" - parancsra felveszik az ejtőernyőket. (ezt a mozzanatot az ejtőernyő hajtogatás gyakorlásakor a behajtott ejtőernyővel már gyakorolni kellett.) A hevedert feszesre kell igazítani és a fejtűt is a fejen, különösen akkor, ha a fejtű a fület is takarja, mert a laza fejtűnél zuhanás közben szívás és nyomás váltja egymást és a dobhártya komolyan megsérülhet. Az oktató és a felszerelő ellenőrzi az ugrókat és ejtőernyőiket. A gépbeszállítás fordított sorrendben történik. Utolsónak az ugrató szálljon be.

A repülőgépben.

Az oktató jelenléte az ugrásnál bátorítóan hat a növendékekre. Jó hatású, ha a kezdőkkel beszélgetünk, biztató szavakat mondunk és ezzel elvonjuk figyelmüket félelmi komplexusaikról. Kitekintethetünk velük az ablakon a tájra, a felhőkre és felhívhatjuk figyelmüket a repülés szépségeire. Ilyenkor még egy utolsó emlékeztetés is elfér a gépelhagyásról. Ekkor a gépben az ugró megegyezően gondolja át a kilépés mozzanatait: odaáll az ajtóhoz, felveszi az ugrási testhelyzetet és erőteljesen kilép - gondolatban!

Az ugrató (jó, ha ez az oktató) a földön, vagy legalább 200-300 m magasan beakasztja a kioldóköteleket. Ilyenkor mindent mond - jó hangosan - amit csinál: "beakasztom a köteleket, majd a hátatok mögé húzom. Kinyitom az ajtót (de nem forduláskor, amikor az ugrók bizonytalanul érzik magukat, hanem a hosszúfalon!) stb."

Az ugrás

Az ajtónyitás után megy előre az ajtó felé az ugró. Ilyenkor kell az oktatónak (ugrátónak) a legnyugodtabb hangot használnia.

"Felkészülni!" -re keresztbefogás a hevederen.

Nem szabad, hogy az ugró bábként hagyja el a repülőgépet, mert az oktató úgy akarja. Önként, félelmetől megszabadulva kell döntenie: kiugrik vagy nem. A kiugráskor tehát bizza a döntést az oktató a növendékekre. Ne legyen rámenős, ne erőszakolja. Az ugrás előtt közvetlenül is kapjon lehetőséget - megbélyegzés nélkül - a visszalépésre.

"Ugrás!" vezényszóra kiugrik az ejtőernyős.

Helyes lenne már az első ugrásoknál rászoktatni a kezdőket, hogy a szárny felé forduljanak arccal és a légcsavarszéllel szemben ugorjanak ki, mert így korábban kezdenek a stílusugrás gépelhagyásának gyakorlását. Kiugrás előtt fejét kicsit hajtsa le, hogy ne verje be az ajtóba és nyíláskor ne csapjanak fejére a hevederek. Testét megfeszítve, zárt lábakkal várja a nyílás utáni rántást. Így lábába nem fog beleakadni sem az ejtőernyő, sem a zsinórzat. Jó, ha rögtön az első ugrásnál már háromig számol és aztán felnéz a kupolára, hogy kinyílt-e, nincs-e szakadás vagy szálátcsapódás.

Ereszkedés

Ha nem a célkereszt felé fordulva nyílt ki az ejtőernyője, akkor az egyik irányítófogantyút lehúzáig addig kell fordulni, amíg a megfelelő helyzetet el nem éri. Ekkor fel kell engedni és egyenletesen tartani mindkettőt.

Már a kezdőket is meg lehet tanítani minimális kormányzási manőverekre. A célkereszt felé keskenyedő szögszárak közötti magasságvesztő lavírozó kormányzásra. Az ugrócípő orránál figyelésével könnyen meghatározhatják az ejtőernyő mozgásirányát. A kezdők a földközélen egyre gyorsulónak érzik az ejtőernyő süllyedését (ez természetesen optikai csalódás), ami stresszt válthat ki belőlük. Meg kell tanítani őket, hogy a közvetlen földetérésig a horizont egy távoli pontját nézzék és akkor nem tűnik olyan gyorsnak a föld közeledése. Ezzel ugyanakkor meg lehet határozni a célkereszt felé való közeledés szögét is. Ha úgy becsülik, hogy túlhaladnak a kereszten, akkor húzzák lefelé az irányító fogantyúkat és a kiáramlás csökkentésével fékezzék le az előrehaladó mozgást. Ötven

méter alatt a durva kormányozdulatokat tiltsuk. Az ugró forduljon szembe a légáramlattal és kisebb korrekciókkal tartsa magát a cél közelében. Lenn a földön lehetőleg ismerős oktató várja őket és hallótávolságra, földközben kiabáljon útmutatásokat a földetéréshez. Ha még fényképeket is készít valaki a klubból az első ugrók földetéréseiről, akkor talán az ugrásnál is nagyobb örömet okoz a kezdőknek. Ne gúnyoljuk ezért őket, mutogatni szeretnék családnak, barátoknak, barátnőknek.

Földetérés

A lábakat enyhén behajlítva, lábizmokat megfeszítve, a talpat a földfelszínnel párhuzamosan tartva a legelőnyösebb földetérni.

Az összeomló kupola alól ki kell futni és a földfelszín közelében fekvő zsinórokat meg kell húzni, hogy az ejtőernyő kiforduljon a szélből és lefeküdjön. Így nem tudja elvonszolni az ugrót. Az ejtőernyő összeszedésekor az ugró menjen az ejtőernyő kupolájához, szedje össze a tárolózsákba vagy szedje fel a kupolát és a zsinórokat a tanult módon e kezébe. Ne húzzon semmit a földön. Ne szánkázzon a tartalékejtőernyőn hasalva, a főajtőernyővel húzatva magát. A megbeszélt útvonalon siessen be a gyülekezőhelyre.

Az előbbieken az ejtőernyős kiképzés hagyományos formáit ismertettük. Vannak azonban más módszerek, amelyek gyorsított eljárással készítik fel ugrásra az ejtőernyőzésre jelentkezőket. egy ilyen módszer rövid leírását ismertetjük.

Az egyesült Államokban Coleman, a kiváló ejtőernyős oktató kezdett foglalkozni a hevederfogásos (felgyorsított szabadeső kiképzésül - AFF) ugrásokkal. egy másik tapasztalt oktató segítségével kidolgozott program szerint hét ugrás alatt a kezdőknek megtanítja a stabil szabadesését. Minden ugrásnál mást és mást kell megtanulniuk. Ezalatt a csaknem teljes ejtőernyős ismeretanyagot megtanítják a jelentkezőnek. A növendéket az első három ugrásnál két oktató kíséri el.

Az első ugrásnál fel kell ismernie zuhanás közben az oktatót és meg kell húznia egy vakkioldót. A két oktató ezután megfogja az ugró karját és csipőjénél a hevedert. Amikor az ugró jelzi, hogy biztos a stabil helyzetben, a karját elengedik. 1200 méteren a növendéknek kell meghúzni a valódi kioldót. Ha nem tudja, akkor az oktató teszi meg, de van biztosító készülék is. Öt másodperccel a kiugrás után a növendék érzékszervei már mindent felfognak, és az oktató, ott mellette, zuhanás közben, élesben látja a tanulás folyamatát.

A második ugrás az első ismétli, de "béka" testhelyzetet kell felvennie és a lábával is dolgozni kell.

A negyedik ugrásnál már megtanulja a kiugrási pont meghatározását, illetve megpróbálja valamelyik oktatóval az összekapcsolódást.

A hatodik és hetedik ugrásnál már egyedül hagyja el a gépet és szabadesés közben előre-hátra szaltókat hajt végre és a vízszintes mozgást is megpróbálja.

Az ugrásokat egy kísérő képmagnóra veszi és utána megnézik, elemzik, bírálják. Coleman szerint akik egy bekötött ugrást végrehajtottak, már alkalmasak a gyorsított szabadesés kiképzésre. Eredményei kitűnőek, a módszer szerinte alkalmazható.

Vészhelyzetek és balesetek

A baleseteknél nem az ejtőernyő a hibás - szokták mondani - hanem az ugró. Vagy az oktatója. Mert nem készítette fel. Minden olyan balesetre fel kell készíteni az ejtőernyős növendéket, amely sohasem történt meg. Hogyan fedezzük fel ezeket? ejtőernyős foglalkozáson szinte tréfásan felvetjük a feladatot: "Találjatok ki lehetetlen ejtőernyős baleseteket !" Ne csodálkozzunk. Ki fognak találni ilyeneket. A tényleg komolytalanokat kiszűrve megtárgyalhatjuk, hogyan lehet elkerülni, védekezni ellenük. Addig is okvetlen meg kell ismertetni a ritkán előfordulókat is, mert ezek bármikor megtörténhetnek.

- Fennakadás a gépen:

Nádaslaci Margit az első magyar női bajnok, aki jól képzett és rendkívül fegyelmezett ember volt, PO-2 repülőgépből (kétfedeles, kétszemélyes) hajtott volna végre ugrást. Az akkori időkben (1954) szokás volt "beélesíteni" az ejtőernyőt, ami azt jelentette, hogy a kioldótüske vége éppen csak túlnyúlt a zárókarikán, s ezt azért csinálták, hogy könnyebb legyen kihúzni a kioldót.

A repülőgép ülésében elég szűk volt a hely az embernek és a két ejtőernyőnek. Miután elérték az ugrás magasságát, a pilóta jelt adott az ülésből való kimászásra (a szárnyra) és ekkor a tuskék kicsúsztak a kúpokból. A légcsavarszél belekapott a kisernyőbe és a törzs mellett áthúzta a vízszintes vezérsík és az azt tartó merevítő között. A kupola húzódott utána, belobbant a gépfarok mögött és

kirántotta az ugrót az ülésből, aki aztán fennakadt a vezérsíknál. Az ejtőernyő rettenetes ellenállást fejtett ki. A gép orra állt, de ha a pilóta gázt adott, az rövid időre megint vízszintes helyzetbe hozta a gépet. Az elveszett sebesség az ejtőernyőkupola fékező hatása miatt újra fejreállította a gépet... Újra gáz, újra fejreállítás, ismét gáz és ez így ment a földig. Szerencsére a gép a rajta függő ugróval, aki saját testével kötötte össze a repülőgépet és az ejtőernyőt, és ezért érezte a rettenetes terhelést, vízszintesen előremozgó helyzetben ért földet. Nadi - így becéztük - néhány zúzódással megúsza. Csodás szerencse volt. Nem kell mondanom miért történt, mindenesetre a "beélesítés" mutatta, hogy az oktatók maguk is félték a nyitástól és ezért terjesztették el ezt a veszélyes módszert.

De ma is ugranak - még nyitottabb kétszemélyes repülőgépből...

Korábban valami hasonló történt AN-2 repülőgéppel is. Az ugró szintén a vízszintes vezérsík és a merevítője közé szorult. Az ugratója észre sem vette és a gép nagyobb motorteljesítménye miatt a pilóta sem. Már leszálláshoz készülődtek, amikor 200 méter magasság körül az ugró valahogy kiszabadult, s mivel az ejtőernyő nyitva volt már, biztonságosan földetért. Az eset rekonstrukciója szerint az ugró szinte a gépjárműben nyitott, az ugrató a következő ugró felé fordult, ezért nem látta - és a légcsavarszél megtette a dolgát. Sajnos az ugrató később sem nézett ki, nem számolta meg, hogy kinyílt-e minden ejtőernyő.

Az Egyesült Államokban rossz gépelhagyás miatt egy ugró tartalékejtőernyője alá szorult a kioldókötél és körülbelül három méterrel a gép mögött az ugró lógva maradt.. Az ugrató észrevette és látta, hogy az ilyen alkalomra megbeszélte jelet (jobb kezét a fejre tenni, lábakat összezárni) adta az ejtőernyős, ezzel jelezve, hogy eszméletén van és cselekvőképes. Az ugrató szólt a pilótának és tudva azt, hogy az ugró ismeri az eljárást - ő volt az oktatója - elvágta a kötelet. Tartalékejtőernyő nyitásával az ugró baj nélkül földetért. Azt sajnos sohasem tudták kikövetkeztetni, hogyan hurkolódott a bekötőkötél a tok aljára.

A váratlanul fellépő, sosem látott baleset kivédhető volt, mert az együttműködés egész rendszerét oktatták és láthatóan eredményesen.

- elektromos vezetékre esés

Hazánkban elég sok magasfeszültségű vezeték található, ezért veszedelmet jelentenek. Amennyiben a közelükbe kerülünk erős szél, vagy rossz ugratás miatt, akkor a vezeték tartóoszlopait figyeljük, mert a vezetékek vékonyak és fölülről beleolvadnak a háttérbe. Igyekezünk minél távolabb kerülni tőlük. Ha bizonytalanok vagyunk, hogy sikerül-e átrepülni felette, akkor inkább előtte igyekezzünk földetérni, akár függőleges gyorsítással is. Fő a gyors magasságvesztés. Semmi esetre se váltogassuk a fékezést és a gyorsítást. A csak fékezéssel együtt az oldalirányú lavírozások is hatásosak.

Ha mégis nekimegyünk egy vezetéknek, akkor csak egy drótszálhoz szabad egyszerre hozzáérnünk, mert különben agyonüt az áram vagy összeéget. Ilyenkor zárjuk össze a lábakat, térdeket, a lábfejet szorítsuk le, hogy ne akadjunk bele.

Ha elkerülhetetlenül sodródunk a vezeték felé és arccal felé nézünk, okvetlenül minimalizáljuk a földhöz viszonyított sebességet. Karunkat - könyéknél kiegyenesítve - nyújtjuk ki fölfelé, tenyérrrel az első hevederek felé. Közben figyeljük a vezetéket és testünkkel kígyózzunk, fészkelődjünk - ha szükséges - hogy elkerüljük a több vezetékkel való egyidejű találkozást. Ha földközelségbe kerülünk a fennakadáskor, gyorsan bújunk ki a hevederzetből és a vezetéktől jól távolodjunk el. Ha magasan akadunk meg, tartsunk ki és várjuk meg a segítséget. 600 V felett a kupolát/zsinórzatot alkotó nylon vezetővé válik és minden mozgás csak javíthatja az érintkezést. A földet elérve óvakodjunk az esetleg szétszakadt, fűben rejtőzködő vezetékkiigyóktól, mert ütnek és tüzet okozhatnak. A kupola leszedését pedig bízzuk az elektromos szakemberekre.

- Földfelszíni akadályok

Számos földi akadály van, amit jó elkerülni: házak, kerítések, útburkolat, vasúti töltések, szőlőkarók, oszlopok, csatornák, vizek stb.

Amikor a levegőben ereszkedünk, már figyeljük az esetleges akadályokat. Sövények között támasztóoszlopok lehetnek, nagyobb oszlopok között villanyvezetékek húzódnak, a házakhoz szinte biztosan mennek elektromos vezetékek (bár az újabb szereléseknél szigetelt kábelt alkalmaznak). Felülről ezeket is nehéz észrevenni, ezért ne vízszintes irányban keressük - azok távoliak - hanem magunk alatt vagy a földetérés várható helyének közelében és próbáljuk onnan elirányítani az ejtőernyőt.

Háztetőre érésnél próbáljunk megkapaszkodni valamibe, mert magasabb ház tetejéről halálos esés is bekövetkezhet. Ha a ház oldalára kellene "földetérnünk", lábunkat tartsuk a fal irányába és érintkezéskor rugjuk jól el magunkat, mert a fal mellett összecuszkodik az ejtőernyő és akár több

emeletet is eshetünk. Ugyanígy kell elrugaskodnunk téglá vagy fakerítésről. A szőlőkarót bátran kirúghatjuk (két lábbal, mert azonnal földetérünk). Felszántott földön, ha a barázdák irányán haladunk, akkor vigyázni kell hogy mindkét lábunk vagy a barázdában vagy a barázda-háton érjen földet. Barázdákra merőlegesen haladva nem gond a földetérés zárt lábakkal.

Vizekre a víziugrás szabályai szerint a főkörhevederen ülve, a tartalékejtőernyőt hátradobva, mellcsatot és combcsatokat kioldva, vállunkat a hát-mellhevederből kihúzva, fél kézzel az egyik hevederbe fogódzva, vízteréskor a főkörhevederről becsusszanunk a vízbe, majd kiúszunk vagy kigyalogolunk.

Váratlan események, így az akadályraérés vagy más rendkívüli körülmény fellépése különféle reakciókat válthat ki az ejtőernyősökből, kiképzésük alaposágától, helyzetek begyakoroltságától függően. Stressz-hatás lép fel, idegfeszültség jön létre és pánikká fokozódhat, de ugyanilyen jelenség fordul elő az ugrásnál magánál is.

Beregovoj űrhajós szemléletesen így ír erről:

Az ejtőernyő kinyitása előtti másodpercek végtelenül hosszúnak tünnek. Ez a viszonylagosan és látszólagosan hosszú idő annyi élményt, érzelmet és gondolati zürzavart sűrített magába, amellyel normális körülmények között talán egész napot is ki lehetett volna tölteni. Attól a pillanattól kezdve, ahogy az ember a repülőgépből kilép az égcsínké szakadékba, a normális kerékvágásból kizökent tudat hihetetlen gyorsasággal kezd el működni, és úgy tűnik, hogy minden másodperc a végtelenségig tart.

Ilyenkor a szervezet az energiáit összpontosítja, mert tudat alatt életösztöne jelzi a veszély lehetőségét és a szervezetet maximális erő kifejtésre készíti, megnövelve az észlelési-, elemzési-, és döntés-választási sebességét, s ha szükséges, a mozgásai gyorsaságát is, vagyis a szervezet egész készenléti erejét mozgósítja.

Míg a megnyilvánuló félelem éppen ellentétes hatást válthat ki, lebénít, addig a tudatalattiba visszaszorított (legyőzött) félelem a fenti pozitív hatásokat eredményezi.

A félelmet tehát el kell nyomni, meg kell tanítani legyőzni.

Gyakran az első pillanatra nem tűnik ki, hogy kiképzési hiányossággal vagy stresszhatással állunk szemben egy ugrónál. Ilyenkor nem szükséges vizsgálni mi okozza a problémát, mindkét oldalról segíteni kell neki.

Például, egy ugró 15"-es ugrást hajtott végre. A 10"-es ugrásoknál semmi baj nem volt vele. A hosszabb ugrásoknál azonban bepörgött és nem érzékelte zuhanás közben a magasságot, 400 méteren nyitott. Oktatói visszaminősítették 10"-es ugrásokra. Ismét nem volt semmi baj. A következő 15"-esnél a forgást nem állította meg és a biztosítókészülék 300 méteren mentette meg az életét. Ismét nem érzékelte a magasságot.

Mit lehet itt tenni?

Meg kell bizonyosodni, hogy az ugró valóban alkalmatlan-e az ugrások végrehajtására. Ki kell kérdezni mit tapasztalt? Ljedség, avagy látászavar miatt nem érzékelte a magasságcsökkenést? Forgatásos orvosi vizsgálatra kell küldeni, nincs-e a gyors forgásnál látási zavarokat okozó szemdeformáció. Ha nem szervi elváltozás okozza a zavart, akkor forgásszoktatással is lehet próbálkozni, elétartva közben feliratokat, melyeket el kell olvasnia. A magasság-felismeréshez bekötött ugrásokat kell végrehajtatni vele, magasságmérővel ellátva, hogy rögzíteni tudja tudatában a magasságképeket. Csoportos ugrásnál fell kell vinni és emelkedéskor, leszálláskor megbecsültetni a magasságot. Végül jól begyakoroltatható vele a földön a zuhanásközbeni vízszintes forgások megállításának mozdulatrendszere. Amikor ez megy maximum 10"-es zuhanások alkalmával jobbra, majd balra negyedfordulatokat, később félfordulatokat kell indíttatni és megállíttatni vele.

Ha mindez a próbálkozás nem vezet eredményre, annak ellenére, hogy pszichikai önbizalom edzést is végeztek vele, akkor el kell tanácsolni az ejtőernyőzéstől: határozottan és véglegesen, mert előbb-utóbb bajt hoz magára.

Nem csak a gyenge idegzetű emberek élnek át az idegfeszültség, a pánik érzészavarait, hanem a normális idegrendszerrel rendelkezők is a váratlanul rájuk zúduló rendkívüli események hatására.

Az **i d e g f e s z ű l t s é g** fenyegetettségéből ered ennek sok oka lehet (megszégyenüléstől, sérüléstől való félelem; vészhelyzet stb.). ennek reakciója ellentétes is lehet. Vagy túlzott tevékenység, vagy csökkent tevékenység. Mindkettő következménye a rossz cselekvés-koordináció, ami balesethez vezethet.

A **p á n i k** az idegfeszültség rohamszerű kitörése. Szintén feszültségérzettel jár, szédülés, hányinger követi, majd zavart cselekvés óriási félelemérzettel és menekülési vágygal.

A **pszichikai határ** az ember lelki terhelhetőségének a végpontja következmények nélkül. ehhez azonban testi feltételek is szükségesek. A jól tápláltság és a pihentség a türeklépesség határait kitolhatja. A fizikai fáradtság és a rossz tápláltság szűkíti.

Amikor egy ejtőernyős sokat vállal magára, és:

- fizikailag fáradt, ugrás előtt nem pihente ki magát;
- kevés ugrásszáma van, ezért kevés tapasztalattal rendelkezik;
- a becsvágya óriási: ő mindent kibír;
- elbizakodott, mert eddig nem volt semmi baj,

de egy hirtelen változást, egy váratlan eseményt már nem bír el az idegrendszere, túlterhelés lép fel. A pszichikai határterhelést túllépi. Hibás döntést hoz vagy teljesen lebénul, képtelen valamit is cselekedni. erre mondják, hogy szinte kövé dermedt. Ilyen helyzetben az ugrás biztos életveszélyt jelent a túlterhelt ugró számára.

Ezek ellen fel kell vértéznünk az ejtőernyősöket. Olyan helyzetbe kell hozni őket, hogy maguk is önállóan ki tudják védeni a stressz felgyülemelő hatásait.

A **stressz** testi - lelki feszültség. Stressz állandóan ér minden embert, mert ezek a külvilág ingerei, melyek érzékszerveinkre hatnak. Ér bennünket vegyesen jó is, rossz is. A probléma akkor nő nagyra, ha sok negatív inger, amit frusztrációnak is neveznek, éri az embert. A stressz ilyen fajtáját említjük a továbbiakban, mely aggodalmat, szorongást vált ki belőlünk és halmozódása a határterhelés túllépéséhez vezet. A stressz valós vagy vélt fenyegetésként is felfogható. Nem idegbetegség, "csak" pillanatnyi kihagyás.

Az ember fizikai értelemben a sérüléstől és a haláltól fél; társadalmi értelemben a létbizonytalanságtól és az egyedülmaradástól; lélektani értelemben bizonyos kishitűség lép fel, hogy nem tudunk valamit elvégezni, nem felelünk meg az elvárásoknak.

A stresszt kiváltó tényezők az ugrásnál is jelen lehetnek, legtöbbször jelen is vannak. Meg kell tanulni tehát legyőzni a stresszt akarattal, önfegyelmünkkel, lelki önkondicionálással (megerősítéssel); állapotunkat pozitív irányba kell fordítani.

Jó, ha az oktatók tudják, hogy a kezdő ejtőernyősök stressz csúcsa a rárepüléstől a kiugrásig tart, míg a tapasztalt ejtőernyősöknél ez a csúcs a reggeli felkelésnél jelentkezik, és egy kisebb másodlagos csúcs a nyitáskor.

Hogyan szabadulhatunk meg a stressz káros hatásaitól?

1. A stressz felismerhető. A stressz tudatunktól függetlenül jelenlévő valóság, de felismerhető a zaklatottság állapotáról, kisebb hibák elkövetéséről, rosszul összehangolt mozgásról. Jobb ilyenkor elismerni hatását és ellensúlyozni magunk nyugalomra készítésével, önmagunk meggyőzésével, optimista szemlélet kialakításával. Ennek eredményeként az alkalmazott helyzetben véglegesen is megszüntethetjük a stressz hatását.

2. Ne érzelmeinkre hallgassunk, hanem az eszünkre. Amikor valamit ugrás közben rosszul csináltunk és más is észrevette, könnyen stresszhelyzetbe kerülhetünk, mert tartunk az illető rossz véleményétől. Akár súlyos volt a hiba, akár nem, át kell gondolni és a tények tisztázásával meghatározhatjuk felelősségünk, hibánk határait. Nem azért kell ezt a vizsgálatot végrehajtanunk, hogy kibújjunk a felelősség alól, hanem fel kell tárunk hibánk okait, nehogy mégegyszer elkövessük. ezzel pedig a stressztől is megszabadulunk.

3. Készüljünk fel előre a stressz hatásokra. Gondoljuk át milyen váratlan dolgok zavarhatják meg az ugrást és készüljünk fel rájuk - esetleg több megoldást is kigondolva - tervezzük előre a nem várt helyzetekből való szabadulásunkat.

4. A tények elemzésének alapja a biztos elméleti (főként fizika) tudás. Amint értjük és biztosan tudjuk a zuhanás, a nyitás, az ejtőernyőnyílás, ereszkedés és kormányzás, a földetérés tudományos alapjait, valamint jól begyakoroltuk ezeket a mozzanatokot, akkor félelmeink csökkenni fognak, magabiztosak leszünk és elhárítjuk a vészhelyzeteket.

Ezért az ejtőernyősnek gyűjteni kell a megtörtént balesetek megoldására, hibáira vonatkozó adatokat, az ejtőernyőzés elméletéről szóló írásokat, hogy saját helyzetét igen rövid idő alatt fel tudja ismerni, elemezni, és a megszerzett megoldástárból (amit előzőleg megjegyzett) az optimálisat kiválasztva épen érjen földet.

5. Logikus műveleti sorrendet kell felállítani. Az ugrás előtt átgondolt terv (célbaugrás stratégia vagy stílusugrás gyakorlatok), a korábban elvégzett lelki-testi tréningek után a cselekvések végrehajtása következik. A cselekvés sorozaton végrehajtás közben nem ajánlatos változtatni (célbaugrás), mert zavart okoz az ugró számára.

6. Találjuk meg saját módszereinket a stressz csökkentésére, erre mindnyájan képesek vagyunk. Vonuljunk félre és szemlélődjünk (meditáció); lazítsuk el magunkat (relaxáció); légzésünket szabályozzuk (lassítás); gondolatainkat összpontosítsuk (koncentráció); beszéljünk, olvassunk stb. Ki kell választanunk a nekünk megfelelőt és azt alkalmazni addig, amíg a stressz hatásakor is határozottan tudunk cselekedni.

7. Ragadjuk meg a kezdeményezést! A várakozás mindig kiváltja a stresszt a kockázat sportoknál. A várakozás ideje alatt gondolkodhatunk egy komolyabb feladatról, amit még nem próbáltunk (ha ilyenkor magunkban azt mondjuk, hogy ehhez most nincs türelmem, akkor stressz alatt vagyunk). Kérdezzünk meg másokat is a felvetett problémánkról. "előre kell menekülni" - lépünk túl a kellemetlen szituáción.

8. Teremtsünk helyzeteket. Míg korábban az ugrás helyes végrehajtásának módjait vizsgáltuk gondolatban, most gondolatban felidézünk baleset- vagy veszélyhelyzeteket és megpróbáljuk megoldani. Ezeket jó végigjátszani magános, páros vagy társas helyzetekben is.

9. Csináljunk önellenőrzést. ellenőrizzük, hogy az alkalmazott módszer valóban gyengítette-e stresszünket. Keressük siker tulajdonságainkat, figyeljük mások tevékenységét, tegyük jobbá ugrásainkat. ejtőernyős sikereink életünket is jobbá teszik. Munkahelyünkön is alkalmazni tudjuk megszerzett jó tulajdonságainkat, képességeinket, készségeinket. Jobb válaszokat adunk az élet által feltett kérdésekre. Reakcióink hatásosabbak lesznek, mert gyorsabban fogunk reagálni.. Gyorsabb reflexeink még az autózézetésnél is védeni fogják életünket. Másképp fogjuk nézni a világot., másképp tervezünk, szervezünk, cselekszünk : hatékonyabb, elővigyázatosabb, megfontoltabb emberek leszünk.

Javasolnak gyors stresszcsoökkentő technikát is a szakcikk, mely lényegében a fent elmondottak leegyszerűsített alkalmazása, azonban hatásuk nem biztos és nem végleges. Szükség esetén azért megpróbálkozhatunk vele.

1. Legyen minden felszerelés készen és tudjuk mindenről ami éppen kell, hogy merre van.
2. Vegyünk szívvel-lélekkel részt a földi gyakorlatokon. Ha van kérdésünk tegyük fel, ha nincs figyeljünk és hallgassunk. Az oktató pedig dolgozza ki és magyarázza el az ugrás minden mozzanatát.
3. Időben szálljunk gépbe, az ugrásra teljesen felkészülve.
4. A gépben nagyon kényelmesen helyezkedjünk el. Ülünk függőlegesen, ne fél fekvőhelyzetben.
5. Lazítsuk el egész testünket, hátunkat a gépfalnak támasztva.
6. Olyasmire gondoljunk, amitől lazítani tudunk (ne aludjunk el!)
7. Képzletben figyeljünk magunkra, amint tökéletes ugrást hajtunk végre.
8. Gondoljunk arra, hogy az ugrás pontosan a terv szerint fog végbemenni. Gondoljuk el, mi lesz a részünk benne. Gondoljunk a zuhanásra, a gyakorlat végrehajtására, a nyitásra, az ejtőernyő belobbanására.
9. A gépelhagyás előtt hajtsunk végre még egy gyors felszerelés-ellenőrzést és ugorjunk egy jót!

A svájciak az egyik világbajnokságon nem jól szerepeltek. Elhatározták, hogy pszichológiai edzőmódszereket fognak alkalmazni. Ki akarták küszöbölni a stresszt. A pszicho-tréningeken a versenyzőket hetente öt napon át, három hónapig, napi 10-20 percre vették igénybe a pszichológusok. A gyakorlatok testi-lelki ellazítással kezdődtek, majd tudatos és ösztönös mozgásokat végeztek; az önbizalmat és a koncentráció képességet fejlesztették, végül a versenyre való konkrét értelmi felkészülést elsajátítását gyakorolták.

Fontos követelmény volt, hogy a válogatottban harmónia alakuljon ki, s ezért a csoport tagjainak alá kellett magukat rendelniük a közös érdeknek. A versenyzők maguk állították össze saját edzéstervüket, de tanácsot a pszichológusoktól bármikor kaphattak. Azok a kerettagok, akik becsületesen hajtották végre az edzéseket jobb eredményeket produkáltak, mint akik immel-ámmal vagy egyáltalán nem hajtották végre tréningeket.

Álljon például itt egy egyéni pszicho - edzésprogram:

1. Alapozó tanulás:
 - lazító gyakorlatok
 - pozitív, sajátosan ejtőernyős célfeladatok végrehajtása
 - mozgások programozása: lazítás, majd a mozgások egyéni gyakorlása és a végrehajtás ellenőrzése. (célráhelyezkedés, lábletétel, testhelyzetek szabadadás közben. ezek az önbizalmat is fokozzák.)
 - koncentrációt növelő edzés. Jelérzékelő és légzőgyakorlatok a koncentráció növelése céljából. Pl. jelérzékelés a stílusugráshoz, zsugorba történő átmenő helyzettel együtt történő kilégzés.

- probléma feldolgozás

2. Formábahozás:

- a versenyszellem feldolgozása, helyi sajátosságok megismerése, tájékozódási pontok

- reális cél kitűzése : teljesítményé és nem a helyezése !

3. Verseny alatti alkalmazás:

- ellazítás

- az ugrás gondolatban és mozgásban való pozitív átélése

- a rárepülés tengelyének és a tájékozódásnak a "látása"

- sikertelenség esetén a probléma feldolgozása, a hibás ugrás elfelejtése és koncentráció a következő ugrásra.

A svájci válogatott nem lett ugyan világbajnok, de több hellyel előrelépett a következő világbajnokságon.

A szellemi - lelki előkészítésnek nagy jövője van, és nagy múltja is, hiszen a keleti népek értelmisége régen alkalmazza ezt a módszert Japántól kezdve, Kínán keresztül Délkelet-Ázsiában és Indiában. Az európai pszichológia nagyon későn fejlődött ki, de fejlődése felgyorsult és a két kultúrközpont lélektani eredményeinek egyesítésével nagy reményekre jogosít.

A balesetek bekövetkeztekor gyakran megtörténik, hogy a gondolatok, érzések gyakran nem támogatják a ténylegesen szükséges cselekvést, hanem inkább akadályozzák, lerontják hatását. Ahhoz, hogy a balesetek elhárításánál optimális hatást érjünk el, a belső és a külső folyamatokat szinkronba kell hozni, össze kell hangolni. ezt a szellemi-felismerő, illetve megtanuló-berögzítő folyamatokkal érhetjük el.

Az ejtőernyőzésben a legfontosabb feladat a biztonság növelése. Ennek nem lehetnek határai. Gondoljuk meg, hogy egy baleset a legígéretesebb sporteredmény elérését is lehetetlenné teszi.

Ezért fontos, hogy a pszichológiai gyakorlatokat a balesetelhárítás, valamint a jobb sporteredmények elérésének szolgálatába állítsuk. Az előbbi általánosabb ismertetések után egy részletes programot is közreadunk.

1. A lelki-szellemi gyakorlás

Nagy mértékben segíti a tanulási képességek fejlesztését. Ismerjük meg a legfontosabb lelki-szellemi megismerési lehetőségeket.

Monologizáló szabályozás

Az ugrás idején az információk feldolgozása általában automatikusan megy végbe és nem tudatosan. Különösen nehéz helyzetben azonban ez teljesen tudatossá válik. Ilyen esetben az ugró "elmondja" saját magának, hogy mit szándékozik cselekedni, utasításokat ad önmagának, és elrendezi gondolatait. Az erős stressz alatt a gondolatok a magabiztosság és a kétség között váltakoznak. Ha az ejtőernyősnek ilyenkor sikerül megtartani önuralmát és magabiztosan kitart, akkor lesz elég lelkiereje leküzdeni a stresszt: azonnal keresi a vezető utat, gyorsabban dönt és ezzel magasságot, tehát időt nyer.

Ezt a képességet azonban legtöbbször ki kell fejleszteni, mert kevés embernek adatik meg eleve. Olyan "varázsszavakat" kell mondani magunknak, mint nyugalom, higgadj, gondolkodj, dönts, ne mérgelődj, mennie kell, menni fog stb.

Az önmagunkhoz való, bizakodást kifejlesztő beszéd képessége napi gyakorlatot igényel, hogy alkalomadtán saját, immár valós képességeinket előnyösen tudjuk felhasználni a nem várt körülmény megoldására. Az ilyen önedző tevékenységet régebben önszuggesztiónak nevezték.

2. A saját hatás

Sok esetben még a jó eredményeket elérő sportolók sem biztosak saját képességeik hatékonyságában.

Meg kell tehát erősíteni növendékeinket, de a sportolókat is, hogy a megtanult, begyakorolt módszereket, fogásokat hatékonyan képes mindenkor alkalmazni.

a./ A személyes célkitűzésekre alapozott edzés

Ez a legalapvetőbb edzési módszer. A tréning ugrások során a teljesítendő célokat előre meghatározzák és az elérhető eredményt a növendékekkel előrejeleztetik (prognosztizálás). A gyakorló ugrás után az eredményt összevetik a kitűzött céllal és értékelik miért sikerült vagy nem sikerült azt elérni. A következő ugrásnál a célt módosítani lehet saját képességeik reális és optimális felmérése alapján. Így megtanulhatják leküzdeni az esetleges lelki-szellemi idegfeszültséget; könnyebben bánnak a sikerrel vagy a kudarcokat könnyebben elviselik.

b./ A teljesítmény ismétелhetetlenségére alapozott edzés

A versenyekre való felkészülés edzésmodszere. Olyan felkészítési lépcsőfokokat kell kidolgozni, hogy a felkészítés csúcsán bármikor a kitűzött célszintet a sportoló teljesíteni tudja. A cél elérése fokozhatja a még nagyobb teljesítményekre való törekvést és a megvalósításukat is.

c./ A türelemre alapozott edzés

Az a./ és b./ pont edzésrendszerének alkalmazása esetén, ha a felkészítés és a teljesítés között hosszú a várakozási idő, akkor a teljesítmények romlanak, mivel olyan felismeréseket (kétértelmű monológot) produkál az ugró, melyek rossz hatással lehetnek teljesítés közben a koncentrációra. Erre is fel kell készíteni az ejtőernyősöket.

Az edző végig kérdezheti az ugrókat (ellenőrzés címén) a feladataikról, stílusugrásra várva a gyakorlatok sorrendjét súlykolhatják, célbaugrásnál az éppen ereszkedve irányító társak manővereit nézhetik és a szélirány változásokat figyelhetik. Másfajta elfoglaltság nem ajánlatos, mert lazítja a soronlévő feladatra való koncentrációt.

3. A figyelem szabályozása

A figyelem összpontosítása nem csak az iskolában fontos, hanem a kiképzésnél is és a sportnál sem hanyagolható el.

Meg kell kísérelni mindig arra koncentrálni, amivel foglalkozunk. Az edzés és a versenyek idején tudatában kell lenni, hogy az éppen végrehajtott mozdulat a legfontosabb. Ezért meg kell tanulni belegondolni minden egyes mozdulatba, amely a mérhető, értékelhető teljesítményt hozza. Meg kell tanulniuk

kikapcsolni maguk körül a világot gondolkodás, összpontosítás közben. először csendes helyen kell valamilyen problémát megoldani, majd hozzászokni a halk zenéhez és mellette gondolkodni, és amikor már ez is eredményes akkor hangosabb környezetnél lehet próbálkozni.

4. Az aktivizáltság szabályozása

Az ugrásnak a lehető optimális körülmények között kell megtörténnie. ehhez szintén szükség van a lelki-szellemi felkészülésre. Helyes, ha az ugró megtanulja szabályozni aktivitási szintjét. Az ugrás előtti időszak akarunktól függetlenül feszítettebb és ilyenkor előnyös a lazítás (relaxálás), amellyel alacsonyabb aktivitási (feszültségi) szintet érünk el. A feszítettség látszik az ugró magatartásán is, méghozzá ellentétes viselkedési formák megjelenésével: vagy maga elé mered és csendes, vagy túlságosan sokat mozog és hangosan beszél. Az oktató figyeljen erre, és ha az ugró túl nyugodt az ugrás előtt, mobilizálja, míg ha túl élénk, nyugtassa, lazítsa, hogy minden idegszálával koncentrálni tudjon a feladat végrehajtására.

Tréninggel elérhető, hogy a sportoló maga is meg tudja határozni aktivitási szintjét és akaratú úton az optimális helyzetet elérje.

a. Az ellazított állapotot elérhetjük ha :

- lassan mozgunk vagy mozdulatlanok maradunk és a légzés ellenőrzésével csökkentjük az izomfeszültséget;

- békés környezetbe vonulunk vagy lágy zenét hallgatunk (walkman);

- önmagunk felkészítése belső monológgal a nyugalomra.

b. Az aktivizált állapotot elérhetjük, ha :

- gyorsan, erőteljesen mozgunk, több levegőt szívunk be, izmunkat használjuk;

- élénk társas környezetbe megyünk, gyors, kemény zenét hallgatunk;

- felkészülünk a kihívásra, feszültségre és erőfeszítésre

5. A képzelet ellenőrzése

a. A lelki-szellemi képzés

" A lelki-szellemi képzés egy cselekmény rendszeres és tudatos elképzelésével jár, anélkül, hogy a cselekvés ténylegesen végrehajtásra kerülne." (Volpert, 1977.)

Ennek az edzésnek nagy szerepe van a stílusugrások gyakorlatának berögzítése során, különösen akkor, ha kevés az ugrási lehetőség.

b. Formái :

- Hangtalan edzés: az ugró mondogatja magában, hogyan, milyen sorrendben hajtsa végre a gyakorlatot;

- Álcázott észleléses edzés, amikor az ugró elképzei és lelki szemeivel látja, hogyan kell végrehajtani a gyakorlatot (kívülről nézi magát).

- Automatikus edzés, amikor az ugró végrehajtja az ugrás mozzanatait gyakorlatban, és úgy tesz, mintha csinálná (belülről nézi tevékenységét).

A lelki edzéshez szükséges:

- a relaxált, nyugodt állapot;
- az elvégzendő mozdulatok tapasztalat alapján való ismerete;
- élénk képzelőerő.

A lelki szellemi edzés négy szintje:

1. hangosan elmondani és leírni a mozdulatot;
2. hangtalanul leírni a mozdulatot magunkban;
3. hangosan elmondani a mozdulat kulcselemeit;
4. jelképekkel, szimbólumokkal, jelekkel papírra vetni a mozdulatok kulcselemeit.

Az első szinten az ugró használja fel érzékszervei közül mindet, amellyel a gyakorolandó feladatot emlékezetében felidézheti. Majd kérésre adjon teljes ismertetést szóban és írásban arról a képről, amely lelki szemei előtt kialakult.

A második szinten az ugró véssé emlékezetébe azt a mozdulatot, melyet edzője helyesnek tart, majd némán idézze maga elé.

A harmadik szinten a mozdulat egyes elemeit kell összerendezni időrendi egymásutániségben. A mozdulat kulcselemeit ekkor különösen ki kell hangsúlyozni.

A negyedik szinten jelképeket kell használni a mozgás kulcselemeinek jelzésére. ezek látványa képzeteket kelt az ugróban és gyorsan, könnyen emlékezetébe lehet idézni a mozdulatok sorrendjét.

A forgatókönyvszerű leírások nem eléggé használhatók, mert a belső átélés a döntő a mozdulatok elsajátításában, s épp ez hiányzik belőlük. Ha az utasítások ráadásul általánosak és nem kapnak magyarázatot, akkor nem végrehajthatók. Az utasításoknak tehát világosnak, szabatosnak és pontosnak kell lenniük, ha azt akarjuk, hogy segítsék az ejtőernyős lelki folyamatainak ellenőrzését.

6. Célmeghatározás és elemzés

a./ A cél meghatározása, kitűzése

Erfősztítéseitek céljaink elérése érdekében tesszük. Amikor végső céljaink elérése messze van, jó ha közelebbi célokat tűzünk ki magunk és növendékeink elé. Ezeknek a teljesítését, illetve eredménytelenségét is elemezni kell, hogy az okot és a helyes módszert megtaláljuk.

b./ Az elemzés az okok feltárásának eszköze, mérhetővé teszi a végrehajtás, a betanulás és az edzésfolyamat ellenőrzésének hatásosságát.

Az elemzésnek is különféle szintjei vannak. A valós elemzések tárgyilagosak és megpróbálják a tényleges helyzetet leírni, kiemelni azokat a körülményeket, amelyek kialakították a helyzetet.

Az összpontosítás javításával jobb eredményeket lehet elérni a stílusugrás területén, mert meg kell tanulni jobban odafigyelni a kéz és a láb tartására, a gyorsító forgásokra, az ellentartásra, a túlfordulás meggátlására stb.

A célbaugrásnál el kell érni, hogy a célkereszt közepére koncentráljanak a földközeli helyzetben és a szemüket rajtatartva irányítsák az ejtőernyőt, amíg ott nem dobbantanak.

Samu Ferenc, aki korának kiváló célbaugrója volt, mondta el, hogy akaratának és figyelmének összpontosításával éri el jó eredményeit és szinte látja maga előtt milyen pályán fogja elérni a célközeget.

Az edzőtáborokban mindenkivel át kell gondoltatni saját edzés közbeni cselekvéseit. Nyílt csoportos vitán beszéljék meg az ugrásaikkal kapcsolatos problémáikat. Az ilyen beszélgetések erősítik a csapatszellemet.

Ezek a beszélgetések elűzhetik a sikertelenség pesszimista gondolatait, melyek megbeszélés és lelki kondicionálás (erősítés) nélkül átragadhatnak a többiekre és a csoporton belül uralkodóvá válhatnak.

Serkenteni kell a pozitív, bizakodó gondolkodást, a csapatmorál kialakítását, mely az összefogáson, egymás maximális segítségével alapul. Az ejtőernyősök szoros közösség, erős késztetések lakoznak bennük és telve vannak tettvágygal. Ha sikerül az elvárások nyomása alól feloldani

őket, akkor feladataikat nagy magabiztossággal, nyugodt előkészületek közben, jó eredménnyel fogják megoldani.

Versenyek idején naponta kell alkalmazni a pszichológiai edzést, hogy a versenyzőkben a cselekvéshez szükséges lelki-szellemi erő kialakuljon.

A lelki-szellemi edzés egyik legfontosabb területe a vészhelyzet elhárítására történő modellező edzés.

Ennek folyamata az alábbiak szerint végezhető:

1. Az ismertetés, amikor az ejtőernyős leírja a vészhelyzet elhárítás minden műveletét;
2. Kiemeltetni a vészhelyzet eljárás végrehajtásának kulcsfontosságú, lényeges pontjait;

3. Betanulni a vészhelyzet-eljárás végrehajtásának mozzanatait, annak gyors elvégzését. A végrehajtásban ritmust kell a begyakorlásnál kialakítani.

4. Ismételtén gyakorolni a vészhelyzet mozdulatokat viszonylag nyugodt lelkiállapotban, különböző térbeli helyzetekben (felfüggesztett hevederzeten).

A javasolt módszerekre a tapasztalt oktatógárda ki tud munkálni olyan tervezeteket, amelyek alaposabbá teszik a kezdőkiképzést, felgyorsítják a továbbképzést, sikereket hoznak a magyar ejtőernyős sportnak.

Irodalomjegyzék

- [1] W. Dmoch: Kockázatvállalási hajlandóság, ingerek és szélsőséges helyzetek iránti vágy. (CISM Szimposium anyaga.)
- [2] U. Frischknecht: CAF megközelítése az anyag oldaláról. (CISM Szimposium anyaga.)
- [3] A. Baumann: Információfeldolgozás az agyban és a CAF. (CISM Szimposium anyaga.)
- [4] Toni Driessen: Az emberi tényező, mint kockázat. (Ejtőernyős Tájékoztató 1982.No.1.p.8)
- [5] Johnny nem tud ejtőernyőzni. (Parachutist 1985.No.5)
- [6] P.Gath: A felkészültté válás fontossága (Parachutist 1984.No.6)
- [7] Juhász Zoltán: Vészhelyzet elhárítás oktatásához. (Ejtőernyős Tájékoztató 1980.No.1.p.3)
- [8] Juhász Zoltán: Ejtőernyős Kiképzési Kézikönyv. (MHSZ OK Repülőfőnökség kiadása, Budapest, 1984. 86. oldal, irodalomjegyzékkel.)
- [9] W. Neumark: Gyorsulás földközélen. (SkyWalker 1987. I-II.)
- [10] L. Jaffe: A tanulás tempójának felgyorsítása. (Ejtőernyős Tájékoztató 1982.No.1.p.17)
- [11] A.R.Vojnov: Cselovjek i parasjut. (Moszkva 1977.)
- [12] Ch. Penny: Hogyan képezzük jobban a kezdőket? (Parachutist 1985.No.10.)
- [13] Felkészülni, ugrás! (Flieger Revue 1986.No. 6-7)
- [14] B. Schory-J. Lans: A pszichológiai edzésmódszerekről. (Aero Revue. 1986.)
- [15] K. E. Buchmann: Az első ugrás pszichológiájához. (Skydiver Magazin 1988)
- [16] D. L. Holmes: A stressz-avagy hogyan küzdjük le? (Parachutist. 1982.No.6)
- [17] A legfontosabb a biztonság! (Krilja Rogyinü. 1988.No.6)
- [18] D. Poynter: Földetérés akadályra és mellé. (Parachutist 1984.No.7).

SZERKESZTŐ MEGJEGYZÉSE:

A szerző - Magyarai Iván - az 50-60-as években ejtőernyős oktató (egyebek között a jelenlegi MÁV-Klub-, majd a jelenlegi IX. kerületi Ejtőernyős Sportegyesület elődjénél, a XI. kerületi Ejtőernyős Klubban) és sikeres ejtőernyős sportoló volt (1957-ben válogatott csapatban is szerepelt). Élete úgy alakult, hogy munkája-tanulása mellett nem volt ideje az aktív sport folytatására - tanári diplomát szerzett, tanított - és a tudását, sok éves pedagógiai tapasztalatát használta fel ebben a munkában.

Külön érdekesség gondolatait és javaslatait összehasonlítani azokkal a gondolatokkal, amelyek azonos, vagy hasonló formában a külföldi szaksajtóban is megjelentek - és itt leközlünk.

VÁLASZOK EGY ELÉGEDETLEN "AFF" TANULÓNAK.

(PARACHUTIST különböző számai)

Számos megjegyzést tettek egy tanulótól származó levélhez, aki kérte, ne közöljük nevét.

Ákár a levél író, lassú tanulója vagyok a sportoknak, és akár ő, az AFF kiképzés mellett döntöttem. De nem úgy mint a levél írója, azonban az én tapasztalatom az AFF-el kapcsolatban döntően pozitív. Miért a különbség?

Visszatekintve saját tapasztalatomra, a következőket javaslom:

1. Ha úgy érzed, hogy nem húzól hasznót egy konkrét oktatóval történő munkából, keress egy másikat.
2. Ha a futólagos elő-képzésnél, ami "sosem ölel fel öt percnél több időt" - többre van szükséged, úgy szólj.
3. Ne sisess befejezni kiképzésedet.
4. Ne érezd azt, csak azért mert kikerültél tanuló státusodból, hogy magadat kell tanítanod.

Elismert dolog, hogy a tanítás olyan segítséget és bátorítást ad a tanulóknak amire szükségük van, de ez egy két-irányú utca. Egyszerűen meg tudod szakítani ezt a segítséget és bátorítást, vagy keresheted aktívan és agresszíven. Mindezek után, ha eldöntötted, hogy repülőgépből ugrasz ki, egyenlőképpen kell azt is eltökélned, hogy a lehető legjobb kiképzésről gondoskodik magadnak.

Ray Engelberg
Montvale, NJ

Ha ez az egyén úgy érezte, hogy nem részesült professzionális és megfelelő képzésben, egyszerűen hangot kellett volna adnia aggodalmának, és kérnie kellett volna egy új oktatót, vagy át kellett volna mennie egy másik ugróterületre. Érzését illetően, hogy ő most "arra kényszerült, hogy magának tanítsa meg" az ejtőernyőzés alapjait, semmi sem lehet messzebb az igazságtól.

Mi a baj az AFF kiképzéssel? Minden ugróterület amelyet meglátogattam sok gyakorlott egyénnel rendelkezett akik vállalkoztak arra, hogy igen ésszerű áron tanítsanak AFF-et.

Én is egy kezdő ejtőernyős vagyok éppen csak 30 ugrás felett. Mikor döntöttem arról, hogy ejtőernyőzni tanulok szintén az AFF kiképzési módszert választottam. Amint ezt a döntést meghoztam, belekezdtem egy egy-hónapos keresési folyamatba, hogy eldöntsem, hogy hol és kitől veszek képzést. Hét ugrás alatt kikerültem a tanuló státusból és fel lettem készítve összes további ugrásaimra. Ehhez a tényhez hozzáteszem, hogy én a legjobb oktatókat szemeltem ki.

David Starr
Tampa, FL

A személy, aki írt nem említette sem azt, hogy hol végezte el a kiképzést, sem azt, hogy volt-e állásfoglalásának jele a kiképzés során. Csak azt tudom mondani, hogy egy olyan személy aki komolyan érdeklődik az ejtőernyőzés iránt, különböző iskoláknál kell hogy körülnézzen, érdeklődni- és emberekkel kell beszélnie mielőtt egyet kiválasztana.

Jacqui Parker
Tucson, AZ

Az AFF kiképző program volt az első professzionális polgári kiképzés amely sportunkba lépett. Az ötlet az volt, hogy az embereket az ejtőernyőzésre legalább olyan professzionális módon tanítsák, mint a golfot, vagy a profi teniszt egy vidéki klubnál. Ez professzionális, egyénre szabott oktatást jelent; ezért van az, hogy olyan költséges. Ez ennek az üzletnek egy alapvető realitása. A fogyasztónak fizetnie kell azért amit kap és meg kell kapnia azt amiért fizet.

Hé, ez üzlet, nem haveri alapokat akarunk kezdeményezni, vagy kommandókat kiképezni illetve előírt tanfolyamokat tanítani; mi fogyasztóinkat szolgáljuk. Ők azért vannak, hogy szolgáltatást vásároljanak, és elvárják, hogy a pénzért ellenértéket kapnak mialatt udavariasan és tisztelettel bánnak velük. Nem szolgálnak rá arra, hogy úgy bánjanak velük mint akik kényelmetlenek s akik csak azért vannak, hogy kiszolgálják ejtőernyős szokásainkat.

Az oktatóknak, ugrómestereknek és ugróterület tulajdonosoknak először üzletembereknek kell lenniük és csak másodsor ejtőernyősöknek. Ez nagy professzionális szabvány eljárásokat és üzletszerű vezetést jelent. Ha az ugróterület tulajdonosok és oktatók az üzletet nem üzletszerűen kezdik el kezelni, hamarosan üzlet nélkül maradnak. Ez nem jelenti azt, hogy te nem szórakozhatsz, hanem csak azt, hogy prioritásaidra oda kell figyelniük.

Az Ejtőernyős Ipar Szövetség alexandirai találkozásán, egy gyártó mesélt egy gyönyörű lehetőséggel rendelkező ugróterületről, amelynek tulajdonosa "kuncsaft" hiányról és gyenge tanuló megtartási arányról siránkozott. Nos, amikor mindenkiről, aki dolgozik úgy tűnik mintha éppen most

mászott volna elő egy szikla alól vagy a 60-as évekből, akkor ez egyáltalán nem misztikus dolog ez az „eredmény”.

Nem szükséges ahhoz rakétatudósnak lenni, hogy felismerje valaki, ezeknek a napok már vége. A mai emberek eltérők. Felmerült az egyénre formált edzők és a professzionális oktatás koncepciója, készek a legjobbjáért fizetni, viszont értéket akarnak a pénzükért - s ez még inkább így van ezekben a pénzsűke napokban. Ha nem úgy bánsz ezekkel az emberekkel mint értékes kuncaftokkal, akkor hamarosan nem lesz egy sem.

Al Gramando, D-3433
Skydive Chambesburg, PA

Húsz évvel ezelőtt kezdtem el ejtőernyőzni. Visszatekintve, minden terület bekötött módszerrel dolgozott. 16 ugrást hajtottam végre (nyolcat-nyolcat megszakításokkal. A 16 ugrás végén, nem volt ötletem arra nézve, hogy mit tettem. Nem ugrottam 20 évig.

Az elmúlt novemberben ismét elkezdtem. Ez időben az AFF programhoz fordultam. Nagy hatással volt rám, többet tanultam a levegőről mint az összes korábbi ugrásaim alkalmával. Így először nem is értettem egyet a "mellözéssel".

De ahogy azt a levelet olvastam, rájöttem, hogy az ő álláspontja nem az AFF-el szemben a bekötött módszert érintette, hanem inkább az oktatás minőségét. Ugy érzem kiábrándult az oktatással kapcsolatban. Mialatt álláspontja egy tényleges dolog és minden tanulóknak méltányolnia kellene figyelmeztetését, a tanulókat nem kellene félrevezetni az AFF programot illetően.

A tanulóknak először az oktatói gárdát kellene leellenőrizniük. Csak úgy mint bármely más sportban, az oktatók képesség tartománya a csuda klassztól a rosszig terjedhet. Az én tapasztalatom haláli jó volt.

Rick Lemons
Mission Viejo, CA

Kíváncsivá tett az AFF tanulótól származó levél, minthogy friss AFF végzett vagyok. Az AFF kiképzés egy agresszív program. Több megcselekedőt sajátítasz el és hamarabb mint más kiképzési programokban. Az egyik legfontosabb dolog amit megtanulhatsz az ejtőernyőzésből, ha rájössz, hogy a dolgok nem jól mennek, korrigáló műveletet kell végrehajtanod. Ez a lecke nyilvánvalóan elveszett ennél a tanulóknál. Ha úgy érzed, hogy oktatód gyenge, akkor egy másik oktatót kell követelned. Senki más nem fogja ezt a dolgot helyetted megcsinálni.

Nem veszik el minden. Minden öt vagy hat ugrásnál, edzők videó felvételt készítettek gépelhagyásodról, zuhanásodról és földetérésedről. Hosszú utat kell bejárni, hogy segítsen neked azonosítani az apró hibákat a technikában.

Végezetül, az ejtőernyőzésnek egy intenzív adrenalin rohamnál sokkal többet kell nyújtania. Meg kell tanítson arra, hogy nyomást gyakorolj magadra, hogy többet válts valóra, mint amit elképzeltél, hogy hideg fejjel gondolkodj nyomás alatt, és még fontosabban, hogy saját magadért vagy felelős, miként alakul életed. Tedd meg a legtöbbet.

Josh Strahl, A-13735
Brooklyn, NY

Hadd biztosítsalak arról, hogy az öt-perces eligazítás és kikérdezés, az ugratási oktatás hiánya és egyéb atrocitásokat, amelyeket nyilvánvalóan elszenvedtél tanuló kiképzésed alatt, össze sem hasonlítható az AFF programra vonatkozó megalapozott magas mértékekkel. Az AFF oktatást mindig a tanuló által diktált iramban, professzionális és udvarias módon kell szállítani.

Ha igazán ez volt tanulóként tapasztalatod, az oktató, akire utalsz, rossz szolgálatot tett neked, az AFF programnak és az ejtőernyős sportnak általánosságban. A gyenge kiképzést, ahogy te azt leírtad mindig jelenteni kellene az ugróterület vezetésének. Másfelől, az ugróterületi vezetésnek (vagy más oktatóknak) jelenteniük kellene az USPA-nak írásban, azokat a kategorizált egyéneket, akik következetesen mértéken aluli teljesítményt mutatnak, ha minden egyéb intézkedés sikertelen a probléma rendezésére.

Ámbár az ehhez hasonló eljárások bizonyos kemény érzéseket okozhatnak, a nem megfelelő oktatás konzekvenciái messze nagyobbak. A kategorizáltság nem örök életű: elnyertük őket, és ezután meg kell őket őrizni.

Steve Hetrick, D-8585

Chambersburg, PA

M.Trulio: A NEM EGÉSZEN TÖKÉLETES AFF TANULÓ.

(PARACHUTIST, 1993 No.4.)

A nap utolsó, ejtőernyősöket szállító felszállása. Utolsó lehetőség az AFF II. szintű vizsga letételére, talán az utolsó lehetőség arra, hogy egyáltalán megkíséreljem. A Cessna lassan emelkedik az égetett narancsszínű égbe, mely színeket csak a Dél-kaliforniai naplemente és a füstköd dús keveréke tud létrehozni.

Háttal ülök a pilóta ülésének támaszkodva. A vezető ugratómester, Wayne Hames a "barlangban" ül, háttal a műszer falnak. Annie Helliwell a tartalék ugratómesterem az ő térdeinek támaszkodva ül.

Ez ma a harmadik kísérletem a II. szint megszerzésére és igen nyavalygós hangulatban vagyok. Unom az ebbe a kis gépbe való be és kimászkalást és frusztrált vagyok attól hogy csak közelében vagyok ennek a szintnek az eléréséhez, belefáradtam hogy kudarcot vallok, miközben mások előbbre tartanak. És a pénztárcám is sajogni kezd.

Felérünk 3500 m. magasságra. Már a térdeimen állok és a helyzet megfelelőnek látszik. Valaki kezdeményezi az ugrást, az ajtó kinyílik és Wayne kihajol helyzetmeghatározásra. Hamarosan megtalálja az általa választott földi tereptárgyat és jelzi.

- Felkészültél?- kérdezi sajtóságos déli hanglejtésével és én gyenge

- Felkészültem - szóval válaszolok.

Ismét végignéz rajtam és elvigyorodik, mint egy mániákus.

- Na, akkor mulassunk!- kiáltja.

Kint vagyok a lépcsőn, a gépelhagyás előszobájában. Hát ez jó multság gondolom magamban. Mosolyogni kezdek ahogy a légcsavarra nézek.

Én adom meg a tempót, fel, le, és már kint is vagyunk. Azzal küszködve, hogy ne nevessem el magamat miközben Anne és Wayne "pofákat vágnak" felém a szabadesés közben, sikerrel teljesítem, megcsinálom a II. szint követelményeit.

Amikor az ejtőernyőkupolám kibomlik, tudom hogy még hosszú utat kell megtennem, de ez egy fontos akadály volt.

Valaki egyszer azt mondta:

- Folytasd, semmi sem segít jobban hozzá a sikerhez, mint a kitartás. - Ez különösen érvényes a Felgyorsított Szabadeső Ejtőernyőzés (AFF) tanulására. Bár az oktatási program általánosan hét szintre van bontva (ez mindig az ugróterülettől függő), meg van annak is a halvány lehetősége, hogy egy tanulóknak hétnél több szintre van szüksége a tanfolyam befejezéséhez. Azon korábbi tanulók közül akiket én ismerek a Hemet-i "Skydiving Adventures"-nél (ahol én csináltam az AFF-et) csak egy tudta a követelményeket teljesíteni hét ugrás alatt. Érdeklődésemre megtudtam, hogy ez nem általános.

Tehát, ha valaki végig ül egy értékelésen és el van keseredve, mert éppen megtudta, hogy egy szintet meg kell ismételnie, hát nyugi! Ne legyünk szigorúak magunkkal. Ahogyan ezt az AFF oktató John Brasher mondotta, miután egy gyenge gépelhagyás miatt vadul bukácsoltunk Don Balch-al az iskola tulajdonosával:

- Amikor majd az ejtőernyős közösségbe bekerültök, senki sem kérdezi meg, hány ugrással sikerült megtanulni az AFF-et.

Bach azt is mondotta:

- Mi ebben az országban úgy oda vagyunk azért, hogy a kitűzött időn belül tanuljunk meg valamit, holott a legfontosabb dolog a megtanulás.

Ez financiálisan fájdalmas, de igaz. Az ejtőernyőzés a tevékenységek között nem a legtermészetesebb valami, noha vannak "született ejtőernyősök" is akik könnyen siklanak át az AFF tanfolyamon. Azonban legtöbbször számára a siker azt jelenti, hogy minden egyes AFF ugrás alkalmával megtanultunk mindent amit ahhoz tudni kell, még azokat a dolgokat is, melyekben kudarcot vallottunk.

Az "eset" a következő: Legnagyobb fejfájásaim a II., és III. szintek miatt voltak. Alig volt ennek köze az ugrások műszaki nehézségeihez. A II. szint nagyon sok tennivalóval/figyelnivalóval jár, ám a III. szint nem igen támaszt nagy követelményt és leginkább a szabadesés miatti aggodalom hat.

A szabadesés azonban csak egyik eleme az ejtőernyőzésnek. Ahelyett, hogy megszállottan elkéserekedtem volna a szabadesés közbeni nehézségeim miatt, elhatároztam, hogy mindent megteszek

a tanulás szempontjából, a kupolakezelést és a földetérést illetően. Első II. szintbeli kísérletemet követően megkértem az oktatókat, hogy minimalizálják a rádióutasításokat hozzám amíg kupola alatt repülök és leszállok. Bár még mindig messze vagyok attól, hogy szakértő legyek, de a célbaugrás és kupolairányítás miatt már nem kell aggódnom az AFF során s több figyelmet és energiát tudok szentelni a szabadesésnek. A lényeg, hogy ott érjünk el sikert ahol az kinálkozik s ezzel egyidejűleg dolgozzunk a hiányosságaink kiküszöbölésén, úgy hogy az általános tapasztalási kép azért sikert mutasson.

Azokkal az emberekkel szemben, akik bennünket ejtőernyőzésre tanítanak a lehető legrelaxáltabbaknak kell lennünk. Ha nem érezzük magunkat biztonságban és jól oktatottnak, ha nincsen bizalmunk az oktatóink hozzáértését illetően, akkor az AFF tanulás valószínűleg frusztráló, sőt akár ijesztő tapasztalás is lehet. Szerencsémre ez egyike volt a problémáknak, melyekkel nem kellett megküzdenem a tanulásom közben. A biztonság, a profeszszionalizmus az a kettő közös ok amiért az oktatók szeretnek abban az iskolában tanítani, ahol én is tanultam és én bizakodó jó hangulatot éreztem mindegyik oktatómmal szemben.

Hogyan lehetünk jó és bizakodó hangulatban oktatóinkat illetően? Először is nem szabad elfelejteni, hogy még annak is tanulnia kell, aki már több ezerszer ugrott. Az ejtőernyőzés tanulása felejthetetlen tapasztalat. Még a legjobb oktatóknak sem szabad elfelejteniük, hogy milyen volt, amikor ők tanultak ejtőernyőzni. Ellenkező esetben nem lehetnek jó, eredményes és hatékony oktatók.

Az én leghozzáértőbb ugratómestereim közül többen emlékeztek vissza örömmel kezdeti tanulási problémáikra, s arra, hogy milyen aggodalommal figyelték főejtőernyőik belobbanását az első 25 ugrásuk alkalmával.

Lélegezni! Lehet, hogy nem tűnik "hidegvérű valaminek", de a rendszeres, mély, lassu lélegzés, miközben a gép az ugratómagasságra emelkedik, csodákat művel az elkerülhetetlen adrenalin felhalmozódás diffundálásában. Még a "kemény legények" is lélegzési technikával csökkentik az aggodalom/izgalom érzést.

Chuck Norris, a fegyver nélküli közelharc művésze és filmszínész is emlékeztet arra, hogy még Don Balch is úgy lélegzett mint egy tehervonat amikor első tandemugrásához felrepült.

Kérdéseket feltenni. A buta kérdések csak azok, melyeket nem teszünk fel. Arra ne várjunk, hogy babusgassanak bennünket és felelősek vagyunk sok-sok információ megemésztéséért, ám azt elvárhatjuk, hogy még a legalapvetőbb kérdéseinket is komolyan vegyék és tisztelettel válaszolják meg. Ez az igazán jó tanító egyik jelzője az a valami, amit nekem szerencsém volt látni kivétel nélkül mindegyik oktatómban az AFF során.

Egy ilyen program végigcsinálása alatt lehetnek különböző oktatóink. A folytonosság és következetesség igénye szempontjából jó lenne, ha ugyanaz az ugrató oktató foglalkozna velünk az egész program alatt. Azonban ennek a tevékenységnek (üzletnek) a természete ezt nem engedi. Továbbá, a tanulók elveszítik azt az előnyt is, ami a különböző oktatók miatti sokoldalúságból származik. Tartsuk szem előtt, hogy nincsen olyan dolog, mint egyöntetűség az oktatók között. Mindegyik más (szerencsére).

Ezenkívül az oktatók is emberek. Vannak akik jobban tudnak közöttük kommunikálni mint mások s az AFF proceduráik is lehetnek kis mértékben eltérőek egymáséitól. Emiatt nagyon fontos a mozdulatok, manőverek, földi betanulása. Mert a földi gyakorlások nem csak azt mutatják meg az oktatóknak, hogy miképpen tervezzük a teljesítést, de a tanuló számára is jelzik, hogy az oktató miképpen tervezi a műveleteket. Például a gépből kimászási procedurák kissé eltérőek lehetnek egymástól ha a változik az oktató személye, bár ha egy ejtőernyős iskola következetes akar lenni akkor jelentős eltérések nincsenek. Ha valaki észlel, valamilyen eljárásbeli különbséget a földi gyakorlás során, akkor kérdezze meg ezt illetően a fő ugratómestert. Meglehet, hogy az eltérésre jó magyarázat van.

Kérdéseket teszünk fel fenntartás nélkül. Elválasztottuk természetes félelmünket a programot illető legális aggodalmainktól. Még így is meg akarunk tanulni ejtőernyőzni, de nincsen bizalmunk az iskolánkban.

Ilyenkor keresni kell egy másikat. A biztonságos ejtőernyőzés lényege a személyes felelősségvállalás. A mi pénzünk és ami még fontosabb, a mi életünk foroghat kockán. Ez mindennek az alapja.

A 33. ugrásom. Már egy ideje kiléptem a tanuló státuszából és az "A" jogositványomért való folyamodásomat póztáztam. A rémület egykori forrása, a gépelhagyás, ma már mulatság sőt simán gördülékeny. Az ejtőernyőzéssel kapcsolatos "pillangók" (kis félelmek, remegések) még mindig meg vannak, de már nem jelentkeznek falkástól, mint azelőtt. Egy tanuló így jellemezte: "nem alakzatban repülnek, de lapos és stabil testhelyzetben".

Ez lesz az utolsó felszállása a napnak. utolsó kísérletem arra, hogy még kisajtoljak némi szabadesési tudást, a következő hétfégre előtt. Hárman vagyunk a Cesna fedélzetén midőn az a 2500

m. magasságig emelkedik: Bill Soules, egy ujonc ejtőernyős, aki az iskola földi követő teherautóját vezeti, Wayne Hames, az én oktatóm ennél az ugrásnál és magam.

A gázlevétel után Wayne és én elhagyjuk a gépet és én feléje merülök. A gépelhagyás könnyű és tiszta volt. Röviden összekapaszkodunk, szétválunk, majd megkíséreljük újra az összeállást, de a merülési sebességem kissé nagyobb s ezért néhány száz méteres magasságvesztés alatt a merülési sebességgel játszódunk. Mire sikerül elérnünk az azonos merülési sebességet és újra kapcsolódunk, itt az idő a szétválásra is. Elfordulok 180 fokot és keményen elcsúsztatok 1000 méter magasságon.

Kijövök a csúsztatásból, és odanyúlok kézi nyitású nyitóernyőmhöz. A szél elmozdította a combpántomat. Másodszor is odanyúlok és most sem találom. Káromkodok egyet, majd meghúzom a tartalékejtőernyő kioldóját. A tartalékejtőernyő 840 m. magasságban nyitva van. Miközben a légcéllás tartalékejtőernyővel a cél felé repülök, ránézek a jobboldali csipőmre. A kézi kidobású nyitóernyő narancssárgája világosan látható. Megrázom a fejem s azon tűnődöm, hogy milyen italokat kell vásárolnom, amikor visszaérkezem a hangárba. Ugy gondolom meg kellene rendülnem, ehelyett azonban nagyszerűen érzem magam. Azonkívül, hogy elmulasztottam a kezemet felcsúsztatni a combpántmon, hogy megtaláljam a kézi nyitású nyitóernyőmet, azt tettem, amire tanítottak. Itt volt az ideje az ejtőernyőnyitásnak, totális rendellenességem volt, és működésbe hoztam a tartalékejtőernyőmet.

Az önbizalom fellendülése elképesztő. A kiképzés amiben részesültem, a komoly önön magamban való kételkedés és néhány remegtető pillanat ellenére életben tartott. Tehát az oktatóprogram működik.

Ford.:Sz.J.

R.Hiatt: JELŐLT VAGY?

(PARACHUTIST, 1994.No.6.)

Az USPA Felgyorsított Szabadeső (AFF) képesítő tanfolyamának első nekifutásra való sikeres elvégzése határozott kihívásnak számít. Az elmúlt néhány évben a sikeresen vizsgázó jelöltek százalékaránya csökkent. A tanfolyam maga nem lett nehezebb, mindössze csak annyi történt, hogy a jelöltek életük legintézebbebb tanfolyamára - a sikerességre felkészületlenül - jelentkeztek.

Az AFF képesítő tanfolyamát nehéznek tervezték - és az is!

A tanfolyam jelöltjeitől bőséges jártasságot várnak el, beleértve a képességet a tanfolyam tanmenete szerinti tananyag előadására; mélyre kiterjedő ismeretet a felszerelés vizsgálatáról, a magasságra emelkedés és kimászás alatt a "tanuló" felügyeletére (ténylegesen kijelölt értékelő személy), gépelhagyás ellenőrzésére/irányítására, fő- és oldal ugrómesteri teendők ellátására és az egyes értékelő ugrások alapos minősítésének lefolytatására, a "tanuló" következő gyakorlőugrásához helyesbítő utasítások kiadására. Ez minden ejtőernyős számára igen komoly feladat, de ennek folyamatát úgy tervezték, hogy megtanítsa azon valós felelősséget, amelyeket egy AFF ugrómestertől vagy oktatótól a munka részeként elvárnak.

Az AFF minősítés elnyeréséhez, a jelölteknek fel kell készülniük a sikerességre és a sikeres vállalkozások mindegyike, mindig egy cselekvési tervvel veszi kezdetét.

Az első elvégzendő dolgok egyike az AFF tanfolyamon való részvétel előtt, saját képességeink elemzése. A tanfolyamot úgy tervezték, hogy tesztelje a jelöltek szellemi és fizikai jártasságát/szakértelmét, tehát korlátaink ismerete segíthet abban, hogy minden olyan területre koncentrálni tudjunk, amelyben hiányt szenvedhetünk.

Tegyük fel magunknak néhány kérdést. Rendelkezünk-e, a minimális USPA követelményekkel (érvényes USPA D-liszensz és 6 órányi dokumentált szabadeső idő)? Rendelkezünk-e olyan légbiztonsággal, hogy egymást követően tudjunk egy 3-személyes alakzatot különböző légi jármű típusokból problémák nélkül elindítani? Tudunk-e kapcsolatmentesen repülni folyamatosan mozgó bázis mellett? Világosan az eseményekre tudunk-e öszpontosítani az ugrás alatt, hogy később visszaidézhesük azokat? Együtt tudunk-e dolgozni tanulókkal? Tudunk-e időt szakítani és pénzt félretenni, hogy a tanfolyamot befejezhessük?

Ezek mind fontos megválaszolendő kérdések, de a repülni tudás felmutatása, hogy egy tanuló ugrásának ellenőrzését/irányítását biztosíthassuk, kritikus dolog. Az égető vágy, hogy jövőendő ejtőernyősöket tanítsunk meg ejtőernyőzni óriási, de a vágyálomnál többet fog jelenteni, hogy elnyerjük a tanfolyamon szükséges pontokat.

Mielőtt beiratkozánk, próbáljunk meg annyi kutatást végezni az AFF program terén amennyit csak tudunk. Figyeljünk meg részletesen olyan AFF tanuló oktatást és kiképzést, amely ugróterületünkön folyik. Ha lehetőség van rá, nézzünk meg AFF III. és IV. szintű videófilmeket, ezek segíteni fognak abban, hogy megtanuljuk azokat, amiket a tanfolyamon tölünk majd elvárnak.

AFF értékelési gyakorlat.

Elolvastuk-e már az USPA AFF kiképzési tematikáját? Az USPA a jelentkezéskor minden jelentkező számára biztosít egy tematika példányt. Miután megismerkedtünk vele, elérkezett az idő, hogy belekezdjünk az értékelés-típusú gyakorló ugrásokba.

Ez az alkalmas idő arra, hogy megtanuljunk mindent az AFF-ről - nem a tanfolyamon, ahol a légi jártassági (légbiztonsági) pontok oly értékesek. A tanfolyamon már elvárják tőlünk, hogy AFF ugrómesterként tevékenykedjünk, felügyeletet, oktatást nyújtsunk s elsősorú repülési szakértelmet (légbiztonságot) mutassunk be. A gyakorló ugrások azonban felkészíthetnek bennünket a ténylegesen értékelő ugrásainkra s segíthetnek abban, hogy felbecsülhessük potenciális képességeinket. Teljesen mindegy miként sikerednek, ne engedjük, hogy ezek az ugrások önbizalmunkat csökkentsék. Emlékezzünk arra, mi csak tapasztalatot próbálunk szerezni, pontokat nem nyerünk a gyakorlás alatt.

A jó kiállítás "tanuló" megválasztása a gyakorláshoz, kritikus dolognak számít "nevelődésünkhöz". Ideális esetben, először egy AFF vizsgáztatót kellene kiválasztanunk, utána következő jó választás minősített AFF oktató vagy ugrómester lehetne.

Ha ismerünk más AFF képesítésért pályázó jelöltet, álljunk össze vele csapatba s osszuk meg az ugrás költségeit. A jó partner hasznos, de ne várjuk el tőle, hogy végigcsinálja velünk a tanfolyamot. A magatartás, szakértelem/jártasság és elkötelezettség lényeges dolog a jó partnernél. Tanuljunk egymástól s tartsuk magunkat célunkhoz.

Akár még a gyakorlás közben is, ellenőriznünk/irányítanunk kell a gépelhagyást s reagálnunk kell "tanulónk" repülési problémáira, helyes és időbeni döntéseket kell meghoznunk hogy biztosítsuk valamelyik kioldó meghúzását (akár a tanuló, akár magunk, vagy akár társunk révén) vagy azt, hogy egy szimulált mentőejtőernyő nyitás legyen a szétválás előtt. A műanyag álkialdó valóság érzetet kölcsönöz az ugráshoz.

Tervezzük meg a gyakorló értékelő ugrásokat és végezzünk valós-idejű földi ismétléseket. Emlékezzünk arra, hogy tanulóval dolgozunk, tehát hajtsunk végre ugrómesterre tartozó felszerelés vizsgálatokat s más biztonsági ellenőrzéseket csakúgy, ahogy azt egy igazi első ugróval tennénk.

A gyakorlások alatt, amennyire csak lehet, kövessük az AFF kiképzési tanmenetet. Jelöltként elvárják majd tőlünk, hogy mindent ismerjünk ami ebben szerepel s azt, hogy az egyes tanulók által előidézett helyzeteket helyesen tudjuk kezelni.

Általános szabályként, gyakorló ugrásainknak 1000 méteren kell befejeződniük, lehetővé téve mindkét jelölt és a beállt "tanuló" számára a szükséges biztonsági határok betartását. Egyes jelöltek erre a magasságra "magas földszintként" utalnak, ahol a tanfolyam értékelő abbahagyja az osztályozást s hozzá fog saját élete megmentéséhez - a valóságban.

Végezzünk egy el hivatalos ugrás utáni visszakerdezést, beleértve az összes érintettől származó észrevételeket, majd csak ez után ütemezzük be a következő ugrást. A tanfolyam előtt annyi gyakorló ugrást végezzünk amennyi csak lehetséges. Erre senki sem készülhet túl sokat.

Mennyi gyakorló ugrást kellene végeznünk? Legalább 20-at, tizet fő-oldali és tizet segéd-oldali ugrómesterként. Soknak tűnhet, de vegyük figyelembe a tanfolyam újraisztelésének költségét. Olyasmi nincs, hogy túl sok a gyakorlás. Készítsük fel magunkat mentálisan s vizsgáljuk meg magatartásunkat. Az agresszivitás csaknem túl enyhe szó, hogy leírjuk azt a gondolkodásbeli megrögzöttséget, amely a tanfolyam elvégzéséhez szükséges. Edzenünk kell, hogy lássuk magunkat ugrómesteri feladatunk sikeres végrehajtásában. Ha úgy képzeljük el magunkat, hogy hibázunk fogunk akkor úgy is fogunk tenni. Becsüljük meg a konstruktív kritikát s tanuljunk meg kihasználni azt.

A videó felbecsülhetetlen segítség lehet mind a gyakorlás, mind a tényleges tanfolyam idején egyaránt. Ha rendelkezésre áll, s megengedhetjük magunknak, vegyünk minden ugrást szalagra. Elemezzünk minden teljesítményt. Otthon a TV és videó előtt eltöltött idő jelentős szerepet tölthet be az ismételt hibák számának csökkentésében és a képesítés elnyerésének esélyénél.

A tanfolyam.

Minden AFF tanfolyam előzetes beiratkozással kezdődik. Tervezzük meg, hogy résztveszünk egy adott tanfolyamon s küldjük el pénzünket az USPA-nak, hogy számunkra helyet foglaljon. A jelölteknek a tanfolyam előtt, legalább öt munkanappal korábban kell előzetesen beiratkozniuk. A

költség 265 Dollár, de a program megújítása miatt ez 295 Dollár lesz. Ez minimális költségemelkedés ahhoz az összes munkához képest, ami egy tanfolyam lefolytatásához szükséges s ha elnyertük képesítésünket, a költségség egyetlen egy ugrás alkalmával megtérül.

Ütemezzük magunkat úgy, hogy mind a kilenc napon jelen legyünk a tanfolyamon. Úgy nem megy a dolog, hogy megjelenünk az első hétvégén s azt várjuk, hogy értékelő ugrásainkat a következő hétvégén fejezzük be. A legtöbb tanfolyamon átlagosan 16 jelölt vesz részt és három-öt fő értékelő, de némelyik nagyobb létszámú az ismétlések miatt. Időjárás, légijármű problémák és a jelöltek ténykedései mind megszedik vámjaikat a rendelkezésre álló idő terén.

A tanfolyam az AFF oktatás minden területét felöleli, két és fél napos tantermi- és földi gyakorlati leckékkel veszi kezdetét és a tanfolyamigazgató az iskola alatt elvártakról, bemutatóval gondoskodik. Az előrelátó jelöltek számára, akik jegyzetelnek és oktatásukat a példához hasonlóan készítik elő, a kezdeti bemutatások kevésbé lesznek nehezek. Az eligazítás után, megkezdődik az értékelő folyamat.

Első ugrásunk egy III. szintű nem-felkészült ugrás lesz - célja, hogy egy III. szintű tanulót utánozzon, aki már képzett ejtőernyős. Mi magunk s társunk ugrómesterként leszünk kijelölve. Ennek célja, hogy teszteljék oktatói képességeinket és légijártasságunkat, valamint segítsen a jelölteknek az AFF ugrómesteri szerepkörének megszokásában.

Jelöltként mi vagyunk a felelősök csoportunk teljesítményéért. Ha egyszer megkaptuk gépbesztásunkat közöljük azt értékelőnkkel, aki a 20 perces startra híváskor egy teljesen felszerelt 'tanulóként' áll majd készen a gépbeszállásra.

Az egyenletes készülődési ütem elegendő időt enged az ugrómesteri felszerelés-ellenőrzés elvégzésére. Használjunk mindent felölelő ellenőrzési listát. Ne kapkodjunk, de ne tartsunk ellenőrzést majd újra ellenőrzést a tanuló felszerelésén. Végezzük el az ellenőrzést helyesen már az első alkalommal. Ellenőrizzük le egymás felszerelését is és magyarázzuk el-, mutassuk be tanulónknak, miként megyünk végig az ellenőrzésen. Ha a felszerelés ellenőrzés megtörtént, akkor menjünk ki a géphez.

Ha az ugróterületen rendelkezésre áll videó szolgáltatás, fizessünk érte. A videó csak kiemelheti pontszámainkat; az értékelők nem akarnak majd pontokat levonni a videón látható hibákért az ugrás utáni kikérdezést követően. Enélkül viszont, pontszámaink egyedül csak azon múlnak amit az értékelő látott és amire vissza képes emlékezni. Ha az értékelő kihagyott volna valamit az ugrás alatt, ami csökkenthetné pontjaink számát, nem fogja ellenünk felhasználni a videót. Azonban, ha a videó egy jobb teljesítményt mutat, a pontszám emelhető.

A légijárműben tudjuk rárepülésünk irányát és gépelhagyási pontunkat. Mi vagyunk az ugrómesterek! Helyezzük úgy el 'tanulónkat', hogy mi magunk és társunk megfigyelhessük és megbeszélhessük a szükséges eseményeket az emelkedés közben.

A biztonsági övek használata kötelező, csatoljuk be azokat a kigurulás előtt és hagyjuk úgy egészen egy biztonságos kiugrási magasságig. A magasságra emelkedés közben, beszélgessünk tanulónkkal. Éreztessük tanulónkkal a sziveslátást s kérjük meg mutasson ránk meghatározott magasságokon. Legyünk környezetünk tudatában, a gép belsejében és azon kívül ugyan úgy.

Felkészültnek lenni a repülésre.

Az értékelő ugrás során a gépelhagyás előtt, végezzünk el egy újabb felszerelés vizsgálatot és utánozzuk a tanuló rádiójának bekapcsolását. Sorakozzunk fel a gépben s adjuk ki a szükséges parancsokat a tanulónknak, hogy kezdje meg a kimászást vagy az ajtóhoz mozdulást. Tartsuk fenn az ellenőrzést/irányítást s ne tételezzünk fel semmit!

Miután az értékelő elvégezte a 'bejelentkezést', kezdetét veszi a móka. Hat próbálkozáson 12 légijártassági pontot szerezhetünk. A legtöbb négy pont, amit minden egyes értékelő ugráson el lehet érni. A pontok megszerzéséhez, intenzitásra, tudatosságra, előrelátásra, reakcióra, jártasságra, szerencsére és idegekre mind szükségünk lesz.

A gépelhagyás végbemehet jól, de rosszul is. Reagáljunk időben, s adjunk bármilyen kézjelzést a 'tanulónak', amely segíthet a stabilitásban. A tanulónak végre kell hajtani egy 'Megfigyelési Kör' (vagy Tudatossági Kör), egy gyakorló kioldómeghúzást s két lábfej összetapsikolást mielőtt elengednénk. A segéd-oldali ugrómester a fő-oldali ugrómestertől érkező parancsra enged el. A fő-oldali ugrómester felőssége, egy másik teljes testáttnézés elvégzése s bármily más jelzés biztosítása, majd az eleresztés.

Mindkét ugrómesternek közel kell maradnia s a tanulótól karnyújtásnyira repülni. Álljunk készen mindig, mivel a tanuló így vagy úgy de mozogni fog. Adjunk esélyt, hogy a tanuló megtapasztalhassa a repülést, de ne engedjük meg, hogy kikerüljön ellenőrzésünk alól. Igen rossz ötletnek számít, hogy ha

stabilba rántjuk csak azért, mert elhagyta helyzetét. Repüljük vizsgáztatónkat vissza pozícióba, az értékelő valószínűleg pontokat számítól le ha tanulóként korlátozást érez.

A tanulótól 1650 méteren egy "5.5" jelet kell kapnunk. Maradjunk pozícióban s készüljünk fel, hogy segítsünk a kioldó meghúzásban. A tanulónak 1500 méteren kell elkezdenie a nyitást. Egy csomó dolog történhet 1500 és 1000 méter között. A nyitási idő az, amikor az "időbeli lemaradás" beállhat. Emlékezzünk arra, hogy idő és magasság szükséges, hogy egy problémát észrevegyünk, hogy döntsünk s reagáljunk. Legyünk tudatában magasságunknak, maradjunk pozícióban s álljunk készen arra, hogy jelzéseket adjunk a tanulónak.

Ne lepődjünk meg ha magunknak kell fizikailag a tanuló kezét a kioldóra tennünk. Számítsunk arra, hogy a tanuló egyetlenül keresgéli vagy elejti a kioldót illetve nehéz húzással találkozik. Reagáljunk gyorsan s nyissunk a tanulónak vagy utánozzuk el a tartalékejtőernyő nyitást azáltal, hogy megütögetjük a segéd-oldali vállhevederzetet.

Az értékelőugrás a tanuló-, vagy a fő vagy segéd-oldali ugrómester általi kioldómeghúzással ér véget, vagy azáltal, hogy az értékelő elint. Miután a tanuló valóban vagy szimulálva nyit, valószínűleg meg a megfelelő távolságú szétválást. Számos jó értékelő ugrás kapott nulla pontot, a kioldómeghúzást követő biztonság megszegése miatt. A vízszintes elkülönülés megkövetelt; végezzük el legjobb lapos csúsztatásunkat s tokunk legyen nyitva 650 méteren.

Az ugrás végén, érjünk közel földet 'tanulónkhoz' s fejezzük be a kiképzést. Az értékelő kezdi meg kritizálásunkat s ekkor jutunk első pontszámainkhoz az ugrómesteri szakmában, a légijártasságban és a visszakérdezés képességében. Öszpontosítsunk célunkra s higyjünk önmagunkban.

Ezután a legjobb ha rátérünk a következő lépésre. Iratkozzunk fel mihelyt készen állnunk, hogy megkezdjük földi prezentációnkat. III. szintű nem-előkészített ugrásaink után elérkezünk a szabványos III. szintű bemutatásokhoz. Ezeknek a lehető legelőnyösebbnek kell lenniük. A segéd-oldali ugrómesterrel együtt megismerkedünk 'tanulónkkal' (ezidőben egy jelölt társunkkal) aki már az értékelő személy által nyújtott, némi korábbi ejtőernyős ismerettel rendelkezik. Igazolnunk kell az elmúlt edzőugrások és tapasztalatokat s be kell mutatnunk (ismertetnünk) a III. szintű ejtőernyőzést és egyenként minden egyes előirányzott tanulási célkitűzést; továbbá ellenőriznünk kell a tanuló vészhelyzeti eljárás- és az általános AFF programbeli ismeretét.

A valóságyszerű kiképzési segédeszközök alkalmazása mint pl. felfüggesztett hevederzet, gépjárműtanúzat elkerülhetetlen. Amint befejeztük az oktatást, mondjuk el a beálló tanulónak, hogy hol találkozunk s álljon készen az ugrásra. Ezek foglalják magukban a földi bemutatás végét. Vigyázzunk csoportunk megnyilvánulására s mentálisan készítsük fel magunkat az értékelő ugrásra.

A IV. szintű ugrások ugyan ezen a módon kezdődnek, kivéve azt, hogy a bemutatást egy szóló ugrómester végzi el. Először is, a korábbi ugrások minden követelményének meg kell felelni.

A levegőben a tanuló egyetlen ugrómesterrel hajt végre egy tudatossági kört. Ezután az ugrómester előremegy s testhelyzetet ellenőriz, alkalmas pillanatban elereszt s végig figyeli amint a tanuló 360 fokos fordulót végez és az újrabekötéshez előremozog. Magasság ellenőrzés következik s ha a páros 1800 méter felett van, a 'tanuló' folytatja a sorozatot.

1800 méteren, vagy alatt, egy "nincs több forduló" jelzést és nyugtát ad a tanuló és az ugrómester. Az ugrómester ekkor újra elereszt s a fő-oldali pozícióba megy, hogy segítsen a nyitásban Csak akkor köt be újra ha szükséges. Ha a kioldómeghúzásban segíteni kell, először hevederzet fogást vesz.

Az ugrás alatt várható, hogy a tanuló bizonyos instabilitási problémákat tapasztal - pörgések, fordulatok, átfordulások, vagy ezek bármily kombinációját. Feladatunkat a tanfolyamon sikeresen kell végrehajtanunk fő-, segéd-oldali és szóló ugrómesterként is és legalább kettő légijártassági pont szükséges minden egyes szerepkörben.

Az AFF tanfolyam megköveteli, hogy a lehető legjobbak legyünk, olyanok amilyenek csak lehetünk. A résztvevőknek, a sikereseknek vagy a megbukottaknak tudniuk kell, hogy a tanfolyamot nehéznek tervezték - de nem lehetetlennek. Fordítsunk rá időt mielőtt résztvennénk rajta s tartsuk elménket nyitva az értékelések alatt. Ez igen nehéznek tűnhet, de emlékezzünk arra, hogy ez csak jelenlegi szakértelmünk értékelését jelenti. Mindig van mód a tökéletesítésre.

Teljesen mindegy, milyen lesz a végkimenetel, a tanács, amit mindenkinek figyelembe kell venni: Legyünk felkészültek s legyünk ott!

Ford.:Szuszékos J.

V. Napier: AZ USPA ICC TERVEI A JÖVŐRE

(PARACHUTIST 1993 No.11.)

Nemrégiben volt néhány cikk az ejtőernyőzés sajtójában az AFF (gyorsított szabadeséses) tanulókról és a minősítő tanfolyamokon kudarcot vallók nagy arányára vonatkozóan. Az AFF program fogantatása óta a minősítő tanfolyamokat indokoltan tartják, s a jelöltekkel szemben nagy követelményeket támasztónak.

Az AFF minősítés megköveteli az oktatási és a repülési tudás igen magas szintjét. A kimagasló tudás iránti ezen követelmény mely rendszerint kizárólagosan az AFF tanfolyamokkal társult, kezd beszűrődni a bekötököteles minősítő tanfolyamokra is. Az USPA oktatók/vizsgáztatók (I/E), a Biztonsági és Oktatási Tanácsadók (S and TA) és oktatók egyre többet követelnek a hagyományos bekötököteles minősítést elérni akaró jelöltektől is.

Az oktatóknak joguk és hatáskörük elsődleges tanfolyamokat oktatni, hogy kiképezzenek ejtőernyősöket, ugratómestereket (jumpmaster) és kiképzést tartani éjszakai és víz feletti ugrásokra. Az oktatók asszisztálhatnak az I/E-nek és S and TA-nak, oktatóminősítési tanfolyamokat vezethetnek és lefolytathatnak saját maguk részére is ugratómesteri tanfolyamokat.

Az oktató kiadhat jogosítványokat (A, B és C) lebonyolíthatják az összes írásos vizsgákat és oktathatnak tanulókat az USPA "A" jogosítványának megszerzéséhez.

Az oktatók képezik az USPA oktatóágának a gerincét és csoportként, rendkívül befolyásosak a sport irányának meghatározásában.

Az oktató(k) rendszerint a helyileg elismert azon "hatóság", akihez mások fordulnak tanácsért és kiképzésért, az ejtőernyőzés csaknem minden aspektusában.

Az hogy ugratómesteri jogosítványa van valakinek és egy évig nem készít fel a oktatójelöltet azon felügyeleti és adminisztratív kötelességekre, melyeket az ilyen minősítés megkövetel, az elveszti jogosítását. Az igazán hatékony oktatók kiváló vezetési/irányítási technikákat, tanítási módszereket, szóbeli és írásos tudást mutatnak fel és képesek kiképezni, motiválni és felügyelni az egész ugrószemélyzetet. Az oktatók szervezik és koordinálják az ejtőernyős központ erőforrásait a kiváló ejtőernyősök kiképzésére és a kiválóságuk fenntartására.

Az oktatóminősítő tanfolyamok (ICC) nagyjából azokra a minősítő tisztségviselőkre hasonlítanak, akik az ilyen tanfolyamokat szervezik. Noha az USPA adja ki a útmutatót az ICC tanfolyamokhoz és rögzíti le a minimális célkitűzéseket a tanulók számára az I/E, vagy az S and TA, rendszerint meglehetősen szabad kézzel rendelkezik a tanfolyamok strukturáját és a sikeres befejezését jelentő ejtőernyős ismeretek kritériumait illetően.

Egy ICC során a legtöbb értékelő/vizsgáztató, vagy felügyelő a gyenge személyi higiénia, az írott óraterv hiányát és az óra előtti felkészülés nyilvánvaló hiányát jelöli meg a gyenge osztályzatok okaiként. A zárt ajtó mögötti megbeszélések során nyilvánvalóvá válik a tanfolyamvezető és az értékelők számára, hogy sokkal többet várnak el a jelöltektől, mint aminek a demonstrálására a jelöltek felkészültek.

Jó oktatóvá válásra való felkészüléskor a helyes magatartás nagyon fontos és ezt a magatartást ki lehet fejleszteni a gyakorlati képzésnek már az ugratómesterré történő kiképzés fázisában. Fel kell tételezni, hogy a tanulóink teljesítménye az oktatói hatékonyságot tükrözi vissza és máris helyben vagyunk.

Könnyű az oktatónak a saját gyenge oktatói teljesítményének okait a tanulókra hárítani, ám sokkal nagyobb kihívást jelent és végül is sokkal nagyobb jutalmat/jóérzést okoz megtanulni azt, amire szükségünk van ahhoz, hogy jól megtanítsunk másokat az ejtőernyőzésre.

Kerüljük el a kisértést arra, hogy a tanulókat hibáztassuk a hiányosságaik miatt. Ehelyett használjuk fel a tanuló teljesítményeit magunknak, mint oktatónak az értékelésére és törekedjünk állandóan a tanulóink teljesítményének és ezzel saját oktatói képességünknek javítására.

A legtöbb oktató azt tapasztalja, hogy ejtőernyőzést tanulók igyekeznek megkísérelni a levegőben végrehajtani azt, amit a földön nekik mondtak, még akkor is ha az nem volt egészen világos, kétértelmű, vagy pontatlan volt. Tudatos erőfeszítést kell fordítani a tanuló teljesítményeinek és a saját oktatói tudásunknak az állandó javítására.

Mielőtt elkezdünk tanulókkal dolgozni, körvonalazzuk a célkitűzéseinket és készítsünk jegyzeteket arról, amit velük el kívánunk érni. Tanulmányozzuk az Ejtőernyős Információs Kézikönyvében (Skydiver's Information Manual) az olyan speciális feladatokat, mint a fordulások, hátraszállók, és kupolakezelés/irányítás. Azzal, hogy óratervet állítunk össze és rendelkezünk jól megírt tansegédlettel mint ugratómester, már akkor a játék elejére kerülünk amikor elérkezünk az ICC-hez.

Körvonalazzunk minden egyes tanulói feladatot ahogyan ezek az "A" jogosítvány követelményeiben felsorolva vannak és tartsuk ezeket egy jegyzetfüzetben. Ez a füzet nagyon értékes eszköz lesz az ICC alatt és alapját fogja képezni a személyreszabott tanulóoktatásnak amikor megszereztük az oktatói minősítést.

Az oktatók sokkal többért felelősek, mint az alapvető tanulóképzés s ezért fontos, hogy az oktatójelöltek meglehetősen jártasak legyenek a sport minden aspektusában. Célszerű részt vállalniuk a saját ugrózóna olyan speciális eseményeiben, mint az éjszakai-, a vízi-, és bemutó ugrások, és vegyünk részt ezekben gyakorlatilag is a lehető legnagyobb mértékben. Célszerű mindent amit az óratervünk minden egyes tapasztalatából tanulságként levonhatunk, naplózni s nem elfelejteni ezt gyakran aktualizálni.

Ejtőernyős események részévé válni sokkal többet ad a hétvégi extra ejtőernyős ugrásoknál. Nincsen például jobb módja egy ejtőernyősök ugrató pilóta munkája megértésének, mint némi időt és pénzt eltölteni a helyi repülőiskolában. Vegyünk néhány bevezető repülési leckét. Ha eltöltünk néhány órát egy oktatógép kormányosa mögött, erősödhet tiszteletünk a pilóta tudását és felelősségét illetően.

Ugyanez az elv vonatkozik az ejtőernyőszerelőkre és az ejtőernyőszerelésre. Az ugratómestereknek és oktatóknak sokkal gyakoribb érintkezése van a tanulófelszereléssel, mint a helyi ejtőernyőszerelőnek. Gyakran az ugratómester, vagy oktató az, aki a rutin karbantartási szükségletekre felhívja az ejtőernyőszerelő figyelmét. Tanulják meg, mit kell keresni és hogyan kell azonosítani a nem megfelelő állapotokat minden féle típusú ejtőernyőfelszerelésen, de különösen az adott ugrózónában alkalmazott tanulófelszereléseken.

Ha pedig már egyszer megszereztük az USPA által szükségessé tett adott szintű jogosítványt és úgy érezzük, hogy készen állunk az ICC-n való részvételre, tartsuk szem előtt, hogy ennél a tanfolyamnál a kulcsszó a "minősítés". Egy ICC nem a az oktatói képességek/tudás megszerzésének a helye, hanem egyszerűen az a hely ahol bemutatjuk azt a tudást, hozzáértést, képességet, melyet addig felhalmoztunk magunkban ahhoz hogy megszerezzük a minősítést.

Ne felejtsük el, hogy azok az emberek akik értékelni fogják tudásunkat és eredményeinket szintén benne vannak az ejtőernyős életben. Ezek a személyek pozitívabban fognak reagálni a professionalizmusra és a felkészültségre, mint az "atyafiaskodásra" ami elegendő lehetett néhány évvel ezelőtt.

Az ejtőernyősközpont üzemeltetők felismerik, hogy a jelenlegi kuncsaftjaik kifinomultabbak, jobban felkészültek és érettebbek, mint elődjük voltak. A fizető ejtőernyősök is többet várnak el az ejtőernyős központtól és ugyanígy az ugrózóna üzemeltetők is többet kívánnak ma már személyzeteiktől. A személyi higiénia, az érett magatartás és hivatásos viselkedés olyan hozzájáruló tulajdonságok, melyeket a kiértékelők megfigyelnek és nagyon komolyan vesznek.

Célszerű úgy öltözködni és viselkedni, mintha máris nekik dolgoznánk, hiszen egy napon ez megtörténhet.

Az írásbeli vizsga mellett, melyben a FAR szabályokat, az Alapvető Biztonsági Követelményeket,(BSR) az USPA oktatási tematikát illetően tanúsítjuk ismereteinket, át kell esnünk egy sor gyakorlati vizsgán is az ICC során. Készüljünk fel ezekre.

Felkérhetnek bennünket (vizsgarészként) hogy tartsunk eligazítást egy tanulószerepet játszó vizsgáztatónak az ejtőernyőhajtogatástól kezdve a szándékos, vagy véletlen vízre érésig, a vészhelyzet eljárásokról, a felszerelés ellenőrzéséről, a FAA szabályokokon át még az ejtőernyőszerelésig többféle témában.

A felkészülés/előkészület hiánya megmutatkozik és valószínűleg számításba kerül a tanuló kárára. Célszerű magunkkal hozni a lehető legtöbb oktatási segédletet és ha van idő rá, készítsük el az óratervet a helyszínen.

Ha arra kérnek bennünket, hogy tartsunk egy eligazítást, vagy tartsunk egy előadást, ne habozzunk némi időt kérni a felkészülésre (jegyzetek, oktatási segédletek, témacímek ,stb). Használjuk fel azokat az óraterveket és oktatási segédleteket, melyeket az ugrómesteri felkészülés során állítottunk össze. Nagy valószínűséggel engedélyezni fogják a jegyzeteink használatát az eligazítások alatt is, így célszerű mindent felhasználni/hasznosítani ami rendelkezésünkre áll hogy az előadás, az eligazítás, vagy rész oktatás teljes és világos legyen.

Látni fogjuk, hogy az értékelés sokkal jobbindulatúbb olyan jelöltek esetében akik egy adott területen gyengén produkálnak de segítséget, tanácsot kérnek, mint azokkal szemben, akik rosszul szerepelnek, de segítség és/vagy tanácskérés helyett vitába kezdenek. Fogadjuk el a bírálatot a vizsgáztatóktól jóindulatúan, hiszen nagyon is meglehet hogy okkal kritizálják teljesítményünket. Figyeljünk oda, amit mondanak és kérdezzük meg milyen úton-módon lehetünk mi magunk is az

oktatóhoz hasonlóan hatékonyak. Gyengeségünk elismerése és a korrigálás útjainak keresése a pozitív gyakorlat.

Ha felhasználjuk az oktatómesteri képzést az oktatói minősítés megszerzéséhez, ha felhasználjuk a óraterveinket és jegyzeteinket, és ezenkívül professzionális és érett magatartást tanusítunk, az ICC könnyen leküzdhető kihívás lesz.

Az ICC-re való felkészülés legjobb ideje az ejtőernyős évad kezdete előtt van.

Ford.:Sz.J.

E. Bernstein: A JÓ UGRATÁSI PONT KIVÁLASZTÁSA

(PARACHUTIST, 1995.No.1.)

Milyen gyakran hallottuk már, hogy valaki felteszi a kérdést, "Ki ugrat?". Ezen a ponton biztosak lehetünk affelől, hogy kerülni fogjuk, kitekintetünk az ablakon, nehogy találkozzék szemünk a kérdező személyével.

Tudni azt, hogyan határozandó meg a gépelhagyási pont, minden ejtőernyős felelősségét képezi és ki kell fejlesztenie az ugratás gyakorlatát is. Az erről való olvasás elméleti óvatosság, de nem helyettesíti a gyakorlati ismeretet. Időt kell fordítani a néhány ugratási alapismeret megismerésére, ez segít önbizalmunk kiépítésében ugratási képességünk terén, ugyanugy, ahogyan a felszálláson a többiekkel együtt megtanulunk bízni az ugrató megítélésében.

Felkészülési idő.

Gyakran megesik, hogy csoportunk és az azt követő csoportok kimászása hosszabb ideig tart, mint vártuk, és a következő dolog amit tudunk, hogy majd gyalogolhatunk vissza a repülőtérre. Amikor úgy gondoljuk, hogy a kiugrási pont még távol van, s úgy érezzük, hogy várunk kéne további 10-15 másodpercet, akkor kezdjük kimászni. Mialatt több ember lóg a gépen kívül, minden izomzat feszül a fogásért, vagy az ajtóban a lábtartásért dolgozik, nem tudjuk e közben ellenőrizni a meghatározott gépelhagyási pontot. És pontosan ez az, amit a "felkészülési idő" jelent.

Lehet, hogy meglepődünk, mikor rájövünk milyen messzire is tud a gép a föld felett utazni 10 másodperc alatt. A következő alkalommal, amikor egy nagyméretű gépben vagyunk, nézzünk ki az ajtón és győződjünk meg, hogy feltétlen egyenesen lefelé látunk/nézzünk-e. Keressünk egy viszonyítási pontot a földön, s számoljunk tízig, hogy megállapíthassuk milyen messzire repült ezalatt a gép. Például, egy DC-3 figyelemreméltó távolságot tesz meg tíz másodperc alatt, 40 m/s-os, azaz 144 km/órás sebesség mellett.

Hasonlítsuk össze a beutazott távolságot, amikor ugyan ezt a gyakorlatot ismétljük legközelebb, Twin Otteren, Cessnán, vagy a helyi ugróterület valamelyik gépén utazva. A korábban megtett távolság mentális képének segítségével határozzuk meg a gépelhagyási pontunkat.

A gyakorlott ugrató, a rárepülésen minden csoportnál számol a felkészülési idővel. Úgy ültetessük be tehát a gépet, hogy minden csapat számára könnyű legyen a gépelhagyás és állapítsuk meg a fedélzeten lévők tapasztalati szintjét, hogy a kimáshoz és gépelhagyáshoz szükséges időt figyelembe lehessen venni. Az alacsonyabb tapasztalatú csoportok hosszabb ideig másznak ki, a tapasztaltabbaknak mindössze csak néhány másodpercre van szükségük a pozícióba kerüléshez.

Minden egyes csapatnak a rárepülésen, kivétel nélkül, legalább tíz másodpercnyi időt kell engedni a gépelhagyás előtt, hogy elegendő legyen az idő a szétváláshoz, ha külön-külön ugranak ki. Emlékezzünk arra, hogy a legmagasabban nyitó ugrót tegyük ki utoljára.

Információ gyűjtés

Az egyik legjobb módja ugratási tudás javításnak, a "figyelés és tanulás". Minden ugrónak képesnek kell lennie, hogy megítélje azt a pontot, hogy mikor hagyja el a gépet, de azok akik ezt több százszor megtették, már elsajátították a szakmai trükköket. Beszéljünk ugróterületünk felszállás szervezőivel, a legtöbb boldog lesz, ha információt oszthat meg velünk, mivel ez könnyíti terhüket, mivel ők az egyedüli személyek akik, jól eligazodnak a kiugrási pont tekintetében. Az ugratás a kísérlet és hibázás folyamata.

Amikor először érünk ki az ugróterületre, figyeljük a földről a többiek gépelhagyását, hogy mentális képet alkothassunk ugratási pontunkról. Gyakori, hogy a talajszél lényegesen eltérő a magasságitól. Rendszerint néhány felszállás is elmegy, mire kialakul a helyes kiugrási pont és ha az első felszállások gyaloglással, vagy repülőtéren kívülre esséssel végződnek, akkor alkalmasint tudni fogjuk, hogy hol ne ugrassunk.

Mihelyt az első felszállások leérnek, keressük meg ki volt az ugrató és kérdezzük meg tőle, hol ugrattak. Hasznunkra lesz ha a lehető legtöbbet tudunk meg róla, még mielőtt egy rárepülésen felkérnének a feladatra. Földi felkészülésünk közé kell, hogy tartozzon a pilótával való kommunikáció is. Ne tételezzük fel, hogy a pilóta tudja, hogyan akarunk majd rárepülni. Az irány megadását az addig összegyűjtött információra alapozzuk. A rossz ugratásokat néha téves irányok okozzák, de elég gyakran a pilóta a szélben optimális vonalra áll rá és csak csekélyebb korrekciókra van szükség a magasságon.

Az ugratásban más tényezők is szerepelnek, a magassági szél és a járulékos zuhanás közbeni elsodródás. Ha a felszállás nem a nap első felszállása, kérdezzük meg a pilótától az ugrási magasságon uralkodó szélesebséget és irányt. Ő ismerheti, hogy nagyobb magasságban milyen gép eltolódás tapasztalható. A pilótától függően, különböző válaszokat kaphatunk. Például, mondhatja: "A szél 5, három-hatról," vagy kevésbé titokzatos tónusban, "A szél 5 m/s-el fúj északról". Az első kijelentés is utal az irányra - a nulla fok, illetve 360, vagy "három-hat" mind északot jelöl, az egy-nyolc, délről, illetve 180 fokról fújó szelet jelöli.

Azonban ha miénk a legelső felszállás, ezt az információt az FAA Légiforgalmi Irányító Szolgálattól szerezhethetjük be; illetve kérjük meg az ugróterület üzemeltetőt, vagy főpilótát, hogy kapott-e érvényes meteorológiai jelentést. Egy 30 másodperces telefon híváson csomó balul végződő dolgot lehet megspórolni később a nap folyamán.

Tudván milyen messzire vigyük a gépet széllal szemben, vegyük számításba a zuhanásközbeni elsodródást is. Ha bármily kétségünk lenne, kérjünk meg egy tapasztaltabb ejtőernyőst - akiről tudjuk, hogy megbízhatunk véleményében - hogy tekintsen át vállunk felett. Ha magassági szél 25 m/s, vagy ennél több, akár kilométernyi is lehet az elsodródás 4000 méteres kiugrásnál, zuhanás közben is.

Kritikus pontok

A földhöz viszonyított sebesség és légsebesség két nem összekeverendő dolog. A sebesség, amellyel a gép a földfelszínéhez képest halad, a "földi sebesség", és az a sebesség amelyen a levegőhöz viszonyítva utazik, a "légsebesség". Az ejtőernyősöknek legfontosabb mértékegység a földi sebesség, amit legtöbbször km/óraban, vagy m/s-ben mérnek. A föld felett megtett távolság így könnyen számolható.

Nézzük a következő példát:

Tételezzük fel, hogy egy légijármű 140 km/órával (kb 40 m/s-al) halad. Ha nincs magassági szél, a gép földi sebessége ugyanennyi, azaz 140 km/óra, vagy 40 m/s a talaj felett. A légijármű két csoportot szállít: az 'A' csoportot, 10-főst és a 'B' csoportot, 6-főst.

A magassági szél minimális - 5 m/s alatti. Ha a 'B' csoport hat másodpercet késlekedik az 'A' csoport mögött a gépelhagyás előtt, a becsült vízszintes távolság a két csoport között megközelítően 240 méter lesz. Ez jó soknak hangzik, ugye?

Most tételezzük fel, hogy a magassági szél 15 m/s-os. Most a gép közvetlenül a magassági széllal szemben repül. A légijármű földi sebessége 25 m/s-ra csökken, ez drasztikusan csökkenti a csoportok közötti vízszintes szétválást.

A 'B' csoportnak ezáltal csökken a két csoport közötti szétválási mértéke, ha az 'A' csoport kiugrása után 6 másodperces szünettel ugrik ki a "B" csoport - ez pedig a 25 m/s-el számolva, mindössze 125 m-e vízszintes elkülönítést jelent.

Az ilyen kicsi szétválási távolság már veszélyes, különösen akkor ha figyelembe vesszük a csúsztatás alatt a föld felett megtehető távolságot.

Ennél a példánál tételezzük fel azt is, hogy az 'A' csoport 1150 méteren válik szét. Ilyenkor egy ejtőernyős a "maximális csúsztató" testhelyzetben 25 m/s-os vízszintes sebességet is elérhet. Ha egy ejtőernyős 1250 és 1150 méter között kezdett el csúsztatni, s ezt 850 méterig tartja, (megközelítően hat másodpercig), majd elint és nyit, átlagosan csaknem 20 m/s-ot érhet el - vízszintesen pedig 120 métert téve meg.. Az eredmény egy potenciálisa veszélyhelyzet lenne, minélfogva az ugyanazon rárepülésből származó különféle csoport egy, vagy több ejtőernyőse esetleg keresztezheti egymás légtérét.

Mint ugratónak, számításba kell vennünk azt is, hogy előre fogunk "hajítódni" (követjük a gépet) ha már egyszer elhagytuk a gépet. Az ugratógép méretétől és típusától függően, az előre haladás

(követés) csoportunkat figyelemreméltó távolságra viheti előre. Ez is egy fontos tényező az olyan gépekből mint a DC-3-as, vagy a C-130-as. Ámbár a vízszintes mozgásból a függőleges merülésbe átmenet rövid időben és távolságban, de a földhöz viszonyítva mégis értékelhető.

A legvalószínűbb variáns azonban az ugratásban a talajmenti szél, s van idő amikor az meghaladhatja a magassági szelet is. Ugratásunkon, mind a talajmenti, mind pedig a magassági szél együttes hatásán alapulva kell majd korrigálnunk. Ez további felkészülési időt követelhet meg, hogy minden csoport számára lehetővé váljék a cél, széllel szembeni oldalán történő gépelhagyása.

A szél irányára és sebességére való tekintett nélkül, sosem szabad felületesen kezelni a körkupolás tartalékejtőernyővel ugrókat. A körkupolák a szél irányától és sebességétől nagymértékben függenek és a rossz nyitási pont egy rendellenességgel és tartalékejtőernyővel utazással kombináltan, komoly következményű lehet. Ha túl rövidre ugrattunk, átrepülhetnek az ugróterület felett; hat túl hosszán - sosem jutnak vissza. A területen kívüli földterületek pedig még veszélyesebbek a körkupolás ejtőernyő alatt.

Nincs henyélés

Ugratóként agresszívnak kell lennünk. Magasságra emelkedés közben, nézzünk előre és tekintsünk a gép eleje felé. Még a felfelé vezető út során is vizuális kapcsolatot kell fenntartanunk a pilótával.

Amint az ugratáshoz kinyitjuk az ajtót, fejünket döntjük oldalra és nézzünk egyenesen lefelé. Most tekintsünk fel a szárnycsúcsokra, majd pásztázzuk végig a horizontot. Ez segít majd abban, hogy megállapítsuk, hogy egyenesen lefelé nézünk-e és a gép szintben repül-e.

Hasonlítsuk össze a szárny vízszintes tengelyét a horizont vízszintes tengelyével. Egymáshoz viszonyítva vízszintesek-e? Egy pár fokban eltérés egy, vagy több kilométeres távolságot is jelenthet a helyzet megítélésében különösen akkor ha a magassági szél erősen fúj. Tudnunk kell, hogy egyenesen lefelé nézünk-e, vagy sem.

Az ugratás megtanulása időt és ismétlést igényel. Ez azon ejtőernyős felelőségek egyike, amelyet az ugrók szeretnek elkerülni. De mi van akkor ha egyedül vagyunk a gép fedélzetén? Vagy mi van, ha váratlanul ki kell ugranunk de még van annyi időnk, hogy az ugróterület fölé irányítsuk a gépet. Ha az ugróterület egyedüli "jó" ugratója nincs velünk, nekünk kell magunknak meg tenni mindezt.

Mindez csak gyakorlás kérdése. Ha még nem ugrattunk mióta kikerültünk tanuló státusunkból, tegyünk erőfeszítést, hogy szakavatott ugratókká válhassunk, mert legközelebb valaki felteszi a kérdést, 'Ki fog ugratni?'- akkor ne szégyeljük azt válaszolni, hogy 'Én'.

Ford.:Szuszékos J.

V. Napier: KEZDŐ FORMAUGRÓ

(PARACHUTIST, 1994.No.6.)

Az ejtőernyőzés hosszú utat járt be (az Egyesült Államokban), az első több mint 30 évvel ezelőtt létrehozott mindent átfogó kiképzési tematika óta. Azóta, a körkupolás katonai felesleg ejtőernyőket alkalmazó stílus- és célbaugró versenyektől eljutottunk, a légcellás kupolákig és a 200-személyes alakzatokig. Hasonlóképpen, a formaugrás (FU) is egy a légbemutatókon végrehajtott mutatványból alakult ki, amelyet az ejtőernyősök és a közvélemény most már a sporttal azonosít.

Sajnálatos módon, ha egyszer egy új ejtőernyős megkapja USPA 'A' liszenszét, gyakran magára marad abban, hogy egyedül vagy olyan társakkal tanulja meg a formaugrás részleteit, akik azonos módon a képesség és ismeret ugyanazon hiányával küszködnek. Ez különösen azok számára igaz, akik nem a napfényes, prosperáló ugróterületek közelében élnek, ott ahol bőségesen áll rendelkezésre a jó időjárás és FU edző.

Nosztalgikus és szívfacsaró dolog látni, amikor kezdő formaugrók érnek földet és izgatottan mesélik el, hogy tényleg látták egymást zuhanás közben s majdnem meg is érintették egymást. Jókora mennyiségű idővel, pénzzel és türelemmel bizonyos javulás jön létre, de gyakorta nem elég hamar vagy nem olyan mértékben, hogy kielégítse a sport iránti érdeklődésüket.

Kétségtelen dolog, hogy gyakran próbáljuk meg kivonni magunkat mi, tapasztalt formaugrók - azok akik szakértelemmel és ismerettel rendelkeznek - az alól, hogy új emberek vegyenek részt az ugrásaikon, ami pedig a legjobb helynek számít számukra a tanuláshoz.

A tapasztalt ugrók hajlamosak arra, hogy rövidtávú célokon túl ne nézzenek s visszautasítja a következő ugrás sikerének kockázatát azzal, hogy másoknak is esélyt adjanak az FU megtanulására. Egy éven belül az ilyen ugróterületeken a nagy-szakértelmű formaugrók hiányában, vagy kis száma miatt már csak kevés érdemleges ugrás történik.

Azonban, mindez nem igaz feltétlenül minden tapasztalt ugróra. Néha egy nagytudású helyi ejtőernyős egy, vagy két hétvégét arra szán, hogy kezdőket képezzen, de az oktatás hatékonysága időt és az ehhez való tehetséget igényel, ami messze több annál, ami látszólag a legtöbb ugróterületen rendelkezésre áll.

Megszokottabb dolog egy-egy tapasztalt ugró számára, hogy együtt ugrik a kezdővel s megoszt vele néhány tippet. Miközben ezek értékes tanulási tapasztalatok és ösztönzendők, nem olyan mindenre kiterjedő oktatási módszerek, amelyek bizonyítottan drámai változásokat idéznek elő a helyi ugrók FU képességeiben.

A tejföldrészű FU kezdők akik "természetes sajátosságú ejtőernyősök" a legtöbb hasznot ezekből az erőfeszítésekből nyerik, de legtöbbünk visszaesést és némi stagnálást tapasztal. Amikor ilyen hasztalan időszakok kerülnek előtérbe, mind a tanuló mind az edző gyakran feladja egymást, mielőtt a "jó" felszállásokon való részvételhez szükséges mesteri jártasságot elérné.

Úgy tűnik, azok emberek, akik az oktatás terén a legátfogóbb háttérrel rendelkeznek, nem hajtós formaugrók és kiváló "relósok", hanem olyanok, akik annyi időt töltöttek a tanteremben, hogy kivételesen jó oktatók lettek.

Igazán sokoldalú képességű edzőt találni nehéz dolog - de nem lehetetlen. Tanácsadás végett kérdezzük meg az ugróterület tulajdonost vagy a főoktatót. Ezeknek általában jó elképzelésük van arra nézve, ki rendelkezik az egy edző számára elkerülhetetlen jó szakértelemmel és temperamentummal.

Miként lehetek jobb?

Ha igazán meg akarjuk tanulni, miként repüljük testünkkel, három alapvető dologhoz kell hozzálátnunk szakértelmünk (jártasságunk) tökéletesítése terén. Ugrások százait végezhetjük olyanokkal akik nagyjából a mienkével azonos jártassági szinten mozognak s remélhetjük, fokozatosan jobbak leszünk. Ez a szakértelem létrehozásának kikényszerített megközelítése és ez a legtöbbünk által alkalmazott módszer, hogy átküzdhezzük magunkat tanuló napjainkon.

Türelemmel és a sportban maradással, végső fokon meglehetősen ejtőernyős képességekre tehetünk szert. A probléma az, hogy a jártasságot módszertelenül sajátítjuk el és csak azután, hogy legalább egyszer beleestünk minden lehetséges hibába, (vagy némelyünk esetében nem is egyszer, a helyes ismeret megszerzéséig).

A másik alternatíva, találni olyasvalakit, aki mind kiváló formaugrónak mind pedig kiváló oktatónak számít, és több pénzt kínál fel neki mint amit az AFF-, bekötött-, vagy tandem kiképzésen keresztül összeszedhet. 35-80 dollár óránként jöhet számításba, attól függően, hogy az ország melyik részén vagyunk. Ez így igen költséges mulatsággá válik, de működik. Valóban vannak olyan emberek akik ilyen típusú pénzből tanultak meg ejtőernyőzni, igen rövid idő alatt. De ha szűkében vagyunk a pénznek (és melyik ejtőernyős nincs) van egy harmadik alternatíva. Nincs szükség több éves erőfeszítésre vagy ugrások százaira s nem is drágább sokkal annál az ugrásnál amit most végzünk. Sőt valójában akár egy kicsivel olcsóbb is lehet.

Ez a módszer jókora elkötelezettséget és önfegyelmet igényel - aminek viszont az ejtőernyősök közismerten híján vannak. Ez a módszer mindössze időt, erőfeszítést, tervezést és előkészületet igényel. Legfőképpen, azt a személyes elkötelezettséget követeli meg tőlünk, hogy fel akarjuk és tudjuk használni cselekvésünk és magatartásunk eredményeit tanulási célunk felé haladáshoz, azaz megtanuljuk, miként repülünk.

Azon emberek akik igazán jó FU-t akarnak végezni, kötelezettséget vállalhatnak aziránt, hogy egymást ugyan azon módon tanítják, ahogyan őket tanították meg mások.

Gondoljunk vissza arra, amikor egy kuplunggal ellátott autót tanultunk vezetni. Először lehet, hogy túl gyorsan engedték fel a kuplungot, ezáltal lefojtódott a motort. Amikor elemeztük a helyzetet arra a következtetésre jutottunk, hogy a jármű akkor jön mozgásba és a motor akkor nem áll le, ha a kuplungot jóval lassabban engedjük fel. Ez után levontuk a következtetést, emlékeztetvén magunkat arra, hogy minden alkalommal így cselekedjünk s végsőfokon megtanultuk, miként bánjunk a kézi

sebességváltóval. Alkalmassint nem fullasztottuk le a motort ismételtén, abbéli izgalomunkban, hogy járó motornál, a kormány mögött foglaltunk helyett.

Ha a sebességváltó kezelésének megtanulásához ugyan azt a módszert alkalmazzuk mint ahogy ezt az ejtőernyőzés elsajátításánál tesszük, órákig ülhetnénk, kuplungot nyomkodva, motort lefojtva, a járó motor mellett a kormány mögött ülés izgalma közben idétlenkedve és arról álmodozva, hogy egyszer majd valaha az országúton is menni fogunk.

A lényeg az, hogy az ejtőernyőzés jó megtanulása, akár egy csomó más dologé is, időt vesz igénybe. Ne kapkodjunk azért, hogy feliratkozzunk egy népes felszállásra. Ha a 8-személyes alakzat kívül esik tapasztalati szintünkön, maradjunk meg valami kissebbnél. Mindent egybevetve, lényegesen többet fogunk tanulni egy sima 3-személyes alakzattól, mint amit az ismétlődő gyors kuplung felengedésekből, egy feszültséggel teli ugráson.

A technikák elsajátítása.

Önmagunk ejtőernyőzésre tanítása nem ugyan az a dolog mint, ha ugrást-ugrás után végzünk abban reménykedve, hogy egyszer majd jobbak leszünk. Ez egy szervezett és hatékony megközelítés az új jártasságok elsajátítására. Ez akkor lehet igen sikeres, ha az új dolgok megtanulásának hosszútávú célja az egyszerűen csak a légi járműből kiesés közvetlen öröme feletti prioritásként kerül megőrzésre.

Mielőtt bármi más történhetne, meg kell tanulnunk, hogy tudatosak legyünk. A tudatosságra úgy gondoljunk, mint az ejtőernyőzésre való öszpontosítás mentális fegyelmére, figyelemelterelés rögződése nélkül. Ez egyben a legértékesebb FU képesség amivel rendelkezünk kell s egyben a legnehezebb kifejleszteni. Hacsak nem tudjuk, hogy mi történt az ugráson s még inkább, hogy miért is történt az, semmiféle elképzelésünk nem lesz arra nézve, hogy valamit másként csináljunk a következő felszálláson, jártasságunk jobbítása érdekében.

Gyakran, miután egy FU felszállás földetért, mindenki türelmetlen, hogy megnézhesse az ugrás videófelvételét. Miért? "Látni akarom, mi történt," általában a válasz. A videó egy igen értékes eszköz lehet, de ha erre van szükségünk ahhoz, hogy rájőjünk, hogy mit is csináltunk az adott ugráson, valami határozott baj van azon képességünk terén, hogy feldolgozzuk és "visszaidézzük" az ugrás közbeni saját információinkat.

A videó megmutatja mi történt a zuhanás közben, de azt nem magyarázza el, hogy miért történt. Nem mutatja ki az ugrásnál fennálló koncentrációs szintünket. Nem tárja fel a feszültséget s nem mutatja meg azt a zavart, amit valami olyan egyszerű dolog idézett elő, mint például az indításkor alkalmazott ügyetlen fogás. A videó leleplezi a tudatosság hiányának eredményeit, de nem tudja megmutatni annak okát.

Igen könnyű elfelejteni, hogy a formaugrás elsődlegesen szellemi tevékenység. Agyunk állapítja meg, hogy testünk mit tegyen, éppen ezért az agytevékenység a legfontosabb tényező annak kidolgozásában, miként javítsunk ejtőernyős tudásunkon.

Például, a videó megmutathatja, hogy inkább kézzel nyúltunk ki a fogáshoz, ahelyett, hogy odarepültünk volna, de nem veszi fel azt, hogy kapkodást, vagy sietséget éreztünk, mert nem voltunk felkészültek egy gyors gépelhagyásra. Ami füleink között végbemegy az az, ami egy ugrást sikeressé vagy sikertelenné tesz, a videó viszont ezt nem látja.

Annak érdekében, hogy önmagunkat taníthassuk az FU-ra, meg kell tanulnunk azt, hogy ugyan azt a dolgot tegyük, mint amit Ugrómesterünk tett velünk, mikor tanulók voltunk: azonosítsa a tévedéseket és korrigálta őket. Ha van "A"-liszenszünk, határozottan meg vannak az eszközeink, hogy ezt megtegyük.

Miután földetértünk, tekintsük át az ugrást fejünkben. Mi volt az első dolog ami nem úgy ment végbe, ahogy elvártuk? Ha egy Cessna-ban, egy 4-személyes indításakor az ajtóban voltunk például, s átmentünk valaki fölött, így tölcseresítve az egész ugrást, vizsgáljuk meg mit tettünk, hogy ez bekövetkezhetett. A többiekhez viszonyítva, "lebegtünk" illetve hozzájuk képest lassabban zuhantunk keresztül a levegőn. Testünk ugyanazon a gépen volt mint a többieké, de sehogy sem tudtunk átjutni az alakzat teteje felett.

Visszaemlékszünk arra az időre, amikor tanulóként hirtelen a gépelhagyás után, hátunkra kerültünk? Ugratónk valószínűleg annyit mondott: nem íveltél. Ha egy kicsit elgondolkodunk rajta, rá fogunk jönni, hogy nagyon könnyű dolog az ajtóból vagy egy Cessna szárnymerevítőjéről kiiveetlenül kiugrani. Csipőben előrehajlunk gépelhagyás közben, fenekünk magasabban van lábainknál vagy kezeinknél. Hacsak nem vágódunk ívelésbe abban a pillanatban amint elhagytuk a gépet, minden alkalommal tölcseresítjük a gépelhagyást.

Lehet, hogy végül is valaki alá kerülünk rögtön azt követően, hogy egy Cessna-ból 4-személyest indítottunk el. Ha áttekintjük magunkban a gépelhagyás részleteit, visszaidézhetjük, hogy egy kicsit lemaradtunk a számolástól s karjaink a gépelhagyás alatt kint voltak. Ha elképzeljük az egész gépelhagyást, rájöhetünk arra, hogy az elkésés és karjaink kinttartása eredményezte az alakzat alá kerülést. Az elegáns gépelhagyás helyett, testünk felső része húzódjon ki először kinttartott karjaink végén.

A gépelhagyásra való felkészületlenség azon dolgok egyik jó példája, amit a videó nem tud elcsípni. Ez olyasvalami, amit egyedül csak akkor tudunk azonosítani, ha az ugrást magunkban át vesszük.

Teljes visszaidézés/visszaemlékezés.

A legtöbb kezdő formaugró olyan izgatott amikor másokkal együtt zuhan a légtérben, hogy vagy nem fordít kellő időt az ugrás utáni kiértékelésre, vagy elmulaszt elég sokáig relaxálni ahhoz, hogy visszaidézhesse a vonatkozó részleteket. Önfegyelem szükséges a részletek logikus módon történő visszaidézésére és annak azonosítására, hogy mi is történt pontosan.

Sokszor az ugrás utáni kiértékelések ejtőernyős történetekké korcsosulnak annak tekintetében, hogy mi is történt azt követően, hogy valami rosszul sült el és a résztvevők sosem látnak hozzá, hogy eltűnjenek azon, a dolgok miért végződtek úgy ahogy, vagy mit kellene a következő ugráson megváltoztatni.

A legjobb az, ha össze tudjuk hívni a felszálláson résztvevő többi ugrót az ugrás elemzéséhez - minél több szempontot veszünk figyelembe, annál jobb. De ha senki sem érdekelt ebben, vagy ha nem rendelkeznek önuralommal ahhoz, hogy az ugrás fontos részleteihez való közreműködésükhöz tartsák magukat, ezeket a kérdéseket önmagunknak kell címezni. Lehetünk híjján annak a fényűzésnek, hogy megerősíthessük észrevételeinket mások véleményével is, de mindannyiszor, amikor módszertanilag elemzünk egy ugrást, annyiszor fogjuk azon képességünket nevelni, hogy visszaidézhesünk azokat a kritikus részleteket, amelyeket a felszálláson lévő többi ugró lehet, hogy nem vett figyelembe.

Más emberekkel beszélgetni jó alkalom lehet arra, hogy rámutassunk, valahányszor másokkal ugrunk, csoportos erőfeszítésben veszünk részt. Gyakran a szórakozásból ugrók nem ismerik fel a kihívást, vagy az egymástól elkülönülő emberek ugrása koordinálásának fontosságát, egy közös célnak való megfelelés érdekében. A felszálláson mindenki valamilyen módon közreműködik a végeredményben. A dolgok, amelyeket egyének végeznek egy ugrás alatt, közvetlen behatással bírnak arra nézve, hogy megkönnyítsék vagy nehezíték tegyék mindenki más számára feladatuk elvégzését.

Ha egy vagy több ugró nem jut be az alakzatba, igen valószínű, hogy az egész csapat közreműködött sikertelenségükben. Olyan emberek, akik nem is oly nagyok az FU-ban, tudnak olyan formátumokat építeni, amelyeken igen nehéz bekötni, még tapasztalt ugróknak is. A kezdők gyakran csak magukat hibáztatják amikor a felelősséget érzik egy alakzatba bekötés képtelenségét illetően, holott ez a felelősség megoszlik.

Másik megszokott dolog a kezdők között az a hajlam, hogy teljesen elfogadják, az alakzathoz képest alacsonyra kerülés felelősségét. Ha alacsonyra kerülünk és nem tudunk visszajutni, akkor egészen valószínű, hogy az alakzat lebegett. A kezdők gyakorta nem gondolnak az alakzattal repülésre, ha már egyszer benne vannak, és az eredmény egy igen lassan zuhanó formáció, amellyel igen nehéz együtt maradni.

Másik probléma a kis tapasztalatú embereknél, az átmenetek alatti, vagy a többiek bekötésére várakozás közbeni irány tudatosság. Még ha abba a részbe is repülünk amibe kell, fordítsunk időt arra, hogy kiszúrjunk a földön egy referencia pontot és tartsuk az irányt úgy, hogy a többieknek könnyebbé tegyük a bekötést.

Kemény feladat forgó alakzat esetén, egy határozott részbe kötni s ez még inkább így van, ha az alapon valaki éppen eléggé lebeg ahhoz, hogy a bázist az égen csúszásra készítse. Ez olyan nehéz lehet amilyen csak lehetséges, s az a személy aki részét üldözi anélkül, hogy abba bejutna, elfogad minden szemrehányást, még ha maga fantasztikusan repült is.

Mivel a szervezés és koordináció oly fontos a sikeres formaugrás érdekében, az egyik legjobb mód ennek megtanulására, hogy olyan embereket találjunk, akik ugyanabban a vágyban osztoznak, a jó ejtőernyőzés érdekében mint mi magunk, s ugyan úgy vonatkoznak rájuk az önfegyelem és elkötelezettség képességei mint, ahogy azt korábban megemlítettük. Ha találtunk három másikat, akik egyetértének velünk, bizonyos számú ugrás egy bizonyos napon történő végrehajtásában, ugyan úgy, mint a földi gyakorlásban, ugrás utáni megbeszélésben, a hibák elemzésében s helyesbítések végzésében, máris formaugrási tudományunk tökéletesedésének útjára léptünk.

Ne bátorítson el benünket, ha az első öt-tíz ugrás gyászosa sikeredett - ez normális dolog. Eltelik egy kis idő mire "ráérezzük" a formaugrásra. Észben tartani azt, hogy mi történt zuhanás közben, nagymértékben a földön elvégezett tervezés és előkészület minőségének visszatükröződése. Mikor rábukkanunk azokra a rombadöntő kudarcokra, amelyekkel itt mind foglalkoztunk, emlékezzünk arra, hogy miközben csak képesség nélküli ritka vágyak adtak meg számunkra, hogy azok valósággá váljanak, meg is kell dolgoznunk értük.

Ford.: SZ.J.

J.Bell: CSÚSZTATÁST TANULNI

(PARACHUTIST, 1994.No.4.)

A csúsztatás az egyik legfontosabb jártasságot jelenti, amit egy tanuló ejtőernyősnek meg kell tanulnia. Amikor elérkezik a nyitás ideje, a szabad légtérben történő nyitás alapvető dolog - az egyetlen módja annak, hogy biztosítsuk magunknak a másoktól való elkülönülést: körülbelül öt másodpercig csúsztassunk el a szétválás után. Kétségtelen azonban, a kezdők nem csúsztatnak el teljes öt másodpercig. A legtöbben egyszerűen csak elfordulnak az alakzattól, balra és jobbra néznek, majd nyitnak. De mi van ha az alakzaton kívül és felett, még mindig emberek lődörögnek? Vállaink feletti ellenőrzéssel észrevehetjük őket, de honnan tudjuk, hogy ahol vannak nyújtanak-e a biztonságos nyitáshoz szükséges légteret. A helyes válasz: a gyors és lapos csúsztatás megtanulása.

A formaugrásban megtanult alapelvek a csúsztatásra is vonatkoznak. Amikor alakzatban ugrunk, a cél, hogy saját határvonalainkon belül maradjunk, egyenlő távolságot tartva résünk minden egyes körnegyedétől. Ugyanez a szabály vonatkozik a csúsztatásra: amint elfordulunk az alakzattól, maradjunk saját repülési vonalunkon. Az egyik vagy a másik oldalra történő kisodródás összezsúfolja azt a biztonsági zónát, amelyet a többi ugróval együtt próbálunk meg létrehozni. A játék neve: iránytartás.

A "delta" helyzet testünk előremozgatásának alapmódszere, főként vízszintes távolságok áthidalására szolgál. Deltában a test a nyilazottszárnyú vadászgép alakját ölti fel és a precíz testtartás a megnövekedett haladási sebességet biztosítja. A lapos csúsztatás kulcsa, a sebesség és a megnövelt testfelszín kombinációja, amely csökkenti a zuhanási sebességet és növeli a vízszintes sebességet.

Delta helyzetben az irányító/kormányzó felületek mennyisége nagyméretékben lecsökken, és a test nyújtottá válik. A hosszdőlésben, vagy a viszonylagos testtartásbeli bármilyen eltérés befolyásolhatja irányunkat, tehát először kényelmesen helyezkedjünk el a delta helyzetben. Ha mindent összezárunk, egy kezdő ejtőernyős csúsztatásához hasonló helyzetbe kerülünk, ez rendszerint fejnehéz merülést vagy dugóhúzás csúsztatást eredményez - amely alapvetően ugyanott hagy bennünket ahonnan elindultunk.

Kezdeként vigyük karjainkat delta helyzetbe, hátra és lábujjainkkal spicceljünk. Tartsuk közben fejünket magasán és igyekezzünk az irányt megtartani. Testünk gyors megmerevítése gyakran ellenünk hat, tehát ezt csak fokozatosan hajtsuk végre. Sokban hasonlít ez ahhoz, amikor a repülőgép oldalkormány pedálját benyomjuk; egyik oldalon egy kicsit adunk míg a másiktól egy kicsit elveszünk.

Először hagyjuk lábainkat széttárva, majd fokozatosan zárjuk közelebb egymáshoz, testünk áramvonalassá tétele érdekében. Amint érezni kezdjük a megnövekedett légsebességet, igyekezzünk elkerülni a térdek összezárását. Testünkkel egy merevebb helyzetben kell előbb, kényelmesen repülnünk mielőtt a "mindent-bele a maximális csúsztatásba" mennénk át. Lábainkkal nyomjuk le a levegőt és állapítsuk meg magunknak ezt milyen mértékben tegyük ahhoz, hogy megváltoztassuk pályánkat. Ahogy ezen jártasságunk kifejlődik, észre fogjuk venni, hogy mindössze csak lábainkkal miként irányítsuk pályánkat a leghatékonyabb módon.

A felső testet a levegő "megfogására" használjuk, a vállak előre görbítése és a mellkason keresztben húzódó homorú felület létrehozásával. A levegőnek, mellkasunkon keresztül és lábaink irányába történő eltérítése egy szorosabb testhelyzetet igényel és a karok behozatala révén elveszett felület mennyiség bizonyos instabilitást eredményez.

Próbálkozással és hibával.

A csúsztatás olyan valami, amit jobb egyedül, vagy csak egyetlen egy társal gyakorolni. Ha az égen még mindig szeszélyesen mozgunk, végezzünk el néhány egyedüli próbálkozást mielőtt társat

keresnénk magunknak. Lehet, hogy több egyedüli ugrás szükséges, mielőtt készen állnánk arra, hogy értékelhessük fejlődésünket.

Ha egyszer a sebesség növeléséhez testünk megmerevítése megszokottá vált, elérkezett az idő arra, hogy azt a helyes irányba tereljük. Jó gyakorlatnak számít, ha társunk előttünk és felettünk áll fel, és ha ezt követően az irányába kezdünk csúsztatni. Így el tudja majd mondani ha pályánktól netán eltértünk és ha az illető(ök) nem a mi röppályánkon tartózkodnak, és ha a dolgok rosszra fordulnának védeltségét is fognak élvezni!

Egy másik látványos technika, ha társunk oldala mentén próbálunk meg csúsztatni. Noha nem tudjuk fejünket fenntartani ahhoz, hogy lássuk merre haladunk, arra öszpontosítsunk, hogy társunkhoz képest bal-, vagy jobb oldalon maradjunk. Ideális esetben egymástól méternyi távolságra kell lennünk. Az ugrató pilóták alkalmazzák ezt a módszert kötelékrepüléskor - mindig ugyanakkora távolságot tartanak maguk és a másik gép között. Könnyűnek hangozhat, de az egymáshoz viszonyított távolság megtartása miközben átlépjük a 180 km/óra sebességet, jóval keményebb dolog mint bárki is gondolhatná.

Szabjuk testre csúsztatásunkat.

Legalább annyi eltérő csúsztatási módszer van, mint amennyi eltérő formájú és méretű ejtőernyős. Senki sem tudja leírni az ideális csúsztatási helyzetet, tehát bármi, amit kényelmesnek érzünk és ami a legnagyobb vízintes elkülönülést eredményezi az felel meg legjobban számunkra.

Néhányan tenyereiket felfelé mások lefelé tartva csúsztatnak. Ez igazán csak a szokás kérdése, de ha tenyereinket lefelé csésze formában tartjuk, elősegíthetjük a levegő befogását, amikor csúsztatásunkat még kifinomultabbá alakítjuk. Miután az alapokat mesterien elsajátítottuk, keressünk bármilyen olyan testhelyzetet, amely extra sebességet nyújt: a kezek oldalainkhoz való betört helyezése hajlamos ebben segíteni.

A megfelelő ugróruha is segítségül szolgál, hogy különbség lépje fel csúsztatási sebességünkben. Egyes ruhák a lábrészen több lebegő felülettel rendelkeznek mint mások, és néhány gyártó még "láb-erősítőelemet" is ajánl lehetőségként. A nagy sebességnek kitett anyag mennyisége is különbséget adhat, de a főként mindez a lábak helyzetésén mulik.

Azt fogjuk észrevenni, hogy minnél jobban megmerevítjük testünket, annál gyorsabbá válik a csúsztatás. Feszítsük meg hasizmainkat, a merev test kevesebb levegőt "folyat el" mint laza. Ha már láttunk égiszörföket, figyeljük meg hosszúságukat; ezek az égen valóban keresztben haladnak. Mint minden ejtőernyős jártasságnál a gyakorlás teszi a mestert. Ha meg van a lehetőségünk, szerezzünk egy operatort, hogy vegye filmre néhány csúsztatásunkat.

A "lecsapást" alkalmazni

A csúsztatás elsődleges célja, hogy vízintes elkülönülést hozzunk létre, de a legfőbb célja a gépelhagyás után, a résünkbe történő lecsapásban rejlik. Azonban a nagysebességű megközelítéseket óvatosan kell eszközölni. Számos szerencsétlen kimenetelű baleset fordult már elő zuhanás közbeni összeütközés miatt, amelyeket nagyrészt uralmukat veszített emberek okoztak. Nem sok kell ahhoz, hogy valaki halálos erejű sebességre tegyen szert, tehát feltétlen uralnunk kell testünket mikor egy alakzatot megcélzunk.

A lecsapás hatékony alkalmazása, a delta helyzetből történő "emelés mentes" merülésbe átmenetet testesít meg. Ez a kifejezés arra a légellenálás hiányra utal, amit összes végtagunk áramvonalasításakor tapasztalunk. A karok behozatala és a lábujjakkal történő "hegyezés" csak a munka felét jelentik, át kell még jutnunk azon a függőleges ponton, ahol csak fejünk és vállunk kelt ténylegesen ellenálást.

Az emelésmentes merülés a leggyorsabb testhelyzet amit valaki zuhanás közben meg tud valósítani. Vákuumhoz hasonló érzetet kelt, a combokon, lábszáron vagy lábakon érezhető kevés vagy semmilyen levegő nyomással. Egyetlen gyakorlati célja (azonkívül, hogy a föld felé, közel 200 km/órás sebességgel közeledünk) hogy csökkentsük magunk és az alakzat közötti függőleges távolságot. Az emelés-mentes merülés használatát igénylő rések normális esetben a tapasztaltabb ugrókra maradnak. Ismételten, az egyedüli vagy társsal történő gyakorlások, mielőtt nagyobb felszállásra mennénk, segítségünkre lesz.

A legfontosabb szabály, amire a nagysebességű csúsztatással kapcsolatban emlékezni kell, hogy sokkal hosszabb ideig tart a sebesség elkoptatása mint hinnénk. Életbevágóan fontos, hogy megtartsuk testünk feletti uralmunkat nagy sebességgel történő közeledéskor. Egy emelés mentes merülés túl korai kilebegtetése messze jobb megoldás mint mások veszélybe sodorása.

Csúsztatás felfelé

Épp úgy, ahogy a delta helyzetet a vízszintes távolság csökkentésére használhatjuk, úgy alkalmazhatjuk azt a gépelhagyást követően az alaptól való távolság felépítéséhez is. A "relatív szélben" (az irány melyből légsebességetet kapjuk) a csúsztatás meglepő eredményeket szülhet, különösen akkor amikor úgy adódik, hogy kissé a gépelhagyási számolás előtt vagyunk.

Ha egyszer teljesen kikerültünk a repülőgépből, azonnal csapjuk karjainkat hátra és lábujjainkkal "hegyezzünk". A végsebesség alatti levegőben nem a szabvány csúsztatás gyorsulását fogjuk érezni. Ehelyett egy lassuló érzet lesz urrá rajtunk, kitolva annak az időnek a mennyiségét amelyet álló helyzetben töltünk el, mielőtt átfordulnánk az arccal a föld felé zuhanásba.

A légjárműsebessége és a légcsavar szele miatt pillanatnyilag a lefelé helyett előre mozgunk és ez alatt bizonyos légsebességre tehetünk szert aminek hasznát vehetjük. Tartsuk fejünket magasan és nézzünk az alakzatra. Ha elegendő levegőt tudunk megfogni és nem túl korán kerültünk ki a gépből, éppen azok feje fölé tudunk csúszni akik utánunk hagyták el a gépet. Addig tartsuk ezt a csúsztatási helyzetet, amíg teljesen el nem szabadultunk a bázistól vagy máskülönben esetleg pontosan azon keresztül zuhanunk lefelé.

Szabályok amiből meg kell élni

A csúsztatás szükségességére való tekintett nélkül, az első számú szabály, hogy legyünk tudatában, körülöttünk más ugrók is tartózkodnak. Nem sok dolog van ami hasonlít ahhoz, mint a gravitáció által lehetővé tett lehető leggyorsabb "átrepesztés" az égbolton, de a sebesség által keltett csúsztatás halálos lehet.

Lásunk nyugodtan hozzá, és győződjünk meg arról, hogy a felszálláson lévők megbeszélték az előre eltervezett szétválási magasságot. Mindegy, milyen gyorsan és milyen laposan tudunk csúsztatni, ha nem kommunikálunk a többiekkel.

Ford.:Szuszékos J.

B.Hazlet:KFU-BA KEZDENI

(PARACHUTIST, 1994.No.11.)

Kupola formaugrás, vagy KFU, kettő vagy több nyitott kupola egymással közeli szomszédságban vagy tényleges kapcsolatban történő szándékos manőverezése az ereszkedés során. És az elmúlt években, a KFU robbanásszerűen megnövekedett népszerűséget élvez az egész sportban számos okból kifolyólag.

Mindnek előtt, a KFU jóval olcsóbb, mint az FU, mivel a KFU ugrások alacsonyabb magasságokról történnek mint a legtöbb szabadeső ugrás, ezért aztán az ugrásonkénti költség sokkal kisebb.

A KFU ugrások kb. tízszer hosszabb ideig tartanak ugyanabból a magasságból, mint a szabadeső ugrások. Egy KFU során a tipikus ereszkedési sebesség 5 m/s, összehasonlítva a szabadesés ugrás 45-50 m/s sebességével. Az "ejtőernyős adrenalin roham" vitathatóan tízszer hosszabb a KFU-nál!

És ezen kívül, a KFU tanulási folyamata is sokkalta gyorsabb a hosszabb rendelkezésre álló idő miatt. Az egyes ugrások alatt a megnövekedett tanulási idő mennyisége miatt, kevesebb ugrás szükséges ahhoz, hogy valaki profivá váljék. A KFU-ban résztvevők képesek az egymással való beszélgetésre, akár még vicceselésre is az egész ugrás ideje alatt. Ez is lehetetlen szabadesés közben.

És mint látványos sport, a KFU-t sokkal könnyebb a földről figyelni, még vonzóbbá válik ezzel az általános nyilvánosság számára. A legutolsó sor ebben a tekintetben az, hogy sok ember úgy érzi, sokkalta több hasznot tud nyerni a KFU-ból mint az ejtőernyőzés bármily más fajtájából.

De miként kezdjük a KFU-ba? Az első lépés a felszerelés kiválasztása.

Felszerelkezni.

Te és társad a ma gyártott legtöbb sportejtőernyővel kapcsolat-mentes KFU-t tudtok végezni egészen addig amíg ejtőernyőitek és "felületi terhelésük" hasonló. Amikor profivá váltok s még jobban

előrehaladtok az alakzat építésben, úgy válik az általatok választott ejtőernyő típus növekvő mértékben fontossá.

A legtöbb KFU kupola speciálisan úgy kialakított, hogy gyorsan és az adott irányban nyíljon. Rendszerint jól megerősítettek, hogy kibírják a KFU-nál előforduló extra kemény kezelési módokat s számos olyan tulajdonságot testesítenek meg, amelyek elősegítik a stabilitást, a nyomás alatt tartást és a fogási területek azonosításának megkönnyítését. Csaknem mindegyik típus a visszahúzható nyitőernyő bizonyos formáját alkalmazza a biztonság érdekében.

Ahogy minden más terméknél, nem minden márka egyenlő minőségben és teljesítményben. Jó alapszabálynak számít egy márka és model kiválasztásakor, ha megtudakoljuk, hogy a legjobb csapatok a Világbajnokságon melyik típust használják. A versenyzés ezen szintjén, a csapatok a lehető legjobb kialakítást választják amellyel nyerni tudnak.

Mi az a felületi terhelés.

Ha te és társad elég szerencsések vagytok, hogy pont egyforma a testtömegetek s azonos kupolákkal rendelkeztek, akkor máris tökéletesen egyenletes felületi terheléssel bírtok. Sajnos, az emberek mind különféle méretűek s gyakran teljesen eltérő kupola típusokkal rendelkeznek. Az alapvető probléma (és gyakran veszély) a KFU-ban a rosszul összepárosított felszerelésből adódik.

A megfelelő kuplák megválasztása durván megfelel annak, mikor az FU-hoz megfelelő ugróruhát választunk, egy alapvető különbséggel. Létfontosságú dolog, hogy az alakzatban lévő összes kupola ereszkedési és vízszintes sebessége amennyire csak lehetséges azonos legyen. Ezt nevezik "társított felületi terhelésnek".

A haladó KFU rajongók és verseny csapatok különös módon igénylik a társított felületi terhelést, tehát a gondos kiválasztás nagy része, a különböző testtömegű ugrók kupola megválasztására irányul. Az Aerodyne Research Corporation úttörőmunkát végzett egy áttörő képlettel amely meghatározza milyen léptékű kupola és mennyi kiegészítő tömeg szükséges ahhoz, hogy azonos teljesítmény alakuljon ki az összes csapattag között az AR-7Z kupola sorozat alatt. A titok az ugró felfüggesztett tömege és a szárnyszelvény térfogata közötti összefüggésben van. Az képlet amely kg/m^2 mértékegységet alkalmaz a szárnyterhelés meghatározására nem pontos. A kupolafelület ilyenkor (hossz x szélesség) két dimenziós síkot ad, azonban egy ejtőernyő három dimenziójú tárgy (hossz x szélesség x magasság).

Belefogni.

Sok éve már, hogy ellentmondásosak az elképzelések a legjobb módot illetően, miként dolgozzunk a KFU-ban. Az ujoncok számára nehéz volt a KFU elsajátítása ha nem egy csapat edzőterülete közelében éltek. Manapság, próbálkozásokon és hibákon keresztül, a legtapasztaltabb KFU ugrók sok egyforma általános következtetésre jutott a technikát és a biztonságot illetően.

Az egyik legjobb módja annak, hogy megtanuljuk a KFU-t, ha két-személyest végzünk. A kétszemélyes gyakorlat az összes technikát annak legalapvetőbb mozgásaira csökkenti le. Az Egyesült Államok csapatának tagjai KFU ugrások ezreivel rendelkeznek, mégis minden egyes edzőugrásuknak része, a kétszemélyes gyakorlása.

Megfelelően megszerkesztett kétszemélyesek az alapvető jártasságot csaknem a tökéletesre tudják fejleszteni. Ami persze, egy egész könyvre vonatkozó tárgykör, tehát lehetetlen dolog néhány pontban itt részletezni.

Néhány éve, a szerző egy könyvre való anyagot állított össze a haladó KFU koncepciókat körvonalazva. A végső cél, hogy elősegítsük a KFU kiképzési módszerek szabványosítását s, részletes tervezetet vezessünk be a tanulás számára a világbajnok csapatok bizonyított edzési technikáján alapulva.

Egy érdekes koncepció rajzolódott ki a kutatásból, mégpedig az, hogy nem érdekes milyen nagy és összetett KFU alakzat jön létre, csak hat hely van, amelyre valaki be tud kötni vagy bekötni lehet: a bázisemberhez (pilótához) jobb és baloldalon, vagy középen, a szárnyemberhez jobb és bal oldalon valamint középen. (Az 1-es számú, azaz a pilóta, mindig az alakzat alapját képviseli). A két-személyes ugrások minden olyan technikát meg tudnak tanítani, amely ezen bekötések végzésében vagy megfogásában foglaltatnak és éppen ezért a titkos átjárót jelentik minden KFU ismeret számára.

A földi szabályok.

Két fontos szabály van, amit minden két-személyes gyakorlat során követni kell.

Először is, mindig tartsunk meg az előre meghatározott egyenes irányt az egész ugrás alatt. Mindig azt az irányt alkalmazzuk, amelyen a gépet elhagytuk. A cél az, hogy az ugróterületen érjünk földet s mindig következetes és előre látható repülési vonalat alapozzunk meg, amit mindkét ugró megért.

A legjobb rárepülési típus a KFU-hoz a hátszeles gépelhagyás. Ez lehetővé teszi, hogy az ugróterület egész idő alatt szem előtt maradjon.

A második fontos szabály az, hogy minden egyes ugró mindig, a saját előre kiválasztott irányvonalának oldalán maradjon s ne keresztezzék egymás légterét. Ezt a technikát "oldal megválasztásnak" is szokás nevezni, és segít az iránytartásban ugyanakkor a másik ugró számára egy állandó célt biztosít.

"Te vagy a fogó!"

Az igazán jó mód számokra és barátod számára, hogy KFU-ba kezdjétek, a kapcsolat mentes repülés gyakorlása, végcella-végcella melletti alakzatok repülése és a "fogócskázás". Miután felfedeztél és megtanultál a megközelítési szögeket s megismerkedtél kupolátok irányításával, könnyen tovább léphettek a fenti hat bekötési kombinációra egy sorozat két-személyes gyakorlat segítségével.

Miután a kezdeti végcella-végcella felállás megvalósult és létrehoztátok a "középvonal" irányt - egy képzeletbeli vonalat azon kupolák között amelyek az égboltot két félre osztják - az egyik ugró váltakozva a középvonalhoz képest egy fordulót végez, majd vissza repül, hogy csatlakozzék az eredeti irányához, mialatt a másik egyenesen repül tovább. A középponttól való elfordulás igen csekély mértékű a kezdeti ugrások alkalmával de szögben növekedni fog és nagyobb elkülönülésben eredményeződik a rákövetkező felállások során, amint jártassági szinted növekszik.

Miután az első ugró visszacsatlakozott az eredeti irányhoz, a második ugró mögé és alá kerül. Ekkor, a második ugró saját oldalán kifordul majd visszafordul az első ugró felé, de mindig a középvonal "saját oldalán".

A cél az, hogy ejtőernyőjét az első ugró oldala mentén kormányozza. A bekötés vagy "fogócska" akkor jön létre mikor a második ugró visszatér eredeti irányához és finoman hozzáér az első ugró végcellájához pontosan a középvonal mentén. Az első ugrónak vissza kell fognia azt a kényszerét, hogy "kisegítse" a támadó kupolát és meg kell tartania az ugróterület felé vezető irányt.

Ha a "támadó" ugró a végső megközelítés után hátrakerül (ez megfelel a zuhanás közbeni "alacsonyra menetelnek"), akkor a másik szerepet vált, s támadóvá válik.

Egy sikeres fogást, vagy bekötést követően, indítsák újra a cselekvés sorrendet de fordított szerepkörrel. Amint könnyebbé válik társad számára a fogócska, fokozatosan próbálkozzatok eltérő kormányfogantyú kombinációkkal s felszakadó fordulókkal, hogy egy még kihívóbb megközelítést csinálhassatok. Emlékezzetek arra, hogy társaddal mindig irányban fejezzétek be a gyakorlatot mégpedig úgy, hogy társad támadásának kezdetekor, közvetlenül előtted helyezkedjen el.

Egészen addig folytassátok a gyakorlatot, amíg el nem éritek a minimális munkamagasságot, de sosem alacsonyabbat mint 800 métert. Létfonosságú dolog, hogy az egész ugrás alatt állandóan fenntartsátok a magasság és irány figyelését.

Ez a fogócska játék igen kihívó és rendszerint igen biztonságos. Nincsenek tényleges fogások amit a kezdetekor fel kéne venni, tehát mindkét ugró kifejlesztheti saját repülési jártasságát. Ez a gyakorlat arra bátorítja mindkét ugrót, hogy együtt dolgozzanak s rendszerint a sikeres fogócskázás az irányítófogantyúk és első felszakadók alkalmazását követeli meg.

Használd fel képzelőerődöt új gyakorlatok megalkotásához. Mindig emlékezz rá, úgy kell megszerkeszteni a gyakorlatot, hogy mindkét ugró a munkából egyenlő mennyiséget kapjon. Győződj meg arról, hogy mindig tartsátok meg légijárművetek irányát is, miközben a középvonal oldalán maradtok.

Nincs szükség arra, hogy magad, vagy társad valamilyen korábbi KFU tapasztalattal bírjatok hogy belekezdhesetek a kapcsolat mentes ugrásokba. Használjátok józan eszeteket amint tovább haladtok a tényleges bekötések felé s emlékezzetek néhány alapszabályra.

Emlékezz arra, hogy sokkal jobb "kimaradni" mint "halálra fáradni!"

Alapszabályok

1. Mindig szüntess be mindenféle KFU kapcsolatot a 800 méteres minimális magasságon vagy az alatt.
2. Mindig összeálló felszerelést alkalmazz a KFU-hoz.

3. A földön alaposan próbáld el a gyakorlatot mielőtt bármilyen KFU-val kísérleteznél.
4. Előzetesen igazítsd el a pilótát, hogy KFU-zni fogsz.
5. Informáldjál minden légi személyt és ejtőernyőst azon szándékról, hogy KFU-t végzel a légtérben (területen, amelyet a magasan nyíló kupolákhoz hoztak létre).
6. Sose repülj egy alakzat elé.
7. Sose veszítsd el az alakzatot szem elől.
8. Sose dobj le valakit hacsak egészen nem vagy biztos afelől, hogy biztonságos.
9. Sose kísérj meg KFU-t turbulens viszonyok közepette.
10. Ha betekeredtél; Védd fogantyúdat, létesíts kommunikációt s ha úgy döntesz, hogy le kell oldanod s 300 méter felett vagy, csak akkor tedd, ha a dolgok a többi ugró számára nem válnak rosszabbá.

Ford.: Sz.J.

M. Hayes: TARTALÉKEJTŐERNYŐNYITÁS GYAKORLÁSA

(PARACHUTIST, 1993.No.11.)

Mily sok halálos kimenetelő balesetet és hajszálon múltot eseményt okozott már, egy ugró ismeretének vagy saját felszerelésének üzemelési tapasztalatának hiánya? Mily sok balesetet eredményeznek olyan felszerelés problémák amelyeket sosem fedeztek fel, mert a tulajdonos vagy a felszerelést kölcsönző sosem próbálta meg működtetni a mentőejtőernyőt?

Tanulóként, mindenki megtanulta a vészhelyzetek kezelésére vonatkozó helyes eljárásokat. De amint az évek peregnek, rendellenesség nélküli ugrások százainak kényelmes nyugalma szörnyűséges eredményeket tud produkálni.

A vészhelyzeti eljárások rendszeres újra átnézése rendkívül fontos, s fontos továbbá ennek azon a felszerelésen történő felülvizsgálata és gyakorlása is amelyet használunk, ideértve a tandem felszereléseket a tandem ugrók tekintetében.

Például, egy több mint 475 ugrásos hölgy problémákkal találkozott végsebességen, mentőejtőernyője kioldójának meghúzásakor. A hölgy 425 ugrást jegyzett be három éves felszerelésével. Noha egy másik felszerelésen sikeresen kezelte a rendellenességet, saját mentőejtőernyőjét még sosem nyitotta ki.

Problémája akkor kezdődött mikor nem volt képes a főejtőernyők alján lévő zsebből a nyitóernyőt kivenni. 600 méteren megpróbált mentőejtőernyőt nyitni, de azt vette észre, hogy nem képes kihúzni a mentőejtőernyő kioldót a zsebéből. Minden erejét igénybe vette s hatszor vagy hétszer próbálkozott mielőtt ténylegesen sikerrel járt volna, amely kb. hat-nyolc másodperces kupola alatti utazásban végződött.

A földön, megvitatta a helyzetet a többi ugróval s ejtőernyőszerelőjével, s megpróbálta újra létrehozni a problémát. Ugy találták, hogy a mentőejtőernyő kioldót a zsebből csak egy adott szögben lehet kihúzni. Mint ebben az esetben, rájött arra, hogy egyes kioldófogantyút a zsebből előbb egyenesen kell kihúzni s csak ezt követően rántható más irányba.

Aznap később megjegyezte, hogy ha nem lett volna sikeres a mentőejtőernyő kinyitásában és mivel nem voltak szemtanúk, a baleseti jelentésben ezt lehetett volna olvasni "nem történt kísérlet nyitásra".

Elfogadni a felelősséget.

A legközelebb, amikor mentőejtőernyőd újrarahajtogatásra kerül, ne csak egyszerűen ad át a szerelőnek s hagyjad ott, hanem ragadd meg az alkalmat, hogy gyakorolhasd vészhelyzeti eljárásaidat.

Nem igényel túl sok speciális felszerelést mint például egy stílusugrásnál vagy felfüggesztett hevederzetet, noha az ilyesfajta eszköz segít abban, hogy még valóságoszerűbben végezd az ellenőrzést. Mindaz amire szükséged van, az a felszerelés és egy ejtőernyőszerelő. Kérj meg egy oktatót, hogy segítsen és mondjon véleményt ténykedésedről.

Az eljárás egyszerű. Először, vedd fel a felszerelést s húzz meg minden hevedert. Ne hagyj őket lazán mert így szabadon helyzetet változtathat s a fogantyúk nem lesznek ugyanazon a helyen mint ahogy egy igazi ugráson lennének. Továbbá szükség lehet kesztyű, szemüveg viselete is akár egy valódi ugráson. Ha időközben még nem nézted át vészhelyzeti eljárásaidat, most ez jó alkalom.

Próbáld zuhanásban elképzelni magad, készülj fel a főejtőernyő nyitásra. Ints el, mintha a levegőben tennéd, majd nyisd ki mentőejtőernyődet. Ezen a ponton, az ejtőernyőszerelő vagy az oktató bemondhat egy különleges vészhelyzetet s megfigyelhetik a helyzetre hozott reakcióidat. Ne beszélj meg előzetesen. A meglepetés eleme feltétlenül jelen van egy valószínűs rendellenességben!

Az ejtőernyőszerelő is közreműködhet a valószínűsítésben azáltal, hogy feszesen tartja főejtőernyő felszakadóidat, és rázza vagy húzza a hevederzetet körbe körbe, a pörgő rendellenesség szimulálásához. Ha nem jutsz felfüggesztett hevederzethez, használd ezt módszert. Sokkal jobban beválik mintha csak egyszerűen egyenesen állnál, s a "valós idős" vészhelyzetek sokkalta jobb érzetét biztosítják.

Próbáld meg úgy reagálni a helyzetre mint ha éppen most lépnéd át 600 méter kritikus sebességen. Az idő rövid, tehát ténykedj helyesen és azonnal! Ne hamisítsd meg ténykedéseid egyikét sem. A megfelelő fogantyúkat a helyes sorrendben húzd meg. Tekints át vállad felett s figyeld a mentőejtőernyőt amint elhagyja hátad.

A tok hátsó részét célozd a föld felé egy tiszta területre, hogy megakadályozd a nyitóernyő károsodását s lehetővé tudd a szerelőnek, hogy megnézhesse milyen messzire távolodott el a nyitóernyő. A gyenge nyitóernyő indulás gyenge rugóra, egy túl hosszú hurokra vagy a felszerelés más jelentős problémájára utalhat.

Nincs probléma, Nincs aggodás.

Vészhelyzeti eljárásaid gyakorlása előnyt jelent mind rád mind a szerelőre nézve. Számodra ez egy áttekinthető és élő gyakorló lecke saját felszereléssel, ami hitelesen 120 naponként van beütemezve. Saját mentőejtőernyő kioldójának meghúzása és a mentőejtőernyő nyitóernyő belobbanás végignézése igazán bizalomépítő lehet.

Azáltal, hogy végigmegy a mozdulatokon, szerelőnek lehetősége nyílik arra, hogy észrevegye ha a felszerelésnek valami problémája lenne s kétszeresen is ellenőrizheti, hogy te s felszerelésed teljesen összeillők vagytok-e. Ugyanekkor, a szerelő végignézheti felszerelésed működését s megállapíthatja ha jól működik.

A szerelők ezt a módszert felhasználhatják arra is, hogy biztosítják nem-ejtőernyős ügyfelek számára, mint pl. a műrepülő pilóták, hogy megismerjék miként kell működtetni légi életmentő eszközöket.

Ez a plusz gyakorlás a tandem oktatók számára is hasznos lehet. Mivel a legtöbb tandem felszerelés ugróterülethez tartozik, s nem az oktatóhoz, néhány tandem oktató sosem látta még mentőejtőernyő kupoláját mikor ugranak.

A tandem felszerelés jelentős mértékben eltér a személyi ejtőernyős felszereléstől, s a tandem vészhelyzetek kezelése sokkal több gyakorlást érdemel mint amennyi lehetséges. Indítékkodra való tekintet nélkül, ismerd minden egyes felszerelés típusát amivel ugrasz.

Vigyük a műhelybe.

Általában, a mentőejtőernyő nyitási teszt elvégzése nem az áthajtogatási helyszínen, inkább parázs vitát vált ki mint hasznot. Ha el tudod kerülni, ne nyisd ki sajátmagadtól anélkül, hogy ne kérdeznéd meg szerelődet. A legtöbb szerelő jobban szereti ha jelen van mikor az ügyfél kinyit egy mentőejtőernyőt, még ha az nem is tartozik hajtogatási munkájukhoz. Ők tudják, hogy mi után nézzenek a nyíláskor, s jelenlétük nagymértékben csökkentheti a sérülést, a szükségtelen összegabalyodás vagy elvesztett alkatrész lehetőségét. Ezek bármelyike megnövelheti a szerelő munkaterhelését és viszont, a költségeidet.

Ha valaha is használnod kell mentőejtőernyődet vagy egy szerelő jelenléte nélkül kell kinyitnod a mentőejtőernyőtokot, tudd mindezek után az egész felszerelést egy zsákba, hogy védj a kupolát s elkerüld az értékes részek elvesztését.

A legtöbb ugró nagyra becsüli a lehetőséget, hogy mentőejtőernyőjével gyakorolhasson s, hogy kérdéseket tegyen fel felszerelését illetően. Az eljárás csak néhány percet vesz igénybe. Jó kiképzés áttekintésnek számít, könnyű és ingyenes.

Az elmúlt néhány évben, mind a tapasztalt és kezdő ugrók biztosító készülékeket tettek felszereléseikre. Egy ilyen készülék szép segítség, abban az esetben ha agyad leblokkol vagy cselekvésképtelenné válnál. Másrészt, felszerelésed úgy tervezték, hogy te magad működtesd, ami azt jelenti, hogy tudnod kell miként teszi ezt. Mindig jó ötletnek számít a gyakorlás amikor lehetőséget kapsz rá.

Sok ugró nem gyakorolja vészhelyzeti eljárásait elég gyakran, ha egyáltalán gyakorolja. Ne várj addig amíg amíg zuhanással éred el a 600 métert, hogy felfedezd, felszerelésed nem úgy működik mint ahogy gondoltad.

Használd fel a mentőejtőernyő áthajtási ciklus előnyét, hogy keresztül menj a vészhelyzeti eljárásokon. Lehet, hogy szükséged lesz a gyakorlatra a következő ugrásodon.

Ford.:Szuszékos J.

J. Gregory: LÉGCELLÁS TARTALÉKEJTŐERNYŐ TANULÓKNAK?

(PARACHUTIST, 1994.No.10.)

A légcellás tartalékejtőernyők alkalmazása a tanuló kiképzés terén növekvő tendenciát mutat. Különböző országokban különféle gyakorlatok uralkodnak: egyesek légcellás főejtőernyőt/légcellás tartalékejtőernyőt alkalmaznak, mások pedig légcellás/körkupolás, és körkupolás/körkupolás konfigurációt. Miért váltottunk a körkupolásról, a légcellás tartalékejtőernyőkre? Az Egyesült Államokban a tanuló kiképzésben a légcellás főejtőernyő alkalmazása követelt meg. Miért kell használnunk légcellás tartalékejtőernyőket a tanulók esetében?

Ez lehetővé teszi a tanulónak, hogy stressz helyzetben egy olyan dolgot hozzon működésbe amelyet már ismer, az egyetlen egy gondolat sorozatot a kupola irányítása terén. A gondolkodási folyamaton belül nem kell átkapcsolniok. Sokkal könnyebbé teszi a tanuló számára a kupola kezelését. Továbbá, még inkább lehetővé teszi az ugróterületen történő földetérést vagy legalábbis az akadályok elkerülését. Ezenkívül, a földetérés általában ugyanaz: lebegtetés, ejtőernyős talajfogás/felállás.

Egy másik szempont: összefüggésben áll a korábban már előadott néhány elképzeléssel. Ugyanazon dolgokat kell megtanulni, amit később, akkor fognak alkalmazni majd, amikor tapasztalt ejtőernyősök lesznek. Ezek a dolgokat a tanuló számára, s nem szükségszerűen az oktatók számára teszi könnyebbé.

Továbbá, a légcellás mentőejtőernyőkön alkalmazott elváló belsőzsák kiküszöböli a patkó alakú rendellenesség lehetőségét. Ezek voltak a tanulókat érintő, légcellás kupolák (tartalékejtőernyők) alkalmazására vonatkozó főbb szempontok.

Mi van akkor, ha a főejtőernyő nyílik, és a tartalékejtőernyő is működésbe lép? Mi van a "lefelé-fedeles" kialakítás lehetőségével? A U.S. Katona Csapat tíz sorozatból álló tesztugrást hajtott végre a kérdést illetően. Az általuk alkalmazott kupolák típusa tartalékejtőernyőként Manta és Raven III, vagy IV volt. Először főejtőernyőt nyitottak majd után hozták működésbe a tartalékot. Ehhez a teszt sorozathoz, egy különleges elrendezést alkalmaztak, mindkét kupolát le tudták oldani, s volt plussz, egy harmadik tartalékejtőernyőjük is.

Kifejlődnek a "lefelé-fedeles" kialakítások?

A teszt sorozat mindössze tíz (10) ugrásból állt. Ez nem sok ahhoz, hogy bármilyen határozott következtetést vonhassunk le, s az itt bemutatott vélemények a saját véleményeim s nem az USPA-é.

A lefelé-fedeles szempontjából, az az ejtőernyő kombináció, amelyik ilyen formációban nyílt ki, saját magát egymás-melletti (banán) kialakításba korrigálja. Ámbár más országokból jelentették, hogy tapasztalt ugrók kis méretű kupolákkal lefelé-fedeles kialakításba kerültek, de azonnal leoldottak s nem próbáltak meg velük repülni. - Ebben a teszt sorozatban, az ugrások nagy magasságból történtek, hogy ezt megtehessek. Ténylegesen, fizikailag kényszeríteni kellett, hogy lefelé-fedelesbe menjenek át a kupolák, ám ha egyszer megszűnt a lefelé-fedelesbe kényszerítés, saját magukat korrigálták.

Bizonyos helyzetekben két kupolával kell földetérned. Néha csak le kell oldanod és tartalékejtőernyővel földetérni. Egy kétfedeles helyzetben, ahol a főejtőernyő a tartalékejtőernyő előtt van ne oldjunk le. Valahányszor így tettek (leoldottak a kétfedelűből) vontatódásban lévő ejtőernyővel (nem éles ugrásnál) mindig rendellenesség volt. A nyitási helyzet határozta meg, milyen formát vesznek fel. A nagyobb ejtőernyőknél még nagyobb erőfeszítésre van szükség, hogy lefelé-fedeles formátumba kerüljenek. Tehát, a kisebbekkel, könnyebb lehet ilyen kupola alakzatba kerülni, talán akár saját magától is.

Mi történne, ha egy nagy-teljesítményű kupola és egy alacsony-teljesítményű tartalékejtőernyő kerül össze? Lehet, hogy forgás, de ez pusztán spekuláció.

- Ez egy nagyon jó kérdés és szeretném megtudni, ha bárki is végzett már valamilyen tesztet ebben a témakörben.

Egy pár incidens történt tandem ugrás során Franciaországban. A tandem kupola, egy Blue Track volt, a tandem pilóta nem eresztette el a tartalékejtőernyő fékeit. A főejtőernyőt 30%-os fékkel kormányozta s egyáltalán nem lebegtetett ki földetéréskor. A következtetés az volt, hogy ezt a fajta helyzetet belevették a tandem pilóta képzési programba.

Van néhány figyelembe veendő tényező a tartalékejtőernyő zsinór hosszúságát illetően.

Következtetések (amelyek a katonai ejtőernyős csapat dokumentumában szerepelnek) és a következtetéseket érintő hozzáfűzések:

John Hitchen: (1-es szituáció): Rendszerint ilyen problémára nem adódik alkalom. Ezekon a videókon szépen repülő főejtőernyők voltak.

Yves Chaloin (2-es szituáció): Azt kéne tanácsolnunk a tanulóknak, ne a leoldással kerüljék el az összegabalyodást.

Jack Gregory: Jómagam gyűlölöm azt az elképzelést, hogy egy nyitott kupolától kelljen megszabadulnom.

Bill Morrissey (4-es szituáció): A tartalékejtőernyőt kormányoznád inkább vagy mindkettőt?

Jack Gregory: Mindkettőt, erre lehetőség van, és a mozdulatok egyenletesek, lassúak legyenek.

Megjegyzés: Volt egy újonnan "szerzett" főejtőernyő eseményünk. A tanuló elvesztette magasság tudatosságát és 300 méteren nyitott. "lefelé-fedeles" kialakításba került, és a tartalékejtőernyő zsinóratán csavar keletkezett. Becsapódott. Most problémánk az, mit mondjunk az embereknek, mit kéne tenniük?

Jack Gregory: Ebben a helyzetben, egy "lefele-fedelesben", a tanulóknak le kell oldania ha nincs összegabalyodás.

Megjegyzés: Kisebb tartalékejtőernyő kupolákkal, ha a kupolák mérete egyforma, ez rendben van, de ha a másik kisebb, ez nincs így.

Jack Gregory: A teszt nem volt bizonyító erejű, mindössze csak több információhoz juttatott bennünket.

Per Myrin: Svédországban, tanulókkal öt (5) esetünk történt, három "banán", kettő "lefelé-fedeles" kialakítású volt. Ezek, magasság tudatosság hiánya miatt történtek. 5-10 másodperc után a tanulók leoldottak, s minden rendben ment ezek után.

Jack Gregory: Ebben a kupolák saját magukat rendezték. Milyen kupolákkal ugrottak?

Per Myrin: Manta, Raven, valamint PD 260-as

Jack Gregory: Az ilyen helyzetekben a tanulóknak azonnal le kell oldaniuk.

Bill Morrissey: Tandemmel ugyancsak fennáll ez a lehetőség. Számos balesetről történt jelentés. Az esetek 80%-ában a fékernyő működtető eszköz meg lett húzva, de a fékernyő nem ment el. Az esetek több mint 80%-ában a főejtőernyő kijött. Két esetben fordult elő "lefelé-fedeles" kialakítás. A másik páros leoldott.

Egy másik esetben pedig a leoldás már folyamatban volt, de felismerték, hogy ez összeroskasztaná a tartalékejtőernyőt.

Jack Gregory: A biztosítókészülék téves működése nem csak egyedüli ok. A tandem páros, vagy akár a tanulók is hozzájárulhatnak ezekhez néha. A "lefele-fedeles" kialakításban - leoldás. "Kétfedeles" kialakításban - ne oldjunk le. "Banán" kialakításban: tartsuk meg az ejtőernyőket és kettővel érjünk földet. Ha radikális forgásban vannak, amely "lefele-fedeles" kialakításba helyezheti a kupolákat, egyenletes, sima mozdulatokkal irányítsunk. ha majd több információhoz jutunk, még határozottabb következtetéseket tudunk majd levonni.

Ford.:Szuszékos J.

Vészhelyzetek alatti megfelelő cselekvések megghiúsulása - lehetséges megoldások

(IPC Technikai Kongresszus javaslata)

TECHNIKAI MEGOLDÁSOK

RSL (MENTŐEJTŐERNYŐ BEKÖTŐKÖTÉL)

POZITIVUMAI	NEGATIVUMAI
olcsó	lecsatolható
egyszerű, megbízható	problémák alacsony légellenállásnál
gyors mentőejtőernyő nyílások	problémák a karabinerrel
a hatóság könnyen elfogadja	összegabalyodhat a kupolával
az új felszerelés szabvány része	lehetséges problémák az ugróterületen kívüli földetérés esetén
lecsatlakoztatható	

BIZTOSÍTÓKÉSZÜLÉK

POZITIVUMOK	NEGATIVUMOK
független az ugró ténykedésétől az ugrás alatt	költséges
a halálos balesetek 55-75%-át megelőzhetné	időszakonkénti ellenőrzés és karbantartás (szervíz problémák)
könnyű alkalmazás/állítás	megbízhatósági problémák (?) "csak tanulónak való" (?)

RÁDIÓ ADÓVEVŐ

POZITIVUMOK	NEGATIVUMOK
utasítás adás lehetősége a földről az ugrás alatt	költséges
csökkentheti az ugróterületen kívüli földetérés esélyét	rádió meghibásodás lehetséges
csökkentheti a földetérési sérüléseket	kommunikációs hibák lehetségesek
segíthet a vészhelyzetekben	nehezen alkalmazható szabadesés vagy nagysebességű rendellenesség közben
	rádiós-oktató gyakorlatától függ

A FELSZERELÉS SZERKEZETE ÉS KIALAKÍTÁSA**SZABVÁNYOSÍTÁSI FELADATOK:**

- fogantyúk szabványos elhelyezése
- feltűnő színezetű fogantyúk

KIALAKÍTÁS:

- a fenti követelményeknek való elegettevéshez tervezve
- az egységesített műszaki szabványoknak való megfeleléshez tervezve

JELLENLEGI PROBLÉMÁK:

- egy-műveletes kontra két-műveletes rendszer; problémák az átmenet során
- nem egységesített szabvány (vagy valami más) a tandem-felszereléseken
- tandem-felszerelések komplikáltak - komplex eljárások szükségesek.

SZEMÉLYI EJTŐERNYŐK GYÁRTÁSA ÉS SZERELÉSE

(IPC előadás)

Résztevő gyártók:

- Quantum parachutes, Inc.
 - Bill Gargano - Mester Szerelő, Ejtőernyő tervezőmérnök
 - Glen Zimmerman - Mester Szerelő, Termelési Igazgató
- Action Air Parachutes
 - Ray Ferrell - Mester Szerelő, FAA Kijelölt Ejtőernyő Szerelő Vizsgáztató

Szakirodalom:

- Aerodinamikai fékezőeszközök és rendszerek tervezési útmutatója
- Ejtőernyős Kézikönyv, Dan Poynter
- Rigging Innovations, Inc.: Ejtőernyő szerelői tanfolyam jegyzet
- Tesztelésre, gyártására és minőség garanciára vonatkozó U.S. katonai szabványok.

A tárggyal gyakorlati tapasztalaton és javasolt szakirodalmon keresztül fogunk foglalkozni. Az egyes területeken eltöltött minimális időtartamok csak becsltek, és a résztvevő igényeitől függ. A végleges teszt, Mester Ejtőernyőszerelői gyakorlati és írásbeli vizsga lesz, amelyet egy, az Egyesült Államok Szövetségi Légügyi Hivatala (FAA) által kijelölt Ejtőernyőszerelő Vizsgáztató fog elvégezni.

Az oktatás anyaga:

1. Szakasz - Ejtőernyők gyártása

- Időtartama: Három hónap - Quantum Parachutes, Inc.
- 1.1 Ejtőernyő tervezés
 - Körkúpolás (Fő- és mentőejtőernyő)
 - Légcellás (Fő- és tartalékejtőernyő)
 - A tanulók részt fognak venni egy légcellás fő- és tartalékejtőernyő tervezésében.
 - 1.2anyagok
 - Tipusok
 - Kiválasztás
 - Összeegyeztethetőség (Kompatibilitás)
 - 1.3 Gyártás
 - Varratok és illesztések. (Az ejtőernyő gyártásban alkalmazott varratok és illesztések kerülnek áttekintésre. A szakítószilárdsági, terjedelmi és térfogati szempontok kerülnek megbeszélésre.)
 - Szabásminták és szerszámok (A résztvevők megtanulják, hogyan hozzanak létre mérnöki tervezéssel szabásmintát.)
 - Gépek és felszerelés
 - Gyakorlati tapasztalat az ejtőernyő készítéshez megkövetelt összes szabó s varrógép használatából. (A résztvevők legalább két (2) teljes ejtőernyő szerelvényt fognak segítség nélkül elkészíteni.)
 - 1.4 Vizsgálatok
 - Anyagok
 - Varratok és illesztések
 - Rendszerek
 - Model generálás, vontatásos tesztelés és a tesztadatok fotografikus felülvizsgálata.
 - TSO C23C B kategóriájú mentőejtőernyő tesztelés.
 - Egy TSO C23C B kategóriájú mentőejtőernyő rendszerre vonatkozó tesztelési programterv elkészítése.
 - Résztvétel a TSO C23C B kategória tesztelésének minden fázisában.
 - 1.5 Dokumentáció
 - Tervrajzok

- Mérnöki utasítások
 - Mintadarab tervrajz lebontás
 - Anyag számlák/jegyzékek
 - Termék kísérők
 - 1.6 Kialakítás/konfiguráció ellenőrzés
 - Rajzszámok
 - Verziószámok
 - Sorozatszámok
 - 1.7 Minőség garancia
 - Anyag nyomonkövethetőség (eredet visszavezetése)
 - Dokumentáció ellenőrzés
 - MEO rendszer
 - 1.8 Gyártás
 - Szabásminta készítés és szabás előkészítés
 - Az összes alkatrész szabása
 - Alszerelvények, csuszólapok és zsinórkészletek
 - Főszerelvény
 - Végleges-szerelvény és megerősítési technikák
 - Szállítás/Tárolás
- 2. Szakasz - Hevederzet és ejtőernyők gyártás**
- Időtartama: Két hónap - Quantum Parachutes, Inc.
- 2.1 Hevederzet és ejtőernyők kialakítás
 - Hagyományos Tandem-elrendezésű (egymáson elhelyezett) A tanulók részt fognak venni egy hevederzet és ejtőernyők rendszer tervezésében és gyártásában.
 - Tandemugró (két személyes)
 - 2.2 Anyagok
 - Tipusok
 - Kiválasztás
 - Összeegyeztethetőség (Kompatibilitás)
 - 2.3 Előállítás
 - Varratok és illesztések
 - Szabásminták és szerszámok
 - Gépek és felszerelés
 - 2.4 Tesztelés
 - Anyagok
 - Varratok és illesztések
 - Rendszerek
 - Egy hevederzet és ejtőernyők rendszer TSO C23C B kategóriájú bizonylatolásra vonatkozó tesztelési programterv elkészítése.
 - Részvétel a TSO C23C B kategóriájú tesztelés minden fázisában
 - 2.5 Dokumentálás
 - Tervrajzok
 - Tervrajzok, dokumentációs módszerként és termék meghatározásokként történő alkalmazása. Tervrajz készítési módszerek, kézi és számítógéppel segített vázlat készítés.
 - Mérnöki utasítások
 - Mintadarab tervrajz lebontás
 - Anyag számlák/jegyzékek
 - Termék kísérők
 - 2.6 Termék kialakítás/Konfiguráció ellenőrzés
 - Rajzszámok
 - Verziószámok
 - Sorozatszámok
 - 2.7 Minőségi garancia (minőség biztosítás)
 - Anyag nyomonkövethetőség (eredet visszakeresése)
 - Dokumentáció ellenőrzés
 - MEO rendszer
 - 2.8 Készítés (gyártás)

Az összes alkotórész szabása
 Alszerelvények
 Fő-szerelvények
 Végleges-szerelvény
 Szállítás/Tárolás

3. Szakasz - Ejtőernyő rendszerek szerelése

Időtartam: Három hónap - Quantum Parachutes, Inc.

Segítség az Action Air Parachutes, Inc.-től.

3.1 Minőség biztosítás (garancia)

Műhely eljárások és dokumentáció

Oktatás és gyakorlati tapasztalat a Quantum és az Action Air Parachutes-nál.

3.2 Ellenőrzés

Alkotórészek - Az alkotórészek szerelési szempontjainak áttekintése.

Teljes ejtőernyő rendszerek bevizsgálása.

3.3 Összeállítás

Teljes ejtőernyő rendszerek összeállítása, ideértve, sport tandem elrendezésű rendszereket,

tandem felszereléseket és pilóta mentőejtőernyőket.

FXC 1200o típusú biztosítókészülék telepítése a fő- és tartalékejtőernyőkre.

3.4 Karbantartás

Főejtőernyők (Oktatás és gyakorlati tapasztalatgyűjtés a Quantum-nál és az Action Air Parachutesnál.)

Action Air Mentő- és tartalékejtőernyők (Oktatás és gyakorlati tapasztalatgyűjtés a Quantum és Parachutesnál.)

Anyag épség savtesztje.

Kupolaszövet húzóteszt, szakítószilárdsági mérésekhez.

Action Air Hevederzet és ejtőernyőtok (Oktatás és gyakorlati tapasztalatgyűjtés a Quantum és Parachutesnál.)

3.5 Javítás.

Légcellás ejtőernyők. (Legalább egy teljes csatorna cseréje légcellás fő- és tartalékejtőernyőn.)

Fő- és tartalékejtőernyők javítása.

Zsinórok cseréje sérült fő- és tartalékejtőernyőkön.

Körkupolás ejtőernyők.

Szeletcsere körkupolás mentő- és tartalékejtőernyőn.

Hevederzet és ejtőernyőtok

Az összes alkotórész javítása és cseréje egy hevederzet és ejtőernyőtok

rendszeren.

4. Gyártási szabványok: F.O. Gaasoy

KÉRDÉSEK ÉS VÉLEMÉNYEK:

Deborah Blackmon, USA:

A növekvő információ mennyisége miatt az ismereti hézag nagyobbá válik. Sokkal fontosabb, hogy minden klub jó kézikönyvekkel rendelkezzen. Kérjük, tegyenek fel (küldjenek) kérdéseket és hozzáfűzéseket a szerelők forráskönyvéhez.

John Hitcen, Nagy Britania:

Probléma van a gyártóktól eredő információkat illetően. Alapvetően forgalmazókkal tartunk kapcsolatot. Volt egy tandemet érintő szituációnk, amelynél mesterszerelőnk nem ismerte az új mentőejtőernyővel kapcsolatos módosításokat. Teljesen véletlenül, egy régi magazinban találtunk információt erre nézve. A gyártókkal való összeköttetés sokkal jobb mint 5 vagy 6 évvel ezelőtt, de még jobbra van szükségünk.

Válasz: Problémás helyzetben a PIA bulletin testülethez kell fordulni, vagy fel kell venni a gyártóval a kapcsolatot. Figyelem a bulletineket és követem, ha bármilyen változtatás történik, vagy javasolnak ilyen változtatást. Például, ha bármilyen információval rendelkezik az RSL-t (mentőejtőernyő bekötökötél) illetően, küldjék el annak a bulletin testületi személynek, aki azért felelős. Szeretném ha az emberek úgy használnák ezt a bulletin testületet, hogy mindenki hozzájuthasson ehhez az

információhoz. Mindenkinek van számítógépe vagy telefonja, tehát elég könnyű kapcsolatba kerülni velünk.

Jean Coupe, Franciaország:

Gazdasági problémák is fennállnak. Bizonyos dolgok csak a gyártó saját műhelyében végezhetők el s nem klubbéli ejtőernyőszerelők révén.

Dominique Marcu, Franciaország:

Gazdasági feltételek hatnak. Noha szabályaink a biztonságon alapulnak de ha például, sok-sok információ szól a zsinórokról, akkor órákba telne mind elmagyarázni őket. Tehát, úgy érezzük, sokkal biztonságosabb ha magunk csináljuk, mintha szerelőkre bízánk.

Válasz: A kényes javítások szakmai hozzáértést követelnek.

Jean Coupe, Franciaország:

El tudná magyarázni a PIA-bulletin testületi rendszert?

Válasz: Felhív egy számot Floridában. Ehez szükséges egy modem és kommunikációs program. Csak a "Procom" listán lévőkkel van probléma a többi működik. Az első kapcsolat felvételkor megkérdezik Öntől, hogy tag-e vagy bejegyezteti-e magát. Ki kell fizetni egy díjat majd pedig kap egy jelszót. Ezzel minden üzenetet el tud olvasni és másolatokhoz jut. Ha bármilyen kérdése van, a modemen keresztül végezze s az meg fog jelenni a bulletin testületnél.

Magyarország:

Létezik-e érvényes PIA cím és telefonszám jegyzék a gyártókról?

John Hitchen, Nagy Brittanía:

Van egy indítványom, hogy az értekezlet jegyzetei adjanak meg minden ilyesfajta információt.

Eero Kausalainen, Finnország:

Gondoskodni fogunk róla.

F. O. Gaasoy: EJTŐERNYŐSZERELŐI NEVELÉSI RENDSZER.

Szeretnék rámutatni:

- * A minőségi munka nemzetközi biztonsági és minőség szabványokat igényel.
- * A minőség sosem jelent balesetet, mindig az intelligens erőfeszítés eredménye.
- * A gyártóknak ki kell jelenteniük, miként szeretnék felszerelésük nemzetközi ejtőernyőszerelők általi kiszolgálását.
- * A gyártóknak közzé kell tenniük az olyan hivatalos szervíz állomásokról szóló jegyzéket, amelyeket termékeik javításához jóváhagytak. - Ez nem történt meg.
- * Az Egyesült Államokban egy biztosítási problémával találjuk szemközt magunkat. Ezt én biztosítási betegségnek nevezem. És ez a probléma még több kárt okozott mint jót.
- * Az elmúlt évekre nézve alapvetően az Államokban, a szerelők sajátmagukat korlátozták. Néha úgy érzem, hogy csak fogják a kupolát, és beteszik a felszerelésbe - nem bátorkodnak egyáltalán a rendszerhez nyúlni. Vannak szerelők akik azért nem mernek ejtőernyőt hajtogatni mert valaki belehalhat, ha a hajtogatásnál hibát ejtenek. Nem kívánnak olyanokat akik beperelhetik őket.
- * Lenniük kell döntést hozó embereknek és nekünk megbízható emberekre van szükségünk a területeken.
- * S persze a különféle országokban eltérő rendszerekkel rendelkezünk.
- * Minél összetettebben jön ki a felszerelés, az ejtőernyőszerelőknek annál összetettebb problémákkal kell elbánniuk.
- * Ezenkívül a gyártóknak információ visszajelzéssel kell rendelkezniük:
 - anyagaik hogyan váltak be
 - mi történt az anyagokkal 100 ugrást követően, 300 ugrást követően, stb.
- * Továbbá a dolgok gazdasági oldala is fennáll. Legalábbis az Államokban, ahol a gyártók jó nyereségre tesznek szert.
- * És a pénz egy másik problémához vezet el bennünket: Mi történik ha valamelyik gyártó csődöt jelent be? Ki vállalja a vállalat által eladott felszerelésekért a felelősséget?

Aztán van egy dolog amire ugyancsak szeretnék rámutatni:

- * Amikor javításokra, tartalék alkatrészekre van szükségünk - lépünk kapcsolatba a gyártóval. Ismertessük vele milyen alkatrésztre van szükségünk. Ekkor képesek csak arra, hogy szabvány komponensekkel lássanak el bennünket.

* Tudomásom van olyan esetről a múltban, hogy voltak bizonyos problémák például a csatolótagokkal és a gyorscsatolókkal: egyesek nagyon jók s egyesek nagyon veszélyesek. Tehát indítványozom: Vásároljuk s ne készítsünk ilyeneket.

Ford.:Szuszékos J.

TANULÁS ÉS TELJESÍTMÉNY AZ EJTŐERNYŐZÉSBN

(Timo Jarvilehto és Annak Korpusova Oulu-i Egyetem, Viselkedéstudományi tanszék, Finnország)

Az ejtőernyőzés kiváló lehetőséget nyújt a stresszhatások alatti, és rendkívüli körülmények közötti emberi viselkedés tanulmányozására. Különösen a szabadesési fázis érdekes nagyon pszichológiailag, mert ebben a helyzetben az emberi lény csaknem teljesen nélküli normál környezetét. Akkor kezdtük el tanulmányozni az ejtőernyőzés lelki/szellemi tevékenységének a fejlődését és az ejtőernyőzésen belüli teljesítményt, amikor az emberi cselekvéssel kapcsolatosan olyan új elméletet dolgoztunk ki, mely abból a feltételezésből indul ki, hogy az EMBER és KÖRNYEZETE mindenkor egyetlen funkcionális egységet, egyetlen EMBER-KÖRNYEZET rendszert alkot. Az ejtőernyőzés kiváló lehetőséget nyújtott arra, hogy a hagyományos pszichológiai elméletekből kiindulva és rendszeres megközelítésünk alapján kipróbáljunk/teszteljünk néhány megállapítást az emberi teljesítmény fejlődését illetően.

A hagyományos megismerő pszichológia szempontjából a szabadesési szituáció nem különösebben érdekes, mert általánosan feltételezett dolog, hogy a lelki/szellemi tevékenység helye az agy. Így a környezet pillanatnyi kiküszöbölődésének nem szükséges hogy különleges hatása legyen és az észlelő tevékenységnek viszonylag normálisan, esetleg némely belső tényező hatására, mint a félelem, stb. kis zavarokkal, de folytatódnia kell. Rendszer szempontból a normál környezetből való kiválás a normál cselekvések végrehajtásának lehetetlenségét jelentené. Ezeket a cselekvéseket ugyanolyan módon kell megtanulni - ahogyan a gyermek tanul - amikor a levegő mint új környezet válik a cselekvés színterévé.

MÓDSZEREK

A vizsgálati alany tizenhat tanuló volt (14 férfi, 2 nő 15-31 éves életkortartományban). Az ejtőernyősökről video felvételek készültek, amikor a gépet elhagyták és interjú készült velük közvetlenül az ugrásuk után. Az interjú során különleges figyelmet szenteltünk a lehetséges vizuális és auditív észleléseknek, a test helyzetének és a szélsőséges érzésének/tudatnak valamint az ugrás általános végrehajtásának.

A videofelvételeken főleg az ugró pozícióját (testhelyzetét) s különösen nézésének irányát figyeltük a gépelhagyást követően.

EREDMÉNYEK

Az első ugrások adatai alapja az összes vizsgálati alany szisztematikus interjúvolása (kikérdezése) volt. A későbbi ugrások leírása (a hatodiktól kezdve) néhány interjúra, személyes és nem tervszerű megfigyelésekre támaszkodik.

Első ugrás

Általában az alanyoknak nem voltak észlelési, vagy más emlékeik a gépelhagyás és az ejtőernyő kinyitása közben eltelt idő alatti eseményekről. Néhányan közöltek némi homályos érzést a testhelyzetüket illetően. Egyik női alany azt jelentette, hogy látta a repülőgépet de a fákat is, ami jelzi a "csevely jelleget". A videofelvételek elemzése világosan kimutatta, hogy megfelelő testhelyzetük alapján az alanyok közül többnek is látniuk kellett volna a repülőgépet.

2-6. ugrás

A második ugrás során az alanyok közül többen is (6 százalék) jelentette, hogy látták a repülőgépet. Minden esetben azonban az észlelés homályos és "álomszerű" volt. Személyekről a repülőgépben nem történt jelentés. Testhelyzetük érzete/tudata ez alkalommal már világosabb volt, mint

az első ugrásuknál. Az ugrások számának növekedésével növekedett a repülőgépet, megfigyeléséről szóló jelentések száma, sőt már olyan részleteket is közöltek, mint színek, személyek. Testhelyzeteiket jobban és pontosabban észlelték.

7-10. ugrás

Az első feladat (az ejtőernyő nyílásának észlelése) világosan zavarta az egyéb észleléseket és a repülőgép látásáról szóló jelentések száma csökkent. Rendszerint nem szóltak jelentések tudatos cselekvésekről sem. Az alanyok tipikusan 101-ig számoltak, majd hirtelen eszükbe jutott, hogy valamit csinálnia kell. Rendszerint nem szóltak jelentések az ejtőernyő kioldófogantyújának látásáról s gyakran még a bal kéz helyzetéről sem tudtak beszámolni. Ha az alany látta a repülőgépet, akkor az ejtőernyő nyílásának megfigyelése gyakran nem volt sikeres.

10-20 ugrás

Az első önálló ejtőernyőnyitást rendszerint öntudatlanul hajtották végre. Legtöbbször csak egy "most nyitni" hirtelen gondolat jelent meg, majd az ejtőernyő kinyílt mintha önmagától nyílt volna ki. Jelentések nem szóltak arról, hogy a repülőgépet, vagy a földet látták volna az első önálló ejtőernyőnyitás alkalmával. Rendszerint volt egy olyan ugrás (15-20 között) amikor a környezet hirtelen "megnyílt" és az alany látni tudta a földet, erdőt, épületeket, stb. Az alanyok közül sokan ezt örömteli eseményként jelentették. Ezen ugrás után az ejtőernyőnyitások is tudatosabban kerültek végrehajtásra.

Szabadesés közben tapasztalt auditív észlelésekről sohasem szólt jelentés.

KÖVETKEZTETÉS

A rendkívüli viszonyok közötti csökkent észlelési tevékenységre a magyarázatot hagyományosan a "félelem" befolyása nyújtja: azt mondják, hogy a félelem korlátozza az illető cselekvő személy észlelési képességét s emiatt a környezet egyes vonásai elhanyagolódnak. Ilyen magyarázatokat nem lehet alkalmazni a jelen eredményekre, mert:

(1) ejtőernyőzésnél a félelem akkor a legerősebb amikor az ugró elkezd a repülőgép ajtaja felé mozogni és a gépelhagyást illetően az ugrók általában nem jelentenek speciális félelem érzést, és

(2) ha a kérdés csak a korlátozott feldolgozó képesség lenne, akkor várhatóan szólna alkalmanként jelentés arról, hogy a repülőgépet látták. Ilyen jelentéseket azonban nem kaptunk. Továbbá, az ugrók rendszerint nem félnek, különösen az első ugrás alkalmával: erősebb félelem inkább a későbbi ugrások alkalmával jelentkezik, amikor az illető személynek már vannak konkrét tapasztalatai az ejtőernyős ugrások különböző fázisait illetően.

A szisztematikus pszichológiai megközelítés szempontjából minden cselekvést/intézkedést beleértve a lelki/szellemi tevékenységet is egy a szervezetből és a környezetből álló rendszer realizálja. Ezt a rendszer úgy a szervezet, mint a környezet kiválasztott elemeiből álló cselekvésrendszerében szerveződik. Ha nincsenek megfelelő környezeti elemek, cselekvés nem lehetséges és eredmények sem érhetők el.

Amikor egy emberi lény ejtőernyőzni kezd, meglehetősen különös pozícióba kerül. Rendszerint minden cselekvés összefügg valahogy a támogató/hordozó földfelülettel és a környezeti tárgyakkal. A szabadesés helyzetben nincsen hordozó/támogató környezet, ilyenkor a környezet a levegő, amit a föld felszínén egyáltalán nem cselekvési környezetként fogunk fel (s rendre csak akkor vesszük észre ha hiányzik). Az emberi faj (homo sapiens) fejlődési vonalába, napjainkat kivéve, nem is tartozik bele a levegőben való olyan túlélés/fennmaradás, mint a madarak esetében. Mivel az ember összes elődje az ennek (a szabadesésnek) megfelelő helyzetekbe behalt, az ejtőernyősökből hiányzik a velük született rendszer ahhoz, hogy szabadesés közben cselekedjenek.

Ennélfogva, az ejtőernyőzés kezdetét a születéshez lehet hasonlítani. A kezdő ejtőernyős olyan mint egy újszülött ember, akinek cselekedeteivel kell létrehoznia saját környezetét. Ezért van az, hogy az első szabadesés során az ejtőernyős olyan helyzetbe kerül ahol nincsen cselekvési környezete. Ezért, sem cselekvési eredmény s következésképpen, tudatosság (a tudatosság rendszerint összefüggésben van a cselekvés eredményeivel: Jarvilehto 1993.) sincsen.

Igy az ejtőernyősnek meg kell tanulnia észlelni az új környezetet és meg kell tanulni abban mozogni is. A szabadesés közbeni tanulás során kialakuló/megformázódó cselekvési rendszerek összefüggnek az alapvető céllal, azaz az életbamaradás vágyával. Ezért az ilyen rendszerek erősen eredményfüggőek, s ha már kialakultak nagyon nehezen változtathatók meg. **Igy egy katasztrófális helyzetben, valószínű, hogy a cselekvésnek azon módjait, melyeket a kiképzés kezdetén**

tanultak meg, a legkönnyebb alkalmazni, még akkor is ha azóta már új technikákat is tanultak az ugrók.

A kiképzés közbeni tanulási folyamat célirányos jellegét az a tény is jelzi, hogy a hallás (amire ugrás közben nincs szükség) egyáltalán nem fejlődik ilyen környezetben. Az ejtőernyős a környezetet rendszerint csendesnek tapasztalja, bár intenzív turbulenciák alakulnak ki a fűlek környezetében a szabadesés alatt. Lehetséges azonban meghallani a kiabálást a levegőben pl. FU közben.

Azzal, hogy cselekvési rendszereket a földön való oktatással/edzéssel alakítunk ki, az ejtőernyős megtanítható arra, hogy eredményeket érjen el a számára új és erősen eltérő környezetben is. Ezért lehetséges néhány ugrás után megtanulni például az ejtőernyő nyitás végrehajtását. Azonban az ilyen cselekvéseket legtöbbször nem tudatosan hajtják végre. 10-nél több ugrás tapasztalatai után a levegőnek elkezdi "cselekvési környezet" szerkezete lenni és egy adott ugrásnál megjelenik a teljes tudatosság/öntudat is. Ez rendszerint összefügg egy szabadesés közbeni valamilyen tudatos testhelyzetkorrekcióval.

HAGYOMÁNYOS MEGISMERŐ PSZICHOLÓGIA

KÖRNYEZET

- Inger

- Szabadesés - egyetlen korlátozó tényező az eseményfeldolgozó képesség határa, illetve a félelem.

EMBER

- észlelések
- döntések

RENDSZER PSZICHOLÓGIA

- Organizmus(szervezet) környezet
- organizmus
- minden cselekvés egy rendszeren belül realizálódik
- szervezőtényező: az eredmény

- környezet rendszer
- cselekvésrendszer

Környezet nélkül: nincsen cselekvés
nincsen észlelés
nincsen döntés/elhatározás

FÉLELEM

- Nem egy "belső állapot", hanem a cselekvésrendszerek egy új környezetbe kerülés miatti zavara (disorganization)
- Minden cselekvés szervezése eredmény elérésére történik.

Kritikus megfontolandó szempont:

Mi a várt eredmény egy főjtőernyő leoldási helyzetben ?

Jarvilehto erre kidolgozott egy elméletet:

* Úgy van-e ez, hogy mivel az ejtőernyős fél a főjtőernyő leoldási helyzettől, erre felkészült, és amikor valójában be is következik, akkor minden készen áll ehhez?

* Majd ezen egyetlen szituáció után már arra gondolhat, hogy a következő ugráson már nem lehet főjtőernyő leoldás.

* De ha mégis az lenne, akkor az ugró már nem áll készen a következő ilyen helyzetre. Ebben az esetben az illető nem lenne képes összeszedni magát a főjtőernyő leoldására.

Dr. R. Maire, Svájc: KÉRDÉSEK ÉS FEJTEGETÉS.

Én személyesen érdekesnek találtam az elméletet. A most előterjesztett modell más, mint a korábban előterjesztettek. Eredményben nem kellene, hogy legyen semmilyen változásnak ahhoz képest, ami akkor volt, amikor az ember még csecsemő volt.

Azt állítják, hogy a második főejtőernyő leoldás már nem lenne sikeres. Nem kötelező jellgű, hogy az ember gyengébben reagál a második vészhelyzeti főejtőernyő leoldásos helyzetben.

AFF tanulók és tandem utasok egyformán intenzív kiképzést kapnak az ugrás előtt, hogyan reagálnak? Nincsenek tudatuknál, nincsenek észnél a levegőben ?

Válasz:

A tandem ugrás, más mint egyedül ugrani. Itt a tanulónak kapcsolata van egy másik ejtőernyőssel, aki a környezetét jelenti.

Jack Gregory, USA:

Az AFF ugrásoknál az előny abban van, hogy átsegítjük a tanulót azon az érzékelési, túlterhelési ponton, melyben az ész/agy túlterhelt állapotban van és olyan pontra visszük, ahol a tanuló már szabadesésben el kezd gondolkodni.

Válasz:

A második és harmadik ugrás alatt a tanuló érzékelési túlterhelése nagyobb mint előtte volt. De ezen ugrások alatt már látnak dolgokat.

Eero Kauslainen, Finnország:

Volt tapasztalatom tandemugrással. Ez alatt 30 másodpercig az utasom szeme előtt voltam, de a hölgy nem látott engem e közben.

Kristian Enkvist, Finnország:

Amikor számomra nem ismert négyszemélyes gépelhagyásban veszek részt, azonnal tudatos akarok lenni. Ha az ember az elmúlt néhány hét alatt sok ugrást hajtott végre, akkor a "fekete lyuk" rövid, csak egy másodpercig, vagy annak egy tört részéig tart. A "fekete lyuk" időtartam hosszabbra nyúlik, ha az elmúlt néhány hét alatt csak kevés ugrás volt.

A gépelhagyás nagyon kritikus pont a tapasztalt ugró számára, ha valami különös történik eközben. Ugyan ez-e a helyzet a tanulóknál is?

Válasz:

Ezt a kérdést még nem vizsgáltuk.

Gilian Winter, Franciaország:

Vannak olyan tanulók, akik nincsenek tudatuknál és arról sem tudnak, ha rendellenesség merül fel.

Egyik tanuló ejtőernyős végrehajtotta a leoldást, sőt még a leoldó fogantyút is áthelyezte egyik kezéből a másikba. Ez a helyzet rendellenességben ért véget. Egy másik tanuló viszont még integetett is a repülőgépnél a kiugrást követően, tehát egész idő alatt tudatánál kellett, hogy legyen.

César Aguilar, Honduras:

Olyan esetet ismert, melyben a tanuló ejtőernyős pozitív módon viselkedett a repülőgépben, de a gép elhagyása után néhány másodperccel már felvette az "embrio testhelyzetet".

Ismertetett egy olyan egyszerű felmérést amit 24 ugróval végeztek, akik közül 18 polgári és 6 katonai személy volt. Ezek több leoldást hajtottak végre s legtöbbjüknel egyáltalán nem volt tapasztalható félelem, csak az erős stressz alá kerültek éreztek némi félelmet. Kettő személynek még lidércnyomása is volt, bár az egyik ezek közül nem tudta megmondani, hogy az a leoldásos ugrás miatt volt-e, vagy sem.

Ford.: Szuszékos J.

Szerk.megjegyzése: Az auditív (hallási) érzékelésről szóló megállapítással kapcsolatban meg kell jegyezni azt a - hazai, AN-2-ből való - ugrási tapasztalatot, amit kezdők úgy érzékelnek, hogy a gépelhagyáskor hirtelen nagy zajt hallanak, majd gyorsan csend lesz - ekkor nyílik az ejtőernyő.

Jens-Henrik Johnsen: SZEMÉLYISÉG ÉS ELŐREJELZÉS A LÉGI TEVÉKENYSÉGEK TERÜLETÉN - TEVÉKENYSÉG FENNTARTÁS, SIKER ÉS BALESETRE HAJLAMOSSÁG

ELŐSZÓ

Jens-Henrik Johnsen 1992 március 12-én ejtőernyős baleset során halt meg. Addigra azonban már elvégezte az Oslo városi Norges Idrettshegskole-ban előterjesztendő doktori disszertációjával kapcsolatos munkájának legnagyobb részét.

Gunner Brelvik úgy gondolja, hogy folytatnunk kellene amit Jens-Henrik már csaknem befejezett.

Ugy a család, a barátok, mint a Norvég Aero Klub tagjai és az Idrettshegskole-beliék úgy érezték, hogy doktorátusi munkáját valamilyen módon be kellene fejezni. Különösen a felesége Ann Mari érezte úgy, hogy munkáját publikálni kell. Ann Mari a gyermekeivel együtt követte végig a disszertáció témájával kapcsolatos lelkes munkát. A családja, barátai és kollégái mind ismerték munkáját illető nagy lelkesedését.

Jens-Henriktől örökölt kézirat, még "piszkozat" formában volt. Ezt még csiszolgatni és átírni kellett volna. De konzulensei egyikeként Gunnar Breivik úgy érezte, hogy munkáját annak nyelvezetét és szerkesztési stílusát kivéve úgy kell hagyni ahogyan van. Az egyetlen rész, amit Jens-Henrik nem fejezett be a következtetés fejezet, amit nyitva hagyott. Ezt fejezte be Gunnar Breivik. Ez a fejezet az eredmények és a kidolgozott hipotéziseknek az összegzése.

Jens-Henrik megtervezett egy végleges elemzést a 8. számú hipotézisre vonatkozóan, de ez sem lett befejezve, az elemzés nem készült el.

Jens-Henrik sok érdekes anyagot gyűjtött össze korábbi kutatásokból. A referenciák és cikkek óriási száma jelzi a Stanford Egyetemen és más helyeken folytatott szorgalmas kutatómunkáját.

ÖSSZEFOGLALÓ

Ez a munka tartalmazza Jens-Henrik Johnsen csaknem teljesen befejezett alábbi című doktori disszertációját:

"SZEMÉLYISÉG ÉS ELŐREJELZÉS A LÉGI TEVÉKENYSÉGEK TERÜLETÉN - TEVÉKENYSÉG FENNTARTÁS, SIKER ÉS BALESETRE HAJLAMOSSÁG"
cimmal.

A szerző célja olyan egyszerű személyiségvizsgálat (teszt) kidolgozása volt, amely előre tudja jelezni ki az aki kimarad, és ki az aki folytatni fogja a légisport tevékenységet, valamint amely megképes határozni az alanyok tevékenységének intenzitását és szintjét.

Minél magasabb az ejtőernyős tudásszintje, annál szélsőségesebbek személyiség jellemzői.

Jens-Henrik kidolgozta az úgy nevezett MAPE-vizsgálatot. Ez három jólismert személyiségvizsgálatból áll. Ezt a tesztet 508 első ugrásos ejtőernyősre, 162 tapasztalt ejtőernyősre, 10 légierő pilótára, és 77 függővitorlázó pilótára alkalmazták.

Az eredmények azt mutatják, hogy nincsen különbség az ejtőernyős ugrásokat folytatók és abbahagyók között. Jelentős különbségek vannak azonban az "elit" ejtőernyősök és a normál ejtőernyöző népesség között. Minél nagyobb az ejtőernyősök tudásszintje, annál szélsőségesebbek személyiségjegyeik. Nincsen olyan személyiség típus, mely jobban alkalmas az ejtőernyőzésre, repülésre, de érdekes tulajdonságkülönbségek állanak fenn ezen csoportok között.

Noha lehetséges az ejtőernyősök között megtalálni az ejtőernyőzésre legjobban alkalmas személyeket, de ez sokkal nehezebb dolog a nem alkalmasak kiszűrésénél. És még nehezebb azokat felismerni, akik veszélybe sodorják önmagukat - azokat akik azt hiszik, hogy nem veszítik el gondolkodó és cselekvő képességüket veszélyes helyzetekben, ám ha az ilyen helyzet bekövetkezik, helytelenül reagálnak arra. (*"Mivel a légisportok érdeke, hogy azok biztonságosabbak legyenek, lehetséges-e megállapítani melyek azok a személyek akik kritikus helyzetekben nem megfelelően reagálnak?"*)

Motorikusan megtanulni azt, hogy miképpen kell irányítani egy légi járművet, nem bonyolult dolog. Ezért a légisportban résztvevők kiválasztási módjai iránti érdeklődés okai elsődlegesek. Az ilyen válogatással kapcsolatosan azonban számos probléma merül fel. A kiképzési időszakban jól funkcionáló és a keresett személyiségi jegyeket mutatók nem biztos, hogy későbbi karrierjük során is jól fognak funkcionálni. Például a belső kényszer hatása alatt ösztönszerűen, rutinszerűen cselekvő, tökéleteségre törekvő emberek rendszerint megtanulnak repülni. Azonban ha a fenti tulajdonságaik túlzott mértékűek, az ilyen tulajdonságok előbb, vagy utóbb összeütközésbe kerülnek egymással, feszültséget gerjesztenek, és olyan jellemzőket hoznak létre, melyek hozzájárulnak a nem biztonságos repülési eljárásokhoz." - Christy 1975).

Több szerző szerint, a katonai pilóták kiválasztási kritériumának alapja túlzásbavivően az a tény, hogy befejezik-e kiképzésüket, vagy sem. (Ellis és Conrad 1948: Youngling és mások 1977: North és Griffin 1978). Ehelyett az ilyen célra történő válogatás alapja az kellene, hogy legyen, hogy milyen jól funkcionálnak rendkívüli helyzetekben a levegőben, harccal nem kapcsolatos normális helyzetekben a kiképzés alatt.

Motorikusan, megtanulni a légi jármű irányításának/manőverezésének módját nem egy bonyolult dolog. Amíg a személyt felelősség nem terheli a légi jármű személyzetéért, utasaiért és a légi járműért, addig képességei nincsenek próbára téve. A harci és kényszerleszállási stb. helyzetekkel járó lelki/szellemi igénybevételeket (stressz) nem is említve.

Jens-Henrik Johnsen munkáját, professzionális hozzájárulásnak szánta ahhoz, hogy alapja legyen rendelkezésre légi sport tevékenységet űzni kívánó személyek kiválasztásához és annak előrejelzéséhez, hogy adott személyiségi jegyeket mutató személyek miként fognak lelki/szellemi és fizikai igénybevételekre reagálni, azok hatása alatt viselkedni.

Elméletét a legszélsőségesebb helyzetekben - az ejtőernyőzésben és vadászrepülőgép irányításban kívánta tesztelni.

ELMÉLET, SZEMÉLYISÉG ÉS KRITÉRIUM

Elmélettel alá nem támasztott tényeknek kicsi az értéke. A tények és az elmélet együtt adnak értelmet és elméletet. Az angol pszichológus Eyesenck igen jó szerepmódot teremtett. Még a személyiségi vonások tanulmányozását is kell hogy elmélet fémjeljeze.

A légitevékenységben, a légisportokban és a tudományos munkában nem volt eddig kérdés a személyiségvizsgálat és személyiség kiválasztás. Ennél legnagyobb részben az azon repüléssel kapcsolatos technikai kritériumok definiálása jelentette a problémát, amelyektől egy pilóta jó, illetve amelyek jelentősek a jó teljesítmény szempontjából. A katonai repülőtevékenység szempontjából nagyon nehéz a "jó pilótát", vagy a "harci hatékonyságot" definiálni és ezeket megfelelő tesztekben megtestesíteni. Johnsen azt állítja, hogy a légisportok vizsgálati módszerként alkalmazhatók, mivel ezeknél uralkodik a versenykritérium és a technikai definíció a tudás-változókat illetően.

Ezért a légisportokban a személyre vonatkozóan lehetőség van világos leírást találni arra, hogy mi a definiált kritériummal összefüggő jó teljesítmény, ismertetést, statisztikákat és feljegyzéseket lehet találni balesetokról, áttekintéseket a kiképzéssel összefüggő benmaradást/kiesést illetően.

A légisportok nagy előnye, hogy a tevékenységek végrehajtása önkéntes alapon történik személyi kezdeményezésre, ezzel szemben a katonai és polgári professzionális repülésben az önkéntességtől és személyestől eltérő más elemek jelennek meg a színen.

RENDKÍVÜLI LELKI/SZELLEMI IGÉNYBEVÉTELI (STRESSZ) HELYZETEK

Talán a vadászpilóták és az ejtőernyősök azok, akik a legszélsőségesebb helyzeteket tapasztalják a levegőben. Számos kutató mutatott rá párhuzamosságokra és különbségekre (*"Annál nagyobb stressz nincsen mint, ami repülőgéppel anyahajóra leszálláskor lép fel, különösen éjjel - még ha az ellenség nem lövöldöz."* - Alkov, 1987, *Az erős stressz az ejtőernyős ugrás előtt, alatt és után.* - Schedlowski és Tewes, 1991).

Az ejtőernyő és minden más légi jármű az emberi test "meghosszabbításaként" működik és teszi lehetővé a személy számára a repülést, hogy az ura lehessen a légi helyzetnek és, hogy örömet/élvezetet de ugyanakkor félelmet, stresszt, gyors szívverést is tapasztalhasson.

A tanuló, kiképzésben résztvevő ejtőernyősök és bomba kioldó kezelők által jelentett hét leggyakoribb fizikai reakció a következő: izzadás, heves szívverés, sürgető vizelet inger, forró arc, gyomor érzések, remegés, kiszáradt száj (Rachman 1983).

Tudat alatt, az ilyen tevékenységet végzők mindig tudatában vannak a leselkedő halálnak.

Úgy az újoncok, mint a tapasztalt ejtőernyősök rendkívüli pszichológiai igénybevételnek vannak kitéve. Gépelhagyáskor és szabadesés közben a szivverés percenként 130 - 180. Az újonc szive gyorsabban ver, mint a tapasztalt ugróé. Ha figyelembe vesszük a viszonylag alacsonyszintű fizikai tevékenységet, ez az igen gyors szivverés azt bizonyítja, hogy a pszichológiai igénybevétel igen magas. (Fenz 1964, Fenz és Epstein 1967, Fenz és Jones 1972, Fenz 1973, Farrel 1967, Powell és Verner 1982, Rachman 1983, Schedlowski és Tewes 1991).

Ezt az a norvégiai felmérés állapította meg, amelyet Johnsen segített kezdeményezni. Ez a felmérés talán a legkiterjedtebb felmérése annak, hogy mi is megy végbe pszichológiailag és fiziológiailag egy ejtőernyős ugrás előtt, alatt és után.

A szellemi/lelki igénybevétel még nagyobb a magas-szintű négyszemélyes, vagy nyolcszemélyes verseny-szerűen formugrást végzőknél. Az ejtőernyős tevékenység rendkívüli éberséget, a cselekvések koordinálását, és igen gyors döntéseket követel. Mindenki tudja, hogy a csapat eredménye az egyéni teljesítményektől függ. Az elkövetett hibák utólag mindenkor könnyen megállapíthatók, hiszen a csapatok minden ugrásuk alkalmával videófelvételeket készítenek, továbbá, az ejtőernyőzés olyan sport, amelynek nagy részét 180 km/órás zuhanási sebességű szabadesés közben űzik, melynek során csak néhány másodperc áll rendelkezésre a vészhelyzet eljárások végrehajtására is.

Tudata alatt az ejtőernyős tudatában van, hogy a halál ott leselkedik rá, ha nem helyesen és elég gyorsan reagál. Ezenkívül, vannak még környezeti "stressz" tényezők is: utazás, együttélés évente több hónapig viszonylag igen egyszerű viszonyok között, stb. Ezek a tényezők tovább fokozzák a szellemi stabilitás igényét, az alkalmazkodási képesség és a szellemi, valamint fizikai igénybevétel kezelésének képességének igényét és így tovább.

A VADÁSZREPÜLŐ PILÓTA

Johnsen azt sugallja, használjuk fel az ejtőernyős sportban tanultakat a pilóták kiválasztására és kiképzésére.

Noha a II.világháborús vadászrepülőgép pilótáinak rendkívül jó pszichomotorikus képességeinek kellett lenniük ahhoz, hogy optimális manővereket hajthassanak végre, napjaink követelményei ettől különbözőek.

Ma fontosabb képesnek lenni sok különböző rész-információ feldolgozására, teljes kép kialakítására, és rendelkezni kell azzal az extra szellemi kapacitással, ami szükséges a gyors terv kidolgozásához és megvalósításához.

Ezek többnyire olyan képességek, amelyek a pszichomotorikus képességeken felül szükségesek és állnak rendelkezésre.

Youngling és mások (1977) megkísérelték egy tanulmányban előre jelezni a "harc hatékonyságot". Megállapították, hogy mintegy 45 tényező függ össze 12 központi érdeklődési területtel. Úgy találták hogy a képességek, a szellemi/fizikai tudás, nagyon hasonlóak ahhoz a tudáshoz, melyekre a "menő" formaugróknak van szükségük és, amelyek létezését kutatás révén bizonyították:

1. KOCKÁZATVÁLLALÁS: hajlandóság kiszámított kockázat/veszély vállalására (Fenz és Brom 1968).
2. REAGÁLÁS STRESSZRE: stresszes viszonyok közötti jó teljesítés képessége (Fenz és Jones 1972). Érzelem kontrollálás (önuralom) (Galor és mások 1985). A pszichológiai igénybevétellel szembeni ellenállás (Fenz 1964). Kismértékű aggodalmaskodás általában és az ugrások alatt. (Powell és Verner 1982).
3. ÉRZÉKELÉSI-MOTORIKUS KÉPESSÉGEK: jó vizuális észlelés, jó térbeni tájékozódás, tértudat képesség, nagy észlelési sebesség.
4. SZEMÉLYISÉG: agresszivitás (Johnsgaard, Ogilvi és Merritt 1975). Önbizalom, (Rachman 1983). Szellemi egészség (Ogilvie 1973). Optimizmussal és bátorsággal jellemzett személyiségjegyek (Delk 1973). Bátorság (McMillan és Rachman 1988).

Az ejtőernyőzés és a katonai repülés közötti számos hasonlóság miatt, Jens-Henrik Johnsen az ejtőernyős sportban tanult leckéket javasolja felhasználni a pilóták kiválasztására és kiképzésére. A kiképzés alatt a tanulónak be kell bizonyítania, hogy észlelt nagy kockázatok közepette is képes teljesíteni, ugyanakkor a kiképzés során bekövetkező balesetek statisztikai kockázatát is el kell fogadni. Az ejtőernyőzés nyújtja ezt a környezetet. Sőt, a költ-ségeknek a lehető legalacsonyabbnak kell

lenniük. Ezek a tényezők azt jelzik, hogy az ejtőernyőzés alkalmas eszköz a pilóták kiválasztására és kiképzésére

HÁTTÉR

Amikor a megfelelő kockázatvállaló sportokról beszélünk, mint az ejtőernyőzés, akkor az egyének cselekedeteinek 70%-át örökölt tényezők irányítják.

Értekezésének fő témájában Jens-Henrik Johnsen (Johnsen 1986) kidolgozott egy tesztet az ejtőernyős sportban megmaradás előrejelzésére. Az elméleti háttér (amivel később foglalkozunk) olyan nevekhez kapcsolódik, mint Eysenck, Zuckerman és Cattel. Eysenck dolgozta ki az "optimális érdeklődés felkeltés/felizgatás elméletet" míg egy a Zuckerman által kidolgozott elmélet azt magyarázza meg, hogy miképpen jutunk át mindnyájan (egyesek jobban, mint mások) az érdeklődés felkeltés (arousal) optimális szintjén. Ez történik akkor, amikor emberek ejtőernyőznek, vagy sziklát másznak.

Az érdeklődés felkeltést/felizgatást fiziológiailag a szívverés gyorsaságának regisztrálásával, a légzés gyakoriság, a bőr villamos vezetőképessége, illetve az úgy nevezett nem specifikus agytevékenység - az agyi impulzusok magnitúdójának - regisztrálásával mérik. Castell egyike azon kutatóknak, akik azt a személyiség elméletet dolgozták ki, amelyben az ember azt hiszi, hogy az emberek viszonylag olyan stabil személyiségjegyekkel rendelkeznek, amelyeket részben örökölték, részben pedig neveltetésük, kiképzésük és élettörténetük révén szereztek meg.

Egyes kutatók szerint, az ember először és leginkább a környezetére reagál. Ez az a sajátosság, mely mindenféle helyzetben meghatározza azt, hogy miképpen cselekszünk. Ezek a tudósok szkeptikusok, illetve elutasítják azt a gondolatot, hogy stabil személyiségjegyek szabályozzák cselekedeteinket. Egy közbenső nézet, az úgy nevezett kölcsönhatásizmus azt vallja, hogy a helyzet és a személyiség együttesen határozzák meg, miként cselekszünk. Még a személyiség pszichológusok is egyetértenek ezzel, de a kérdés itt az a viszonylagos cselekvési magnitúdó, amellyel az egyes személy adott helyzetre reagál.

Például, Eysenck és Zuckerman azt állítják, hogy amikor a megfelelő kockázatvállaló sportról van szó, mint az ejtőernyőzés is, az egyén cselekedeteinek 70 százalékát örökölt tényezők határozzák meg. Azt hogy milyen természetű az illető, impulzív, vagy önfegyelmezett, szereti az erős stimulációt, a nagy izgalmat, vagy inkább a nyugalmat és a biztonságot keresi.

A személyiségtényezőket különböző módokon határozzák meg: megfigyeléssel, különböző gyakorlati tesztekkel, s végül, de egyáltalán nem utoljára írásos (toll-papír) tesztekkel, ahol olyan kérdések hosszú sorát kell megválaszolni, illetve olyan ábrákat kell értelmezni, melyek közvetett módon derítik ki a vizsgált egyén személyiségét.

Disszertációjának fő témájában, Jens-Henrik Johnsen háromféle személyiségvizsgálatot alkalmaz, melyek kér-dőívek révén hozzák napvilágra, miképpen gondolkodik és cselekszik a vizsgált egyén. Ezek a tesztek a következők:

1. Cattels 16 személyiségtényező kérdőíve, amely 16 személyiségjegyet alkalmaz és egyike a legszélesebb körben (nemzetközileg) alkalmazott személyiség teszteknek. A teszt a személyiségdimenziót (személyiségjegyeket) általánosan méri s nem céloz meg semmilyen sportot és az ejtőernyőzést sem.

2. A Zuckerman féle Sensation Seeking Scale (érzékelést/benyomást kereső skála) az érzékek stimulus igényét méri, azt, hogy az egyén szereti-e a fizikai sebességet és izgalmat (izgalom és kaland), az utazások és emberekkel ismerkedés révén szerzett új tapasztalatokat, (tapasztalatkeresés), bulizás, hazardjátékok és szex "disinhibition" (gátlás feloldódás), valamint izgató ingerek (stimulálás) keresése (unalomra hajlamosság).

3. A Minnesota Multiphasic Inventory (MMPI) [Minnesota-i Többfázisos Tulajdonság meghatározó teszt] a legszélesebb körben alkalmazott klinikai személyiségteszt - olyan teszt, mely a személyiség legszélsőségeiből, vagy pszichikai vonásait vizsgálja. Ez a teszt több skálával (18 db ebben a tanulmányban) rendelkezik.

47 jó ejtőernyős (országos válogatott szintű sportolók és tapasztalat oktatók) válaszainak elemzésével és összehasonlítva válaszaikat 32 az ejtőernyőzést otthagyo személlyel, (akik elvégezték az ejtőernyős tanfolyamot, de néhány ugrás után elmaradtak) kapott válaszokkal Johnsen felállított egy "több-regressziós" egyenletet annak megállapítására, hogy kik lesznek azok a csoportban, akik ki fognak maradni, szemben azokkal akik majd folytatják az ejtőernyőzést.

Ezért ez az összefüggés tartalmazza azon személyiségvonásoknak egy súlyozását (skálát), mely legjobban alkalmas arra, hogy megkülönböztesse a farkasokat (ejtőernyőzést folytatók) és

bárányoktól (ejtőernyőzéssel felhagyók). Az egyenlet a következő a Cattell 16 PF-ből és MMPI-ből vett skálákat, vagy léptékeket (mérceket) tartalmazza: extravertó (kifelé fordultság, nyitottság) (E), pszichopátia (lelkibetegség) (Pd), ego strength ("én erősség") (Es), képzelet (M), Affectothymia (A).

A tesztben összesen 169 kérdés van. A teszt neve MAPE, az alkalmazott skálák/léptékek kezdőbetűi alapján.

A PROBLÉMÁS TERÜLET

Johansen disszertációjának témájában, az előrejelzési képesség megállapítására (azaz, hogy ki fogja folytatni és ki fogja abbahagyni az ejtőernyőzést) 1000 első ugrásos személyt vontak be. Ha a teszt bizonyítani látszik a tőle elvártakat, akkor igen hasznos eszköz lesz a jövőbeni ejtőernyősök és talán a légisportolók kiválasztásához is.

A disszertációnak egy második célkitűzése volt megállapítani, hogy vajon a teszt képes-e előre jelezni, hogy ki fog sokat ugrani és legjobbra válni. A skálák/mércek közül, ebben az esetben melyek alkalmasak legjobban ilyen személyek azonosítására?

A harmadik célkitűzés volt megvizsgálni milyen összefüggés van a MAPE tesztpontok és a balesetek között. Hajlamosabbak-e bizonyos személyiségtípusok a balesetekre, mint mások?

Egy negyedik fontos vizsgálati szempont azzal kapcsolódik, hogy van-e igazán jó emberanyag az ejtőernyőzéshez. Ez a kifejezés Tom Wolfftól, annak az első asztronautákkal foglalkozó könyvéből származik.

Melyek azok A HELYES SZEMÉLYISÉGJEGYEK, MELYEK MEGFELELNEK A LEGJOBBNAK, illetve, ki a MEGFELELŐ, A HELYES TIPUS, KI RENDELKEZIK A KÉPESSÉGEKKEL?

Létezik-e olyan dolog, mint a meghatározott olyan személyiségtípus, mely a stimulust és izgalmat keresi, aki jól funkcionál, jól old meg feladatokat rendkívüli stresszes (feszült) lelki állapotban, amikor úgy a cognitive (észlelő/megismerő) mint az érzelmi igények is hatnak

A KISÉRLET ÖSSZEÁLLÍTÁSA

A vizsgálat előrejelző/megállapító képességének ellenőrzése végett 1986 és 1988 között 849 ejtőernyőzéssel kapcsolatban lévő személyt kérdeztek meg. Ezek közül 508 személyt közvetlenül első ugrása előtt. Ezek ejtőernyős karrierjét figyelemmel kísérték és viszonyították az alábbiakban megjelölt vizsgálati kérdésekhez:

- A sport folytatása szemben a sport abbahagyásával a Novég Aero Klubban alkalmazott jogositvány rendszer alapján.
- Elért eredmények

A disszertáció elméleti alapjaiban, az "extraverzió" (kifelé fordulás/nyíltság), a szellemi szívósság, és a személyiség erő tekinthető a legfontosabb személyiségváltozóknak.

Bár ennek a vizsgálati területnek nem sikerült kiválasztani a tevékenységet folytatókat a kiesők (lemorzsolódók) közül, sikerült rámutatni arra, hogy a személyiségváltozók fontos szerepet játszanak az ejtőernyőzésben s, hogy ezen a területen további vizsgálódásokra van szükség.

BEVEZETŐ CÉL

Az emberi viselkedést az alábbiak közötti kölcsön-hatásnak lehet tekinteni:

1. A tanulás képessége és szándéka
2. A fizikai képesség és potenciál
3. Azok az egyéni jellemzők, melyek befolyásolják az ember személyi és társadalmi viselkedésmódját (Ashman és mások 1983)

Az első kettő tényezőt már alaposan megvizsgálták a légisportokon belül. Jens-Henrik a harmadik pontot kívánta tovább vizsgálni. Tudni akarta: lehetséges-e a légisportokban való viselkedést előre megjósolni személyiségjegyek (tulajdonságok) alapján? Először is és legfontosabban számos oka van annak, amiért ez érdekes. A légisportokban jelentős összegbe kerül a kiképzés. Igen jó okok vannak arra nézve, hogy megállapítsuk kik azok, akik:

- 1) alkalmasak a kiképzés befejezésére és
- 2) a későbbi fázisban jól, vagy optimálisan fognak funkcionálni a sportkarriert illetően.

Végül de nem kevésbé fontos, az emberi épség és költség következményű balesetek elkerülése.

A Norvég Aero Klub révén rendelkezésre álló versenyeredmények alapján, az ejtőernyőzés intenzitására jellemző, a személyek ugrásnaplója alapján. balesetek az oktatási és biztonsági jelentések alapján.

IRODALOM ÉS ELŐZŐ KUTATÁSOK

Csatolni fogunk egy rövid áttekintést azon bőséges irodalomból, melyek alapját képezték Johnsen disszertáció témájának.

PAVLOV ÉS AZ AKARATLAGOS IDEGRENDSZER ELMÉLET.

Pavlov, az orosz fiziológus akaratlagos és akaratlan idegrendszert különböztetett meg úgy az embereknél, mint állatoknál. Akaratlagos idegrendszerrel rendelkező személyek képesek felvenni nagymennyiségű ingert és szellemi igénybevételt és jobb elviselőképességet mutatnak.

Későbbiekben ezt Nyebilicin (Szovjetunió, 1972) az alábbiak közötti megoszlásként definiálja:

- Az "ingerkeltő folyamat" erőssége (stimuláció): az erős ingerület élvezete, hosszabb ideig csinálni adott meghatározott feladatot.
- A "gátlás erőssége" (inhibíció): kontrollálni a viselkedést, elhalasztani döntéseket.
- Mozgékonyosság, vagy rugalmasság (flexibilitás): nevetésből gyors váltás könnyezésre, gyors alkalmazkodás új környezethez.

Az ingerkeltés (exitáció) (könnyű meghatódás) és a gátlás (inhibíció) közötti egyensúly nagyon fontos. Egyszerűen szólva, egy adott inger a magasszintű ingerületre és alacsony szintű inhibícióra képes személynél vadulást, míg a magasszintű inhibícióval és alacsony szintű ingerület felvevő képességgel megáldott személy rendkívül óvatosan és feszülten viselkedik.

Ebben az elméletben a fontos szempont a "transmarginális inhibíció". (határeseten túli gátlás). Ez azt jelenti, hogy az emberi agy megvalósítja a maga védelmét, egy gátló folyamatot vezet be valahányszor az ingerület bizonyos intenzitásszintet ér el.

Az emberi agy önmagát transmarginális gátlással védi.

Wundt volt az első aki arra a következtetésre jutott, hogy erősebb környezeti inger erősebb gerjesztést kelt a szervben (az agyban). Minél erősebb az inger, annál erősebb a reakció. Pavlov szerint azonban, az agy olyan gátló folyamatot indít el gyorsan, mely gyorsan csökkenti a belső tevékenység intenzitását. Visszahúzódunk magunkba, mint a megégett gyermek, aki fél a tüztől. Pavlov feltételezte, hogy az agysejtek nem képesek működni egy bizonyos gerjesztődésen túl anélkül, hogy károsodnának, vagy megsemmisülnének. Az agy önmagát a "transmarginális" gátlással védi.

Az akaratlagos idegrendszer erősebb ingerületet képes felvenni, mint az akaratlan. A idegrendszer puhább, de képes felvenni ugyanazt az ingert és a transmarginális gátlás korábban és alacsonyabb intenzitás szinteken kezdődik el.

Ennek következményei vannak az általában a repülésre és az ejtőernyőzésre, ahol az akaratlagos idegrendszerrel rendelkezők nyilvánvaló előnyökkel bírnak. A pánik, vagy a cselekvés-merevedés reakciók a transmarginális inhibíció formái és abszolút módon kerülni kell előfordulásukat a légi sportoknál. Másrészt érvelhetünk azzal, hogy az akaratlagos idegrendszerű emberek kevésbé érzékenyek, sokkal valószínűbben hanyagolnak el olyan fontos részleteket amiknek súlyos következményei lehetnek.

Eysenck három személyiségdimenziót különböztet meg. Ezek az EXTRAVERSION (E) ill. kifelé fordulás/nyitottság, a NEUROTICISIM (neurotizmusos - ideg-betegség) (N), és a PSYCHOTICISIM (pszichotizmus-lelkibetegség) (Eysenck 1985).

Az extraverzió azt jelenti, hogy az egyén nyílt, kifelé forduló személyiségű. Ez a tulajdonság összefügg a társaságkedveléssel, az ötletszerű cselekvéssel, a kockázatvállalás hajlandóságával, és az optimista alapállással. Ha az "E" dimenzió kevés pontot ér el, az azt jelenti, hogy az egyén befelé forduló, komolyabb, fenntartásos és pesszimista természetű.

A neurotizmust legjobban talán aggodalomnak lehet nevezni ebben a vonatkozásban, mint az aggodalmaskodás, a büntudat, az aggályoskodás szintjének kifejezése. A magas N pontérték aggodalmat, büntudatot és aggályoskodást, míg az alacsony N pontérték, stabilitást, lelki nyugalmat és alkalmazkodási képességet jelez.

A pszichotizmus kifejezés nem pszichopatiát jelent a kifejezés pszichiátriai értelmében, hanem inkább azt, hogy az egyén "vastagbőrű" és "erősakarátú". A magas P érték azt jelzi, hogy az egyén erőteljes, feszesség, energikusság, agresszivitás, ellenálás jellemzi.

Petrie (1978) vezette be az "Augmenting" és "Reducing" kifejezéseket azzal a céllal hogy leírja az intravertáltak és extravertáltak közötti különbségeket.

Míg az intravertált személyek "felerősítik" (augment) a beérkező ingereket, az ingerkeltés (stimuláció) intenzitását, az extravertáltak csökkentik/redukálják azt. Egy sor kísérlet kimutatta, hogy az extravertált személyek hajlamosak azt érezni, hogy az idő lassabban múlik, hogy az asztalok teteje és más tárgyak vékonyabbak s, hogy a hangnak és a fénynek kisebb az intenzitása, mint ahogyan azt az intravertáltak tapasztalják/megélik. A "redukálók" a fájdalmat is kevésbé intenzívnek érzik s hosszabb ideig képesek azt elviselni, mint az "augmenterek".

ZUCKERMAN ÉS AZ ÉRZÉKELÉS KERESÉSI ELMÉLET.

A pszichopatiát az aláregálás jellemzi.

Zuckerman (1979) fejlesztette ki azt az elméletet, mely szerint az emberek nem keresik szükségszerűen a felizgatás (arousal) optimális szintjét. Mindnyájan átjutunk a többé-kevésbé a felizgatás normális szintjén különböző gyakorisággal. Az élvezet hajhászás kifejezés, az ingerek és tapasztalás aktiv keresését, és az ingerület megszerzéséért való szociális és fizikai kockázatvállalást jelenti.

Bár volt némi vita a Zuckerman-féle élvezethajhászási (ézekeleskeresési) elmélettel és a fenti elméletekkel kapcsolatosan, nyilvánvalónak látszik, hogy azok akik erős ingereket keresnek akaratos idegrendszerűek és az hogy a "reducerek" kifelé fordul, nyílt személyiségek.

Természetesnek tűnik feltételezni, hogy azok akik ejtőernyősökké válnak, erőteljes "érzékelés keresők". (élvezethajszolók), azok akik folytatják az ejtőernyözést sokkal inkább ilyenek, mint a kiesők, és hogy ez egyformán vonatkozik nőkre és férfiakra, s ez ugyanígy vonatkozik más légisport típusoknál is.

A PSZICHOPÁTIA (Pd)

A pszichopátia az ingerkeresés révén összefügg az élvezethajhászással.

A "pszichopatiát" (mint fogalmat) itt a "normális" és nem klinikai viselkedés keretei között kell értelmezni. A rendkívüli fizikai kockázatvállalás megszövegezésében a kifejezés kettős természetű. A pszichopatiát az "alulreagálás" jellemzi. Veszélyes helyzetekben előnyös dolog nem esni pánikba, hogy extra erőforrások állhassanak rendelkezésre s hogy urrá lehessünk a helyzeten. Másrészt, az egyén reagálási hiánya lehetett már eleve oka a veszélyes helyzet kialakulásának azzal, hogy figyelmen kívül hagyott fontos információt illetve külső ingert.

Jens-Henrik Johnsen primér és szekundér (elsődleges és másodlagos) pszichopatiát különböztet meg.

Egy a Dalstrom és mások által (1972) készített tanulmányban, Jens-Henrik barátai a pszichopatiát az alábbi jellemzőkkel illetik: kalandos természetű, bátor, társaságkedvelő, beszédes, lelkesedő, őszinte, egyénieskedő, agresszív, cinikus és exhibicionista. A hasonló irányba mutató jelzők: az "érzékeny, az aggodalmaskodó és az emocionálisan instabil". Hare-vel (1970) kapcsolatban ez inkább a szekunder, vagy ideges (neurotikus) típusú pszichopatiát ír le (PdII).

Az elsődleges pszichopátia, megfelel az Eysenck által leírt "pszichotizmusnak".

A pszichopátia dimenziót jellemzi a beérkező külső inger redukálása. Az ilyen ember nem tapasztal, vagy csak gyengén észlel külső ingert és mert éhes a külső ingerre, érdekelt abban, hogy olyasmint csináljon ami ezt az áhított ingert nyújtja, s ezért rész vesz kockázatos, avagy akár kriminális cselekedetekben is. Truscott és Fehr (1986) úgy találták, hogy a "reducer típusúak" sokkal inkább hajlamosak a bűnözés határán járni, mint az "augmenterek".

Míg az idegességet kimutatni hajlamos személyeket rendkívüli lelki/szellemi igénybevételek, kockázatos, stresszes helyzetek után a lassú normális állapotra visszaállás jellemzi, a pszichopátiával megáldott személyek gyorsan térnek magukhoz és gyorsan nyerik vissza normális stabilitásukat.

A pszichopátia az ingerkeresés révén kapcsolatos az élvezethajszolással. Eysenck dimenzióiban az érzékelés (élvezet) keresés úgy kapcsolódik a neurotizmushoz, mint az extraverzióhoz, és a pszichopátiához. Az élvezethajhászás, gátolt, non-konform, impulzív és domináns fajta extraverzió. (Eysenck és Zuckerman 1978).

Arra nincsen bizonyíték, sem tanúság, hogy az élvezethajszolás összefügg-e a neurotizmussal és a szekunder pszichotizmussal.

AZ "EGO", AZAZ AZ ÉN EREJE - végrehajtja amit kell, se többet se kevesebbet.

Baron (1973) szerint, azok akik magas pontszámot érnek el a MMPI-teszt (Es), vagy "én erő" skáláján, a következő tulajdonságokkal rendelkeznek: éberség, kalandvágy, határozottság, függetlenség, kezdeményező készség, szókimondás, kitartás, megbízhatóság, talpra-esettség, leleményesség.

Az alacsony pontértéket elérőket pedig gyakran nevezik, affektálónak, másoktól függőnek, puhánynak/nőiesnek, modorosnak, lágynak. A magas pontokat elérők igazoltan jó egészségűek, jó valóságérzéssel bírnak és tele vannak az élet-erő/életkedv érzésével.

A nagy "én erejű" személyek a helyzeteket önállóan elemzik és közvetlenül cselekszenek (Schill és Tata 1988) és az adott helyzetre megfelelően mértékkel reagálnak. Azt teszik amit kell, se többet, sem kevesebbet. Adott feladatokkal kapcsolatosan rövidebb reaklási időt mutatnak, pontosabban észlelik/fogják fel a dolgokat, és jobb térlátással, valamint térbeli tájékozódással rendelkeznek.

Két újabb fogalmat is bevezetünk: a területfüggőséget és védekezési mechanizmust.

A területfüggőség az, amikor egy személy önmagát szigorúan a környezetéhez képest tájolja, de hiányzik belőle a képesség arra, hogy megkülönböztesse a fontos dolgokat a nem fontosaktól. A magas EGO (Es) értékű emberek csak kismértékű területfüggőséget mutatnak s ennél fogva képesek rugalmasan cselekedni, megállapítani a veszély forrását, megkülönböztetni a veszélyeset a nem veszélyestől és így tovább. A területfüggő személyek "stresszes helyzetekben" gyenge képességűek, a fontos és nem fontos dolgok közötti megkülönböztetés terén s mindent inkább egyformán fontosként észlelnek.

A védekezési mechanizmus, mint fogalom Freudtól ered, de a pszichológia más iskolái is alkalmazzák és arra a tényre utal, hogy számos mechanizmust veszünk figyelembe arra, hogy elmeneküljünk olyan helyzetekből, melyekben nem tudunk, vagy nem merünk szembenézni a valósággal (racionalizálás, represzsió, elfojtás/ regresszió stb.).

Vannak ennek mérésére szolgáló tesztek és ezeket sikeresen alkalmazták Norvégiában többek között, vadászpilóta kiválasztására.

Tipikus jelenség, hogy erős védekező mechanizmussal rendelkező személyek nem képesek szembenézni a valósággal, képtelenek stressz állapotban felismerni a veszélyjeleket, s ehelyett inkább más típusú védekezési mechanizmust alkalmaznak, ami miatt reaklásaik kevésbé felelnek meg az adott helyzetnek.

A HELYES ANYAGBÓL LÉVŐK (Right stuff - továbbiakban:RS)

A bátorságot lehet stressz állapot alatti, viselkedésmódként definiálni.

Lykken (1982) vezette be a RF fogalmat, Tom Wolfenek 1980-ban megjelent, a berepülő pilótákkal és az első asztronautákkal foglalkozó könyve után.

Az RF kifejezés azt jelenti, hogy az ezzel jellemzett személyek képesek szédülés nélkül sétálni meredélyek szélén, elmenni az ismeretlen szélére és lélekjelenlétüket megtartani, hogy hűvösen funkcionáljanak a felettük lebegő fokozott stressz hatása alatt is. Számos szempontból ez megfelel a félelemtelenségnek, vagy a félelem IQ fogalomnak. Lykken feltételezi, hogy egyes személyekben olyan mechanizmusok vannak jelen, melyek akadályozzák, vagy éppen lehangolják a nagyon kellemetlen inger hatását.

Feltételezi, hogy a szívverés gyorsasága annyiban szabályozza ezt, hogy a gyors szívverés olyan mechanizmust kezdeményez az agyban, amitől az alacsony félelem IQ-val bíró személy jól funkcionál rendkívül kockázatos, kellemetlen, vagy nagy igénybevétel jelentő helyzetekben is. Kalandos életű embereink, felfedezők, úrhajósok, hősök és vezetők közül valószínűleg sokan rendelkeznek ezzel

a képességgel. A kedvező körülményeknek - mint például a jó neveltetés, stb. - köszönhetően ezek elkerülnek a negatív pszichopatává válást és ehelyett inkább bájos/kellemes, illetve pozitív módon szemtelenné és agresszívokká válnak.

Farley (1986) is kidolgozta a maga "élvezethajászási" elméletét. Ezt ő "T" személyiségtypusnak nevezi az izgalmak keresése miatt. Akinek magas a T értékük azok élvezethajászók, kellemes emberek, és pozitívan s negatívan is hozzájárulnak a társadalomhoz. Alkotómunkához "T" plusszal és a bűnözéshez "T"-minusszal járulnak hozzá. A skála másik végén találjuk a kis "t"-t, amely olyan személyt jelöl, aki a biztonságos és egészséges környezetet helyezi előtérbe.

Normális körülmények között a magas N értékű személyek férfiak és "T" állhat a férfi nemi hormon, a tesztoszteron helyett is. Az hogy egy személy a "T"-nek konstruktív, vagy destruktív (építő, vagy romboló) változatává válik, társadalmi tényezőktől függ. Ennek alapjait a biológia fekteti le.

Valaki megkísérelte, hogy megkülönböztesse egymástól a bátor és félelem nélküli viselkedést (Rachman 1983 és 1990). Szerinte a bátorságot lehet "stressz hatás alatti viselkedésmódnak" definiálni. Klinikai paradoxon az, hogy számos aggodalmaskodó ember képes bátor lenni, ha ennek szüksége felmerül. Azonban, amikor az egyén nem tapasztal félelmet, amikor veszélybe kerül, akkor félelemnélküliségről beszélünk inkább, mint bátorságról.

TULBECSÜLT KÉPESSÉGEK, ALÁBECSÜLT VESZÉLYEK.

A félelemnélküliek a feltételezés szerint olyan kisebb csoportot képeznek, akik különösen ellenállóak a stressz-szel szemben (Hallam, 1983)

Egy harmadik profilt a bátoron és a félelem nélkülin kívül egy 105 személyes katonai ejtőernyős kiképzéssel (McMillan és Rachman, 1987) kapcsolatos tanulmány azonosított. A félelem nélküli csoport kevés félelmet érzett az ugrás előtt és alatt és jól teljesített. Ezek tették ki a csoport 25 százalékát. A bátrak több félelmet tapasztaltak, de ennek ellenére jól teljesítettek és az első ugrás után sokkal magabiztosabbak lettek.

A harmadik csoportot "túl magabiztosnak" nevezték el. Ezek túlbecsülték képességeiket és alábecsülték a veszélyeket, ami miatt több félelmet éreztek az ugrás után és még több kétséget saját képességeikről. A túl magabiztos a csoport összeségének 10%-át tette ki.

AZ EMPIRIKUS ALAP

Jens-Henrik disszertációjának témája hivatkozik számos korábbi vizsgálódásra. A következőkben röviden összegezzük a legfontosabb benyomások némelyikét.

LÉGISPORTOK ÉS PILÓTA SZEMÉLYISÉGEK

Az alkalmazott általános személyiségvizsgálatok (Cattell 16PF, MMPI, EPPS) segítenek képet alkotni a pilótákról akiknél a jellemző tulajdonságok/vonások változóak, de vannak másoknál sűrűbben megjelenő megkülönböztetett vonások is.

A pilóták rendszerint rendelkeznek a dominanciához (uralkodás), agresszivitáshoz és versengő magatartáshoz kapcsolódó tipikusan férfi tulajdonságokkal. Kemények önmagukkal szemben, képesek fájdalmat elviselni és igen kitartóak. Igen gyakran erősen hűséges érzelműek, erősen csapatszelleműek, de elsősorban igen önállóak, agresszívok és élvezethajászók. Továbbá nagyobb mértékben hajlamosak a szabályokat figyelmen kívül hagyni, mint amennyire ez tipikus a teher- és utasszállító repülőgépek pilótáira.

Általában a pilóták számos közös tulajdonsággal és hajlammal rendelkeznek, mint alacsony az aggodalom- gond- és bűntudat érzés szint és nagy az "én" erejük. (Fulkerson és mások -1958; Fine-

Harman -1968; Fry- Reinhardt -1969; Cullen és mások -1969; Goomey - 1970, Okaue, Nakamura és Niwa - 1972); Ogilvie és Pool - 1972; Novello és Youssef - 1974); Terelak - 1976; Perteá és Popa - 1979; Ashman és Telfer - 1983; Adams -1985; Hansen - 1985; Croake, Lyon és Myers - 1986; Retzlaff és Gibertini -1988; Lambirth, Dolgin és Caretta - 1989)

EJTŐERNYŐSÖK

Szeretik a változatosságot, szeretnek tetszelegni, erősek a heteroszekszuális igényeik, és kicsi az igényük a másoktól származó gondoskodás és kedveskedés iránt.

Az ejtőernyősök a védekezési mechanizmusukat kisebb mértékben használják ki, mint az átlagos népesség, különösen a veszéllyel és félelemmel kapcsolatban. (Fenz, 1964, 1975, Baade és mások 1978, Vaernes 1982)

Az ejtőernyősök sok energiával rendelkeznek, éberek, igénylik a stimulációt és élvezeteket keresők. (Fenz, 1964 és 1975, Baade és mások, 1978 és Vaernes 1982). Az ejtőernyősök impulzívak - ösztönösen, vagy a pillanat hatására cselekszenek - akcióorientáltak, élvezeteket hajszolók, antikonzervencionálisak, extravertáltak és kevésbé aggódalmaskodóak.

Johnsguard, Ogilvie és Merrit (1975) úgy találták, hogy az ejtőernyősök, kemény, agresszív, egyenes és önálló jellemvonásokkal bírnak. Szeretik a változatosságot, szeretnek tetszelegni, erősek a heteroszekszuális igényeik és alig igényelnek gondoskodást, szeretetet másoktól. Sem ebben a tanulmányban, sem a Hoover (1978) féle tanulmányban nem állapítottak meg olyasmit, hogy az ejtőernyősök eltérnének a normálistól olyan módon, hogy pszichológiai értelemben betegek lennének. Ellenkezően, általában inkább stabil érzelemvilággal bírnak és intelligensek.

Hymbaugh és Garrett (1974) azt találták, hogy az ejtőernyősök tipikusan erősen élvezethajszolók. Ezt megerősítette a norvég ejtőernyősökkel kapcsolatosan Johsen (1986), Augestad (1989) és Breivik (1986, 1993).

Biron (1990) BASE-ugrókat vizsgált (ezek olyan szélsőséges csoportba tartozó ejtőernyősök, akik hidakról, antennákról, hegyfokokról, szirtekről, stb. ugranak le). Ezen személyek mindegyikénél magasabb "összes teszt pontszám" volt megállapítható, mint más kockázatos sportokat üzöknél (függővitorlázó pilóták, autoversenyzők) és négy közül három esetben nagyobb "Sub-scales" (al-teszt pontskála) pontokat értek el.

Powell és Werner azt állapították meg, hogy az ejtőernyősöknél kisebb az aggodalom szint, mint az átlagos népességnél és akik ezek közül is a legalacsonyabb aggodalom szintet mutatták, voltak a legjobb ugrók. Erre a megállapításra az első ugrás teljesítmények tanulmányozásával jutottak el.

Egy az Idzikowsky és Baddeley (1987) készített tanulmányban nem lehetett általában összefüggést megállapítani a teljesítmény és speciálisan az aggodalom szint, valamint a személyiségvonások között az első ugrás teljesítményeknél. Egy izraeli tanulmányban (Galor és mások 1985) azt találták, hogy a magas aggodalom szintű és jó önuralommal rendelkezők a legjobban, miközben a magas aggodalom szintű és alacsony önuralomú egyének gyengén teljesítettek.

A LÉGISPORTOLÓ SZEMÉLYISÉGE

Ha össze akarjuk foglalni a három legszélesebb körben alkalmazott teszt (MMPI, EPPS, Cattell 16PF) megállapításait, a következő arculat rajzolható meg az általános repülés- és a repülő sportok kitűnő teljesítőiről:

- Magas teszt pontszám az extravertizáció, a keménység és energia terén.
- Erős igény arra, hogy elérjen valamit, hogy domináljon, hogy tapasztalatot cseréljen és heteroszekszuálisan gondosságot, kedvességet, együttérzést kapjon.
- Alacsony teszt pontszám a kényelem és táplálkozási igényt illetően.
- Nagy "én erő", önmagán uralkodó képesség
- Kevés védekezési mechanizmus, területi/gyakorlati önállóság.
- Kismértékű neurotizmus és aggodalom szint.
- Magas fájdalom küszöb/tűrés
- Erős igény új tapasztalások és izgalom iránt.

SZEMÉLYISÉG: KIVÁLASZTÁS ÉS ELŐREJELZÉS

A személyiségvonásokat/jegyeket szokás alkalmazni személyek kiválasztására és ezeknek a repülés, vagy légisportok terén bekövetkező adott helyzetekre várható reagálásainak előrejelzésére.

SZEMÉLYISÉG: SPORTBAN BENNMARADÁS KONTRA, KIMARADÁS

Tanulmányok mutatják ki, hogy azok a személyek, akik kimaradnak és abbahagyják a repülést, olyan közös személyiségvonásokkal rendelkeznek, melyek ezeket megkülönböztetik a többiektől. Többek között megállapítást nyert:

gyenge motiváció (érzelmi indíttatás) éretlenség,
erős függés másoktól, aggodalom és
szekszuális ellentmondás jelzik előre, hogy az adott személy nem lesz sikeres pilóta (Holtzman és Sells 1954).

Az MMPI teszt segítette az USA Haditengerészet pilóta növendékeinek 83 százalékát kiképzésük során azonosítani a megfelelő/nem megfelelő kategóriákba. A legjelenebb változók ezekben a tesztekben a hisztéria, a mánia, és a férfiasság voltak (Melton 1954).

Fleischman és mások (1966) 700 USA haditengerészeti növendéket és tengerészgyalogos ujoncot tanulmányoztak és azt találták, hogy a kiképzésbeli sikert erősen befolyásolták az aggodalmaskodás, a gyenge versengési kedv, a jellemzilárdság és a keménység/szivósság. Az első kettő vonás egészen meglepő volt.

A kiképzés során gyakran rejtettek el pszichológiai eltéréseket, de ezek kritikus repülési helyzetekben hamarosan a felszínre törtek.

Hansen (1971) egy a norvég légierő növendékeit vizsgáló tanulmányában megállapította, hogy a siker mindig kapcsolódik az extravertált természethez, egy kis agresszivitáshoz, és az ember hangulatváltozásainak elfogadásához.

Jessup és Jessup (1971) azt állapította meg 167 angol katonai pilótanövendék vizsgálata alapján, hogy azok, akik sikeresek lettek, extravertált természetűek, stabilak, míg azok, akik kiestek intravertáltak és nagy mértékben neurotikusak (aggodalmaskodó, izguló típusok) voltak.

Buckey és Ridley (1972) úgy találták, hogy akik sikeresen végigcsinálták a pilótakiképzést, megbízható, gyakorlatias típusok voltak, és igen jó ítélőképességgel rendelkeztek.

Bartram és Dale (1982) úgy találták, hogy az angol fegyveres erők 637 pilótanövendéke közül a sikeres egyének alacsony tesztpontszámot kaptak neurotizmusból és az átlagos népességénél magasabbat extravertióbol.

A legjelentékenyebb különbség ezeknél, a nagyobb pszichológiai stabilitás, illetve az alacsony neurotikussági pontszám.

Kennedy (1978) azt állapította meg 1199 az amerikai fegyveres erők pilótanövendék/jelölt vizsgálatánál, hogy a siker összefüggött a mechanikus dolgok értésével, a gyakorlati önállósággal, és az alacsonyabb szintű neurotikussággal.

Hansen (1985) azt állapította meg a Norvég Légierő jelöltei között, hogy akik átestek a vizsgán (n=48) a Catell 16PF összehasonlításban, a kiesettekhez hasonlítva a következő személyiségvonásokkal/jegyekkel bírtak: magas intelligencia, pszichológiai erő (lelkierő) és a csoporttal azonoság.

Szovjet pilótáknak kiképzés közbeni tanulmányozása (Marisuk és Jevdokimov 1987) azt mutatja, hogy bizonyos pszichológiai vonásokat nehezebb volt megváltoztatni, mint a fizikai és fiziológiai tulajdonságokat. Gyakran a pszichológiai eltéréseket álcázták a kiképzés alatt, de ezek hamarosan felszínre törtek kritikus repülési helyzetekben. Általánosan, a becsületesség, a fegyelem, a katonai szellem, és a kiképzést illető akarat voltak a pilóták sikerességének előrejelzésében fontos azonosítandó vonások.

Egy nagyszabású német alkalmassági tanulmányban, amit utasszállító repülőgép pilótáinak kiválasztásával kapcsolatosan Hoeman és Maschke (1987) végeztek el, azt találták, hogy a pszichomotorikus koordinálás és az egyidejűleg több feladatra való koncentráció képessége voltak a siker legpontosabb előrejelzői. Az egyetlen olyan személyiségvonás, ami kapcsolatban volt pilótaképességekkel, a kockázat vállalás szándéka és új tapasztalások keresése volt. Jó pilóták azonban csak kevés kockázatot vállalnak.

Caretta és Siem (1988) egy "igazol" tanulmányukban kevés kapcsolatot/összefüggést találtak

az USA Légierő pilótakiválasztási programjukban és a pilóták által tanúsított kiképzési/repülési tudást illetően végzett öt (5) személyiségvonás teszt között.

Davis (1989) három személyiségvonást fedezett fel, amely a pilótatudással/gyakorlottsággal függött össze a manőverezés és a US Légierőben történő kiképzés közben: versengő magatartás, extraverzió és a tudás megszerzésére törekvés, valamint a feladatok végrehajtására készítő motiváció/belső indíttatás.

Siem (1990) 19 a sikerrel/sikertelenséggel összefüggő előrejelzést vizsgált meg az USA Légierőnél. Három személyiség jellemző mutatott összefüggést a sikerrel: csak igen kismértékű ellenségeskedés, nagy magabiztosság és flexibilitás az értékek definiálásában.

Johnsen (1986) 47 tapasztalt norvég ejtőernyőst hasonlított össze 32 sportból kimaradó személlyel. Megállapította, hogy a tapasztalt ejtőernyősök magasabb tesztpontszámot értek el a bátorság és vizionalitás mellett a pszichopátia, a hisztéria, az extraverzió és vezetőképességi potenciál terén. A legjobb előrejelzőnek arra vonatkozóan, hogy milyen gyakran és hányszor ugrottak, a vizionalitás, a hajtőerő, a csaknem aggodalommentesség, a csekélymértékű intraverzió, a nagymértékű élvezethajszolás, a pszichopátia és a függetlenség bizonyult.

A kiesők hasonlatosabbak voltak a tapasztalt ejtőernyősökhöz, mint az átlagos népességhez.

A MENŐ REPÜLŐ

Ennek a csoportnak 21%-át tették ki és agresszívek, dominánsok, önmutagtók, impulzívek, játékosak és "én-központúak".

Trites és Kubala (1957) azt találták, hogy a kompetens pilóták társadalmilag nagyobb tudásúak, a repülés feszültségeit kevésbé érzők, kevésbé egocentrikusak és önimádóak voltak, a kevésbé kompetens pilótáknál. Feletteseik ezeket bátraknak és becsületeseknek jellemezték.

1965-ben egy tanulmányban Perry azt találta, hogy az űrhajósjelöltek mindnyájan élvezték a repülést, és az ezzel járó feszültségeket kiegyensúlyozott, önfegyelmezett módon kezelték.

Reinhardt az USA Haditengerészet legjobb pilótáit tesztelte és azt találta, hogy ezek nem voltak extrovertáltabbak az átlagos népességnél, de jelentősen kisebb volt bennük a neurotikusság. Erős volt bennük a siker iránti vágy, kitartóak voltak és csak kevés másoktól való függőséget mutattak

Segítséget sem adni, sem kapni nem szeretnek és nem szeretik ha kritizálják őket, továbbá nem túlságosan önvizsgáló/önelemző típusok.

Az MMPI profil vizsgálatok eredménye megerősíti Fine és Hartmen (1968) megállapításait. A "menő" vadászpilóta hajlamos a kockázat-vállalásra, de csak azután hogy számításvette a kockázati tényezőket és azokat a nyeresz szempontjából elfogadhatónak találta. Kíváncsi, nyugtalan és vizsgálódó.

Youngling és mások (1977) kiterjedten tanulmányozták a vadászpilóták hatékonyságát 373 korábbi "menő" vadász-pilóta (ászok) résztvételével. A legjobb személyiségvonás/jegy előrejelzők a következők voltak: az agresszió, a magabiztosság és a bátorság, különösen a gyermekkori agresszivitás. Továbbá az erős személyiség identitás és a nagymértékű lelkesedés is a jellemzőik közé tartozik. Fontos és meghatározó személyiségmutató változók voltak még a vezetői képesség, a csapatszellem, a határozottság, a gyors döntési képesség. Más, kiemelt előrejelzők voltak még ezenkívül a stressz- és a kiszámított kockázatok vállalására kész akarat.

Retzlaff és Gibertini (1987) 350 USA Légierő pilótát tesztelt kiképzésük alatt és három csoportot azonosított. Az első csoport rendelkezett a tipikus és RF (a megfelelő emberanyag) vonásokkal. Ezek a csoport 21%-át alkották és az agresszivitás, az uralkodási vágy, a magamutogatás, az ötletszerűség (impulzivitás), a játékoság, a színesség és az önközpontúság szerepeltek legfontosabb jellemzőik között. Kicsi volt a tesztpontszámuk, az önállóság és önuralom terén.

A második csoportba tartozik az összes létszám 58 százaléka. Ezek a személyek éppen olyan domináló típusok voltak, mint az első csoportbeliek, de kevésbé voltak agresszívek és impulzívak.

Magas teszt-pontszámokat értek el a hatékonyság, a kitartás, a rend, s kisebbeket az izgalomkeresés és játékoság terén. Meglehet, hogy ezek a típusok kötnek ki a "nehéz beosztásokban", (szállítás, üzemanyag-szállítás és stratégiai bombázó szolgálatok).

A harmadik csoportban található a maradék 21 százalék. Ezeket az óvatosság, rendesség, visszavonultság, a szabályoknak engedelmesség jellemezte. Kevésbé voltak teljesítményorientáltak és ellenséggel (harcis céllal) kapcsolatkeresők. Lehet, hogy őket inkább vonzza a légierőbeli élet

biztonsága és előláthatósága, mint a tényleges repülés. Ezek valószínűleg ilyen szempontból a "rossz emberanyag" kategóriába sorolható személyek.

MANŐVEREK ÉS KIKÉPZÉS, KONTRA HARC HATÉKONYSÁG

A fenti vizsgált irodalom némileg zavaros képet nyújt számunkra azokról a személyiségjegyekről/vonásokról, melyeket fel lehet a kiképzés során használni a jövőbeni sikerek előrejelzésére. A kutatási eredmények alapján három, alábbi külön felméréscsoport külön-böztethető meg:

1. A személyiségvonások/jegyek szerinti előrejelzési képességgel hozzájáruló felmérések. (Melton - 1954, Bartram és Dale - 1982, Johnsen - 1986).

2. A személyiségvonások/jegyek szerinti előrejelzési képességgel hozzá nem járuló felmérések. (Okaue és Aruga - 1982, Hoeman és Maschke - 1987, Caretta és Siem - 1988, Davis - 1989, Siem - 1990)

3. Ellentmondásos megállapításokat adó felmérések (Fleischman és mások - 1966), illetve a két előbbi típussal ellentétes kutatások (Holzmann és Dells - 1954, kontra Buckey és Ridley - 1972).

Amikor a "menő" pilótákhoz érkezünk el, a kép tisztább.

Azonban abban általános az egyetértés, hogy a pilótakiképzésben bizonyos tényezők fontosak: pl. a kevés neurotikusság, ami nagyobb foku szellemi/lelki stabilitást és kismértékű aggodalmaskodást ígér.

A "menő" csak kismértékű reagálást mutat a stresszes környezetre, a stresszt és a veszélyt is kiegyensúlyozott és higgadt módon tudja kezelni, kiszámított kockázatot vállal, agresszív, magabiztos és képes az együttműködésre.

A "menő" pilóta ezen kívül agresszív, domináns, impulzív, magamutogató (exhibicionista), játékos, színes és önközpontú egyén (Retzlaff és Gibertini - 1987).

A NŐI SZEMÉLYISÉG ÉS A REPÜLÉS

Novello és Zakhour (1974) 87 pilótanőt tesztelt az általános repülés terén s úgy találták, hogy először is leginkább a férfi pilótákra hasonlítanak, másodsor pedig hasonlítotak a felnőtt amerikai férfiakra és nőkre.

Fishman (1984) azt találta, hogy a női ejtőernyősöket leginkább a barátság foglalkoztatja, hajlamosak érzéseiket kimutatni és problémáikról beszélgetni és a férfi ejtőernyősöknél sokkal önállóbbak, és tetszelgők (magamutogatók). Mindkét csoportnál fennáll ugyanaz az igény az izgalomhajszolásra. Ezt az mutatja, hogy szemben azzal, amit Novello és Zakhour (1974) megállapított a pilótákról, a "nemű" sztereotípiák uralkodnak a szerepeket.

Vail és Ekman (1986) azt találták, hogy tíz éves időszakban, az ejtőernyős nők kevesebb balesetet szenvedtek el mint férfi társaik.

RÖVID ÖSSZEGEZÉS

Bár az eredmények egyes esetekben eltérő irányokba mutathatnak, mégis kialakulnak bizonyos sémák. Három változó (személyiségjegy, vagy vonás) látszik központinak úgy az elméleti alapjaikat, mint a tapasztalati megállapításokat illetően.

Extraverzió. Ez a kifejezés központi helyen áll Eysenck-nél és összefüggésbe hozható Petrie-vel (tevékenységet csökkentők) és Pavlovval (akaratlagos idegrendszer). Az extravertált személyiség jól érzi magát és jól tanul az erős stimulussal jellemezhető helyzetekben, alacsonyabbak a kockázat észlelési, fájdalomérzési szintje és megfelelően reagál igen nagy igénybevételek alatt is.

Több olyan felmérés van, melyek következtetései szerint a pilóták és ejtőernyősök nagyobb mértékben extravertáltak mint az általános népesség (Fulkerson és mások - 1958, Fine és Harman - 1968, Goorney - 1970, Felk - 1971, 1973, Bartram és Dale - 1982, Johnsen - 1986).

Ami a későbbi repülési tapasztalatra vonatkoztatott harci/kiképzési hatékonyságot illeti a megállapítások sokkal szórtaabbak (Hansen - 1971, Jessup és Jessup - 1971).

A félelemnélküliség összefügg ezzel a dimenzióval és fontos tényező az RS típusú pilótában.

A pszichopátia, vagy lelki/szellemi szivósság összefügg a stimulusra való reagálással, a beérkező stimulus csökkentésével és a nagy igénybevételi helyzetek utáni gyors "magához térés" képességével (Petrie - 1967, Hare - 1970, Lykken - 1982). A félelemnélküliség ehhez a dimenzióhoz látszik tartozni (Lykken - 1982) és fontos tényező a RF pilótatípusban (Retzlaff és Giberini - 1987). A pszichopátiái dimenzió azonban korrelációban látszik lenni a veszély jelekkel kapcsolatos érzékenység hiányával s ennél fogva a "veszélyes emberanyaggal" függ össze (Hakonsen - 1980), Alkov és mások - 1980, 1982, 1985).

Az "én" szilárdsága az éberséggel, a kalandkedveléssel, a határozottsággal, a függetlenséggel, a stabilitással, valamint a kitartás képességével (Barron - 1953, Cattell - 1985) és a kezdeményezés képességével (Hartmann és Fine - 1968) függ össze. Az én/jellem szilárdság jelenti a stresszes helyzetek kezelésének képességét (Schill és Tata - 1988). Ez részben a kevesebb védekezési mechanizmussal magyarázható (Krag - 1960, Roessler - 1972, Vaernes - 1987). Talán az én-szilárdság része, vágya kapcsolódik a Pavlov-féle "akaratlagos idegrendszer" fogalommal és a prolongált stresszeknek ellenállás képességével, az erős, vagy hosszan tartó stimuláns (izgalmat keltés) felvételével anélkül, hogy "transmarginális inhibicion" (gátlás) indulna be.

A következő fejezetben ez a három fő fogalom foglal el központi helyet.

JENS-HENRIK JOHNSEN VIZSGÁLATAIBAN ALKALMAZOT TESZT MÓDSZER.

Teszt panellcsoport:

526 ejtőernyős kezdő - az első ugrás előtt,
166 tapasztalt ejtőernyős.

A tanulók tesztelése az ejtőernyős klubban felelős szakmai vezető és vizsgáztató (CCI) együttműködésével történt, a 30 norvégiai ejtőernyős klub közül 15-ben, az 1986-88-as években. A tesztelésre az első ugrást megelőző elméleti vizsgával kapcsolatosan került sor.

A tapasztalt ejtőernyősöket akár az ejtőernyős táborokkal kapcsolatosan, akár pedig a helyi klubok CCI-jei révén tesztelték le. A tanulók a tesztelésben önként vettek részt, de dönthettek arról, hogy nevüket közöljék és visszajelzést kapjanak a vizsgálatokról, illetőleg, hogy névtelenek maradjanak. 22 személy döntött a névtelennek maradás mellett, ők ki is lettek hagyva. A másik csoportban 4 ejtőernyős ujonc nem felelt meg a kritériumnak és maradt ki.

A végleges vizsgálatban szereplők összessége 508 kezdőből és 162 tapasztalt ejtőernyősből állt. A kezdők átlagos életkora 23.2, a tapasztalt ejtőernyősöké pedig 27.7 év volt.

10 légierő pilóta vett részt még a tesztben a légierő növendékei számára szolgáló ejtőernyős tanfolyamon. Ezek átlagos életkora 29 év volt.

77 függővitorlázó pilótát teszteltek egy a Norvég Aero Klub által rendezett szemináriumon. Ezek átlagos kora 29.7 év volt.

A kontrollcsoport.

A kontrollcsoportban, 179 férfi kötelező katonai szolgálatra bevonult ujonc volt, nem specializált gyalogos egységből. Az ujoncok átlagos életkora 20.7 év volt. Ez közel van az átlagos norvég férfhoz, de nem teljes mértékben reprezentánsak, mivel mindnyájan alkalmasnak bizonyultak katonai

szolgálatra.

A 179 besorozott ujonc közül 40 került egy szélesebb körű személyiségvizsgálatra. Ugyanez a tesztelés zajlott le a 20 legjobb ejtőernyőssel is.

FOGALMAK ÉS KRITÉRIUMOK

A norvég polgári ejtőernyősök ebben az időszakban a következő rendszer szerint kaptak jogositványokat:

E-jogositás: tanuló jogositást - bekötött ugró - akinél "ugrómesteri" felügyelet szükséges.

A-jogositás: tanuló jogositás - szabadeső ugró - akinél "ugratómesteri" felügyelet szükséges.

B-jogositás: ejtőernyős - önmaga ugrómestere lehet.

C-jogositás: ugrómester - ugrómesteri szerepet tölthet be mások számára,

D-jogositás: szakértő - minden ugrási típust felügyelhet (II. oktatói osztály)

I-es oktatósztály: aki CCI-nek is kinevezhető (egy ejtőernyősklubban

mindenféle gyakorlati ejtőernyős tevékenységért és vizsgáztatásért felelőséget vállalhat)

A "kieső" definíciója: olyan egyén, aki első ugrását követő két éven belül nem szerezte meg a B-jogositást.

A "folytató" definíciója: olyan személy aki első ejtőernyős ugrását követő két éven belül megszerzi a "B", vagy ennél magasabb ejtőernyős jogositást.

Az ejtőernyős sikerességének definiálása függ a Norvég Aero Klub versenyjegyzőkönyvétől és az egyén ugrás-naplójától.

A sikerszintek definíciói:

Országos szint: - Olyan ejtőernyős, aki a nemzeti válogatott tagjává vált, illetve aki kettő országos, vagy nemzetközi csúcsot ért el, vagy legalább második helyezést ért el a Norvég Országos Bajnokságokon.

Területi szint: - olyan ugró, aki legalább kettő Norvég Országos Bajnokságon és öt versenyen, vagy nemzetközi találkozón részt vett már, melyek közül az egyiket külföldön rendezték meg és legalább 100 ugrást hajtott végre évente három egymást követő évben.

Helyi szint:- olyan ejtőernyős aki legalább kettő helyi versenyen, vagy találkozón részt vett.

Egyéni szint: - olyan ejtőernyős, aki megszerezte a "B", vagy ennél magasabb szintű jogositást, de versenyeken még nem vett részt.

Az ugrás intenzitás (avagy a sportban való részvétel) definíciója: - az összes ejtőernyős ugrások- (vagy repült órák-) száma elosztva az aktív ejtőernyőzés, vagy repülés éveinek számával.

A "jó anyag" definíciója:- rendkívül magas intenzitású és igen jó eredményeket elérő személy, olyan ejtőernyős, vagy repülő, aki vagy tagja volt az országos válogatottnak, vagy kiváló eredményeket ért el a Norvég Országos Bajnokságokon s akinek ejtőernyős intenzitása a legtöbbet ugrók felső 5%-ába.

Minden olyan személy akire nem illik a "jó anyag" kifejezés a "zimbo" nevet kapja.

TESZTEK

A MAPE-teszt, nem más, mint különböző személyiségtesztekből kiválasztott személyiség pontskála. Ezek a személyiségtesztek kérdéseket megválaszolandó írott anyagok. A megválaszolandó kérdéseket közvetlenül, vagy közvetve hozzák napvilágra az adott ember személyiségét, azaz az egyén stabil személyiségi szintjét. Az ilyen tesztekkel számos probléma társul:

- Az egyén személyisége megváltozik a fejlődés, körülmények, életmód, stb. hatására.
- Az egyén megkísérel sokkal inkább olyannak látszani amilyennek lenni szeretne, de amilyen nincsen.

- Azok a személyek, akik alávetik magukat a teszt kívánalmainak, hajlamosak arra, hogy

többször válaszoljanak igennel mint nemmel, ám a kockázatvállaló típusú személyek meggondolás nélkül becsületesek.

A teszteljárás teljes titkosságot és névtelenséget garantált a résztvevők számára.

Azzal, hogy az embereket becsületesre bátorították, hogy ígéretet kaptak a visszajelzésre azzal a céllal, hogy megtudjanak valamit sajátmagukról, növekszik a becsületes válaszok esélye.

A MAPE-teszt Johnsen kandidátusi disszertációjával kapcsolatban alakult ki, melyben országos válogatott ejtőernyősök, tapasztalat oktatók és sportból kiesők egyaránt tesztelésre kerültek. A referencia csoport tagjai újonc katonák voltak.

A felmérés szándéka volt, tanulmányozni a személyiség különbözőségeket azzal a céllal, hogy olyan tesztet dolgozzanak ki, amely képes a "folytatókat" valamint a "kiesőket" előrejelezni/kiválasztani.

Általános személyiségtesztek, mint pl. a Cattell-féle 16 személyiségtényező (16PF) kérdőív, és a Minnesota Multiphasic Inventory (MMI) együtt voltak alkalmazva a Zuckerman féle V. élvezethajhászási skálával (Sensation Seeking Scale = SSS V.), amely az erős és új stimulus iránti igényt méri.

A Cattell 16PF talán a legszélesebb körben alkalmazott személyiség vizsgáló teszt a világon. Kiterjedten alkalmazzák a sportok területén is.

Az MMPI a legszélesebb körben alkalmazott "klinikai személyiségteszt", az SSSV az ejtőernyőzésben és más légi sportokban központinak vélt jellemvonásokat, illetve az új, intenzív és összetett stimulus iránti igényt méri.

Egy regressziós elemzést követően a következő skálákat határozták meg "előrejelző mérceként" (predictor) a "folytatók" és "kiesők" kiválasztásához:

Extraversion (E) az MMPI-ből (speciális skála No.237, Dahlstrom és mások - 1972., Giedt és Downing - 1961.). Ez a teszt skála azt méri, hogy a vizsgált személy extravertált-e és impulzív-e, avagy intravertált és önfegyelmzett-e.

Pszichopátia (Pd) az MMPI-ből (klinikai skála No.4, Dahlstrom és mások - 1972). Ez azt méri, hogy a személy kemény, nem társaságkedvelő, kevés konfliktust és kismértékű aggodalmat tapasztaló személy-e, vagy orthodox (maradi), alkalmazkodó és kiegyensúlyozott típusu.

Affectothymia (társadalmi extraverzió) (A) Cattell 16PF-ből (Cattell és mások - 1970) azt méri, hogy az egyén extravertált, szívélyes, és társaságkedvelő-e, avagy inkább rezervált (tartózkodó), kimért (distant), kritikus és cinikus természetű.

A MAPE-skála az egyedi skálákat, meghatározott módon (úgynevezett regressziós elemzéssel) súlyozottan összegezi. A MAPE-teszt olyan módon kivonatolja a relevánsnak vélt skálákat, hogy az lehetővé tegye egy személy számára, hogy 30 perc alatt olyan képet alkosson/lásson önmagáról, ami érdekes lehet az ejtőernyőzés és más légisportok vonatkozásában.

A fent említett skálák mellett négy másik skála is kidolgozásra került Jens-Henrik Johnsen témájával kapcsolatban.

Az MMPI pszichopátia skála a pszichopátiának két aspektusát fogja össze.

A primér pszichopátiának (Pd I) nevezhető aspektus a normál tartományon belüli és olyan jellemvonásokkal függ össze, mint a beszédesség a kalandvágy, a cinikusság, a magamutogatás, az egyenesség, a társaság kedvelés, spontán és energikus cselekvés. Ez a skála az eredmények tárgyalásakor utalt Eysenck-féle személyiségteszt (Eysenck Personality Questionnaire) által mért vonások közül többet is mér.

Amit másodlagos pszichopátiának (Pd2) nevezünk, az összefügg, a neurotikus, az aggodalmaskadó a gyengébb "én" személyiség jellemvonással. Az eredeti Pd-skálát két skálára osztották fel, a fentemlített kettő elméleti kritériumok alapján és a nem kielégítően működő kérdéseket elhagyták.

A RF prognózis (RSP), valamint a folytatódo prognózis (CP) részét képezik annak a MAPE-skálának, mely azokat a kérdéseket tartalmazza, amelyek legjobban működnek amikor a "jó anyagú" s "zimbo" személyeket, valamint a "folytatókat" és "kiesőket" kell egymástól megkülönböztetni.

Azon kérdéseknek a MAPE-tesztből történő kiválasztásának részletei végezt, amelyek a különböző skálák részét képezik, Johnsen doktorátusi témájának pizskozatára hivatkozunk.

EREDMÉNYEK

A következő fejezet foglalja össze a kutatás által produkált eredményeket. Nem sok értelme lenne a teljes anyagmennyiség előterjesztésének. Az adott speciális területek iránt érdeklődőket a tanulmányok eredeti szövegeinek tanulmányozására biztatjuk. A teljes anyagok helyett inkább szavakat használunk az egyedi hipotézisekkel kapcsolatos eredmények magyarázására.

Hipotézis 1.

"Az ejtőernyős oktatás kezdetén természetes kiválasztódás kezdődik, amelynek során a tevékenységhez helyes személyiségvonású személyek folytatják a kiképzést, míg a többiek kiesnek/kimaradnak. A MAPE-teszt definiálja a helyes személyi jellemvonásokat".

79 "folytató"-nak a MAPE-teszt skáláin elért pontszámait hasonlították össze 429 "kieső" hasonló pontszámaival.

A női és férfi ejtőernyősök hasonló személyiség tulajdonságokkal rendelkeznek.

Ez a hipotézis nem nyert megerősítést. Nem állt fenn jelentékeny különbség a kieső és a folytatók között, sem a teljes MAPE-teszt pontokat, se az egyéni pontszámokat illetően. Ez volt a helyzet akkor is, amikor a pszichopátia skálát pszichopátia 1, és pszichopátia 2. skálákra osztották fel.

A végkövetkeztetés szerint a MAPE-tesztnek nem sikerült megkülönböztetnie a folytatókat a kiesőktől. Ennélfogva ez nem alkalmazható ilyen célú előrejelzések eszközeként.

Hipotézis 2.

"A női és férfi ejtőernyősök hasonló személyiségvonásokkal rendelkeznek".

Ezt a hipotézist 573 férfi és 97 nő ejtőernyős tesztelésével hasonlították össze.

Ez a hipotézis részleges megerősítést kapott. A MAPE pontszámokat illetően eltérés nincsen, de a férfiak az "én erő", a bohém viselkedés és a pszichopátia 1 terén magasabb pontszámokat érnek el.

Az a következtetés vonható le, hogy a MAPE-teszt nem nyújt megfelelő eszközt a női és férfi ejtőernyősök közötti személyiségszelekcióhoz.

Hipotézis 3.

"Az elit ejtőernyősök lényegesen magasabb összpontszámot értek el a MAPE-teszt során.

A sikeres ejtőernyősök csoportja, akik kivételes intenzitással és kiváló eredményekkel vesznek részt a sportban, azaz a "jó anyag", az általános ejtőernyős népességtől eltérő személyiségvonásokkal bírnak.

Ennek a hipotézisnek a tesztelésére 59 elit ejtőernyőst hasonlítottak össze 611 nem elit, azaz "zimbo"-nak nevezett ejtőernyőssel.

A hipotézis megerősítést nyert. Az elit ejtőernyősök jelentősen magasabb pontszámokat értek el a MAPE-tesztben, az extraverziót és a pszichopátia 1-et illetően, de alacsonyabbat a pszichopátia 2.-ben.

Ami itt nagyon érdekes az az, hogy az általános pszichopátia skálán, nem volt különbség, mert a két egyedi skála, a Ps I. és Pd II. eltérő irányokba tartanak és kiegyenlítik egymás pontszámait.

Hipotézis 4.

"Az ejtőernyős személyiség - a kieső és a tapasztalt - a jellemvonásokat illetően eltér a normál népesség személyiségtől".

Ennek a hipotézisnek a teszteléséhez 670 ejtőernyőst hasonlítottak össze 179 ujonc katonával.

A hipotézis beigazolódott. Az ejtőernyősök magasabb pontszámokat értek el a MAPE-tesztben, az extraverzió, a bohémosság, az "én erő" tekintetében, de kevesebbet a pszichopátia 1. tesztben.

Az a következtetés vonható le, hogy a MAPE-teszt arra alkalmas, hogy különbségeket derítsen fel az ejtőernyős és normál népesség között.

Hipotézis 5.

"Különbségek vannak a személyiség pontszámokban az ejtőernyősök különböző tudási és jogositvány szintjei között."

Ezt az extraverzió, az "én erő", a pszichopátia és a "jó anyag" prognózis magyarázata.

A sorrend világosnak tűnik: A "B" jogositású ejtőernyősök érik el a legkisebb pontszámokat, majd őket követik a "C" jogositásúak.

Az eredmények figyelemreméltó kapcsolatot mutatnak a személyiségi vonások és a teljesítményszintek között. Minél magasabb a szint, annál szélsőségesebbek a vonások.

Még ha az összes különbségek statisztikailag nem is nyilvánvalóak, a kapcsolat mégis lineárisnak mondható, azaz, a helyi ugrók magasabb pontozást érnek el, mint a magányos ugrók. A regionális szintű ugrók magasabb pontszámokat érnek el a helyi szintűeknél és az országos szintű ugrók jobb pontozást kapnak, mint a regionális szintűek.

Ez éppen az extravertió, az "én-erő" a pszichopátia 1. és a "jó anyag" prognózis esete. A pszichopátia 2 skáláján a magányos ugró éri el a nagyobb pontszámot míg az országos szintűek a kisebbeket.

Amikor a jogosítás szintek és a személyiségvonások közötti kapcsolatot nézzük, ugyanaz a tendencia tükröződik, kivéve a pszichopátia 1-et, ahol a korreláció csak a felső szinteken látszik világosnak. Ettől a sorrendtől függetlenül úgy tűnik, hogy a "B" jogosításúak érik el a legalacsonyabb tesztpont-számokat, ezt követik a "C", a "D", jogosításúak, az II. Oktatói osztállyal, és végül a "D" engedélyesek az I.-es oktatói engedéllyel.

Az a következtetés vonható le itt, hogy a extravertió, az "én-erő", a pszichopátia és MAPE-teszt pontskála és a "jó anyag" prognózis megfelelő a különböző tudású és szintű ejtőernyősök személyiségvonásai közötti különbségek kiderítésére.

Hipotézis 6.

"A MAPE-tesztnek ugyanolyan az előrejelző érvényessége ennél a tesztpanelnél, mint amilyen érvényes volt azoknál a tesztpanelbe tartozó egyéneknél, amelyekre a tesztet eredetileg kidolgozták."

A teszt kritérium a "folytató" kontra "kieső" volt.

Míg a MAPE-teszt az eredeti tesztpanelnél 39%-os ellentétességet mutatott, ennél a tesztpanelnél, az ellentétességnek csak 9%-át magyarázza meg.

Ezért a hipotézis igazolást nem kapott. A MAPE-tesztnek nem sikerül elvégeznie azt a munkát melyre kidolgozták, amikor a folytatókról és kiesőkről van szó.

Hipotézis 7.

"A repülés különböző formáiban létezik egy közös "jó anyag" személyiség."

Nyilvánvaló különbségek léteznek az ejtőernyősök és a légierő pilótái között.

A hipotézis érvényességének tesztelésére az ország legkiválóbb ejtőernyőseit állították szembe országos szintű sfüggővitorlázó- és légierő pilótákkal.

Az összehasonlításban a következő személyiségvonások vették figyelembe: extravertió, összes pszichopátia, (PD I és PD II), "én erő" és a "jó anyag" prognózis.

Az eredmények nem mutatnak ki látható különbségeket a függővitorlázó és légierő pilóták között. Azonban nyilvánvaló különbségek vannak az ejtőernyősök és a légierő pilóták között az extravertió, a pszichopátia és a pszichopátia 1. skálákon. Az ejtőernyősök magasabb tesztpontszámot érnek el az extravertió, a pszichopátia 1. és a "jó anyag" prognózis skálákon.

KIEGÉSZITŐ ELEMZÉSEK

A hipotézisek tesztelésével kapcsolatosan készült egy tényezőterhelés elemzés is a személyiségváltozók szélesebb tartományában. A tényezőterhelési elemzés a változókat, ebben az esetben a személyiségvonásokat, különálló független csoportokba sorolja, melyek révén lehetővé válik megállapítani, hogy a vonásoknak mely csoportja tartozik össze egymással.

Magas a tesztpontszám az "én erő", extravertió, élvezethajhászás, pszichopátia 1. (lelki/szellemi erő, keménység), pszichotikuság, önnállóság és bátorság skálákon.

Alacsony a tesztpontszám a neurotikuság, az aggodalmaskodás és a másodlagos pszichopátia skálákon.

A tényezőterhelés elemzés kimutatja, hogy a gyenge "tevékenységet folytató" prognózis kapcsolódik a túl-cselekvéshez, a hazudozáshoz, kis pontszámú a "jó anyag (RS) prognózisban, kis pontszámú a primér pszichopátiában, magas pontszámú a másodlagos pszichopátia és az intraverzió skálákon.

Hipotézis 8.

"Az ejtőernyős népességben három személyiségtypus állapítható meg: a félelemnélküli, a bátor, és a túl magabiztos."

Ennek a hipotézisnek a teszteléséhez egy tényező-terhelési elemzés készült a tevékenységet folytatókkal és "jó anyag" prognózissal, valamint más alkalmazott különböző személyiségvonásokkal kapcsolatosan.

Az elemzés négy tényezőt állapított meg:

- A félelemnélküli RF típust a négy tényező valamelyike azonosította, míg a többi személyiségtypus nem volt világosan megállapítható.

A tevékenységet folytatók prognózisa a tényezők valamelyikéhez kapcsolódik, de nem látszik kapcsolódni a személyiségváltozók egyikéhez sem.

A Hipotézis 8.-al kapcsolatos elemzést Jens-Henrik Johnsen nem készítette el. Elképzelése az volt, hogy egy olyan utolsó elemzéscsoportot fejezzen be, amelynek a félelemnélküli, a bátor és a túl magabiztos személyiség típusokkal kapcsolatos sémákat kellett volna világosan azonosítani.

Ezt a hipotézist nem lehet megerősítettnek tekinteni.

ÖSSZEZGÉS.

Korábbi kutatások eredményei szerint lehetséges bizonyos olyan jellemvonásokat találni, amelyekkel az ejtőernyősöket és azokat, akik az általános népességből valamilyen más légisport tevékenységben vesznek részt, szét lehet választani.

Lehetséges továbbá, olyan bizonyos vonásokat is azonosítani, amelyek az elitet választják ki a többi résztvevőhöz viszonyítva.

Az eredmény az alkalmazott tesztől lesz függő. Függeni fog továbbá a felállított elméletek kereteitől is. Az ilyen célra legalkalmasabbnak látszó kutatás a stimulussal (ingerkeltés, izgalomkeltés) kapcsolatos úgy Wundt, Yerkes-Dodson, Pavlov, Eysenck, mint Petrie és Zuckerman iskoláiban.

Azonban a személyiségváltozók alapján előrejelezni azt, hogy melyik repülő fogja ezt a tevékenységet folytatni és melyik fog kimaradni abból s, hogy melyik fog jól teljesíteni és ér el jó sport, vagy munkakarriert, sokkal nehezebbnek bizonyul a vártnál.

Ugyanígy, viszonylag biztos, hogy a személyiség-változók igenis fontos tényezőt képeznek a levegőben bekövetkező balesetekben, de nehéz megállapítani, hogy melyek ezek a vonások, majd pedig megfelelő tesztet kidolgozni annak előrejelzésére, hogy kik lehetnek a "kockázatos személyek".

Az repülés és a légisportok kiképzési költségei magasak. Jelentős megtakarítás lehetne elérni, úgy emberi, mint anyagi vonatkozásban, ha sikeresen ki lehetne választani a jelöltek közül azokat, akik rendelkeznek az egyes adott cselekvésekhez "jó anyag" képességekkel és azokat akik nem rendelkeznek az ezekhez a cselekvésekhez szükséges vonásokkal. A fizikai, motorikus és intelligencia tényezőkön kívül vannak még a személyiségnek más olyan aspektusai is, amelyeket érdemes alaposabban szemügyrevenni.

Az eredmények világos különbséget jeleznek az összes ejtőernyős kategória között, ideértve a "kiesőket" és az átlagos lakosságot is.

Jens-Henrik Johnsen munkáját az a hit vitte előre, hogy a személyiségváltozók fontos szerepet játszanak a megfelelő típusok megtalálásában. A cél részben az volt, hogy már kezdetben megtalálhatók legyenek azok, akik nem lesznek sikeresek. Ezek közül néhányat korán felfedeznek most is, még karrierjük elején, vagy az első ugrások alkalmával.

Vannak, akik átvergődnek a kiképzésen de helytelen alapon és rossz képességekkel. Ezek a személyek tartoznak a "veszélyes anyag" kategóriába, akik kritikus helyzetekben bebizonyítják, hogy elveszítik önuralmukat. Például, lehet hogy egy, vagy két tökéletesen funkcionáló de használatba nem vett ejtőernyővel a hátukon halnak meg.

Johnsen szerint, ezen személyek megtalálása, és az ejtőernyőzés abbahagyására bátorítás éppen olyan fontos, mint a megfelelő perspektivikus személyek megtalálása.

Hogyan működött a MAPE-teszt? Mit mutat 600 légi-sportolónak és repülőnek a tesztelése a felállított különböző hipotéziseket illetően?

Számos hipotézis kapott pozitív megerősítést. Mások csak részleges alátámasztást kaptak, vagy semmit sem az anyagban. Tekintsük most meg a pozitív eredményeket először. A 3-as, 4-es és 5-ös hipotézisek világos igazolást nyertek.

A 4. hipotézis személyiségkülönbségeket jelzett az átlagos népesség és az ejtőernyősök között. Az eredmények világos különbséget mutatnak ki az összes ejtőernyős kategóriákban, ideértve a kiesőket is, valamint a kötelező katonai szolgálat által képviselt átlagos lakosságot is. Ez ad magyarázatot az összes skálára, kivéve az "affectothymia"-t és a pszichopátiát. Ha a pszichopátiát felosztjuk Pd I-re és Pd II-re ezek a skálák külön külön szintén jó megkülönböztetést eredményeznek.

Talán meglepetésnek tűnik, hogy a MAPE-teszt jó megkülönböztetést nyújt az ejtőernyősök és az átlagos népesség között, hiszen ez a teszt éppen az ejtőernyős közösségen belüli megkülönböztetésre lett kidolgozva. Ez mutatja ki azt, hogy jelentős különbség van az ejtőernyős népesség és az átlagos lakosság között s, hogy a MAPE tartalmazza azon skálák (extraverzió, képzelőerő és hajtóerő, "én erő", valamint a pszichopátia I és II) némelyikét, melyek relevánsak ebben a kontextusban.

A tesztelés megerősíti, hogy az ejtőernyős az egy más típusú személy.

A 3. hipotézis azt jelzi előre, hogy azok, akik a legjobb eredményekkel ugrottak - azaz a "jó anyag" típusúak - más személyiségvonásokkal rendelkeznek, mint az ejtőernyős népesség többi része. Az eredmények megerősítették a hipotézist és kimutatták, hogy a jó anyag típusúak magas pontszámokat érnek el a MAPE-tesztben. Magas tesztpontszámot kaptak úgy az extravertió, mint az "én erő" és pszichopátia I skálákon de ugyanakkor alacsonyabb pontszámot a pszichopátia II. skálán az ejtőernyősök fennmaradó részéhez viszonyítva.

Látjuk tehát, hogy a MAPE-test alkalmas a kívánt típusok kiválasztására.

Az 5. hipotézis azt jelzi előre, hogy a magasabb tudás-szintet bizonyító és magasabb minősítéssel rendelkező személyek személyiség profilja eltér az alacsonyabb szinteket elérő személyekénél. Az eredmények azt mutatják, hogy a hipotézis meglepően pontosan kapott megerősítést, szoros lineáris kapcsolatot mutatva a tudásszint, valamint a különböző személyiségvonáskálák szerinti tesztpontszámok között. Ezt állapították meg más norvég kockázatos sportot űzőknél is.

Más hipotézisek csak részleges igazolást kaptak. Ez vonatkozik a 2. számúra is, amely azonos személyiséget állapított meg a női és férfi ejtőernyősöknél. Nem volt különbség az összes MAPE-tesztpontszámokat illetően, de a férfi ejtőernyősök magasabb tesztpontszámokat kaptak az "én erő", a bohémkedés, és a pszichopátia I. skálákon. Ez nagyobb mértékű belső késztetést (hajtóerőt) jelez a férfiakban, akik erősebb akaratuk révén az akadályozó tényezők ellenére is elérnek dolgokat, valamint azt, hogy a férfiak jobban tudják kezelni a lelki stresszes terheléseket.

Az eredmények jelezhetik, hogy amennyiben a légi sportokat űző nők száma növekedne, lehet hogy a nőknek magasabbszintű keménységet, valamint kellemetlen helyzetek elviselésére nagyobb hajlandóságot kell kifejleszteniük önmagukban. Lehet, hogy kevésbé gyengédnek kellene lenniük más személyek felé és magasabb követelményeket kellene támasztaniuk önmagukkal szemben.

A 6. és 7. hipotézisek nem kaptak teljes megerősítést. A 6. hipotézis célja volt kimutatni, hogy a MAPE-teszt jól működik a Johnsen által választott disszertáció témát alkotó csoportokban. A teszt jelentékenyen rosszabbul teljesített ami az előrejelző képességét illeti. Az úgynevezett egyidejű érvényesség 39%-ról 9%-ra csökkent.

A 7. hipotézis célja annak megállapítása volt, hogy létezik-e olyan valami, mint "légi-sportoló személyiség", ami megtalálható a légisportok vezető képviselői között. Ejtőernyősöket vetettek össze függővitorlázó- és légierő pilótákkal. Az ejtőernyősök a másik két csoporttal összehasonlításban magasabb tesztpontszámokat értek el az extravertió, és pszichopátia I. skálákon, mint a többiek. A pilóták "teszt panelje" (a vizsgálatokban résztvevők összessége), egy kissé szűk volt (n = 10) és sokkal, kiterjedtebb tesztelésre lenne szükség - ellenőrző csoportok bevonásával - ahhoz, hogy ezen a téren tisztább képet kapjunk.

A MAPE-teszt kifejlesztésének elsődleges célja volt megkülönböztetni a folytatókat a kiesőktől (1. hipotézis). Ebben a vonatkozásban megállapítást nyert, hogy a tesztnek nem sikerült azt a feladatot ellátni amire eredetileg készült, azaz előrejelezni azt, hogy ki fogja folytatni az ejtőernyözést és ki fog abból kimaradni. Sem az összes MAPE tesztpontszám, sem pedig a MAPE-teszt egyedi pontszámiskálái nem voltak képesek szétválasztani az ejtőernyözést folytatók és abbahagyók csoportját egymástól.

Mivel magyarázható ez? Először is vitatható, hogy nincsen jelentékeny különbség a sportot folytatók és abbahagyók között. Talán a jelentékeny személyiség-különbség nem a folytatók és abbahagyók között, hanem inkább azt ejtőernyős tanfolyamot fontolgatók és az arra sohasem gondolók között áll fenn. Johnsen disszertációjának témájában megállapított tények ebbe az irányba látszanak mutatni. A kiesők, valamint az ejtőernyős oktatók, országos válogatott csapat közötti különbségek is kismértékűek voltak, de nagyok a katonai ujoncokból álló referencia/kontroll csoporthoz hasonlítva.

Egy magyarázat az lehet, hogy a teszt összeállításakor talán nem voltak hozzáférhetőek a megfelelő csoportok. Az élmezőny és velük szemben a kieső ejtőernyősök voltak tesztelve. Talán a helyes dolog az lett volna, ha a normál, átlagos ejtőernyősök lettek volna teszteltek összehasonlítva a kiesőkkel. Ezért a teszt nem a sportban megmaradókat találja meg, hanem az élsportolókat és a kiesők között tesz összehasonlítást.

Annak oka, hogy miért az élenjáró ejtőernyősök lettek kiválasztva, valószínűleg az volt, hogy a feltételezés szerint az élenjáró ejtőernyősök személyiség vonásai azonosak azokéval, akik folytatják a sport üzését, csak azoknál erősebbek. Ezért feltételezhető, hogy a biztonságos oldalon állunk ha a sportban maradáshoz az elit ejtőernyősök profilja alapján jelezzük előre. A probléma azonban az, hogy azok a jellemvonások, melyek jelentősek az ejtőernyözés folytatása szempontjából, merőben közömbösek lehetnek annak szempontjából, hogy az illető jó ejtőernyős lesz-e, vagy sem.

Mondjuk, hogy az alacsony aggodalom-szint fontos a folyamatos ejtőernyözésben.

A túlságosan aggodalmaskodó személyek inkább abbahagyják az ejtőernyőzést. Nem lehetünk azonban biztosak abban, hogy a legalacsonyabb aggodalom szintű személyekből lesznek a legjobb ejtőernyősök. Valószínű, hogy a motiváció és a belső kényszer a fontos és talán egy bizonyos fokú aggodalomra szükség is van ahhoz, hogy a sport izgalmas maradjon. Ilyen vonatkozásban az aggodalom lehet hajtóerő is az ejtőernyőzéshez. A legalacsonyabb aggodalom szintű személyeket az ejtőernyőzés már többé egyáltalán nem izgatja.

Az utolsó, a be nem fejezett elemzés 3 személyiségtípus (a félelemnélküli, a bátor, és a túl magabiztos) közötti megkülönböztetést (melyet Rachman azonosított a kezdő ejtőernyős tanfolyammal kapcsolatban) célzott meg.

Az ebben a tesztben alkalmazott "tesztpanel"-nek egy tényezőterhelési elemzésen keresztüli vizsgálata csak megerősítette a félelemnélküli, vagy a jó anyag típusúak csoportját. A másik két típus nem volt könnyen felismerhető. A végleges elemzés ebben a pontban nem történt meg Jens-Henrik Johnsen halála előtt.

ÖSSZEFOGLALÓ

A teszt segítséget ad, ha azokat kell kiválasztani akik a legjobbakká válhatnak, akik sokat fognak ugrani és várhatóan nagy eredményeket fognak elérni.

A korábban említett irodalom elméletei és az elméleti alappal kapcsolatosan, Jens-Henrik Johnsen tézise megerősíti, hogy az extraverzió és pszichopátia (pszichopátia I és II és a pszichotikuság) fő fogalmaival kapcsolatos elméletek helyesek.

Az ejtőernyősök szisztematikusan magasabb tesztpont-számot érnek el ezen változók skáláin és nyilvánvaló viselkedési előny származik abból, ha valaki rendelkezik ezekkel a vonásokkal (kisebb mértékű aktivizálódás, és alacsonyabb szívverés, kisebb mértékű feszült állapot, nagyobb képesség az erősebb stimulus (ingerek) kezelésére, jobb fájdalom elviselő képesség, a lelki/szellemi egyensúly gyorsabb visszanyerése, jobb fizikai és lelki kitartás, stb.)

Megerősítést nyert továbbá, hogy lehetőség van az általános személyiségtesztelés alapján leírni, az ejtőernyős népszerűség szempontjából fontos jellemvonásokat általánosságban, és kiemelten az elit ejtőernyősöket illetően. A releváns jellemvonások terén a legjobb ejtőernyősök nagyobb tesztpontszámokat érnek el a többiekénél.

A teszt segít továbbá leírni az ejtőernyősöket, de mást is tesz: Segítséget nyújt, ha szükséges, kiválasztani azokat, akikből a legjobbak lesznek, azokat akik sokat fognak ugrani és sokat fognak elérni. Ilyen vonatkozásban a tesztnek igenis vannak előrejelző képességei. A teszt azonban nem alkalmazható azoknak kiemelésére, akik biztosan abba fogják hagyni az ejtőernyőzést.

Még ha a MAPE-teszt nem is képes ellátni azt a feladatot amire kidolgozták, olyan paradox ez, ami számos olyan minőséggel/vonással rendelkezik, melyek alkalmasak az ejtőernyőzéshez és az általános repüléshez kiválasztani az RS típusú egyéneket, azokat akik a legjobban szerepelnek és a legmagasabb tudásszinteket érik el.

IRODALOM

- [1] Alkov, R.A.: Personality characteristics of the high-accident naval aviator. Approach (US.Navy Gouvermental Lib. D. 202.13)
- [2] Alkov, R.A. Borowsky,M.S.: A questionnaire study of psychological background factors in US Navy Aircraft accidents (Aviat. Space Environ. Med. 51[9], 860-3: 1980.)
- [3] Alkov,R.A. as cited by Kearsley,G in American Psychological Association Monitor, 12,8 and 9. Aug.-Sep. p.11. 1981.
- [4] Alkov,R.A., Gaynor,J.A., Borowsky,M.S.: Pilot error as symtom of inadequate stress coping. (Aviat. Space Environ. Med. 56: 244-277. 1985.)

- [5] Alkov, R.A., Borowsky, M.S., Gaynor, J.A.: A stress coping and the US Navy aircrew factor mishap. (Aviat. Space Environ. Med. 53: 1112-15. 1982.)
- [6] Alkov, R.A.: Chronic stress as a factor in aircraft mishaps. In Comstock, J.R.Jr.: Mental-State Estimation, 1987. NASA Conference Publication 2505. (NTIS.No. N88-23370) p.99106. 1988.
- [7] Baron, F.: An Ego-Strength Scale which predicts response to Psychotherapy. (Journal of Consulting Psychology 27: 327-33: 1973.)
- [8] Christy, R.L.: Personality factors in selection and flight proficiency. (Aviat. Space Environ. Med. 46(3):309-311: 1975.)
- [9] Dahlstrom, W.G., Welsh, G.S., Dahlstrom, L.E.: An MMPI handbook. (Vol.1.) Minneapolis: University of Minnesota Press, 1972.
- [10] Delk, J.L.: Why they jump. (Parachutist, 12(5): 12-15. 1971.)
- [11] Eysenck, S.B.G., Zuckerman, M.: The relationship between sensation seeking and Eysenck's dimensions of personality. British Journal of Psychology, 69:483-487. 1978.
- [12] Eysenck, H.J., Eysenck, M.W.: Personality and individual differences. A Natural Science Approach. Plenum Press, New York, 1985.
- [13] Farley, F.: The big T in personality. Psychology Today. (May) 44-52. 1986.
- [14] Farrel, D.: The Psychology of Parachuting. In Slovenko, R. and Knight, J.A.: Motivation in Play, Games, and Sports. C.C. Thomas Publ. 111. USA. 659-669. 1967.
- [15] Fenz, W.D., Brom, M.: Betting Preferences and the Personality Characteristics of Sport Parachutists. (Aerospace Medicine, Feb. 170-176. 1968.)
- [16] Fenz, W.D.: Conflict and Stress as Related to Psychological Activation and Sensory, Preceptual and Cognitive Functioning, (Psychol. Mono, 585:1-33. 1964.)
- [17] Fenz, W.D., Epstein, S.: Gradients of Psychological Arousal in Parachutists as a function of an Approaching Jump. (Psychosomatic Medicine. Vol. 29. 33-51. 1967.)
- [18] Fenz, W.D., Jones, B.G.: Individual Differences in Psychological Arousal and Performance in Sport Parachuting. (Psychosomatic Medicine. 34(1):1-9. 1972.)
- [19] Fenz, W.D.: Stress and its mastery: Predicting from laboratory to real life. (Canad. J. Behav. Sci. 5(4): 333-347. 1973.)
- [20] Fenz, W.D., Jones, B.G.: Individual Differences in psychological Arousal and Performance in Sport Parachuting. (Psychosomatic Medicine. 34(1): 1-9 1972.)
- [21] Galle/Tessonceau, J.R., Hadni, J.C.: Le pilote et la mort. (Annales Medico-Psychologique, 142(2): 236-240. 1984.)
- [22] Gal-or, Y., Tenenbaum, G., Furst, D.: Effect of self-control and anxiety on training performance in young and novice parachuters. (Percept. and Motor Skills. 60: 743-6. 1985.)
- [23] Hallam, R., Rachman, S.J.: Courageous acts or courageous actors. (Diff. , 1:341.346. 1980.)
- [24] Hare, R.D.: Psychopathy: Theory and Research. (New York: Wiley, 1970.)
- [25] Johnsen, J.H.: Risktaking, dropouts and personality. (Unpublished master thesis in Norwegian. Norwegian University of Sports. 1986.)
- [26] Lykken, D.T.: Fearlessness: Its carefree charm and deadly risk. (Psychology Today, Sep., 1982.)
- [27] McMillan, T.M., Rachman, S.J.: Fearlessness and courage: Study of paratrooper veterans of the Falklands War. (Br. J. Psychology, 78: 375-383. 1987.)
- [28] McMillan, T.M., Rachman, S.J.: Fearlessness and courage in paratroopers undergoing training. (Person. Individ. Diff., 9(2): 373-378. 1988.)
- [29] Nebylitsyn, V.D.: Fundamental Properties of the Human Nervous System. (G.I. Mangan. Ed. New York: Plenum. 1972.)
- [30] North, R.A., Griffin, G.R.: Aviator selection 1919-1977. (Pensacola, FL. Naval Aerospace Medical Research Laboratory, NAMPL SR 77-2, Naval Air Station - NTIS No. AD-A048 105. - 1978.)
- [31] Ogilvie, B.C.: The Stimulus-addicts a psychological paradox. (In Schwank, W.C.(ed) The Winning Edge. 45-50. Proceedings of the First National Sport Psychology Conference, Buffalo. 1973.)
- [32] Petrie, A.: Individuality in Pain and Suffering. (London: University of Chicago Press. 1978.)
- [33] Powell, F.M., Verner, J.P.: Anxiety and performance in first time parachutists. (Journal of Sport Psychology. 4: 184-88. 1982.)
- [34] Rachman, S.: Fear and fearlessness among trainee parachutists. (Adv. Behav. Ther., 23: 153-160. 1983.)
- [35] Rachman, S.: Fear and courage. (Freeman, New York. 1990.)

- [36] Schedlowski, M., Tewes, U.: Psychological arousal and perception of bodily state during parachute jumping. (Unpublished manus., Hannover Medical School. 1991.)
- [37] Schill, T., Tata, S.P.: Relation between coping style and Barron's ego strength scale. (Psychological Reports, 63. 65-66: 1988.)
- [38] Truscott, D., Fehr, R.C.: Perceptual reactance and risk-taking. (Person.individ. Diff., 7: 373-377. 1986.)
- [39] Youngling, E.W., Levine, S.H., Mocharnuck, J.B., Weston, L.M.: Feasibility study to predict combat effectiveness for selected military roles: fighter pilot effectiveness. (Technical report MDCE1634. St.Louis, MO.: McDonnell Douglas Corp. - NTIS No. AD-A041 650 - 1977.)
- [40] Zuckerman, M.: Sensation Seeking Beyond the optimal level of arousal. (Lawrence Erlbaum Ass. NJ. USA. 1979.)

Ford.: Sz. J.

B.C. Spatz: Ugrás a "hálózatban"

(PARACHUTIST, 1995. No.3.)

Ahogy egyre többen és többen "tolonganak" az "információs szupersztráda" (Szerk. megjegyzése: napjainkban a Windows '95-tel kapcsolatban esik sok szó róla) feljáróján, úgy egyre inkább követelménnyé válik annak alapszintű ismerete, hogy azt ki is lehessen használni. Az olvasó nyilván hallott már valamit a "HÁLÓZAT"-ról, ami az **INTERNET** információs forrásaiból épül fel. A hálózatban lévő ejtőernyős információk már elérhetők és segítségükkel tudunk "ugrani" a hálózatban.

Az Internetben lévő jelentős mennyiségű ejtőernyős információ igazi problémája az, hogy tudjuk, hol kell keresni azokat. A floridai Egyetemen néhányan magukra vállalták, hogy helyet biztosítanak az ejtőernyős digitális könyvtárnak - legalábbis ideiglenesen.

A szerző (B.C.Spatz) és társa, E. Johnson kialakította az egyetem hálózatához (Net) való hozzáférési lehetőséget, majd a központi információs tárgymutatót, amit világméretű hálónak (WWW - World Wide Web) neveztek el, s ez az Interneten át a következő információforrásokat biztosítja:

- Gyakran feltett kérdések (**FAQ**) az ejtőernyőzéssel kapcsolatban,
- Légi utazás az ejtőernyős felszereléssel,
- Szövetségi (hatósági) légügyi szabályok (FAR),
- A világ ugróterületei és árlistájuk,
- FU Kézikönyvek,
- FAI szabályok (sportszabályok),
- Ejtőernyős mozgóképek és felvételek (a világszerte működő ejtőernyősök által megküldöttek),
- Globális (világméretű) időjárás információk,
- Kapcsolatok egyéb ejtőernyős- és általános repülési helyszínekkel.

Ezek az információk a Föld minden részén lévő - Internet-be kapcsolt - számítógépekből származnak. Ez így fantasztikusnak tűnik, ezért nézzük meg, mi is az az Internet?

Az **Internet** tulajdonképpen egy hatalmas, globális méretű számítógépes hálózatot jelent, pontosabban "hálózatok hálózatát", azaz a Föld különböző részein lévő kisebb-nagyobb regionális hálózatok összekapcsolt összességét. Ez a hatalmas hálózat jelenleg átlagosan, naponta kb. 20 millió felhasználót köt össze egymással 50 országban.

1969-ben a Defense Advanced Research Projects Agency (**DARPA**) olyan kutatási-fejlesztési programot dolgozott ki, amely kísérleti kommunikációs hálózat kialakítására irányult - ezt **ARNET**-nek nevezték el. Az ARNET olyan sikeres volt, hogy 1975-ben működőképes hálózattá vált és napjainkban használt, korszerű adatkommunikációs technika sok minden az ARNET eredménye.

A gyorsan fejlődő kommunikációs technikákat 1983-ra katonai szabványban (MIL STD) rögzítették - a hálózati protokollok ezen rendje **TCP/IP**-ként ismeretes és az Internet alapjául szolgál.

Az alkalmazott **Internet** kifejezés is 1983. évi eredetű. A korábbi ARNET megváltozott **MILNET**-re, amely a nem titkos **DDN**-ből (Defense Data Network) és egy új, kisebb ARNET-ből állt. Az Internet kifejezés a kisebb hálózatok - beleértve MILNET-et és ARNET-et is - együttműködésére alkalmazták. 1990-re az ARNET már kinötte magát és az Internet folytatta tovább a kisebb hálózatok összefogását - ezek száma a mai napig exponenciálisan gyarapodik.

Igazában, senki sem "tulajdonosa" az Internetnek. Vannak ugyan vállalatok, társaságok, amelyek segítik a hálózat mindent összekötő különböző részeit, de nem létezik egyedüli vezető, ellenőrző testülete, amely a hálózatban zajló dolgokat irányítaná. A különböző országokban különböző hálózatokat hoztak létre saját irányelvek szerint és egyes személyek - beleértve a számítógépes ejtőernyősöket is - felelősek az általuk készített, szerkesztett információért, s azért, hogy azok az Interneten keresztül bocsássák rendelkezésre.

Az Internet segítségével, világszerte emberek százezrei adják az információkat otthonról, iskolából, munkahelyről. Az Internettel való kapcsolat ezen kívül még azt is jelenti, hogy számos alapszolgáltatás hozzáférhető: elektronikus posta, interaktív konferencia lehetősége, információforrások elérése, hálózati hírek és file-k átvitele. Ejtőernyős szempontból pedig azt is jelenti, hogy az érdeklődő sajátos, naprakész, színes információkhoz jut.

Képzeljünk el egy olyan beszélgetést az ejtőernyőzésről, amit hosszú órákon és napokon keresztül folytatnak le, vagy amikor egy üzenőablán üzenetek és válaszok követik egymást, vagy egy rádiós körkapcsolást - ám ehhez senkinek sem kell állandóan vonalban maradnia, elég a két centet bedobni a telefonáláshoz.

Az **USENET** olyan globális találkozóhely, ahol az emberek összegyűlnek a napi események megbeszélése céljából - akár a számítástechnikáról, akár az ejtőernyőzésről van szó.

Az USENET-be "ugrás" érdekes dolog. Senki sem tudja, hogyan nézel ki, mennyi idős vagy, mi a társadalmi helyzeted - tisztán csak a képességed - és gyakran képtelenséged - kerül elbírálásra az érvelésed alapján. Az USENET-et gyakran keverik össze az Internettel, ám ez egy teljesen különálló információs rendszer, ami egyszerűbbé teszi az Internet használatát. Az USENET a világ számos számítógépéből tevődik össze és naponta több, mint 25 megabyte karaktert visz át az Interneten keresztül.

Az USENET információi hircsoportokra oszlanak. Vannak számítógépre, szórakoztatásra, tudományra és sokmindenféle másra vonatkozó csoportok. Például, a "C" programnyelv a COMP.LANG.C, az asztronómia tudománya a SCI.ASTRO - és az ejtőernyőzés a REC.SKYDIVING hircsoportban található. A hircsoportokban az egyes információk cikként (article) vannak tárolva és ezeket a cikkeket az egész világon írják.

A REC.SKYDIVING-ben ujabban egy a PARACHUTIST című lapban megjelent olvasói levéllel kapcsolatos cikkcsoport jelent meg, ami az ugratás közbeni légsebesség/földhöz viszonyított sebesség témájával foglalkozik.

Az USENET kiváló lehetőség az ejtőernyősök találkozásához, hogy kifejtsék filozófiájukat csaknem mindenről, vagy akár parázs vitába is keveredjenek valakivel - ami nem ritka jelenség ráérő felhasználóknál. A vitázó ilyenkor ellentétes véleménnyel "bombázza" a hircsomagot, vagy az egyéneket - plusz bosszantással olyankor is, amikor egészen másról van szó.

A REC.SKYDIVING-ben közreműködők között vannak nem ejtőernyősök, ejtőernyős világbajnokok, USPA vezetők is. A viták lehetnek kemények, hosszadalmasak - de mindenki élvezi, hiszen ez a Földön a legszélesebbkörű ejtőernyős fórum.

Az elektronikus posta (**E-MAIL**) magasan a legnépszerűbb Internet szolgáltatás. Segítségével a hálózatban mindenki elérhető, olcsóbb, mint egy telefonbeszélgetés, mivel a számítógép az információt gyorsabban továbbítja, mint az élő szó és e közben megőrzi a kapcsolat levelező, nem személyes jellegét.

Az Internet terjedése sok ejtőernyőzéssel kapcsolatos vállalatot arra ösztönzött, hogy létrehozzák partnereikkel is a kapcsolatot, van saját Internet címük, így a csigalassu postát felváltotta az információs szupersztráda.

Az ejtőernyős iparból számítógépen át, saját címen elérhető a Jump Shack, Relative Workshop, Precision Aerodynamics, Performace Designs, Stewart Systems, Airtech GmbH ... és természetesen az USPA (Az USPA elektronikus címe: USPA@PIA.COM.) A felsorolt vállalatok, vagy fel nem sorolt egyének egy-egy "postafiók" tulajdonosai a floridai "elektronikus hirdetőablán", amely a PIA (Parachute Industry Association) tulajdonában van. A PIA **BBS**-e (Bulletin Board System - hirdetőtábla rendszer, azaz nyilvános, számítógépes adatbázis) fogadja a hívásokat az Internettől és továbbítja a címzettnek. A PIA közvetlenül is felhívható a (904) 985-0680 telefonszámon és további információ kérhető a FRED@PIA.COM elektronikus címen.

Ha már egyszer hálózatban vagyunk, hogyan lehet ejtőernyős információhoz jutni?

Erre a módszer (szoftver) a File Transfer Protocol (**FTP**), az Interneten keresztül a file-k így kerülnek közvetítésre, s tartalmazhatnak szöveget, grafikát, mozgóképet, programot, vagy bármit, ami szükséges.

Az FTP-vel a file-hez való hozzáférés érdekében tudni kell a file nevét, s azt, hogy hol van. (Sok FTP "névtelen" szolgáltatást nyújt, ami azt jelenti, hogy bárki hozzáférhet a tárolt file-hoz.)

Például az ejtőernyős FTP helye a gépben a SKYDIVE.ENG.UFL.EDU-ban van és a file-k a SKYDIVE könyvtárban található. Tehát, ha be akarunk jutni egy bizalmasan kezelt ugróterületi árlistába, FTP-zni kell: SKYDIVE.ENG.UFL.EDU, felhasználóként saját E-MAIL címet kell beírni (mert a jelszó ingyenes a hely fenntartók számára), majd be kell lépni a "árak" (prices) file-ba. A saját berendezés kommunikációs sebességétől függően, kevesebb, mint egy percre van szükség a szükséges információ kiszedéséhez.

Meg kell jegyezni, hogy az FTP régi rendszere az Internetnek, nehézkes is használni, ezért napjainkban a legtöbben a WWW-n keresztül böngészi azz FTP helyeket.

A WWW nyilvános információs rendszer, ami segíti a használóját az Internetben lévő információk megtalálásában. A WWW ténylegesen olyan dokumentum gyűjtemény, amely láncolatosan kapcsolódik a hálózati információs forrásokhoz. Ezek a dokumentumok bárhol lehetnek az Internetben és hypermédiának nevezik, s olyan összekapcsolódó információk (hypertext), amelyekben ábrák, mozgó képek és akár hangok is lehetnek.

Am honnan tudjuk, hogy mit kell kérdezni, vagy hol keressük, amire kíváncsiak vagyunk? Az **URL** (Uniform Resource Location - egységes forráskereső) használatos a WWW-ben meghatározott információforrások megkereséséhez. Ez tulajdonképpen annak a kódnak a leírása, amelyet arra használnak, hogy meghatározzák/leírják a kívánt információ helyét. Így például a SKYDIVE! a WWW helyére vonatkozó URL a következő formában: HTTP://WWW.CIS.UFL.EDU.SKYDIVE/, amelyben a címzés első része (a kettős törtvonal előtt) a hozzáférési módszerét határozza meg. A második rész annak a számítógépnek a címe, amelyben az adat, vagy szolgáltatás található. A további részek határozzák meg a file-ok nevét, vagy az adatbázisban keresendő szöveget.

Az URL-ek mindenféle információt specifikálhatnak az Internetben. Például a következő URL-ek határozzák meg az ejtőernyős FTP-t és **Gopher** helyeket (másik információs visszakereső program is használható az adat felkutatására), valamint az Usenet REC.SKYDIVING hircsoportot:

```
FTP://SKYDIVE.ENG.UFL.EDU/SKYDIVE/  
GOPHER://JUMPRUN.EHS.UIUC.EDU/  
NEW:REC.SKYDIVING
```

A WWW kivételesen népszerű. 1994. decemberében a SKYDIVE! helyet több, mint 14 ezer adatátvitelnél vették igénybe.

Ha iskolád, vagy munkahelyed rendelkezik Internet hozzáféréssel, akkor a számítógépes koordinátornál érdeklődj a WWW használati lehetőségéről. Ha a WWW-hez már hozzájutottunk, minden más (FTP, Usenet hírek, FTP helyek, stb.) következik belőle. Azonban, ha valakinek új az Internet használata, a WWW-vel célszerű kezdeni. Aki tagja a **PRODIGY**-nek, az **American On-Line**-nak, a **CompuServe**-nek, vagy hasonlóknak, keresheti már az Internet szolgáltatásait, ami meglehetősen könnyű az Internet nagy népszerűsége miatt. Például az American On-Line-nal a főmenüből lehet belépni az INTERNET CONNECTION-be.

Ha iskolában, vagy munkahelyeden nincs Internet hozzáférés, nincs semmi probléma. Az Internethez otthonról is hozzá lehet férni: megfelelő teljesítményű számítógépre és modemre (lehetőleg minél gyorsabbra) van szükség.

Az Internet szolgáltatók kiválasztása könnyű, mivel igen nagy a választékuk. A nagy kereskedelmi információs szolgáltató társaságok, mint a Prodigy, az American On-Line, a CompuServe elég jó setupokkal rendelkeznek, de nem biztosítanak WWW hozzáférést - amit mi szeretnénk. Ezért ezt kérni kell, de ha nem kínálják fel, akkor máshol kell körülnézni.

A legtöbb nagyobb város rendelkezik kisebb szolgáltatókkal, amelyek közvetlenül kapcsolják össze a PC-t a modemen keresztül az Internettel. Ezek a szolgáltatók biztosítanak minden szükséges szoftvert és információt, ami az otthoni számítógép hálózatba kapcsolásához szükséges. Ilyen ellátók megtalálásához célszerű felhívni az Internet **NIC**-et (Network Information Center - hálózati információs központ) a (800) 444-4345 telefonszámon.

Ha nincs olyan szolgáltató, aki WWW hozzáféréssel rendelkezik, akkor fontolóra kell venni a nagy, általános szolgáltató vállalatok igénybevételét. Ha őket zaklatjuk WWW hozzáférés miatt, akkor hamarabb fognak bekapcsolódni ebbe a szolgáltatásba. (Például az American On-Line most foglalkozik a WWW hozzáférés biztosításának kérdésével.)

Mint minden másnál, az Internetnél is vannak "viselkedési normák". Mint az életben mindenhol, célszerű először hallgatni, figyelni, mielőtt beleszólnánk a dologba.

Például, ha bekerülünk a REC.SKYDIVING hircsoportba, célszerű körülnézni az első üzenet elküldése előtt. Előfordulhat például, hogy a felteendő kérdést már mindenki ismeri - ez a FAQ-ban

(gyakran feltett kérdés) megtalálható - tehát ezt célszerű először elolvasni, nehogy még a kezdők is megszóljanak.

Elkezdeni is könnyű az Internet kapcsolatot és meglepő, mi minden található benne - nemcsak ejtőernyős anyag. Ám a legfontosabb dolog, tanulni kell valamit az Internetről, az első bekapcsolódás előtt.

Ford.:Szuszékos J.

Szerk. megjegyzései:

Az ejtőernyőzéssel összefüggő hálózati címzéseket a PARACHUTIST 1995. évi augusztusi számában kezdték leközölni. A nagyobb cégek és a magyarországi hálózati címzését a PC WORLD című (magyar) folyóirat 1995.évi szeptemberi számához mellékelt "online referenciakártya" tartalmazza. Általában és a magyarországi BBS-ről a CHIP című folyóirat 1983. augusztusi és októberi számában található cikk és hazai névsor.

A Parachutist 1995. augusztusi számában leközölt címzések és egy korábbi, általános hazai BBS leírás az MRSZ szakágvezetőjénél (Tóth János) floppyn hozzáférhető.