



FALLSKJERM- HOPPING - fremtidens idrett?

Mer enn 200 ganger har Erik Lindquist kastet seg ut fra fly for å perfektionere seg i sin idrett, fallskjermhopping, som bl.a. består i å slå baklengs salto under fritt fall. En idrett hvor en hel dags innsats gir 2,5 minutters effektiv trening. Lindquist har gått på Idrettshøgskolen og skrevet hovedfagsoppgave om fallskjermhopping – som fremtidens idrett.

Av Idar Kristiansen

Synet av en fallskjermhopper gir en jordbunden trolldom en kriblende fornemmelse i maven. Men for den som behersker kunsten, er det ikke farligere enn andre former for idrett.

Det å møte en kamerat i fritt fall flere tusen fot over bakken, styre seg inn til ham og holde ham i hånden underveis mot jorden, gir en herlig følelse. Men jeg kan vanskelig forklare hva jeg føler. Jeg tror det må være lettere å forklare en blind hva farge er!

Kjente toner fra en fallskjermhoppers side, vil nok mange mene. Entusiasme er ikke noe nytt blant luftens gladiatorer, disse unge våghalsene som med smil om sterke, hvite tenner elsker å utfordre døden gjennom fall fra skyer eller stjerner. Men Erik Lindquist fra Lambertseter (Oslo) slår med haukens hurtighet kloa i vår tradisjonelle, populære oppfatning av fallskjermhopperne og deres sport.

Fallskjermhopping på eliteplan har ingenting med dumdristige vågestykker å gjøre. Det dreier seg her om en idrett som ikke er farligere enn en hvilken som helst annen idrett. Men det er bare mennesker som såvel psykisk som fysisk er toptrener som kan drive idretten på et så avansert nivå som det vi her taler om. En nybegynner er ikke den rette til å foreta 360 graders dreininger til høyre og venstre samt slå en baklengs salto mellom dreiningene, mens han hele tiden faller mot jorden – en øvelse som forutset-

ter maksimal muskelstyrke i visse kroppsdelene og maksimal koordinasjonsevne, en øvelse som skal skje ut fra en maksimalt kroppert kroppsstilling i løpet av kortest mulig tid.

Erik Lindquist, som i 1969 ikke fikk komme inn på Fallskjermjegerskolen, har gjort noe som ingen fallskjermhopper før ham har gjort – oss bekjent. Han har tatt sin hovedoppgave på nettopp idretten fallskjermhopping, ut fra vitenskapelige studier, særlig på Norges idrettshøgskole. Selv om han ennå ikke har fått sitt D-sertifikat og dermed egentlig ekspertstatus; vet han mer om sin idrett enn de fleste.

Håreisende historier

Innen fallskjermhopping opererer vi med forskjellige nivåer etter tillegnet ferdighetsgrad. Til forskjell fra andre idretter må man, før man kan drive hopping på «mosjonsstadiet», gå gjennom en innlæringsprosess med praktisk hopping. Denne prosessen koster så meget psykisk energi at bare 15 prosent av dem som begynner å hoppe fortsetter med det til de når det nivå som kvalifiserer til C-sertifikat for fallskjermhopperne. Selv mangler jeg ennå natthopp og vannhopp for å få D-sertifikat. Vannhopp betyr ut-

sprang over og landing i vann dypere enn 2 meter. Under natthopp skal sola være minst 30 grader under horisonten slik at det er skikkelig mørkt, og det forutsettes et fritt fall på minst 20 sekunder. Under natthopp er det nødvendig med endel tilleggsutstyr som lys, selvlysende instrumenter og lommelykt for å kunne sjekke at fallskjermen er skikkelig åpen.

Til tross for hva du tidligere har sagt, synes jeg dette høres farlig ut!

Mange fallskjermhopper har opplevd å høre elever med færre hopp enn de som kan telles på én hånd skryte av at de har hoppet fallskjerm, og de forteller håreisende historier om hvor livsfarlig dette egentlig er – historier som, dersom de hadde vært sanne, ville fått enhver fornuftig fallskjermhopper til å selge sitt utstyr umiddelbart. Svært ofte er det nettopp dette som gjør at mange faller fra, også løgnhalsen som lyver seg selv full. Hvilket ikke utelukker at det kan forekomme menneskelig svikt, som under andre forhold i livet. For å bli en god fallskjermhopper må de psykiske forutsetninger være til stede.

Det opprinnelige stilprogram for konkurransehopping på høyt nivå ble introdusert i forbindelse med verdensmesterskapet i 1954.

Det besto i fritt fall fra 1500 meter hvor utøver skulle ligge stabil på heading i 20 sekunder. Straffepoeng ble gitt ved avvik fra heading og unøyaktig frittfall-tid. Allerede ved det neste verdensmesterskapet, i Moskva 1956, ble imidlertid dagens stilprogram introdusert og satt opp på programmet. Det førte til at de fysiske kravene til en konkurransehopper steg fra nesten null til å bli av betydelig styrke.

På grunn av at det var den hopper som slo sine programmer rent og samtidig hurtigst som ble utropt til verdensmester, ble man i tiden fremover tvunget til å behytte fritt-fall stillinger som reduserte treghetsmomentet mest mulig – frosk og tett frosk stillinger. Stiltidene ble redusert betraktelig. Men for å kunne holde denne tette stillingen under horisontale svinger, ble det nødvendig med øket styrke, særlig i buk- og ryggmuskulaturen. Trening av fysisk styrke i kroppens sentrale deler ble en viktig del av konkurransehopperens treningsprogram.

Presisjonslandinger

Den samme utvikling har funnet sted også i den andre konkurranseøvelsen – presisjonshopping. For ikke å gå for meget i detalj kan jeg nevne at i 1954 vant Ivan Fedcisin, Sovjetunionen, presisjonshopp med et gjennomsnittresultat på 5 meter (avstand fra siktepunkt på bakken) på tre hopp. Det var her altså spørsmål om meter, ikke centimeter, og hopperen kunne stille seg motvinds for den avsluttende landingsfasen, noe som ga behagelige, men unøyaktige landinger.

Utviklingen av nye skjermtyper i løpet av 60-årene førte til at langt flere hoppere ble i stand til å foreta landinger innenfor 1-meters grensen. Det hele ble altså spørsmål om centimeter, ikke om meter som før. Den naturlige følge av dette ble at innkjøringens siste fase ble like viktig som den første, og

(Forts. side 52.)

(Forts. fra side 48.)

man kom fram til at den beste metode for presjonslanding besto i at man i hoppets første fase styrte seg inn vindlinjen og inntok en posisjon 100 meter fra discen i 100 meters høyde. Deretter kjørte man med halv brems med vinden den siste delen. Dette øket naturligvis faren for harde landinger, og kravet til å styrke den stabiliserende muskulatur rundt ankel og kneledd øket betraktelig.

— Til tross for at styrketrening er nødvendig, kan man vel ikke kalle fallskjermhopping en kondisjonsidrett?

— På ingen måte. Likevel er det klart at utholdenhet er av betydning. Det er den i enhver idrett der forhåndstrening er nødvendig, man skal jo i alle fall være istand til å gjennomføre sitt forhåndstreningensprogram på en effektiv måte. Når det gjelder konkurranser i fallskjermhopp, utvikles de gjerne over 1 til 3 uker, av hensyn til garanti for å få så godt vær at i alle fall noen av omgangene kan utvikles. For å være toppkonsentrert i så lang tid, er det klart at god utholdenhet vil være av stor betydning. Det har lenge vært anerkjent at utholdenhet er en stor fordel ved mentalt arbeid, hvilket man kan si at toppkonsentrasjon over lang tid er.

— Det høres nesten utrolig ut for mennesker flest at man etter et uthopp i 6500 fots høyde skal kunne være i stand til å treffe et «straffesparkmerke» på bakken med føttene. Kan du gi et mer detaljert bilde av hvordan dere får dette til?

Koordinasjon

— I landingen vil det være uhyre viktig at hopperen er i stand til å vri ankene i sideretning, slik at han blir i stand til å se discen (målpointet). Kan han ikke det, vil han lett foreta feilbedømming og på den måten tape centimeter. Vridning av ankelen vil også være av betydning dersom det er tale om å treffe discen til tross for feilaktig innkjøring. Men siden også en hopper gjerne vil unngå skader, benytter han enten tykke, stive lærstøvler, eller skotøy som gir bedre ankelbevegelse, men som forutsetter «innteiping» med elastisk bind. Dette gjør at bevegeligheten hindres, til tross for hopperens ønske om det motsatte. Normal bevegelighet skulle følgelig langt på vei være tilstrekkelig.

Mer viktig er koordinasjon øyehånd og øye-fot. Kontrollerte bevegelser vil være avgjørende for at man ikke skal tippe rundt på ryggen eller for at man ikke skal ende inn i et flatt spinn. For å holde en stabil stilling, må man opprettholde fullstendig symmetri omkring kroppens midtlinje, og dersom man skal foreta svinger under fritt fall, er det likeledes helt nødvendig at man kan stanse svingen kontrollert. Når en stillhopper skal utføre sitt program, senker han kroppens tyngdepunkt så meget at han på mange måter vil være ute av balanse. Dette gjør at han minsker mye av tregheten idet han slår sin første sving, akselerasjonsfasen forkortes. Det er helt klart at man etter en slik utgangsstilling er ytterligere avhengig av kontrollerte bevegelser for ikke å tippe rundt.

Dessuten: En fallskjermhopper i fritt fall vil under ingen omstendigheter være i stand til å ha fullkommen oversikt over bana, som skal være godt sammentrukket opp under reserveskjermen. Benas stilling vil han altså ikke ha utsikt over. Men han må likevel til fullkommenhet ha kontroll over hvor de befinner seg til enhver tid, og



Erik Lindquist, hovedfagskandidat fra Norges Idrettskole, vil introdusere fallskjermhoppingen som idrettsgren i Norge. Her demonstrerer han utstyret.

muskulært være i stand til å foreta korreksjoner når hans koordinasjonsevne forteller ham at dette er nødvendig.

Andre egenskaper som er nødvendig, er f.eks. stor reaksjonsevne, hurtighet-spenst, pluss en hel rekke psykologiske faktorer.

Kunnskapssvikt livsfarlig

All atferd beror på motiver — drivkrefter. For å drive fallskjermhopping på et høyt nivå, vil en utøver på sin vei møte hindringer i form av økonomiske vanskeligheter basert på dyre hoppregninger — det å bo langt fra et hoppfelt slik at hele dager går med til reise og opphold, kanskje i form av bomturer til hoppfeltet. Et annet forhold som gjør seg gjeldende er at fallskjermhopperen før eller senere får vanskeligheter med familien, av en eller annen grunn.

Dette er hovedproblemer som enhver fallskjermhopper vil møte i sin streben etter å nå fram til anstendig nivå, og det er helt klart at sterke drivkrefter må være til stede for at ikke en utøver skal føle seg fristet til å gi opp. For å kunne hevde seg helt i toppen må en hopper trene hver eneste gang det er mulig å hoppe, og følgelig vil denne kategori hopper støte på problemene langt oftere enn hopperne som trener mer moderat.

Fallskjermhopping er en ensom sport, og før man tar fatt på konkurransehopping må man ha fått grunnleggende kjennskap til sitt utstyr, slik at man stoler på det, men likevel er

klar over at feilfunksjoner kan forekomme. Når hopperen har tilegnet seg de nødvendige kunnskaper, må han stadig ha dem i sitt minne, stadig friske dem opp, og fornye seg selv. Sporten utøves i et miljø der det hverken er plass til kunnskapssvikt eller skjodesløshet.

Livredd for fly

— Vi har hittil fått høre endel om fallskjermhopping generelt. Kunne vi også få høre litt om fallskjermhopperen Erik Lindquist?

— Gjerne, om det har noen interesse! Vel, mitt første fallskjermhopp ble utført på Andsvann i Troms i april 1969. Men det var først i 1972 at jeg for alvor begynte å hoppe fallskjerm. Inntil da hadde jeg foretatt 20 hopp, hvorav 15 var av typen automatisk utløsning. I 1972-sesongen foretok jeg i alt 80 hopp og oppnådde B-status (Jeg manglet bare hoppmesterutsjekk på C-sertifikat). Jeg anskaffet meg det året min egen høyverdige sportsskjerm av typen Para-Commander competition — en fallskjerm det egentlig kreves C-sertifikat for å hoppe med, og som for mitt vedkommende fortsatte dispensasjon.

Jeg har i alle år vært meget idrettsinteressert, og har alltid drevet med en eller annen gren, som imidlertid har variert så meget at jeg aldri har oppnådd noe mer enn krets-nivå. Det dreier seg om skihopp, hurtigløp på skøyter, håndball, orientering, svømming og friidrett. Jeg kan forresten skyte av at

jeg har vunnet flere kretsmesterskap i stavsprang, selv om jeg ikke nådde slike høyder som dem jeg nå har ven-net meg til.

Det er egentlig noe paradoksal i at jeg har begynt med fallskjermhopping. Forholdet er at min karakter har vært preget av engstelse fra 2-års alderen fram til jeg var omtrent 13 år. Årsaken var en hane som hakket meg i ansiktet, noe som førte til at jeg var livredd for flymaskiner, som jeg assosierte med haner. Det som har skjedd, er vel at en forsvarsmekanisme har trådt i funksjon — overkompensasjon karakterisert som en søken etter å beherske et miljø man i lang tid har ansett for å være uoppløselig.

— Du har nevnt visse problemer med å få trent tilstrekkelig?

— Ja. Med hensyn til effektiv stil-trening, vil et fallskjermutsprang fra 6500 fot ha en kvantitativ verdi på 25 sekunder. Dette omfatter såvel en nødvendig akselerasjonsfase på mellom 5 og 10 sekunder, som en avslutnings-fase der hovedformålet vil være fallskjermåpningen. Hopperen vil derfor ha ca. 15 sekunder til rådighet når han vil trene svingovergangen og saltoer. For å nå utsprangshøyden bruker en maskin normalt ca. 15 minutter. Til pakking av skjermen går det med omtrent 20 minutter. Når man så tar i betraktning at man rent fysisk sjelden greier å utføre mer enn 8–10 fallskjermhopp pr. dag, vil man raskt komme fram til at en hel dags trening basert på 10 hopp, ikke gir mer effektiv trening enn 2.30 minutter. I tillegg til dette bør bemerkes at av praktiske grunner vil ikke 10 hopp på en dag kunne forekomme i Norge. 4–5 hopp må ansees som et realistisk antall.

Mor lånte meg penger

I 1973 betaler man 33 kroner for å bli fløyet opp til 6500 fot. For en som skal drive series konkurransetrening, er det nødvendig med løst regnet 200 hopp i året. Bare flybillettene utgjør altså en utgift på 6600 kroner. I tillegg kommer slike ting som reispenger og utstyr.

En avansert sportsskjerm koster ca. 3500 kroner, seletøyet kommer på 2000, reserveskjermen på ca. 1500 — og dessuten må man ut med penger for slike ting som støvler, hjelm, briller, kanskje også flytevest og lys etc. Samlet vil utstyret komme på mellom 8000 og 9000 kroner.

— Og alt dette må man betale selv?

— Ikke nødvendigvis. Det finnes rabattordninger på flybillettene. Og det nødvendige utstyr kan nybegynneren få lånt i den flyklubb han melder seg inn i. De skjermene som klubbene disponerer er gjerne vanlige militære nødskjerner. De mangler endel vesentlige egenskaper som f. eks. høyt utviklede styreegenskaper. Dessuten har de faktisk en like stor horisontal som vertikal hastighet.

— Hva slags fly brukes under fallskjermhopping?

— Det vanlige er 4-seters sportsfly med overliggende vinger. De må være spesielt godkjent for fallskjermhopp. F. eks. må man kunne ta ut dørene uten at konstruksjonen svekkes.

— Du nevnte at alle fallskjermhopperer før eller senere får problemer med familien. Har du noen?

— Egentlig ikke. Mor er entusiastisk, hun lånte meg penger til fallskjerm og er ofte ute på hoppfeltet. Også jenta mi, Wenche, er veldig positiv, selv som hun ikke vil hoppe selv.