

CONTROLANT LA FRUSTRACIÓ I EL NERVIOSISME

Per **Bill Leahy, KØMP**

Necessitem entendre el "PERQUÈ" de les coses. Si no sabem com mitigar les frustracions i l'ansietat, sempre en tindrem i no progressarem en els nostres estudis. La ignorància de les causes i els efectes és el que ens frustra i ens posa nerviosos en els nostres estudis i en antena. El coneixement del nostre estat físic i mental és or i ens donarà confiança, fent-nos brillar més enllà del que podríem imaginar. Aquest coneixement ens ajudarà a "dominar" el codi Morse i no a l'inrevés, fins i tot si tot just estem començant a aprendre.

Sempre podem adquirir aquest coneixement, però és especialment beneficiós quan s'aprèn codi Morse per primera vegada. Independentment del vostre nivell d'habilitat, aquest coneixement és aplicable. A més, sigui quina sigui la vostra habilitat, VOSALTRES sou el mestre i heu d'assumir la responsabilitat dels vostres estudis. A la CW Academy (CWA), tindreu un assessor (*Advisor*), no un mestre. Nosaltres us podem assessorar en els vostres estudis i ajudar-vos a adquirir aquest coneixement, però al final, VOSALTRES sou allà no només per ser alumnes, sinó també mestres i supervisors dels vostres propis estudis. Moltes persones no aconsegueixen separar ambdós rols i en paguen el preu. La CWA és un programa molt provat per al codi Morse. Si us comprometeu amb el programa (la CWA és gratuïta) i seguïu els consells del vostre assessor, brillareu. No hi ha dubte. Tanmateix, hem d'afrontar la realitat. No tots els dies seran millors que l'anterior. Hem d'acceptar-ho. COMETREM errors en l'enviament i la còpia. Si no es cometien errors, no hi ha progrés. Hem d'abraçar aquesta realitat i desafiar-nos sempre de manera moderada. Un error és una oportunitat per aprendre i progressar! Hem de desafiar-nos sempre a qualsevol nivell d'habilitat si volem avançar. La paciència i la perseverança guanyaran. Hem de saber PER QUÈ hem comès un error; així podrem treballar per superar-lo. Si no sabem PER QUÈ, ens frustrarem i continuarem cometent els mateixos errors. Recordeu, sou el mestre, i el vostre assessor us pot convertir en un millor mestre.

Fins i tot abans d'aprendre el nostre primer caràcter, hauríem de tenir el coneixement de com estudiar i, el que és més important, hauríem de saber PER QUÈ estem estudiant d'aquesta manera. De vegades, la manera com estudiem és més difícil que d'altres, però hi ha una raó, i hem de saber PER QUÈ. Això facilita molt l'acceptació d'aquest tipus d'estudi si se'n coneix el motiu.

Si seguïu aquests consells, brillareu a qualsevol nivell, des de principiant fins a avançat. Us desitjo molta sort a classe i espero que tots assolís els vostres objectius i que us divertiu fent-ho. Aquí teniu els meus suggeriments per a l'èxit.

Si us plau, no utilitzeu cap ajuda visual quan apreneu codi Morse (CW). Creen mals hàbits difícils de trencar i us impediran augmentar la velocitat. Realment us esteu perjudicant quan els useu. Si us plau, no ho feu! Si els heu utilitzat, feu-ho saber al vostre assessor i us ajudarà a trobar maneres de trencar aquest mal hàbit.

Trieu moments per a la vostra pràctica de codi en què pugueu estar en un lloc tranquil sense interrupcions. La concentració intensa és la clau per a copiar bé.

Si cometeu un error, **apreneu-ne i convertiu-lo en una cosa positiva**. Si us salteu una lletra, només vol dir que necessiteu més pràctica amb aquesta lletra en particular. O potser heu perdut la concentració per una fracció de segon. Observeu quin tipus d'error ha estat i apreneu. A mesura que avanceu, el vostre temps de concentració s'allargarà, però la pèrdua de concentració ens passa a tots. La vostra habilitat de còpia es desenvoluparà a un ritme i una pèrdua de concentració trencarà aquest ritme.

NO compteu dis i das. Heu d'aprendre només pel so dels caràcters. De tant en tant, comptareu, però heu d'intentar no fer-ho. Copieu només mentalment. **No ho escriviu tot.** Si ho feu, estareu creant un obstacle per a la velocitat difícil de superar.

Per començar, manteniu curta la durada de la vostra pràctica. Potser dividiu-la en tres sessions de 15 minuts. Quan comenceu la vostra pràctica, haureu d'escalfar-vos. El vostre cervell trigarà una mica a entrar en el ritme de traduir el codi. Durant la meitat de la vostra sessió, tendireu a estar al vostre millor nivell, i cap al final de la sessió, la vostra concentració disminuirà i la vostra velocitat baixarà. Això és normal per a tots nosaltres. Aquest és el moment d'**aturar-se**. No us forceu més enllà d'aquest punt, ja que us frustrareu.

La frustració és l'enemic. Si comenceu a frustrar-vos, **ATUREU-VOS**. Frustrar-se és normal, no us castigueu per això. Simplement, atureu-vos i proveu-ho en un altre moment. Però recordeu, heu de practicar una hora al dia quan comenceu a aprendre codi Morse (CW). Podeu dividir aquest temps en segments més petits, com ara de 15 a 20 minuts cada vegada. A mesura que us acostumeu més a la pràctica, el vostre temps es pot allargar. **Heu de parar atenció a com reacciona el vostre cervell a la sessió de pràctica i canviar en conseqüència.** Si ho esteu fent bé, continueu fins que la vostra habilitat comenci a disminuir. Si no podeu agafar un ritme, atureu-vos i proveu-ho en un altre moment. Cada sessió no serà igual pel que fa a la vostra còpia. Algunes sessions seran millors que d'altres. Això és normal. És un reflex directe del vostre nivell de concentració en aquell moment. De vegades, el vostre cervell té altres coses en què pensar i li esteu demanant que faci multitasca, la qual cosa li dificulta les coses. Pareu atenció a això i modifiqueu les vostres sessions en conseqüència. Si no us divertiú, **ATUREU-VOS**.

La clau és la concentració. Si utilitzeu aplicacions de programari, no mireu la vostra velocitat, el vostre ritme, ni res que us distregui. Intenteu buidar la vostra ment de qualsevol pensament que no sigui el codi. Copieu una lletra o una paraula cada vegada. No penseu en quantes lletres consecutives heu encertat o la velocitat a la qual aneu o com de bé o malament ho esteu fent. Només una fracció de segon de pensament trencarà el vostre ritme.

Si el vostre ritme es trenca i us salteu una lletra, intenteu **NO** pensar-hi i continueu. El vostre pròxim repte serà copiar el següent caràcter i no saltar-vos dos seguits. Tothom se salta alguna cosa! **Convertiu-ho en una cosa positiva** i encerteu la següent lletra i feliciteu-vos per mostrar una bona concentració!

Aquí teniu una manera senzilla d'obtenir una pràctica no estructurada. A tot arreu on mireu, veureu alguna cosa impresa. Conduint un cotxe, veureu tanques publicitàries, llibres,

ampolles de quètxup, esferes de rellotge... sempre hi ha alguna cosa per llegir si cerqueu prou. Quan vegeu lletres o números, codifiqueu-los en codi Morse (CW). Si encara no coneixeu totes les lletres o números, salteu-vos els que ja coneixeu. Aviat podreu fer-ho amb paraules senceres. Desafieu-vos a fer-ho durant els moments en què no esteu en una sessió de pràctica formal. Si podeu, escolteu codi Morse a la ràdio. Pot ser ràpid, però intenteu identificar lletres de tant en tant. Això és una bona pràctica. Recordeu sempre pensar... dit i da en la vostra ment.

Establiu objectius per aprendre codi Morse (CW). Potser voleu participar en concursos (*contest*), fer contactes a llarga distància (DX), operar en Parcs o Cims en antena (POTA/SOTA), o fer converses informals (*rag chew*). Esteu treballant per assolir aquests objectius. Heu de tenir "subobjectius" o punts d'èxit al llarg del camí cap al vostre objectiu principal. No us puc dir quin és el vostre objectiu, però sí el vostre primer subobjectiu.

Mantingueu un registre del vostre progrés. Anoteu les vostres sessions de pràctica mostrant la data, l'hora, la sessió, el temps transcorregut i notes que pugueu consultar per mesurar el vostre progrés. Registreu els objectius menors i intenteu assolir-los.

Practiqueu cada dia. Si no ho feu, no tindreu èxit en els vostres objectius. Tota aquesta pràctica acabarà donant fruits en el futur. Aconseguireu coses que mai hauríeu cregut possibles. Només heu de donar al vostre cervell l'oportunitat d'aprendre un nou idioma, de la mateixa manera que vau aprendre a parlar quan éreu un nadó. Podeu fer-ho; ja ho heu fet abans. Vau aprendre pels sons. Sabíeu quin era el so de "gos" i "gat" i el vau relacionar amb la cosa real. No sabíeu com escriure aquestes paraules fins molt més tard. Vau aprendre pel so d'aquestes paraules. Va costar una mica de temps aprendre a parlar i relacionar el que veieu amb les coses reals que veieu. Aquesta és la manera com aprendreu el codi, pel so i el relacionareu amb lletres, paraules i números.

Us esteu donant les peces per crear una eina útil. Aquesta eina us anirà bé durant la resta de la vostra vida. Haureu d'utilitzar aquesta eina per mantenir-ne la utilitat. No us limiteu a aprendre el codi i després no utilitzar-lo. El perdreu. Dediqueu un any o així a utilitzar codi Morse (CW) en antena i experimenteu què farà la vostra nova habilitat per vosaltres. S'incrustarà al vostre cervell i no l'oblidareu. Practiqueu a velocitats més altes per a afinar la vostra eina i tenir encara més èxits en la vostra carrera radiofònica. Recordeu desafiar-vos quan practiqueu. Si no cometeu errors, no esteu aprenent. Copiar el 100% de tot el que escolteu NO augmentarà la vostra velocitat de codi. Augmenteu la vostra velocitat en dues paraules per minut cada vegada, fins que pugueu copiar-ho amb facilitat i després torneu a augmentar. Per reduir la frustració, procureu mantenir almenys un 60% de correcció SEMPRE. Si intenteu augmentar la velocitat massa ràpid, el vostre enemic, la frustració, sempre està a l'aguait.

No practiqueu immediatament abans d'una lliçó. Practiqueu la còpia al matí, però "doneu un descans al cervell" abans de la classe del vespre. D'aquesta manera, la vostra agudesa mental serà més gran i les vostres habilitats de còpia se'n beneficiaran.

Escalfeu el puny abans de classe. Envieu durant un minut més o menys per posar a to el vostre ritme (*timing*) i la memòria muscular. Els operadors experimentats ho fan sempre. Per exemple, jo envio "*The Quick Brown Fox.....*" i "*Bens Best Bent Wires/5....*" abans de cada

mini concurs de CWOps.

Un dels consells més valuosos que us puc donar és no practicar massa ni durant massa temps. Jo ho anomeno "Estavellar-se" (*Hitting the Wall*). És una de les raons per les quals molta gent fracassa en l'aprenentatge del codi. Pensen que com més dur practiquin, més ràpids i hàbils es tornaran. El contrari és cert. Tocar paret és molt frustrant i, com ja s'ha dit, és l'enemic. El vostre cervell aprèn a un ritme determinat i aquest ritme és diferent per a cadascú. VOSALTRES, però, voleu aprendre codi Morse (CW) ràpidament. El vostre cervell, si se'l sobrecarrega massa, simplement deixarà de descodificar. Necessita un descans i **VOSALTRES** heu de parar atenció a les seves necessitats. Practiqueu no més de 45 minuts a 1 hora al dia. Pareu atenció a la vostra agudesament mental i a la vostra capacitat d'atenció durant la pràctica. Quan comenci a degradar-se, **ATUREU-VOS**.

Independentment del vostre nivell d'habilitat o del nivell de classe de la CWA en què us trobeu, des de principiant fins a avançat, aquests consells són d'aplicació. No són només per a principiants. Apliqueu-los a les vostres sessions de pràctica i no només augmentareu el vostre nivell d'habilitat més ràpidament, sinó que us divertireu en les vostres sessions de pràctica i sentireu una sensació d'aconseguiment en saber que esteu aprenent de la manera correcta.

Bona

sort

(GL)!

Bill, KOMP¹

¹ Traducció de Xisco Lladó EC6PG