



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Fakulta pedagogická
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

**Kvalitativní výzkum procesu fyzické a psychické
přípravy parašutistů a zvládnání stresu
v průběhu seskoku padákem**

Vypracoval: Milan Martin
Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

České Budějovice 2014

Bibliografická identifikace

Cílem práce je podniknout kvalitativní výzkum založený na grounded teorii, zakotvené teorii a zjištění, jak se sportovní a vojenští parašutisté připravují na seskok.

V teoretické části se pokusíme vysvětlit koučování a učení, senzomotorické učení, psychohygienické metody, fyzickou a psychickou přípravu, teorii aktivace, teorii stresu, zvládání stresu, vliv hudby na aktivaci a zvládání stresu.

V metodologické části objasníme pojem kvalitativního výzkumu, základy zakotvené teorie při použití metody polo strukturovaného rozhovoru, popř. pozorování.

Po provedení kvalitativního výzkumu budou sumarizovány zjištěné vzorce fyzické a psychické přípravy a rozdílné či společné společné prvky zvládání stresu a emocí u sportovních parašutistů a výsadkářů AČR.

Bibliographic identification

The aim is to undertake qualitative research based on Grounded theory and findings how the sports and military paratroopers prepare to jump.

We try to explain coaching and learning, activation theory, the theory of stress, coping with stress, the influence of music on the activation and stress management in theoretical part.

We explain the concept of qualitative research, grounded theory basics using a semi-structured interview method, or. observation in the methodological part.

Detected patterns of physical and mental preparation and the different elements of a common or joint managing stress and emotions in sport skydivers and parachutists ACR will be summarized after qualitative research.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Kvalitativní výzkum psychické a fyzické přípravy parašutistů a zvládnání stresu v průběhu seskoku padákem zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Českých Budějovicích dne

.....
Milan Martin

Poděkování

Děkuji všem kolegům (spolubojovníkům) ze 43. výsadkového praporu v Chrudimi, z 601. skupiny speciálních sil v Prostějově, ze 41. mechanizovaného praporu v Táboře a kamarádům z bývalého Para-klubu Aeroklubu Tábor za poznatky, trpělivost a pochopení při sbírání podkladů pro tuto práci.

Milan Martin

OBSAH

Úvod.....	6
A. TEORETICKÁ ČÁST	
1. Fyzické aspekty	
1.1 Zdravotní stav.....	10
1.2 Fyzická kondice.....	11
1.3 Pozemní příprava.....	13
1.4 Fyzické prostředí.....	14
2. Psychika a psychologické vlivy	
2.1 Senzomotorické učení.....	17
2.2 Teorie aktivace.....	18
2.3 Teorie stresu a jeho zvládání.....	20
2.4 Vliv hudby na aktivaci a zvládání stresu.....	22
2.5 Strach.....	24

B. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. Výzkumný cíl.....	25
3.2. Kvalitativní výzkum.....	25
3.3. Zakotvená teorie.....	27
3.4. Soubor dotazů.....	29
3.5. Výběr účastníků výzkumu.....	30
3.6. Přepis rozhovorů.....	32
3.7. Shrnutí výsledků.....	42
3.8. Diskuse.....	45
3.9. Sebereflexe výzkumníka.....	46
Seznam použité literatury.....	48

ÚVOD

Úplně první prvopočátky vzniku výsadků a tedy základů sportovního parašutismu sahají až ke konci první světové války. Je velice dobře známo, že právě v době jakékoli války se vývoj všech technických oborů ubírá mílovými kroky.

Stejně jako se stalo produktem I. Světové války hromadné užívání spalovacích motorů, které znamenalo velký rozvoj použití automobilů a dále pak vývoj tanků, jejich vývoj až po první taktické nasazení v prvních bojích, ještě významnějších výsledků se podařilo dosáhnout v oblasti vývoje letecké techniky. Ruku v ruce s vývojem letecké techniky rychle postupoval i vývoj záchranného prostředku, umožňujícího pilotům, kteří prohráli vzdušný souboj, nebo jim selhal stroj z technických důvodů, záchranu života. Tímto prostředkem se stal padák.

První návrh padáku je velice dobře znám ze skici Leonarda da Vinci z roku 1514. V tomto případě však zůstalo pouze u skici. Až o sto let později se myšlenkou padáku začali zabírat postupně matematik Fausto Veranzino, Louis Sebastien Lenormand, Jean-Pierre Blanchard, který zkoušel činnost svého padáku vyhazováním zvířat, připnutých k padáku v košíku. V roce 1887 představil americký kapitán Thomas Baldwin hevnábný padák s otvorem ve vrchlíku. Mezníkem ve vývoji padáku byl rok 1911, kdy italský vynálezce Pino přišel s koncepcí padáku, kdy je nejprve otevřen malý padáček, který následně vytáhne z obalu hlavní nosný padák. Tato koncepce se používá dodnes. První mužem, který se odvážil vyskočit z letadla byl pravděpodobně Grant Morton koncem roku 1911 při letu nad Kalifornií. Padáky se začaly používat jako záchranný prostředek roku 1912 v balónech a v roce 1916 i v letadlech. Možnost jeho použití k záchraně života či prostředků nezůstala jedinou. S vývojem letadel a vznikem letounů s velkou přepravní kapacitou se začaly objevovat první úvahy o padáku, jako prostředku pro přepravu lidí.

Prvním zámyslem tohoto využití byl okamžik, kdy před koncem bojů v roce 1918 přišel velitel amerického letectva generál William Mitchell k představiteli sboru štábů generálu Johnu Pershingovi s myšlenkou provedení průlomu německých obranných linií u francouzského města Yper. Mělo se jednat o spojení činnosti pozemních bojových jednotek podporovaných divizí americké pěchoty vysazenou na padácích za obranné pozice.

Akce předpokládala asi dva tisíce letounů, které měly vysadit příslušníky americké armády do týlu nepřítele a tam využít momentu překvapení. Provedení této operace bylo odsouhlaseno na léto 1919, avšak vývoj politických událostí se postaral o dřívější ukončení války a k použití výsadek nakonec nedošlo. Přesto byly některé pokusy o vysazení vojáků na padácích na konci I. Světové války zaznamenány i když nešlo o pokusy příliš technicky zdařilé.

Postupným vývojem se při druhém světovém konfliktu k použití cílených výsadek sahalo již zcela běžně. Po válce pokračovala příprava výsadkářů u průzkumných a výsadkových praporů, avšak ve světě vzniká i nový sport, který se jmenuje podle Louise Sebastiena Lenormanda, který se proslavil roku 1783 skokem z věže pařížské observatoře na padáku vlastní konstrukce pro který objevuje název „parachute“ .

Parašutismus, nebo později sportovní parašutismus se rozmáhá po celém světě, nejprve základními disciplínami, jako je přesnost přistání na cíl a seskoky do vody s plaváním k cíli. V roce 1951 od 16.8.-20.8. proběhlo první Mistrovství světa(MS) v parašutismu na letišti Lesce-Bled v Jugoslávii. V tom samém roce vzniká Svazarm (svaz pro spolupráci s armádou), který má zásadní vliv na vývoj sportovního parašutismu u nás. Již v roce 1954 na MS ve Francii tým československé republiky obsadil v celkovém pořadí stříbrnou pozici a to byl pouze začátek velice úspěšné éry našich parašutistů, kdy Česká republika v současnosti nadále patří k velmocím tohoto sportu.

Cílem této práce je podrobně monitorovat psychologickou přípravu sportovních parašutistů a výsadkářů AČR, pokusit se nalézt odlišnosti této problematiky u obou skupin a zmapovat všechny jevy, které se do této činnosti promítají. V práci se autor plně pokusí využít skutečnost, že byl dlouhodobě členem a tedy přímým účastníkem obou sledovaných skupin a má tedy bohaté zkušenosti s uplatňovanými postupy a osnovami jak ve sportovní rovině, tak i u profesionálů výsadkových praporů AČR.

A. TEORETICKÁ ČÁST

1. Fyzické aspekty

1.1. Zdravotní stav

Parašutismus patří mezi velice náročné odvětví ať už sportovní, nebo vojenské činnosti. Jedinec je vystavován veliké psychické zátěži, která na něj působí ve vlnách v průběhu celého seskoku. Dalším faktem je, že je následně vržen do zcela neznámého prostředí, ve kterém neplatí fyzikální zákony stejně jako na zemi a tedy ani doposud zafixované pohybové návyky nejsou v tu chvíli použitelné. Podstatným faktorem je samozřejmě výška, která na některé z nás působí takovou deprivační silou, že bychom nebyli schopni nad skokem z letadla ani uvažovat a také tlak, jehož prudké změny také nejsou vůbec příjemné - jistě si vybavíte pocity v automobilu při prudkém klesání v horách a to je jen mírný nástin toho, co se děje, když člověk klesá rychlostí 50 m/s tedy asi 180 km/h. Tím jsme se dostali k poslední fyzické veličině, které musí parašutista čelit a to je poměrně vysoká rychlost.

Je tedy samozřejmostí, že výběr jedinců začíná ve specializovaném zdravotnickém zařízení, není možné, aby vyšetření opravňující žadatele ke schopnosti výsadků provedl obvodní lékař. V Armádě České republiky prochází vojáci výsadkových jednotek celodenním vyšetřením ve Vojenské nemocnici v Praze. Sportovní parašutisté v civilní sféře prochází velice podobným vyšetřením ve specializovaných pracovištích, které jsou zastoupeny v každém kraji a jejich lékaři vlastní osvědčení tato vyšetření provádět.

Celodenní prohlídka zahrnuje vyšetření hematologické, analýzu moči, EKG, EEG, prohlídku na chirurgii a v neposlední řadě vyšetření ušní a oční. Další sledovanou oblastí jsou fyziologické vlastnosti geneticky zděděné a rozbor diagnóz v rodinné větvi žadatele.

Při sebemenším vybočení z přísných limitů je žadatel o vyšetření vyřazen ze seznamu kandidátů. Prohlídka je periodická a nesmí být starší dvou let u obou skupin.

V civilním sektoru dostává potvrzení, že je schopen provádět toto sportovní odvětví, co se týká AČR, tak voják dostává do svého zdravotního posudku kromě klasifikace A, která je nejvyšším stupněm stanovené škály ještě dodatek-schopen jako výsadkář.

Tím ale selekce nekončí.

1.2.Fyzická kondice

Již od dob vzniku prvních výsadekových jednotek armád celého světa patří neodmyslitelně k těmto jednotkám výborná fyzická kondice. Jelikož tyto jednotky jsou často jednotkami speciálními, tedy určenými k operacím v týlu nepřítele, nebo minimálně v podmínkách ztížených, jsou k nim zařazeni vojáci fyzicky nadprůměrně zdatní. Tito příslušníci zvláštních jednotek dokážou operovat pod vysokou fyzickou zátěží s omezeným příjmem potravy a za velmi rozdílných a extrémních klimatických podmínek. K tomuto je i směřován výcvik, který sestává z různých oblastí výcviku, jako je přežití v neznámém prostředí, kdy se jednotka spoléhá sama na sebe, nebo přesuny na ledu a sněhu, ke kterému patří nácvik lavinových závalů, lezení na ledovci, bivakování ve sněhových záhybech atd.

Činnost sportovních parašutistů je nutně z pohledu fyzické kondice rozdělit na několik skupin, kdy se každá věnuje jiné podoblasti tohoto sportu a nároky na fyzickou kondici u všech těchto skupin nejsou konstantní.

Přesnost přistání

Hlavním sportovním výkonem této činnosti začíná otevřením padáku ve stanovené výšce a jeho co nejpresnější řízení a dosažení cíle umístěného ve středu pískového kruhu, který je umístěn v některé části poskokové plochy s ohledem na klimatické podmínky, tedy momentální počasí, sílu větru a teplotu. Teplota je v tomto směru možná pro některé čtenáře této práce překvapivou veličinou, ale obzvlášť u padáků s kulatým vrchlíkem má významný vliv na celkový výsledek v letních měsících výskyt stoupavých proudů teplého vzduchu.

Osobně jsem zažil situaci, kdy moje kolegyně ze sportovního týmu, jejíž hmotnost v té době byla 48 kilogramů, doslova visela zavěšena se svým padákem ve výšce padesáti metrů nad doskokovou plochou a to v časovém rozmezí několika desítek vteřin.

Tato disciplína nepatří mezi fyzicky náročné. Do fyzických úkonů můžeme počítat dynamický výskok z letounu, který je nezbytný pro odpoutání se a částečnou eliminaci vzdušných proudů, které trup letounu obtékají a je nezbytné se proti nim prosadit. Samotné řízení padáku, není fyzicky náročné a velkou roli zde hraje trénovanost, počet takto zaměřených seskoků a tím převážně zkušenosti s ovládním padáku, odhadem výšky, vzdálenosti a zmiňované síly větru.

Individuální a skupinová akrobacie

Především v případě individuální akrobacie se jedná se o nejdiskutovanější disciplínu v dějinách tohoto sportu pro její ne zcela jednoznačnou objektivitu. Seskoky jsou prováděné z velkých výšek, kdy sportovec po nabrání konstantní rychlosti v době asi dvanácté vteřiny volného pádu, zahájí sestavu předepsaných cviků tzv. **komplex**. Celá sestava je měřena stopkami a její čisté provedení hodnotí tři nezávislí rozhodčí na zemi za použití optických přístrojů-telemetrů. Právě v tomto místě nebyla rozhodnutí i na podnicích mezinárodního významu vždy objektivní.

Skupinová akrobacie označována celosvětově FS (formation skydiving) je na úplně stejném základu, sportovci však vytváří osnovou předepsané obrazce. Obě disciplíny nejsou fyzicky náročné, hlavní silou je vzduch, který při zmíněných rychlostech udělí tělu veškerý podstatný pohyb a vše je dáno zkušenostmi a objemem nalétaných minut volným pádem. Poslední novinkou v akrobacii je **skysurfing**, který je položen na stejném principu, jen za použití prkna, připevněného bezpečnostním vázáním k nohám sportovce. Stejně jako v např. v lyžování můžeme zaznamenat i zde různá nová odvětví s oblíbeností v úzkých skupinách, jako je spolupráce na otevřených padácích atp. (Předpis V-PARA-1, 2013)

Para-ski a para-víceboj

Zde se dostáváme k fyzicky nejnáročnějším disciplínám sportovního parašutismu, kdy je v případě para-ski kombinována přesnost přistání a obřího slalomu a u para-víceboje jde zpravidla o přesnost přistání, přespolní běh na vzdálenost 3 km, střelbu na cíl z malorážkové pušky a plavání na 100 metrů. Zde je fyzická kondice srovnatelná s příslušníky výsadkových jednotek armády.

Fyzické kondici není tato část práce věnována náhodně. Na základě jedné ze základních psychosomatických definic, podle které je fyzický stav organismu úzce spjatý s psychickým rozpořením bylo nutné zmonitorovat tuto oblast s možností vytvoření určitého vzorce.

1.3.Pozemní příprava

Tato nepostradatelná část výcviku zahrnuje nácvik činnosti ve všech částech seskoku. Ve sportovním parašutismu se v poslední době upouští od nácviku balení padáku v prvotní fázi výcviku. Znamená to, že pro tzv. **základní výcvik** jsou padáky balené pověřenou osobou. Vysadkář AČR nacvičuje balení od začátku výcviku a celý proces podléhá organizovaným kontrolám. Dalšími nacvičovanými činnostmi jsou řazení v letounu, poloha a postoj při výskoku, důležitým a časově náročným je pochopitelně nácvik řízení a v neposlední řadě doskok. Pro tuto práci je ale podstatná součást pozemní přípravy, která se nazývá:

Dynamický stereotyp, nebo-li pohybový návyk.

Je to pojem, který je ve světě tohoto sportu známý poměrně dlouhou dobu a kterému je od začátku přikládán velký význam. Není proto překvapením, že je mu věnován i prostor v první a doposud asi jediné učebnici parašutismu kde nám popis poslední a nejdůležitější fáze říká, že „ve třetí fázi se stálým opakováním správný pohybový návyk dále zdokonaluje, pohyby se sladují, stávají se uvolněnější, k jejich provedení je používáno nejnutnější potřebné síly a jsou prováděny v určitém rytmu. Automatizují se, přičemž se zdokonaluje jejich smyslová kontrola, která pomáhá nadále je vylepšovat a podle potřeby kombinovat. Pohyby jsou prováděny přesně, plynule, koordinovaně a úsporně. Pohybu se zúčastní jen nezbytně nutné svalové skupiny a jejich stah je jen takového stupně, jak vyžaduje příslušný pohyb. Je vytvořena koordinace mezi činnostmi svalů, vnitřních orgánů, jež je předpokladem pro zvyšování celkové výkonnosti organismu. Je vytvořen tzv. dynamický stereotyp“.

(Řepka, 1980 s 133).

Nejvíce využívána je tato metoda v oblasti výcviku zabývající se koordinací pohybu při závadě na hlavním padáku a následného otevření padáku záložního. V těchto mimořádných situacích je na jejich řešení velice málo času a je proto nezbytné, aby koordinace pohybu byla bezchybná a rychlá. Na klouzavých padácích je z bezpečnostních důvodů nutné před otevřením záložního padáku hlavní padák tzv. „odhodit“. V tomto případě jsou nároky na součinnost pohybů ještě vyšší. Druhou oblastí, pro kterou má dynamický stereotyp zásadní význam, je fáze nekontrolovaného volného pádu, ke kterému dochází v začátcích nácviku volného pádu. V tomto případě je nezbytné se nacvičeným pohybem dostat do stabilizované polohy na břicho a v této bezpečné poloze otevřít padák. V opačném případě se parašutista vystavuje riziku komplikací při kontaktu některé z končetin s padákovými šňůrami.

1.4. Fyzické prostředí

Je nutné si uvědomit, že po dobu seskoku je parašutista vystaven hned několika fyzikálním veličinám, které společně vytvářejí fyzické prostředí.

Vliv rychlosti: rychlost je první fyzikální veličinou, která zde významně působí a to ve třech fázích. Její vliv na lidský organizmus začíná již v letounu a tedy počáteční fázi seskoku. Zde ještě není její působení tolik znatelné, protože je srovnatelné s pocitem v rychle jedoucím vozidle a naopak se zde nesetkáme se silou setrvačnou, protože se letadlo pohybuje v obecné rovině konstantně a nedochází za letu k brzdění.

Druhá část působení rychlosti je nejintenzivnější a je zahájena výskokem z letounu. Rychlost se postupně příměrně zrychluje až do cca 13 sekundy volného pádu. V tuto chvíli je již neměnná a parašutista se pohybuje rychlostí 50 m/s. Jedná se o rychlost 180 km/h.

Tento údaj se zpočátku nezdá příliš překvapivý, ale jen do toho okamžiku, než si uvědomíme, že se tělo vystavuje vlivu proudícího vzduchu přímo a ne chráněno dopravním prostředkem - v čemž je zásadní rozdíl. Na základě fyzikálních zákonitostí v oblasti obtékání tělesa lze změnami nastavení paží i dolních končetin zaujímat škálu různých poloh, díky kterým se lze pohybovat ve vzduchu v poměru ke konstantně padajícímu tělesu všemi směry. Není proto nikterak neobvyklá situace, kdy opustí letoun dva sportovci v časovém odstupu např. pěti vteřin a přesto se jsou schopni s časovým odstupem spolu kontaktovat. Stejně se lze přiblížit či vzdálit v rovině horizontální.

Poslední fází, kdy se výsadkář střetne s rychlostí je jeho pohyb na otevřeném padáku. Hodnoty rychlostí od okamžiku otevření padáku až po přistání jsou nejnižší ze všech výše uvedených. Na jejich velikost má zcela zásadní vliv typ padáku. Základním dělením vrchlíku padáku je rozdělení na padáky klasické-pohybují se dopřednou rychlostí 5 m/s a klesáním 2m/s. Padáky klouzavé se v krajních mezích řízení dokáží pohybovat na časově omezenou dobu i klesáním nulovým a dopřednou rychlostí 5-20m/s v závislosti na síle větru.

Vzhledem k velkému vývoji padáků se čistě pro zasmání zkušení parašutisté na základě různých sázek dokázali předhánět i v nestandardizované disciplíně a to co nejlépe přistání. S dostatečnými zkušenostmi a ideálním protivětrém se dá přistát i na náramkových hodinkách, aniž by utrpěly újmy. U takovýchto obdivuhodných výkonů jsem byl přítomen několikrát osobně.

Pro lepší názornost jsou uvedeny rychlosti pohybu těla výsadkáře v jednotlivých fázích seskoku v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1

Výskok	0 m /s
5 sekunda volného pádu	10 m /s
10 sekunda volného pádu	40 m /s
13 sekunda volného pádu (konst. rychlost)	50 m /s
Otevírání padáku	45-4 m /s
Klesání na plně otevřeném padáku	4-2 m /s
Dopad na doskokovou plochu	0 m /s

Podle tabulky je zřejmé, že k nejrazantnější změně rychlosti dochází v době počátku otevírání padáku výsadkáře až po úplné otevření. Tato fáze probíhá na dráze klesání dlouhé cca 200 m, kdy je velkému přetížení zabráněno postupnými fázemi otvírání padáku. Dochází tak k tzv. trhům, kdy je pohyb zbrzděován v celkem pěti fázích. Tohoto efektu je dosaženo důsledným a přesným skládáním šňůr padáku a skládání jeho vrchlíku do obalu.

Nárazy při otevření jsou rozkládány do postroje padáku, konkrétně do jeho nosných popruhů, které jsou čtyři:

- Sedací
- Křížový
- Prsní
- Ramenní

Přesným rozložením nárazu do skupiny těchto popruhů je fáze otevření padáku pro parašutistu bezbolestná a vzniklé přetížení v daný okamžik je snesitelné.

Vliv tlaku: vliv atmosférického tlaku na lidský organismus je právě nejenormnější při rychlé změně nadmořské výšky a tato situace vzniká právě v době volného pádu. Obecný pojem popisující patofyziologické důsledky změn atmosférického tlaku na lidský organismus je Dysbarismus.

Jedna z jeho definic zní: „Změny atmosférického tlaku a změny parciálních tlaků jednotlivých plynů atmosféry představují pro člověka zátěž (změny tlaku-jevy dysbarismu).

(Hošek,2005 s 98)

Jeho vliv závisí na několika základních vlastnostech a těmi jsou:

- Absolutní relativní hodnota změny atmosférického tlaku
- Rychlost změny tlaku
- Pružnost stěn tělesné dutiny obsahující plyn
- Objem tělesné dutiny

Nejčastějším a nejmírnějším příznakem je zalehnutí ucha. Jako první popsal zvláštní kanálky spojující obě středoušní dutiny s nosohltanem v díle Opuscula Anatomica roku 1563 anatom a římský lékař Bartolomeo Eustachi (1520-1574). Podle něj byla pojmenovaná právě Eustachova trubice, která má úplně stejný princip, jako jednosměrný ventil.

K eliminaci zalehnutí uší se používají dva cviky:

- Valsalvův manévr
- Frenzelův manévr

První z výše jmenovaných cviků je využíván především potapěči a pro fázi volného pádu je zcela nepřipustný. Jedná se o výdech proti stisknutým nosním křídílům s uzavřenou dutinou. To by vedlo k destabilizaci volného polohy těla a velkým komplikacím při otvírání vrchlíku padáku.

Frenzelův manévr, který sestává z tzv. opření špičky jazyka o horní patro a polknutí popř.

předsunutí spodní čelisti, se používá ve sportovním parašutismu velkou měrou právě z důvodu jeho provedení, kdy není zapotřebí úchop paží a poloha těla zůstává neměnná.

(T.Popov, přednáška Primorsko, 2009)

Vliv teploty: poslední fyzikální veličinou je teplota, která se nepohybuje v extrémních údajích, ale přesto je nutné ji zmínit pro její oproti běžným poměrům, vysoké rozpětí především v letních měsících. V tomto období je teplota na povrchu země-neboli poskokové plochy až 40 stupňů Celsia, zatímco ve výšce 4000 metrů, která je běžná pro seskoky volným pádem, sestupuje pod bod mrazu.

2. Psychika a psychologické vlivy

2.1. Senzomotorické učení

Učení chápeme jako součást širšího procesu adaptace člověka na měnící se podmínky prostředí. V procesu učení mění člověk své chování v závislosti jak na objektivních podmínkách, tak na výsledcích své vlastní činnosti. (Vacínová, 2005).

Základními druhy tohoto učení jsou:

- Imitační
- Instrukční
- Zpětnovazební
- Problémové
- ideomotorické

Ve sportovní praxi se nejčastěji používá učení instrukční a zpětnovazební. Není tomu jinak i v tomto případě.

Instrukční učení - celé učení spočívá ve slovní instrukci. Slovní instrukcí je vytvářena představa nacvičované dovednosti. Je třeba charakter, obsah a formu přizpůsobit věku, vyspělosti cvičenců a také náročnosti učené dovednosti. Přesto je nezbytné, aby se cvičenci v konečné fázi edukace nacházeli ve stejné dovednostní fázi, bez ohledu na objem časové dotace výuky. Verbální instrukce se v průběhu učení mění, přitom je nezbytné věnovat zvýšenou pozornost odstraňování chyb. Instrukční učení vede ke zpřesňování představy, rozvoji spolupráce senzorky s myšlením, což se projevuje hlubším pochopením struktury pohybových dovedností.

Zpětnovazební učení – toto učení má svůj základ v metodě pokusu a omylu. Správný výsledek se cvičenec dozví od instruktora. Systematickým využíváním zpětnovazebních informací se proces učení nejen zrychluje, ale i zkvalitňuje. Je to způsobeno sumací informací vnějších (od instruktora) a vnitřních (kinestetických), které umožňují cvičenci okamžitě zhodnotit výsledky a učinit okamžitě příslušné korekce. Nejčastěji využívanou metodou získání zpětnovazebních informací ve sportovní praxi je za pomoci videozáznamu.

Oblasti senzomotorického učení je přikládán velký význam, stejně jako je to u výše zmiňovaného dynamického stereotypu. Důvodem je ta skutečnost, že výsadekář je na řešení nestandardních událostí ve výšce i několika tisíc metrů zcela sám. A i ta nejmenší chyba může mít smrtelné následky.

2.2 Teorie aktivace

V průběhu seskoku padákem dochází k výrazným emocím. Emoce jsou nedílnou součástí sportovní činnosti. Emoce jsou jevem, který nelze vysvětlovat pouze psychologicky. Je třeba si uvědomit také stránku fyziologickou, neurologickou a biochemickou. Souhrnem těchto aspektů je koncepce, která se nazývá:

Teorie aktivace – je vhodná pro obecný výklad emocí ve sportovní činnosti. Na vytvoření aktivační teorie se podílela svými výzkumy celá řada biologů. Mezi těmi nejznámějšími jsou např. H. Selye, E.Duffyová, G.L.Freeman atd.

Obecný názor je ten, že „aktivace je velice dynamický jev, který vytváří souvisle kontinuitu jednotlivých aktivačních úrovní od nejnižších po nejvyšší. Aktivační teorie je chápána jako pohotovost organismu k reakci. (Hošek, 2005, s96)

Jako ve všech sportovních odvětvích je i zde jedinec před seskokem vystavován několika tzv. předstartovním stavům:

- očekávání
- napětí
- obavy
- předstartovní úzkost
- kognitivní intruze

Zde je třeba se pozastavit u posledního z výše jmenovaných stavů, který sice může být začleněn mezi obavy, nicméně jeho obsah je natolik specificky individuální, že je zapotřebí jej uvést samostatně. Ačkoli se obecně jedná o obavu, je tento stav zcela zřetelně vyhraněný. Kognitivní intruze lze nejlépe vystihnout jako záporné myšlenky z možného neúspěchu. Není podstatné, o jakou oblast se jedná, ale vždy je tato činnost úzce spjatá s výkonností.

Psychofyzilogické příznaky:

- pocení těla a dlaní
- vysychání ústní dutiny
- žaludeční potíže-nechutenství
- nespavost
- nutkání na toaletu
- tachykardie (zvýšená tepová frekvence)

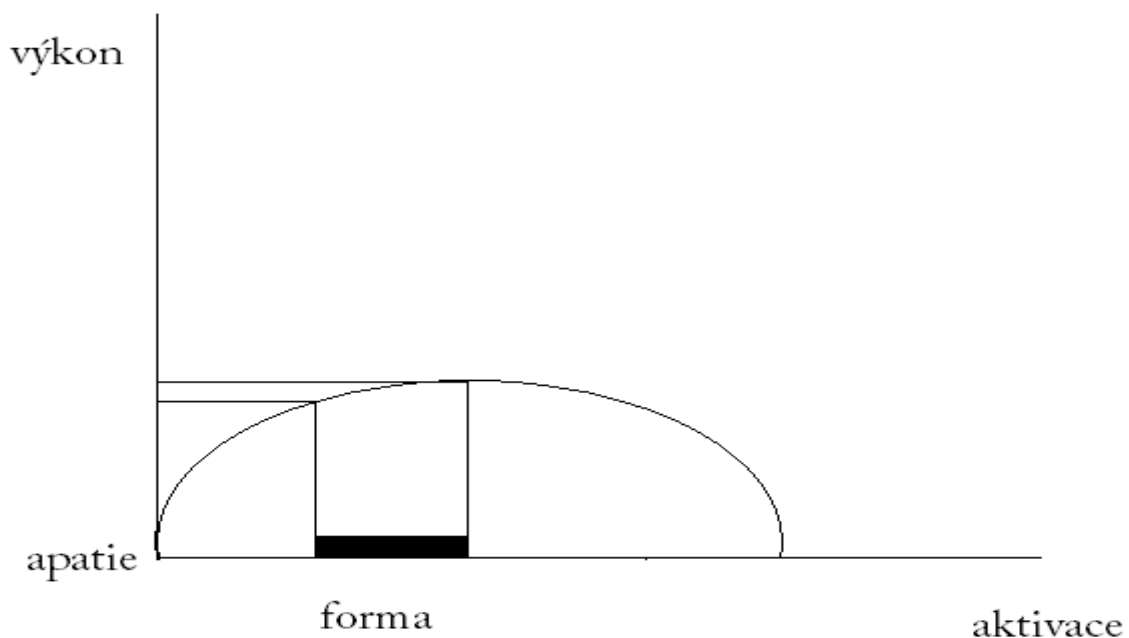
Alarmem k výkonu je zvýšení hladiny adrenalinu v organismu.

Teorii aktivace lze vyjádřit i graficky, jedná se o Yerkes-Dodsonův zákon, obrácená křivka U.

(přednáška na katedře Výchovy ke zdraví, předmět Psychologie tělesných cvičení,

přednášející: doc. PaedDr. Milada Krejčí Csc)

viz obr. 1



2.3 Teorie stresu a jeho zvládání

Původ slova stres se nachází v latinském jazyce, kde slovo *stringo*, *stringere* znamenalo stahovat, utahovat. Převzetím do angličtiny vzniklo slovo stress, které je velice dobře známé i v našem jazyce počeštěné na stres.

Definice stresu je velice mnoho a dá se říci, že se zpravidla mění s každým autorem. Ve 30. letech stres definoval H. Selye jako označení pro nescifickou (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologickou reakci organismu, probíhající jako generální adaptační syndrom. Ten má tři fáze.

- **Alarm**-poplachová reakce, mobilizace mechanismů zachovávajících život
- **Rezistence**-fáze odolávání, rozvíjejí se obranné mechanismy
- **Exhausce**-stadium vyčerpání, selhání organismu po vyčerpání rezerv

Vnější, či vnitřní podnět, který způsobuje zátěž pro jedince nazýváme *stressor*. Tyto působí na každého jedince individuálně, tzn. že při stejné zátěži na dva jedince není podmínkou, že budou i na stejné rovině vyrovnávání se s danou zátěží. Stres dále dělíme na emočně pozitivní stres-eustres a emočně negativní-distres.

Kognitivní funkce člověku umožňují poznání situace i sebe, takže může mít nezkrslené vnímání, dobrou orientaci v problému, oproštění se od deformujícího vlivu emocí a to jsou předpoklady pro racionální vyrovnání se se stresem. Lidé nejčastěji přesouvají odpovědnost a hledají pomoc mimo svoji osobu. Hlavní význam kognitivních funkcí je zprostředkovávání sebepoznání člověka, který si na jeho základě vytváří svou vlastní životní filozofii, která mu pak poskytuje smysl a sílu při překonávání těžkostí. Jsou tedy zdrojem psychické odolnosti.

Rozpoznávání stresu podle příznaků

Příznaky fyzické:

- bolesti hlavy
- žaludeční nevolnost
- bolesti páteře
- svalové napětí
- únava bez příčiny
- pocení dlaní

Příznaky psychické:

- změny nálad
- nervozita
- úzkost
- hněv
- podrážděnost
- netrpělivost
- bezmocnost

Stres lze velice dobře zaznamenat i v chování a reakcích člověka. Mezi ty nejnápadnější ukazatele působení stresu patří známé *okusování nehtů, agrese, neposednost-těkavost, podupování, neschopnost si zorganizovat čas, skákání do řeči, neschopnost poslouchat, ztráta smyslu pro humor, prudká nepřírozená gestikulace a samozřejmě kouření a pití alkoholu.*

Strategie zvládnání stresu

Nejnámějšími strategiemi jsou strategie *copingové*. Coping má v českém asi nejtrefnější synonymum právě vyrovnávání se.

Způsoby vyrovnávání se se zátěžovými situacemi jsou diferencovány podle toho, zda jsou uvědomované či neuvědomované. Právě uvědomovanou formou je tzv. coping, neuvědomovanou formou jsou ego obranné mechanismy. (Vágnerová, 2007, s 356).

Psychická odolnost, která je u každého jedince jiná se nazývá *resilience*.

(PhDr. Franclová, přednáška JČU, 2013)

Existuje několik základních bodů, nebo pokynů, jejichž dodržování vede k lepšímu zvládnání stresu a dokonce k jeho potlačení. Jedná se o tato základní doporučení:

- zdravé stravování cílené na dostatečný přísun vitamínů
- přesné zorganizování svého času podle důležitosti činností
- nezatěžování se malichernostmi
- identifikace všeho, co jedinci přináší stres a proč
- relaxace, oddych v klidové poloze
- sport, nebo jakýkoli pohyb v přírodě
- omezení chemických stresových faktorů (alkohol, káva, cigarety)
- kontakt s přáteli a pozitivně smýšlejícími lidmi
- provádění dýchacích cvičení

2.4 Vliv hudby na aktivaci a zvládání stresu

Pokud je jedním z důležitých faktorů zvládání stresu relaxace, je nezbytné jeden z moderních způsobů této oblasti a to je muzikoterapie, která nemá pouze význam relaxační, ale také léčebný.

Pro nejnázší pochopení významu a smyslu muzikoterapie poslouží myšlenka, že „ cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál, anebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální, nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace, nebo léčby“ (Kantor 2009, s.27).

Muzikoterapie je tedy terapeutický přístup, který využívá jak působení hudby, tak i proces pro její vytváření.

Muzikoterapie má dvě formy:

- aktivní, kdy se jedinec na vytváření hudby podílí sám
- receptivní, jedinec nechává na svůj organismus hudbu působit

Dalším rozdělením muzikoterapie je podle počtu klientů na které působí a to na

- individuální
- skupinovou

Muzikoterapie ovlivňuje zejména vegetativní a psychologické funkce. Dobře působí na dýchání, krevní tlak, srdeční rytmus a potlačuje trému. Také je velmi vhodná v mírnění negativních emocí, jako je např. strach, bolest, úzkost, nebo sklíčenost.

Hudba je určité spektrum vibrací. Lidský organismus je složen z jednotlivých buněk, které také vibrují. Základem této terapie je soulad mezi rezonancemi obou vibrací.

Hudba dokáže působit v těchto oblastech:

- harmonizací spuštění jakéhokoli léčebného procesu
- intenzivnější kontakt se sebou samými
- postupné vyladování tělesných funkcí a systémů
- pochopení stavu, ve kterém se jedinec zrovna nachází
- pozitivní vliv na komunikační schopnosti
- harmonizace energetického systému těla
- motorický rozvoj

V poslední době se lze v armádě setkat s hudbou i v kontextu, který nebyl do nedávna známý. Širokou laickou veřejnost v souvislosti s hudbou v AČR napadají pouze ceremonie, pietní akty, nebo slavnostní pochody. Málokdo však ví, že se lze s hudbou setkat na místech, kde by ji nikdo nepředpokládal a kde je jí přikládán důležitý význam.

Převzatým trendem od spojeneckých armád, především USA a Anglie v zahraničních misích je hudba na palubách výsadkových letounů, nebo vrtulníků. Zde má muzika *stimulační* význam, kdy je zdrojem nabuzení výsadkářů jdoucích do bojové akce.

Jako se ve středověku podávalo bojovníkům na kuráž víno, aby ztratili zábrany, dnes alkohol zastupuje jako iniciátor právě hudba. Samozřejmě se jedná o hudbu agresivní a tvrdého žánru. Většinou jde o hard-rock, či heavy-metal.

Mohu potvrdit, že především při nočních seskocích, kdy je na palubě letounu rozsvícené pouze červené bodové světlo a hluk motorů přebíjí tvrdá hudba, je atmosféra a rozpoložení člověka něčím, co se velice komplikovaně popisuje. Jde o klima, kdy jakékoli obavy z nebezpečí ustupují do pozadí a každý si uvědomuje pouze důležitost těch okamžiků a soudržnost s ostatními.

Na palubách výsadkových letounů se velice často potkáme ještě s jedním jevem, který se řadí mezi velice dobře vyhraněné emoce a který si rozebereme v další kapitole.

2.5 Strach

Emocí, se kterými se lze v této sportovní oblasti je mnoho, ale existuje jedna, se kterou se výsadkáři a sportovní parašutisté setkávají pravidelně a hlavně od samých prvopočátků této činnosti. Tou emocí je strach. Jako drobný důkaz těchto poznatků můžeme uvést krátkou ukázkou z asi první literatury u nás, která byla věnována tomuto odvětví:

„Ve chvíli, kdy zazněl povel vpřed, ve chvíli, kdy zablikalo žluté světélko, vrhl se jeden ze „záložáků“ na zem a křičel: Ne nikdy. Nikdo mne nedostane. Nevyskočím. Zavalité tělo výsadkáře padlo na kolena a potom se rozpláclo na podlaze letounu. Ani bohovi, ani bohovi mě nikdo nedostane.“(Brůna, 1967, s78).

Strach patří k emocionálním projevům, kterým je věnováno mnoho prostoru v oblasti výzkumu a je snahou rozkrýt spojitosti a pochody při kterých tato emoce vzniká, jak ovlivňuje náš výkon atp.

„Nejčastěji bývá definován jako emocionální stav v přítomnosti, nebo očekávání nebezpečného podnětu. Jedná se o subjektivní prožitek extrémního zneklidnění, touha uniknout, nebo podnět zničit útokem, provázená řadou reakcí sympatického NS.“
(Stuchlíková, 2002, s 145)

Strach je ale velice důležitým motivátorem a zdrojem energie. Je vlastně pozitivní emocí, která nám pomáhá se orientovat v neustále se měnícím prostředí.

Strach provází základní příznaky:

- zblednutí
- zrychlené dýchání
- chvění
- bušení srdce
- zvýšený krevní tlak

Kontakt se strachem je v parašutismu zcela běžný a jeho přítomnost se kompenzuje velice pozitivními pocity, které se dostavují právě velice záhy po prožití strachu, např. při otevření padáku, kdy se dá interval mezi strachem a prožívanou radostí měřit na minuty.

Právě tato emoční rozmanitost zřejmě přispívá ke kráse této sportovní aktivity.

B. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. Výzkumný cíl

Cílem výzkumu je zjistit pohled výsadkářů a sportovních parašutistů na kvalitu psychologické i fyzické přípravy, její opodstatněnost a rozsah čerpání zkušeností nabyté v této fázi, dále zachytit postřehy a názory na její zlepšení a v neposlední řadě autentické pocity v nenáročnějších fázích seskoku. Po shrnutí výsledků se pokusíme zachytit případné vzorce, nebo naopak rozdíly vnímání sledovaných jedinců.

3.2. Kvalitativní výzkum

Kvalitativním výzkumem rozumíme druh výzkumu, kdy není k získání poznatků zapotřebí sběru statistických dat a porovnávání čísel. Velice výstižná teorie říká:

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního, nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách“. (Creswell, 1998, s 12)

Základem výzkumu je výběr základních otázek, na nichž je celý výzkum postaven. Otázky mohou být v průběhu výzkumu modifikovány, nebo doplňovány. Z tohoto důvodu se kvalitativnímu výzkumu říká také pružný, emergentní. Dochází ke sběru veškerých informací, které by mohly mít vliv na výsledek výzkumu. Nedílnou částí výzkumu je analýza zjištěných dat, celý proces bývá velice zdlouhavý. Je založen na práci přímo uvnitř zkoumané skupiny tzv. v terénu. Podstatným klimatem je přirozenost sledovaného dění

Velice důležitou pomůckou výzkumníka je deník. Jelikož jsou analýzy vytvářeny na základě dlouhých rozhovorů, jejichž citace výzkum obsahuje, je nezbytné mít v době získávání dat ať už poznámkový deník, nebo modernější záznamová média (diktafon, mobilní telefon s hlasovým záznamem atp.)

Typ rozhovoru, který zde slouží k veškerému sběru dat a informací nazýváme rozhovorem ***polo strukturovaným***.

Rozhovory mají tři základní dělení:

- *Strukturovaný*
- *Polo strukturovaný*
- *Nestrukturovaný*

Strukturovaný – jedná se o rozhovor s předem danými otázkami, jejichž pořadí a znění je předem pevně stanoveno

Polostrukturovaný – je stanoveno pouze schéma základních otázek, které je tzv. jádrem, zůstává však místo pro improvizaci a také volnou diskusi.

Nestrukturovaný – úplně běžný rozhovor, který se pouze může držet stanovených cílů.

Závěrečná analýza seskupuje získaná data, kdy se nesnažíme ověřit již zavedenou teorii poznanou před výzkumem, ale naopak z posbíraných informací vytváříme popis toho, co jsme poznali a až poté se pokoušíme najít určité vzorce.

Díky dlouhodobé výzkumné činnosti a to přímo v jádru skupiny lze získat přesné a hluboko směřované poznatky, které mají vysoký význam pro sledovaná témata, či oblasti.

Výhody a nevýhody kvalitativního výzkumu podle Hendla (2005, s 52) :

Tabulka č. 2

Přednosti kvalitativního výzkumu	Nevýhody kvalitativního výzkumu
Získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, událostí, fenoménu	Získaná znalost nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí
Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí	Je těžké provádět kvantitativní predikce
Umožňuje studovat procesy	Je obtížnější ověřovat teorie a hypotézy
Dobře reaguje na místní situace a podmínky	Analýza dat i jejich sběr jsou často časově náročné etapy
Hledá lokální (idiografické) příčinné souvislosti	Výsledky jsou snadněji ovlivněné výzkumníkem jeho osobními preferencemi
Pomáhá při počáteční exploraci fenoménů	

3.3. Zakotvená teorie

Zakladateli tohoto typu teorie jsou metodologové Anselm Strauss a Barney Glaser. Jejich práce měla za úkol nově vyvinutou metodologií kompenzovat nedostatek vytváření nových teorií v kvantitativním výzkumu. Principy kvantitativního výzkumu jsou totiž postavené na odlišných základech, kdy se snažíme potvrdit, či vyvrátit hypotézy vydedukované předem vypracovanými teoriemi. Oba badatelce později v dobrém a se vzájemnou úctou rozešli, kvůli určitým neshodám a rozdílnosti názorů v jistých částech výzkumu. Anselm Strauss poté začal spolupracovat s Juliet Corbinovou, kdy z jejich spolupráce vznikla v roce 1990 i kniha s názvem *Basics of Qualitative research. Grounded theory of Qualitative Research*, která byla věnována právě Barneymu Glaserovi.

V této knize oba autoři uvádí, že:

„...je to teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů. Proto se shromažďování údajů o zkoumaném jevu, jejich analýza a teorie vzájemně doplňují. Nezačínáme teorií, kterou bychom následně ověřovali. Spíše začínáme zkoumanou oblastí a necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné.“ (Strauss, Corbinová, 1990, s 76)

Zakotvená teorie se začala používat při výzkumu ožehavých témat, u kterých se očekávalo vynoření teorie z analýz rozhovorů a dalších sociologických technik.

V zakotvené teorii jsou nejdůležitějšími prvky kódovací procesury a právě kvůli těmto prvkům se metodologové Glaser a Strauss rozešli. Zatímco Glaser popisuje pouze dvě kódovací fáze (kódování substantivní a teoretické), podle Strausse a Corbinové najdeme fáze tři:

- **kódování otevřené**
- **kódování axiální**
- **kódování selektivní**

Otevřené kódování

- je analytickým procesem, jímž jsou pojmy identifikovány a rozvíjeny, ve smyslu vlastností a dimenzí. Základní analytické postupy, pomocí nichž se toho dosahuje, jsou: kladení otázek o údajích a zjišťování podobností a rozdílů porovnáváním jednotlivých případů, událostí a jiných výskytů zkoumaného jevu mezi sebou. Podobné události a případy jsou označeny a seskupeny do kategorií.

Axiální kódování

- je proces uvádění subkategorií do vztahu k nějaké kategorii. Je to složitý induktivně-deduktivní proces o několika krocích, které jsou stejně jako při otevřeném kódování vykonávány prostřednictvím porovnávání a kladení otázek. Ovšem při axiálním kódování rozvíjíme každou kategorii ve smyslu jejích příčinných podmínek, které ji způsobují. Kromě toho při axiálním kódování pokračujeme v hledání dalších vlastností každé vlastnosti a v zaznamenávání dimenzionálního umístění každého případu, situace nebo události.

Selektivní kódování

- je proces, kdy se vybere jedna centrální kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Tyto vztahy se dále ověřují a kategorie, u nichž je to třeba, se dále zdokonalují a rozvíjejí.

Zakotvená teorie je tedy návrhem hledání jakési specifické teorie, která se týká jistým způsobem vymezené skupiny, nebo prostředí. Díky jejím přednostem a flexibilitě, bude vhodnou metodou pro výzkum současných zájmových skupin, tedy ideálním postupem pro náš výzkum, který je zcela odlišný od výzkumu kvantitativního.

3.4. Soubor dotazů

Pro výzkum v jeho čistě praktické fázi, byl vyselektován soubor dotazů, které budou základními stavebními prvky každého polo strukturovaného rozhovoru, kde bude samozřejmě vymezen prostor i pro improvizaci a volnou diskusi, od které se očekává, že bude-li věcná a k tématu, pomůže dokreslit detaily sledované oblasti.

Vlastní dotazy:

1. Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?
2. Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?
3. Co si vybavíte z prvního seskoku?
4. Jsou pocity s přibývajícimi seskoky jiné?
5. V čem vám pomohla příprava?
6. Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?
7. Co byste změnil v jejím obsahu?

Rozhovory budou vedeny ve všech případech v podobných podmínkách, tedy přímo na letišti a to po ukončení letového provozu. Cílem zvolení této časové výseče je zájem na tom, aby dotazování byli již v relativním klidu, ale stále ještě v čerstvé emoční bdělosti.

3.5. Výběr účastníků výzkumu

Vzhledem k dlouholeté činnosti výzkumníka v obou odvětvích, které jsou předmětem výzkumu, tedy sportovní parašutisté a výsadkáři AČR, se podařilo nalézt správné skupiny probandů, kdy bylo cílem, aby si tyto skupiny, respektive zástupci daných skupin byli co nejvíce shodní. Jedná se o shodu především věkovou a v délce doby provozované činnosti, tedy i zkušenostní.

Rozhovory samotné proběhnou v jiném sledu, než budou přepsány. Jedná se o úmysl výzkumníka a to z ekonomických důvodů. Díky velkému akčnímu radiusu jednotlivých letových provozů bylo snahou nasbírat informace polo strukturovanými rozhovory s ohledem na ekonomickou stránku věci. Samotné řazení rozhovorů v této práci je však úmyslně sestaveno tak, abychom mohli ihned po sobě monitorovat reakce a odpovědi vždy dvou osobními údaji shodných probandů, ale z rozdílných skupin pozorování.

Tento systém by měl ulehčit odhalování případných shod, nebo naopak zásadních rozdílů mezi těmito skupinami, které jsou předmětem výzkumu.

Vybraní probandů včetně základních demografických údajů, které jsou důležité pro samotný výzkum, jsou pro přehlednost uvedeni v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3

Demografické charakteristiky účastníků

proband	věk	doba praxe	místo seskoků	poznámka
Libor D.	43	17 let	Chrudim	AČR 43.výsadkový prapor
Michal P.	35	12 let	Prostějov	AČR 601.skupina speciálních sil
David Š.	26	6 let	Prostějov	AČR 601.skupina speciálních sil
Zdeněk B.	21	2 roky	Tábor	AČR 41.mechanizovaný prapor
Rudolf K.	42	16 let	Strunkovice	Aeroklub Prachatice, letišťe Strunkovice
Jaroslav V.	35	13 let	Strunkovice	Aeroklub Prachatice, letišťe Strunkovice
Karel S.	27	6 let	Praha	Aeroklub Praha Letňany
Miroslav K.	20	2 roky	Příbram	Aeroklub Příbram -Dlouhá Lhota

3.6. Přepis rozhovorů

V přepisu rozhovorů budou v závorkách označené písmenem K komentáře výzkumníka u těch částí rozhovorů, které se jeví jako zajímavé z psychologické stránky. Daná místa pro lepší přehled budou podtržena.

Libor D.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Vystudoval jsem střední vojenskou školu a poté dostal tři nabídky v rámci armády, kdy právě systemizované místo v Chrudimi bylo nejzajímavější a také z hlediska dislokace ekonomicky nejvýhodnější vzhledem k místě mého bydliště.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Musím přiznat, že na pocity nebylo příliš času, byl to poměrně velký letový provoz, kdy se na poskokové ploše připravovalo asi šedesát výsadkářů a vše šlo tzv. ráz na ráz (smích). Nikdo se s námi nemazlil, na druhou stranu jsme ocenili právě to, že vše probíhalo rychle a nebyl čas se pozastavovat nad nepříjemnými otázkami v hlavě.“

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„V armádě se všeobecně říká, že všechny první seskoky jsou noční, znamená to, že každý absolvuje minimálně výskok se zavřenýma očima a až dynamický náraz do třísle jej z tohoto rozpoložení vytrhne k dalším úkonům podle metodiky. Jestli to opravdu platí plošně nevím, ale já to tak měl.“

(K- jedná se o podvědomou reakci organismu danou strachem z neznámého prostředí)

Jsou pocity s přibývajícím seskoky jiné?

„Podle mého názoru určitě ano, já už jich mám na svém kontě pěknou řádku a protože je díky různým úlohám a z rozdílnosti úkolů každý jiný-našel jsem v této nedílné části mé profese i zálibu.“

V čem vám pomohla příprava?

„Nabral jsem díky přípravě určitou jistotu, že je to bezpečné, protože nikdy před tím bych si nedokázal výskok z letounu letícího ve výšce sedmi set metrů představit.“

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Nedokážu a hlavně nemám to s čím porovnat, ale určitě měla pro mne velký přínos.“

Co byste změnil v jejím obsahu?

„Původně jsem si myslel, že některé úkony děláme v přípravě ve zbytečně vysokém rozsahu, ale nepochybuji o tom, že právě instruktoři dobře vědí, proč to tak je.“

Rudolf K.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Můj otec se věnoval sportovnímu parašutismu a tím jsem se k tomuto sportu dostal i já. Bylo to ještě v době, kdy existoval Svazarm a seskoky se kryli brigádnickými hodinami.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Vím, že jsem noc před tím vůbec nespál a to bez ohledu na to, že předpis jasně určuje osmi hodinový spánek před seskokem-prostě to nešlo.“

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Asi to sevřené břicho v letadle a také otcovy radostné oči při dopadu.“

(K-typické psychosomatické projevy stresu, někdy také nutkání na toaletu)

Jsou pocity s přibývajícím seskoky jiné?

„Určitě ano, ne že by se člověk nebál, ale je to taková zdravá obava a říká se, že kdo se přestane bát, má zaděláno na průšvih. S přibývajícím seskoky člověk získá jistotu a důvěru v padák a otevírá se prostor pro to, si seskok pořádně užít. Emoce jsou pak už jen pozitivní.“

(K- pokud se nepřikládá činnosti dostatečná pozornost a chybí respekt, je pravděpodobné, že může dojít k mimořádné události z důvodu pochybení)

V čem vám pomohla příprava?

„Dá se říci, že ve všem. Vůbec tu oblast neznáte, jediné co víte, je skutečnost, že to chcete zkusit. Příprava vás zavede do všech potřebných oblastí a také se vlastně ty informace dozvědět chce.“

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Určitě ano, vše probíhalo v přátelské atmosféře, vzájemného poznávání a člověku byli ve volných diskusích zodpovězeny všechny dotazy, které položil.“

Co byste změnil v jejím obsahu?

„Dnes, jako zkušený parašutista mohu s odstupem času asi i poměrně objektivně zhodnotit přístup instruktorů a obsah přípravy. Myslím, že to bylo zcela v pořádku, i když se některé body v metodice změnily, ale to je celkovým vývojem v tomto sportu, ať už se jedná o nové typy padáků, ale i výstroje, tlakových přístrojů atp.“

Michal P.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Stát se vojákem, bylo mým již dětským snem. A kdo si za snem jde, ten bývá úspěšný. To, že jsem se dostal k této odbornosti, je zásluhou mé ctižádosti. Když jsem se ocitl v armádě, chtěl jsem sloužit u jednotky, která je elitní a do jejíž úkolové skladby automaticky seskoky patří.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Určitě jsem cítil jistý pocit zadostiučinění. Cesta k této jednotce nebyla lehká a věděl jsem, že až budu z letadla na zemi, budu patřit mezi ostatní zcela plnohodnotně.“

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Vše proběhlo velice rychle, až si člověk říkal, že na pocity nebyl čas. Přesto si nevymazatelně pamatuji tu obrovskou radost při pohledu na otevřený vrchlík. Nebudeme si nic namlouvat, člověk prostě uvěří věcem, až když je vidí na vlastní oči.“

(K-projev emocí bezprostředně po stresujících pocitech při výskoku z letadla se jedná o pozitivní emoční prožitky)

Jsou pocity s přibývajícím seskoky jiné?

„Každý seskok je něčím jiný, ať už je to charakteristikou úkolu, typem letounu, dislokací poskokové plochy atp. Vy se ale ptáte jistě na tu pocitovou stránku věci a tam já to cítím tak, že se s přibývajícím seskoky člověk uklidní. Přirovnal bych to k první jízdě autem v reálném silničním provozu a následně s odstupem času jízdě autem třeba na chatu-už vám to nepřijde, ale pozor dáváte stále.“

V čem vám pomohla příprava?

„Asi ve všem. Všichni, kdo jsme nastoupili v mém termínu, jsme neměli žádnou zkušenost v této oblasti. I když se to někdy stává, že přijdou kluci, kteří už mají seskoky z civilu, u nás to tak nebylo. Tím víc jsme se vzájemně podporovali a byli tzv. na jedné lodi. Dokonce mám pocit, že to ten náš kolektiv spojilo.“

(K- pocit sounáležitosti, stmelení kolektivu společným očekáváním neznámého)

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Kvalita určitě, měli nás na starosti velice zkušení instruktoři, kteří vycvičili velkou škálu výsadkářů a to s výbornými výsledky. Pokud se týká rozsahu i tam není určitě co vytknout, možná jen, ale to je čistě můj pocit, že bych se cítil o něco lépe, kdyby na přípravu v jednotlivých bodech bylo více času. Ale to se asi zrovna v armádě nedá vytýkat, tady to tak prostě je a my to tak bereme.“

Co byste změnil v jejím obsahu?

„Mně v celé přípravě nevadilo vůbec nic. Pamatuji si ale pocity, kdy mi přišlo zbytečné, jak vysoký byl důraz na fyzickou zdatnost, protože pocity po seskoku mi jasně říkaly, že tak náročná fyzická příprava nebyla zapotřebí. S odstupem času však vše hodnotím kladně, protože dnes už vím, že seskok jako takový je pouze jednou částí z mnoha při plnění náročných úkolů.“

Jaroslav V.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Byl to právě kolega Rudolf K., který je mým kolegou v i v zaměstnání a vždycky jsem ho rád poslouchal, když vyprávěl víkendové zážitky z letiště v době svačin. Až mi jednoho dne nabídl, ať to zkusím taky. A protože to bylo opravdu lákavé, šel jsem a vůbec toho nelituji, naopak.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Pamatuji si velkou nervozitu, šla se tenkrát podívat celá rodina, pro kterou jsem byl svým způsobem hrdinou. Jenže mě trápily úplně opačné pocity, měl jsem pochybnosti o tom, zda se odhodlám ten krok z letadla udělat.“

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Vím, že na palubě letadla z daleka nevládla tak veselá nálada, jako v době přípravy, kdy byl seskok časově dost vzdálený. Podporovali jsme se navzájem a to ve mně zanechalo velký dojem.“

Jsou pocity s přibývajícimi seskoky jiné?

„Určitě ano, i když respekt tam je pořád, ale co se vytratilo je obava z něčeho neznámého, nepoznaného. Nedůvěra na základě té skutečnosti, že je člověk v situaci se kterou má zcela nulové zkušenosti. Dnes bych třeba tu chvíli rád zažil znova, ale vím, že tenkrát bych nikdy nevěřil právě tomu, že takovou větu po letech vyslovím.“

V čem vám pomohla příprava?

„Já myslím, že se díky přípravě povedlo eliminovat mnohé pochybnosti o různých faktorech, jako je funkce padáku, včetně záložního, vliv větru při přistání aj. Také jistým způsobem stmelila kolektiv lidí, kterým šlo o stejnou věc. I když pak velká část u tohoto sportu nezůstala, protože si třeba jen chtěli něco vyzkoušet, či dokázat sami sobě.“

(K-eliminace pochybností, obav a nedůvěry ve funkci padáku, neznámého prostředí,

fyzikální veličiny v době přípravy na seskok lze vlastně považovat za coping)

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Byl jsem na seskok připravený po všech stránkách velmi dobře. Je to úplně jiné, když je člověk přesvědčený, že ho nemá co zaskočit a také nabral určitou důvěru v kolektiv, který ho připravuje. Věřte, že člověku z počátku hodně ubere na klidu už jen ta skutečnost, že mu padák balí někdo jiný. A úplně se odsouvá do pozadí fakt, že to vlastně ani jinak nejde, protože balení padáku do tzv. základní přípravy nepatří. Myslím, že přístup instruktorů byl velice zodpovědný a vstřícný. Při některých nácvicích jsem obdivoval jejich trpělivost.

Co byste změnil v jejím obsahu?(po předchozí odpovědi nečekám nic záporného)

„Já si vybavuji, že se mi chvílemi nelíbil skupinový přístup, protože někteří ze skupiny přípravy byli na určitou činnost méně chápaví či obratní a zbytek, kterým to šlo lépe pak vlastně museli čekat. Systém byl nastaven tak, že až když byli všichni na stejné úrovni zvládnání dané činnosti, teprve se šlo dál. Nemohu to brát jako chybu, protože při více početné skupině to asi není možné, ale jinak bych volil raději individuální přístup.“

David Š.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„To se nedá přesně určit, jak už to bývá, člověk některé věci neovlivní. Byl jsem původně zařazen k úplně jinému útvaru, ale jednoho dne přišel můj kolega ze zaměstnání, že v Prostějově pořádají výběrové řízení. Přemluvil mě, aby tam nebyl sám, že ho vlastně doprovodím. Ironií osudu pak bylo, když mě přijali a kolegu ne. Dnes jsem za to rád, ale tenkrát jsem o seskocích nevěděl vůbec nic a už vůbec jsem tam nebyl kvůli tomu.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Velice smíšené. Jednou stranou jsem moc chtěl mít ten seskok za sebou a přiřadit se tak k ostatní tzv. ostříleným, ale z té strany druhé už to nebylo až tak veselé. Přeci jen jsme lidé a já o této činnosti nevěděl do začátku pozemní přípravy vůbec nic. Myslím, že hodně člověka ovlivní to, že nechce být před ostatními ten, který se s tím nedokázal vyrovnat a tak tzv. zatne zuby.“

(K- v tomto případě je zřetelný in vivo kód)

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Vím, že jsem chtěl jít na řadu mezi prvními, pamatuji si, že bylo asi šest vzletů a já byl hned v tom druhé. Měl jsem radost, že to budu mít splněné a také mě poháněla zvědavost. Je to velice nevšední zážitek, který v člověku prostě zůstane.“

(K- z tohoto obratu lze vyčíst přítomnost kognitivní poznávací emoce, která je v daném případě pozitivním stimulem)

Jsou pocity s přibývajícimi seskoky jiné?

„Dnes už to беру jako úplně běžnou součást své práce. Myslím, že je mnoho povolání, kde se může prostě kdykoli cokoli přihodit a tohle je jen jedno z nich. Je pravda, že tenhle pohled ale člověk získá až s větším časovým odstupem.“

V čem vám pomohla příprava?

„Příprava byla poměrně náročná a intenzivní, ale o to lehčí se zdál seskok tzv. naostro. Bylo to poměrně náročné i po fyzické stránce, ačkoli v našem případě jsme zvyklí, jen myslím, že v civilu to takhle asi není.“

(K- další přítomnost in vivo kódu)

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Můj názor je takový, že pokud je smyslem přípravy, aby byl výsadkář připraven na všechny možnosti, které mohou nastat, aby byl připraven i po fyzické stránce a samozřejmě vybaven všemi znalostmi, které jsou pro seskok potřebné-tak ano, určitě byla příprava dostatečná, jak po stránce obsahové, tak i té kvalitní.“

Jako bych mezi řádky četl jisté „ale“ ?

„Ano, jisté ale tam je-myslím si, že příprava může být sebelepší, ale těch negativních pocitů, kdy se míchá strach s pochybnostmi, vás nezabaví-to odchází až s dalšími seskoky.“

Co byste změnil v jejím obsahu?

„Moje zkušenosti sice nejsou malé, jenže jsou úplně rozdílné od zkušeností s přípravou nových výsadkářů. Chci říci, že může mít člověk plno zkušeností, ale dalším krokem je také umění je plnohodnotně předat. Jsou k tomu zapotřebí jisté vlohy učít ostatní. Profil instruktora by měl být odpovídající právě těmto nárokům a to upřímně já nejsem. Snažím se požadované úkoly plnit svědomitě a asi se to i daří, ale učít někoho pro něj novým věcem není nic snadného.“

Karel S.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Viděl jsem v televizi pořad, kde předváděli parašutisté formace ve volném pádu. Zdálo se mi neuvěřitelné, co všechno se v tom vzduchu dá dělat. Vždycky jsem si myslel, že padající předmět k zemi, nedělá nic jiného, než že padá. Moc mě lákalo si to vyzkoušet, ale také jsem nebyl naivní, abych si myslel, že to bude hned.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Byl jsem trochu zklamaný, protože jak jsem už řekl, lákal mě volný pád a první seskok byl tzv. na lano, kdy člověk vyskočí a padák se mu téměř okamžitě otvírá sám. Druhým pocitem byla samozřejmě nervozita a obava z něčeho nového“.

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Vybavuji si, že mě instruktor plácl přes rameno, což byl domluvený signál k tomu udělat ten krok do neznáma-na vteřinu jsem zaváhal a pak už jen vím, že jsem visel na otevřeném padáku a strašně se radoval, že je všechno v pořádku. Co si také pamatuji, byl pocit překvapení z toho, jaké je tam nahoře absolutní ticho.“

(K- tento proces se nazývá optika, která je jen jedním z dalších druhů komunikace, kdy je dotek regulačním gestem-v tomto případě nahrazuje povel ke skoku)

Jsou pocity s přibývajícými seskoky jiné?

„Určitě ano. Myslím, že člověk není tolik zatížený soustředěním na svou činnost, aby byla správná a má tak možnost si seskoky užít se vším, co k nim patří. Je zde výborný kolektiv, který se schází i v zimě, kdy se téměř neskáče.“

Téměř?

„Máme tady takovou tradici, tedy pokud povětrnostní podmínky dovolí, tak je organizovaný silvestrovský seskok v duchu přísloví Jak na Nový rok-tak po celý rok. Je to spíš recese, člověk je hodně nabalený, protože nahoře je velká zima, ale o to hezčí pocity pak člověk má, když se to na klubovně u čaje s rumem rozebírá.“

(K- nejedná se o radost z činnosti, ale pouze záminku pro to se sejít a utužit tak kolektiv i v době nepříznivých klimatických podmínek v době, ve které jsou kontakty mezi členy klubu řidší)

V čem vám pomohla příprava?

„Hodně jsme se stmelili, začínalo nás v tom roce asi deset, takže jsme měli fajn kolektiv a také jsme se během přípravy seznámili s ostatními členy aeroklubu, takže když se šlo na první seskok, už jsme byli vlastně jeden kolektiv. Bylo to fajn, i když někteří z nás v letadle chytali nádech zelené barvy v obličeji“.(smích)

(K- evidentní fyziologický příznak přítomnosti stresu, kdy se krev začíná soustřeďovat ve svalech končetin a je přemísťována z oblastí v tu chvíli nepodstatných)

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Já myslím, že ano. Někteří starší kolegové z aeroklubu říkali, že to v dřívějších dobách bylo mnohem delší, kdy tzv. základní výcvik trval i půl roku, ale to si ani neumím představit. Mně to takhle vyhovovalo a jsem spokojený. Věděl jsem a uměl jsem všechno potřebné.“

Co byste změnil v jejím obsahu?

„Tu metodiku dělal určitě někdo, kdo dané věci rozumí, takže má svoji logickou posloupnost, každá činnost má návaznost a spojení s tou předchozí. Je to určitě sestaveno výborně. Jediný prvek, který může přípravu ovlivnit, je podle mého názoru pojetí a vůbec celkový přístup instruktorů. A já myslím, že zrovna na našem letišti jsme měli možnost poznat tu správnou variantu přístupu.“

Zdeněk B.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Ono to cílené nebylo, dozvěděl jsem se o náboru do AČR a při dnešní situaci na trhu práce mi to přišlo jako dobrý nápad. Jsem sportovně založený a s uniformou problém nemám. Tak jsem do toho šel. Povedlo se a já pak dostal nabídku dvou pozic, ale bylo to v tomhle směru vlastně jedno, protože obě byly výsadkové. Takže to byla spíš jen volba, jestli Tábor, nebo Žatec.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„No upřímně mi do zpěvu nebylo, ti zkušenější nešetřili různými vtípkami a poznámkami, takže člověk ani nevěděl, co od toho čekat. Samozřejmě si člověk v hlavě poskládá, že před ním už skočilo lidí a také to zvládli, ale jak vstoupíte do letadla a víte, že zpátky je cesta už jen na padáku-člověka to rozhodně neuklidní. Proto taky dnes, když jdou na první seskok mladší kolegové, člověk na ně bere ohled, když sám ví, jaké to bylo.“

(K- i humor je považován za dopingovou metodu zvládnání stresu)

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Moc toho není, ale co mi pomohlo, že to byl hromadný seskok ze zádi letounu An-12 a tam mě hodně uklidňovala přítomnost kamaráda přede mnou i za mnou. Byli jsme v tom prostě hromadně, couvnout nebylo kam, já tlačil toho před sebou a zezadu mě zase tlačil další. Byly to krásné pocity především po dopadu.“

Jsou pocity s přibývajícimi seskoky jiné?

„To chvění kolem žaludku určitě vymizí, ale díky rozmanitosti činnosti, která přichází potom je to vlastně pokaždé zase jinak. Také se mění druhy letounů, do každého se vejde jiné množství výsadkářů, jiné počasí, denní doba atp.“

V čem vám pomohla příprava?

„Je to celé pro člověka, který o této specializaci nic neví, nepopsaný list. Často jsem se divil u některých nácviků, k čemu vlastně mohou být prospěšné, ale pak se vždy ukázalo, že mají svůj význam a jejich začlenění do přípravy je opodstatněné. Fyzická příprava je náročná, ale vzhledem k tomu, že u těchto jednotek nejsou zařazeni jiní vojáci, než ti, kteří mají výtečné hodnocení z přezkoušení v tělesné přípravě, není to nic, přes co by se nedalo přejít.“

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Dostatečný rozsah určitě a kvalita zřejmě také, nemohu to porovnat s přípravou u jiných jednotek, ale co jsem tak probíral s kolegy právě od těchto útvarů, tak je to velmi podobné. Ono to vlastně ani jinak být nemůže, protože se postupuje podle jednotných osnov.“

Co byste změnil v jejím obsahu?

„Nevím, jestli přímo změnil, ale musím konstatovat, že příprava šla poměrně ve svižném tempu a někteří své drobné deficity doháněli ve svém volnu. Na druhou stranu to není v armádě nic nového a od každého se čeká, že k tomu přistoupí jako profesionál a pokud mu některý úkon dělá problémy, dopiluje to sám.“

Miroslav K.

Co vás vedlo k parašutismu, popř. ke specializaci výsadkáře?

„Padáky na nebi tady k našemu městu prostě patří už dlouhé roky. Vždycky mě to zajímalo, jaké to asi je, tak jsem se jednu hezkou sobotu, když byl zase letový provoz, vypravil na letiště a už jsem tam druhý rok, jako doma. Je fajn mít koníčka, který vás naplňuje.“

Mám kamarády, kteří jsou mými vrstevníky a s hrůzou někdy sledují, jak jdou životem tak nějak bez zájmu a v nečinnosti. Je pravda, že tento koníček nepatří mezi úplně laciné, ale když člověka něco baví, tak to tak nebere.“

Jaké byly vaše pocity poprvé v letounu před prvním seskokem?

„Tak to bylo opravdu hodně emotivní. Celou dobu si to vlastně člověk nepřipouští, je to něco, co je v dáli a najednou je den D. Uklidňoval jsem se tím, že navečer už bude všechno za mnou a v pořádku, ale ty minuty v letadle jsou opravdu nekonečné.“

Co si vybavíte z prvního seskoku?

„Vím, že v letadle panovala opravdu fajn nálada, na instruktorech bylo vidět, že s námi tzv. cítí, snažili se nás rozptýlit a také uklidnit. To se sice dařilo, ale jen do chvíle, kdy jsme vystoupali na seskokovou výšku. V tu chvíli se mi zrychlil dech a myslím, že nebyla síla, která by mě uklidnila. Dalším výrazným momentem je chvíle, kdy nad sebou vidíte otevřený padák a to z vás všechno spadne a je to opravdu nádherné.“

Jsou pocity s přibývajícím seskoky jiné?

„Já jich nemám zase tolik, abych mohl nějak rozsáhle bilancovat. Moje pocity sice nejsou jako u prvního seskoku, ale zase se neliší tak výrazně. Vím už co bude následovat a to mi vylučuje ten moment překvapení z úplně neznámých a nově prožívaných věcí. Ale ještě nejsem tak daleko, abych nebyl nervozní a myslím, že i hladina adrenalinu v krvi je pořád ještě poměrně vysoká.“

V čem vám pomohla příprava?

„Mimo získání základních vědomostí spojených s tímto sportem a také jistých pohybových dovedností a návyků mi pomohla především v té fázi, kdy jsem se mohl seznámit s ostatními členy para-klubu a než jsme se dostali k samotnému prvnímu seskoku, tak už jsem se zde cítil jako doma. A to je podle mě také velice podstatné pro lepší zvládnutí prvního seskoku.“

Jeví se vám její rozsah a kvalita dostatečný?

„Určitě ano. Jak se ocitnete pod tou záplavou nových informací, které vás baví se dozvědět, tak chvílemi ani čas nevnímáte a hodně to utíká. Přesto je každému kroku vyčleněn dostatečný časový úsek na to, abyste po jeho zvládnutí mohl jít dál a s klidnou hlavou. Bez pocitu, že byste měl někde tzv. mezery.“

(K- kognitivní faktor předvídání, kdy na základě zkušenosti mapují následující situaci)

Co byste změnil v jejím obsahu?

„To mi asi opravdu nepřísluší, jsem tu nejmladší a přípravu jsem absolvoval u lidí, kteří mají za sebou i reprezentační zkušenosti. Já myslím, že to bylo připravené výborně a instruktoři věděli přesně co dělají. Líbil se mi i jejich tolerantní a trpělivý přístup. Opravdu není nic, co bych mohl vytknout a jak znovu říkám, já opravdu na kritiku ještě pár let nebudu ten pravý.

Na vás se vidě velký zápal pro parašutismus.

Moc mě tento sport baví a kolektiv tady je výborný, stýkáme se i mimo provoz. Organizují se různé aktivity v podvečer po letovém provozu třeba grilujeme, nebo jdeme do sauny a v neposlední řadě se i posedí u piva. Je to pro některé z nás i vlastně smysl života, kdy se pohybujeme mezi zaměstnáním a letištěm-je to opravdu moc fajn.“

3.7. Shrnutí výsledků

Při získávání cenných informací se podařilo dodržet předem daný záměr vytvořit všem dotazovaným stejné podmínky při polo strukturovaných rozhovorech. Tzn. že vždy výzkum probíhal po ukončení letového provozu, v pohodlí kluboven, nebo místností určených k balení padáků (padáčkáren). Samozřejmostí bylo také občerstvení (káva, čaj, studený nápoj) pro dosažení pokud možno co největšího pohodlí a pohody, kdy byl předpoklad, že v těchto podmínkách bude eliminována neochota vyjadřovat se a naopak bude dosaženo vysoké procento sdílnosti dotazovaných.

Dalším prvkem, který se velice pozitivně promítl do sbírání dat, je skutečnost, že výzkumník sám prostředí zkoumání velice dobře zná a protože s tím byli probandi seznámeni, nebo odtušili sami-byla komunikace mnohem snazší a především otevřenější.

Posledním bodem důležitým pro výzkum samotný byla izolace dotazovaných od skupiny. I tento bod se podařilo dodržet a jistě se pozitivně promítl do výzkumu samotného. Odpovědi dotazovaných by v žádném případě nebyly úplně objektivní, kdyby byli probandi ovlivňováni ostatními členy skupiny. Negativní vliv by měla i samotná přítomnost ostatních, kdy by došlo k potlačení upřímnosti odpovědí, ať už z důvodu obav z posměchu, nebo šíření těchto informací napříč celou skupinou.

Pokud chceme, aby byl výzkum přínosný, je nezbytné, aby byl postaven na upřímných a pravdivých údajích, jejichž vyhodnocení může, ale v kvalitativním výzkumu také nemusí určit, či odhalit určitý vzorec, nebo přímo podpořit vznik určité teorie.

V tomto směru mohu prohlásit, že výsledky, dosažené v praktické části jsou pořízeny za těch nejideálnějších podmínek, podporujících jejich důvěryhodnost a jsou objektivním materiálem pro použití v této práci s vizí najít jisté souvislosti ve sledované oblasti a dosáhnout tak i sebemenšího přínosu samotného výzkumu.

Po pečlivém rozboru nasbíraných poznatků lze nalézt jisté shody a vlastně i zákonitosti tohoto výzkumu. Pokud se týká psychického rozpoložení probandů, dá se říci, že v obou skupinách bylo na stejně uspokojivé úrovni. U výsadkářů AČR i sportovních parašutistů nebyly zaznamenány ani nejmenší náznaky nespokojenosti, nebo podrážděnosti z důvodu provozování této činnosti.

Jsou však, podle odpovědí účastníků výzkumu, velice dobře patrné jisté rozdílnosti v principech přípravy. Je nepochybné, že u sportovních parašutistů je přístup rozdílný především z důvodu, že se jedná o zájmovou činnost v jejich volném čase. Považují přípravu jako možnost stmelit kolektiv a tzv. zapadnout. Je zde kladen důraz na sociální oporu v době zvládání stresu. Ve fázi seskoku, která vyžaduje asi nejvyšší psychickou zátěž se jako kolektiv vzájemně podporují a obecně se těší na tu část, kdy se jim pozornost automaticky přestane odvracet od preciznosti provedení, která přijde automaticky a otevře se prostor pro pozitivní prožitky spojené s tímto sportem. Příprava probíhá velice pozvolně a trpělivě až se pro některé zdála zdlouhavá, to ale není aspekt, který by jí ubíral na kvalitě. Zájem a kázeň v době přípravy je dána už tou skutečností, že členy skupiny jsou lidé ochotní za provozování této činnosti jednak ukrojit ze svého volného času a také nemůžeme opomenout i finanční stránku, kdy už bylo zmíněno, že se nejedná o lacinou sportovní aktivitu.

To se promítá i do vyšší náročnosti, pokud se týká požadavků na ustálené a příjemné počasí. Pokud bychom chtěli tuto myšlenku jednoduše shrnout, lidé organizovaní v aeroklubech si chtějí seskoky za své peníze jednoduše užít.

U výsadkářů v AČR je příprava na seskok zcela nepochybně taktéž precizní a určitě dostatečná, rozdíly začneme vnímat až při popisu časového úseku těsně před seskokem, kdy vnímáme větší časový tlak, méně času i na vnímání okolí, především v podobě skupinových seskoků. Vše se odvíjí v návaznosti na skutečnost, že seskok je pro profesionálního vojáka pouze jednou částí činnosti při plnění úkolů.

Méně prostoru zaznamenáváme i ve fázi přípravy, která se odvíjí v blocích a připravování svěřenci instruktorů podle jejich odpovědí dohání drobné niance ve svém volném čase.

Na základě principů zavedených v AČR je plnění úkolů automatické a to, že k seskokům někteří najdou později pozitivní vztah, je pouze vedlejším jevem.

Ani příslušnost k jednotkám, které jsou výsadkové na základě nasbíraných poznatků není cíleným jednáním probandů, ale naopak většinou vlivem osudu, či náhody i když jsou samozřejmě výjimky. Sportovní parašutisté naopak tato činnost nějakým způsobem oslovila, ať už v médiích, nebo se tomuto sportu věnoval někdo z blízkých atp. a díky tomu cíleně nastoupili cestu k seskokům vlastní vůlí.

3.8. Diskuse

Ve snaze nalézt jakékoli poznatky či závěry někoho jiného na dané téma jsem požádal o rešerši ve vědecké knihovně v Českých Budějovicích a poté i v knihovně Jihočeské univerzity. Přesto, že na téma parašutismus bylo zpracováno několik publikací, nepodařilo se mi nalézt práci cílenou na rozdíly v přípravě mezi profesionálními výsadkáři a sportovními parašutisty.

Na radu zaměstnankyně knihovny Jihočeské univerzity jsem se ještě pokusil prohledat portál www.theses.cz, který shromažďuje vysokoškolské kvalifikační práce a tam jsem našel práci pana Jakuba Sklenky z roku 2011 s názvem Komparace parašutistických výcviků.

I když tato práce není zaměřena přímo na psychologickou přípravu a pojednává pouze o výcviku sportovních parašutistů, potěšilo mne, že v oblasti tréninku a výcviku sportovních parašutistů jsme na základních principech shodli, a obecně i osnovu výcviku lze považovat za shodnou.

Ve stejném roce vznikla diplomová práce Lukáše Pastrňáka Rizikové faktory parašutistického sportu, která sice také není cílená ve stejném smyslu jako tato práce, ale zaujal mne část popisu psychologické přípravy sportovních parašutistů, kde na straně 25 Pastrňák říká:

„Kompletní příprava by měla být prováděná v klidném sportovním prostředí. Jestliže je sportovec, již ve fázi přípravy na seskok, pod vlivem spěchu, který podněcuje k vytvoření pocitu stresu, je velká pravděpodobnost, že během přípravy dojde k pochybení, které se může následně projevit při samostatném seskoku.“

Ihned se mi vybavily výpovědi probandů z řad sportovních parašutistů, kteří si právě pochvalovali klidné prostředí a pozvolnou přípravu. Zdá se, že toto pravidlo je ve sportovních aeroklubech opravdu dodržováno.

Nemohu naopak nezmínit odpovědi výsadkářů AČR, kteří se naopak vyjadřují ve smyslu, že času příliš nebylo a vše se odvíjelo v době seskoku poměrně svižně.

3.9. Sebereflexe výzkumníka

Hodnocení výzkumu, tedy především jeho průběhu z pohledu výzkumníka, nebo-li toho, kdo za celou práci stojí, bych rád rozdělil na dvě části. A to:

- *pozitivní*

- *negativní*

V žádném případě však nejde o pojmenování skupin tzv. doslova a věřím, že z textu vyplyne, jakým způsobem a jak vážně je toto dělení myšleno.

Pozitivní:

Do této skupiny patří prožitky spojené s opětovným pobytem ve skupině lidí, mezi nimiž jsem se pohyboval poměrně dlouhý čas a došlo tak na nostalgické vzpomínky a ohlédnutí za osobními zážitky v této oblasti.

Dalším příjemným překvapením byl vstřícný přístup všech zúčastněných, kdy se trpělivě podrobovali mým dotazům a to i s příjemnou pohostinností.

Obecně se dá konstatovat, že vždy panovala na všech letištích přátelská atmosféra a nikdo z probandů se necítil nikterak nepříjemně.

Podle předpokladů se úplně nejlépe komunikovalo s mými vrstevníky, kdy od samého začátku rozhovory probíhaly zcela uvolněně a otevřeně. U probandů mladšího věku se ze začátku výzkumu objevovala nervozita. Pro nastolení potřebné uvolněné atmosféry jsem volil téměř okamžitě po zahájení debaty přechod k tykání, které jsem jako starší samozřejmě nabízel já a ve všech případech bylo s potěšením, nebo možná i úlevou přijato. To byl klíčový moment výzkumu u mladších probandů, kdy následně vše probíhalo k mé největší spokojenosti.

Velice mě překvapila radost všech šlenů této skupiny lidí z toho, že má někdo zájem o jejich činnost, že je někdo ochoten psát poznatky o těchto lidech a sami to berou jako jistý způsob propagace.

Jelikož jsem se opravdu dopředu připravoval na všechny možné reakce, tedy i na neochotu, nezájem, popř. jistý způsob posměchu, byl jsem mile potěšen tím, že na žádný z těchto záporných předpokladů nedošlo. Jsem přesvědčený, že to v jistém smyslu ovlivnilo i výzkum samotný, pokud se jedná o jeho objektivitu.

Negativní:

Překvapení v tomto výzkumu nebylo vzácným pocitem, bohužel, i pokud se jedná překvapení záporných. To nejintenzivnější bylo asi v tom, že jsem vůbec nedokázal dopředu domyslet, jak moc náročná bude část výzkumu v oblasti přesunů mezi jednotlivými dislokacemi.

Nejenže šlo o poměrně vysoké výdaje finanční za pohonné hmoty, ale především mne zaskočil rozsah vynaloženého času na cestách.

Vzhledem k tomu, že místa výzkumu nebyla zvolena podle ekonomické stránky, ale podle mých vlastních možností a dříve navázaných kontaktů. Přišlo mi pro výzkum důležitější využít možnost výběru probandů předem hledaných věkových hranic, než se nechat omezit ekonomickou stránkou. Podíváme-li se však na tabulku číslo 3, je zřejmé, že rozptyl dislokací byl v tomto výzkumu opravdu velký.

Druhým negativním zjištěním byla jistá podezíravost ze strany řídicích letového provozu na daných letištích, kdy v první fázi předcházelo někdy i dlouhé vysvětlování záměru výzkumu a také mé nepříslušnosti k jakémukoli tisku.

A aby byl výčet negativ kompletní, nemohu nezmínit vliv počasí. Nejednou se přihodilo, že byl proveden dohovor na letišti, kdy jsem se zaměřil na stejné podmínky výzkumu a trval tak na tom, že polo strukturovaný rozhovor proběhne po ukončení letového provozu a těsně před zahájením mé cesty do určeného místa mi bylo telefonicky oznámeno, že letový provoz byl z důvodu nepříznivých povětrnostních podmínek zrušen.

Seznam odborné literatury:

- Brůna O., *Seskok z nebe*, Praha, Naše vojsko, 1967,
- Dařílek P., *Pedagogická psychologie*, Olomouc, Vydavatelství univerzity Palackého, 1998,
234 stran, ISBN-80-7067-789-9
- Halpern S., *Muzikoterapie-léčivá síla hudby*, Bratislava, Eko-konzult, 2005, 194 stran,
ISBN-80-8079-044-2
- Hendl J., *Kvalitativní výzkum*, Praha Portál, 2005, 407 stran, ISBN- 978-80-262-0219-6
- Hošek V., *Psychologie odolnosti*, Praha, Karolinum, 2001, 71 stran, ISBN-80-7066-976-4
- Miovský M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha Grada
Publishing, 2006
- Plháková A., *Obecná psychologie*, Praha, Academia, 2005
- Řepka M., *Sportovní parašutismus*, Praha, Naše vojsko, 1980, 256 stran, ISBN-28-111-80
- Stuchlíková I., *Základy psychologie emocí*, Praha, Portál, 2002, 227 stran,
ISBN-978-80-7367-282-9
- Hase J., *Předpis V-Para-1*, Praha, Úřad pro civilní letectví, 2012, 56 stran
- Hase J., *Předpis V-Para-2*, Úřad pro civilní letectví, 2012
- Baštecká B., *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*, Praha, Portál, 2009,
515 stran, ISBN-978-80-7367-470-0