

Jak radzić sobie z brakiem snu w czasie zawodów

RANDY THOMPSON K5ZD

W zasobach Internetu znaleźć można wiele artykułów dotyczących tego, w jaki sposób najlepsi operatorzy radzą sobie z brakiem snu w czasie zawodów. Operatorzy stosują różne techniki. Nie ma złotego środka na brak snu. Nasza zdolność do radzenia sobie ze zmęczeniem, contestowym wyczerpaniem i brakiem snu w dużym stopniu zależy od osobistych cech, od stanu zdrowia, wieku i prawdopodobnie od wielu innych czynników.

Każdy operator poważnie podchodzący do pracy w zawodach musi wypracować własną technikę i cały czas ją doskonalić. Artykuł Randy'ego K5ZD zawiera wiele cennych wskazówek, które wynikają z jego osobistych doświadczeń. Tekst opisuje różne techniki radzenia sobie z brakiem snu w czasie zawodów. Ponadto tekst stanowi niezwykle cenne źródło informacji o tym, w jaki sposób podchodzą do zawodów czołowi operatorzy. Jest to podejście, które można by nazwać: TOTALNY CONTESTING. Kiedy nadchodzi czas zawodów, liczą się tylko zawody. Oczywiście to wymaga dobrej organizacji czasu i przygotowań, aby zawody nie kolidowały z życiem rodzinnym i zawodowym. Dla najlepszych operatorów zawody zaczynają się już na wiele dni przed ich faktycznym początkiem.

*Poniższy artykuł był oryginalnie opublikowany w **National Contest Journal** (<http://www.ncjweb.com/>). Tekst wykorzystany do tłumaczenia pochodzi ze strony autora artykułu: http://www.k5zd.com/articles/Sleep_Strategy.html. Tekst jest kolejnym z cyklu contestowych artykułów przygotowywanych przez SP DX Club i Zespół SN0HQ. Tłumaczenie: Tomek SP5UAF.*

Dlaczego tutaj siedzę? Słucham tych sygnałów. Kim oni są? Zastanawiam się, co oni robią? CW brzmi cudownie. Co mam zrobić z tym manipulatorem? Czy powinienem nacisnąć ten przycisk? Mogę przekręcić tę gałkę, ale co się wtedy stanie? Dlaczego tutaj jestem? O ile pamiętam, musi być jakiś powód.

Jest rok 1981 i mój pierwszy poważny udział w zawodach w kategorii stacji z jednym operatorem. Startuję ze stacji N5AU. Do niedzielnego wchodu słońca pozostało tylko kilka chwil. Pamiętam, jak budzę się nagle przy radiu, kompletnie zdezorientowany i zaskoczony. Później dowiaduję się od mamy N5AU, że siedziałem tak bez ruchu ponad 15 minut. Stopniowo, powoli uświadamiam sobie, co robię i dlaczego. Senne otępienie mija i wracam do contestowego rytmu.

Jest wiele artykułów opisujących strategię pracy w zawodach i szczegóły odpowiedniego zaprojektowania stacji, ale wciąż bardzo mało wiemy o psychicznej i fizjologicznej stronie naszego sportu. Wszyscy znamy takie przypadki lub sami doświadczyliśmy tego, że wysiłek włożony w udział w zawodach został zniweczony, ponieważ operator nie był w stanie się obudzić o odpowiedniej godzinie w niedzielę rano. Ten artykuł opisuje strategię, którą stosuję w czasie zawodów, aby spać jak najkrócej i jednocześnie pracować jak najefektywniej.

Nie posiadam żadnego doświadczenia ani przeszkolenia medycznego. Moje spostrzeżenia opierają się na tym, czego nauczyłem się od doświadczonych contestmanów takich, jak m.in. N6TJ, N6AA, K5MM. Duże znaczenie miał dla mnie także tekst opublikowany w listopadowym wydaniu NCJ z 1988 roku. Autor artykułu, Scott Johnson KC1JI, to lekarz i naukowiec prowadzący badania ludzkiego snu w Harvard Medical School. W tamtym czasie byłem redaktorem NCJ i miałem to szczęście, że mogłem spotkać się ze Scott'em osobiście i uzyskać wiele cennych informacji, które pozwoliły mi lepiej zrozumieć zjawisko snu i wpływ snu na funkcjonowanie ludzkiego organizmu.

Nie istnieje żadna magiczna, żadna doskonała technika, która pozwalałaby na kontrolowanie efektów wywoływanych przez brak snu w czasie zawodów. Najcenniejszą rzeczą to po prostu posiadanie wiedzy na temat wpływu snu i braku snu na człowieka. Im lepiej to rozumiemy i wiemy, jaki wpływ ma sen na naszą psychikę i stan fizyczny, tym lepiej potrafimy przyjąć taką metodę postępowania, która skompensuje brak snu.

Sen – podstawowe informacje

Jest kilka istotnych aspektów dotyczących snu, o których powinniśmy wiedzieć. Naukowcy odkryli, że ludzki sen można podzielić na cykle trwające dokładnie 90 minut. Nasz sen w ciągu nocy składa się zazwyczaj z 4 – 7 takich cykli. Każdy cykl zaczyna się od fazy snu płytkiego, przechodzi w fazę snu głębokiego (typu delta) i kończy się fazą snu typu REM (rapid eye movement). W pierwszym cyklu przeważa faza snu typu delta, a okres snu typu REM trwa bardzo krótko. W każdym kolejnym cyklu proporcje się zmieniają, faza snu typu delta jest coraz krótsza, a większość trwania cyklu to sen typu REM.

Ponieważ sen typu REM jest najbardziej zbliżony do stanu czuwania, wydaje się logiczne, że najłatwiej jest się obudzić właśnie będąc w fazie takiego snu. Ponieważ pierwszy cykl snu kończy się krótkotrwałą fazą snu REM, można próbować podzielić okresy snu w czasie zawodów na okresy trwające 90 minut.

Temperatura ludzkiego ciała obniża się w czasie snu i osiąga minimum ok. 1,5 godziny przed czasem, kiedy zwykle wstajemy. Okres, kiedy ludzkie ciało osiąga najniższą temperaturę, zbiega się z okresem minimalnej czujności. Niska temperatura ciała sprawia, że jeżeli w czasie zawodów obudzimy się tuż przed wschodem słońca, zazwyczaj przez pewien okres czasu jest nam zimno i doświadczamy niekontrolowanych dreszczy. W miarę rozbudzania się organizmu, podwyższa się temperatura ludzkiego ciała i uczucie zimna mija.

Ostatnio miałem okazję czytać wojskowy podręcznik, w którym było zawartych trochę wiadomości na temat snu i jego wpływu na człowieka. Tekst zawierał kilka interesujących informacji.

- Nie ma metod na to, aby przyzwyczaić organizm do braku snu. Nie ma żadnych metod treningu, które mogą pozwolić na przyzwyczajenie organizmu do braku snu.
- W okresach, kiedy organizmowi brakuje snu przez długi okres czasu, łatwiej wykonuje się czynności wyćwiczone niż takie, które wymagają kreatywności. Prawdopodobnie dlatego pod koniec zawodów jesteśmy w stanie nadawać CW, odbierać znaki i raporty, ale odpowiedź na proste pytanie sprawia nam problem.

Przed zawodami

Zawody to ciężka praca, która wywiera zarówno fizyczny jak i psychiczny wpływ na człowieka. Czynniki psychiczne można wytrenować, startując w dużej ilości zawodów. Jeśli chodzi o stronę fizyczną, ja osobiście przygotowuję się do zawodów na dwa sposoby: ćwiczenia kondycyjne i sen.

Czy twoja rodzina lub współpracownicy śmieją się z ciebie, kiedy opowiadasz, że startowanie w zawodach jest fizycznie wyczerpujące? To rzeczywiście zabiera wiele energii: siedzieć przy radiu, mówić lub nadawać CW, koncentrować się na słuchaniu, pisać na klawiaturze i posługiwać się wszystkimi przełącznikami i pokrętkami znajdujących się na stacji urządzeń. Dick Norton N6AA używa bardzo dobrego przykładu, który pozwala lepiej zrozumieć contestowy wysiłek. 48 godzinny contest jest porównywalny do sześciu dni pracy po osiem godzin dziennie. Wyobraźcie sobie siedzenie przy biurku w pracy przez jeden dzień, bez przerw lub z bardzo krótkimi przerwami i następnie pomnóżcie to przez sześć.

W pewnym momencie mojej kariery zawodowej wykonywałem pracę handlowca. Ta praca wymagała ode mnie podróżowania samochodem w wymiarze ok. 6500 kilometrów miesięcznie. Zauważyłem, że im dłużej wykonywałem ten zawód, tym łatwiej znosiłem długotrwałe siedzenie przy stacji w czasie zawodów. W czasie tych długotrwałych samochodowych podróży moje ciało przystosowało się do wielogodzinnego siedzenia.

Kilka lat temu dostałem rower i zacząłem rowerowe wycieczki. Początkowo jeździłem tylko do końca mojej ulicy i wracałem. Później stopniowo, każdego dnia jeździłem coraz dalej, aż w końcu były to wypadki wynoszące 8, 16 i wreszcie 24 kilometry. To była niezła zabawa. Kiedy nadeszła jesień, dość wcześnie zaczynało się robić ciemno, co uniemożliwiało dalekie rowerowe wypadki po godzinach pracy. Wtedy zacząłem biegać. Sprawność i kondycja nabyte podczas wypadów rowerowych sprawiły, że nie miałem z tym żadnych problemów. I ponownie zacząłem od biegów do końca ulicy i z powrotem, stopniowo, w tygodniowych odstępach zwiększając dystans.

Kiedy nadeszły zawody, zauważyłem, że te ćwiczenia przyniosły bardzo pozytywne skutki. Czuję się tak, jakby w czasie zawodów w ogóle nie istniał aspekt fizycznego zmęczenia. Znacznie łatwiej zniósłem długi okres bez snu a moje mięśnie nie były w czasie zawodów zmęczone. Nie doświadczając fizycznego wyczerpania, byłem w stanie skupić całą energię na radzeniu sobie ze zmęczeniem psychicznym. W rezultacie pracowałem w zawodach pełne 48 godzin (bez spania) ze stacji K3TUP i ustanowiłem nowy rekord USA w CQ WW CW. Kiedy patrzę na to teraz, dochodzę do wniosku, że jakakolwiek 3 godzinna przerwa na sen kosztowałaby mnie utratę rekordu, a być może także utratę zwycięstwa w zawodach. Innym pozytywnym objawem ćwiczeń fizycznych było to, że straciłem na wadze ok. 11 kilogramów!

Kiedy duża ilość podróży służbowych uniemożliwiła mi praktykowanie codziennych ćwiczeń, ponownie przybrałem na wadze i zauważyłem, że przetrwanie zawodów stało się dla mnie znacznie trudniejsze. Poświęcamy wiele godzin na udoskonalanie naszej stacji i umiejętności operatorskich. Czy możemy nie doceniać kondycji fizycznej jako czynnika, który pomaga w wygrywaniu zawodów? Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, ćwiczenia fizyczne należy rozpocząć już ok. 12 tygodni przed zawodami.

Jeżeli chodzi o sen, przygotowania należy zacząć pięć do siedmiu dni przed zawodami. Należy być jak najbardziej wypoczętym, kiedy zaczynają się zawody. Ja staram się przez cały tydzień przed zawodami jak najlepiej się wysypiać. Mimo że nadmiaru snu nie da się „zmagazynować”, należy rozpocząć zawody będąc wypoczętym – przynosi to bardzo dobre rezultaty.

W nocy poprzedzającej zawody staram się położyć spać jak najwcześniej. Zauważyłem, że podniecenie, zaangażowanie i podenerwowanie sprawiają, że w piątek budzę się już o świcie. Niektórzy biorą środki nasenne, aby zapewnić sobie solidny sen. Nie znając efektów ubocznych działania takich środków, postanowiłem z nich nie korzystać.

Stojącą pod znakiem zapytania techniką jest to, aby kłaść się spać późno w czwartek, w nadziei, że będzie się spać dość długo w piątek przed południem. Wydaje się, że to dobry plan, ale jest kilka rzeczy, które świadczą o tym, że nie jest to najlepsza metoda. Naturalny rytm naszego ciała, zgodny z rytmem życia, reguluje funkcje fizjologiczne takie jak sen, głód itp. Jeżeli zazwyczaj wstajemy o godzinie siódmej rano, istnieje duże prawdopodobieństwo, że obudzimy się o tej godzinie także w piątek przed zawodami. Jeżeli położymy się późno spać w czwartek, po prostu zmniejszymy ilość snu. Podenerwowanie i silne zaangażowanie w zawody sprawiają, że prawdopodobnie obudzimy się w piątek dość wcześnie i nie będziemy w stanie ponownie zasnąć.

Ja sam zazwyczaj w piątek pracuję zawodowo. To sprawia, że jestem zajęty innymi sprawami i nie mam czasu myśleć o zawodach. Staram się być przy stacji już wczesnym popołudniem. Włączam wszystkie urządzenia i sprawdzam, czy wszystko działa, a później kładę się spać. 1,5 do 3 godzin drzemki przed zawodami ma ogromne znaczenie i zazwyczaj pozwala wytrwać przy radiu przez pełne pierwsze 24 godziny zawodów. Może się wydawać, że trudno jest zasnąć na kilka godzin przed zawodami, ale koniecznie należy podjąć taką próbę. Ja dość często wykorzystuję techniki relaksacyjne, aby zasnąć. Jeśli obudzę się zbyt wcześnie, staram się ponownie zasnąć. Staram się tak regulować sen, aby ta przedcontestowa drzemka zakończyła się około godzinę przed rozpoczęciem zawodów.

Ostatnim aspektem przygotowań do zawodów jest odpowiednie odżywianie. Ja staram się przed zawodami spożywać lekkostrawne posiłki i nie pić zbyt dużo napojów. Wszystko po to, aby przetrwać wschód słońca w Europie (09:00Z) bez konieczności odchodzenia od stacji.

Pierwsze 24 godziny

Dla mnie osobiście pierwsze 2 lub trzy godziny zawodów są najtrudniejsze. Powodem jest duże napięcie i wysoki poziom adrenaliny oraz to, że ciało musi przystosować się czynności operatorskich. Jeszcze trudniej jest, kiedy na kolejne CQ nikt nie odpowiada i cały wysiłek musi być skierowany na szukanie i wołanie stacji (Search&Pounce).

W ciągu pierwszych 24 godzin zawodów wyznaczam sobie dwa bardzo proste cele: pracować maksymalnie dużo i dążyć do maksymalizacji wyniku. W większości zawodów w ciągu pierwszej doby opuszczam fotel operatorski nie więcej niż trzy razy, a łączna przerwa nie trwa więcej niż 15 minut. W czasie pierwszej doby nawet nie myślę o spaniu. Intensywna praca w ciągu pierwszej nocy i konieczność obserwacji wszystkich pasm sprawiają, że najczęściej osiągam dobry mnożnik i zyskuję wiedzę o warunkach propagacyjnych. Ta wiedza jest bardzo istotna przy zaplanowaniu snu na drugą noc zawodów.

Jeżeli musimy położyć się spać w ciągu pierwszej nocy zawodów, najlepszym czasem na sen (z perspektywy wschodnich stanów USA) wydają się być godziny pomiędzy europejskim wschodem słońca a lokalnym wschodem słońca. W godzinach 09 - 11Z często tempo łączności jest niskie i przybywa niewiele mnożników. Można zatem pozwolić sobie na 90 minut snu kosztem około 30 łączności i 10 mnożników.

Jeżeli możemy tak zorganizować naszą stację, aby z okna widzieć wschodzące słońce, może to stanowić istotną zaletę. Oglądanie wschodu słońca ma w sobie coś takiego, co dodaje człowiekowi energii i wzmacnia uwagę. Nadchodzący wschód słońca wskazuje także, że nadszedł czas na ostatnie sprawdzenie niskich pasm w poszukiwaniu mnożników przed przejściem na wyższe częstotliwości.

Dla mnie praca przez pełne pierwsze 24 godziny zawodów stanowi także pewien rodzaj motywacji. Kiedy wraz z innymi operatorami pracowaliśmy ze stacji K5RC w kategorii multi-single w różnych zawodach, zauważyliśmy, że możemy dość dokładnie przewidzieć końcowy rezultat, opierając się na wyniku osiągniętym w ciągu pierwszej doby. Ja stosuję następującą zasadę: staram się, aby w ciągu drugiej doby podwoić wynik z pierwszej doby i powiększyć go jeszcze o 10 procent. Jeżeli po pierwszej dobie zawodów mam np. 1,8 miliona punktów, wtedy prognozuję, że końcowy wynik powinien wynieść 3,6 miliona punktów plus 10 procent, czyli niecałe 4 miliony punktów. Przez kolejne 24 godziny zawodów stawiam sobie za cel osiągnięcie takiego wyniku!

Contesting to w dużej mierze seria intelektualnych gier. Każda z takich gier służy osiągnięciu pewnych małych celów, które składają się na końcowy rezultat. Dążenie do osiągnięcia maksymalnego wyniku w czasie pierwszej doby zawodów sprawia, że druga doba czasem staje się niełatwym wyzwaniem szczególnie, kiedy pojawiają się pierwsze oznaki zmęczenia.

Drugie 24 godziny

Jestem przekonany, że prawie każdy jest w stanie przetrwać 24 godziny przy radiu po prostu z zamiłowania do zawodów. Ale druga doba zawodów już wymaga silnej motywacji, silnej woli i przygotowania. Udział w zawodach to samotny wyścig: ta cecha zawodów pomaga, ale jednocześnie stanowi utrudnienie dla zawodnika. Pomaga, ponieważ nie znamy wyników innych uczestników, co z kolei sprawia, że łatwiej decydujemy się na to, aby kontynuować pracę w zawodach. Naszym przeciwnikiem jest zmęczenie, które sprawia, że mamy wątpliwości, czy warto kontynuować pracę w zawodach! Jak powiedział kiedyś Vince Lombardi: "Zmęczenie czyni z nas tchórzy".

Najlepsi zawodnicy traktują zawody bardzo obowiązkowo. Wiedzą, że muszą cały czas pracować w zawodach, bez względu na samopoczucie. To nie jest łatwe, ale takie nastawienie pomaga im przetrwać najtrudniejsze chwile. Każdy odczuwa to samo wyczerpanie i skutki braku snu. Można by zapytać, do jak złego stanu jesteśmy w stanie się doprowadzić w dążeniu do wygrania zawodów.

Ja sam zauważyłem, że moje zaangażowanie w zawody często zaczyna się wiele tygodni przed ich rozpoczęciem. Kiedy w końcu nadchodzi termin zawodów, jestem bardzo skupiony i mam dużą motywację, która pozwala mi łatwiej przetrwać całe zawody. Budowanie własnej motywacji w

okresie kilku tygodni poprzedzających zawody sprawia, że przerwanie pracy w zawodach staje się ostatnią z rzeczy, które chciałbym zrobić.

Być może jest to kwestia psychicznego nastawienia, ale zawsze mam wrażenie, że kiedy tylko rozpoczyna się druga doba zawodów, pogarsza się propagacja i spada aktywność w zawodach. Tempo nawiązywania łączności jest niskie, ponieważ w tym czasie wielu operatorów europejskich po prostu idzie spać, a stacje z Ameryki Południowej są już w większości zrobione. Do godziny 01:00 lub 02:00Z trwa walka o przetrwanie: jak nie zasnąć.

Stu Santleman KC1F sugeruje, że właśnie ten czas najlepiej poświęcić na sen. Zwykły mawiać: „Należy iść spać wtedy, kiedy idzie spać Europa”. Ja osobiście nie zgadzam się z tym poglądem, ponieważ te godziny to ostatnia szansa na znalezienie wielu europejskich stacji w pasmach 160 i 80 metrów. Jednak z drugiej strony jest to rzeczywiście dobry czas na małą regenerację. Ja zwykle w czasie drugiej lub trzeciej godziny drugiej doby zawodów poświęcam 30 do 45 minut czasu na to, aby wziąć prysznic i zjeść obiad. Prysznic na tyle mnie orzeźwia, że zyskuję siły do efektywnej pracy w czasie kluczowych godzin europejskiego wschodu słońca. Posiłek spożywam siedząc przy radiu i poszukuję w tym czasie mnożników.

Kiedy w Europie jest już po wschodzie słońca, około 09:00Z, tempo zawodów istotnie się obniża. Cała uwaga jest podzielona pomiędzy podawaniem co pewien czas CQ a poszukiwaniem nowych mnożników. Właśnie te godziny wystawiają na próbę naszą motywację!

Ja planuję sen na podstawie aktywności i warunków propagacyjnych zaobserwowanych w czasie pierwszej nocy zawodów. Wiem, jakich mnożników mi brakuje na niskich pasmach i wtedy podejmuję decyzję, czy lepiej będzie położyć się spać, czy też raczej ważniejsze jest znalezienie tych mnożników.

Jeżeli podejmuje się decyzję o tym, aby iść spać, niezwykle istotne jest, aby rzeczywiście to zrobić i nie tracić czasu na rozmyślanie o zawodach. Kiedy położycie się do łóżka, należy uwolnić swoje myśli od zewnętrznych spraw i starać się jak najszybciej zasnąć. Wtedy należy nastawić budzik w taki sposób, aby obudził nas za 90 lub za 180 minut – po to, aby zsynchronizować pobudkę z naturalnymi fazami snu. Jeżeli spróbujemy obudzić się w fazie głębokiego snu, możemy doświadczyć uczucia dezorientacji, które ja sam nazywam „sennym pijaństwem” (ang: sleep drunkenness). Jednakże gorsze od halucynacji i dezorientacji jest to, że być w ogóle całkowicie się nie rozbudzimy i w rezultacie ponownie zaśniemy. Takie coś zdarzyło mi się dwa razy. Pewnego razu w takim stanie nawet przeprowadziłem w paśmie 2 metrów krótką rozmowę z lokalną stacją startującą w kategorii Multi-Op (to oni twierdzą, że z nimi rozmawiałem) i obudziłem się cztery godziny później w zupełnie innym pokoju niż się położyłem. Obawa przed tym, że mogę nie obudzić się o założonej godzinie sprawia, że zazwyczaj staram się nie kłaść spać i nie przerywać pracy w zawodach!

Kiedy się obudzicie, prawdopodobnie doświadczyacie uczucia zimna. Należy być na to przygotowanym: wypić coś ciepłego i nałożyć ciepłą koszulę lub sweter. Można poświęcić kilka minut na to, aby całkowicie się rozbudzić i w tym czasie coś zjeść. Kiedy już usiądziecie do radia, musicie tak to zaplanować, aby być przy radiu do końca zawodów (jedynie z bardzo krótkimi przerwami). Kiedy tylko wstanie słońce albo kiedy nadejdzie godzina, o której zwykle wstajecie, zazwyczaj bardzo łatwo zachowacie trzeźwość umysłu. Walka o przetrwanie rozgrywa się w godzinach lub minutach poprzedzających świt.

Ostatnie 12 do 13 godzin zawodów zbiega się z czasem mojej normalnej życiowej aktywności. Jedyną trudnością, jakiej wtedy doświadczam są efekty niewyspania. Właśnie wtedy niewyspanie daje o sobie znać. Można bardzo łatwo sprawdzić, jak bardzo obniża się nasza umysłowa, intelektualna sprawność. W czasie kolejnych dużych zawodów nagrajcie na kasetę poranne godziny pracy z pierwszego poranka zawodów. Następnie nagrajcie te same godziny z drugiego poranka zawodów. Po zawodach odtwórzcie sobie te nagrania i porównajcie. Nie uwierzycie, jak bardzo spada zdolność do rozpoznawania znaków i odbioru znaku za pierwszym razem! Niestety praktycznie nie możemy temu zaradzić i musimy się po prostu pogodzić z takim stanem rzeczy.

Więcej wskazówek

Jest wiele różnych sposobów, które można wykorzystać, aby zaplanować sen na czas zawodów. Jednym ze sposobów zalecanych przez W2SC są krótkie 10 minutowe drzemki. Takie krótkie drzemki zdają się mieć właściwości silnie regeneracyjne, a jednocześnie są na tyle krótki, że nie pozwalają nam wpaść w głęboki sen, z którego trudno się obudzić.

Zwróćcie uwagę, że w ogóle nie piszę o stosowaniu kofeiny. Ja ogólnie nie piję kawy, więc trudno jest mi mówić o wpływie kofeiny na organizm. Zauważyłem, że w miarę jak przybywa mi lat, jest mi coraz trudniej radzić sobie ze skutkami niewyspania. W rezultacie kilka razy zdarzyło mi się zastosować pigułkę kofeinową (typu np. No-Doze). Staram się przyjmować 100 mg kofeiny w najtrudniejszym okresie każdej nocy zawodów. Kofeina negatywnie wpływa na żołądek, dlatego dobrze jest jednocześnie coś zjeść.

W moim przypadku pozytywne rezultaty przyniosło jednoczesne zastosowanie kofeiny i techniki krótkiej drzemki. Po przyjęciu kofeiny, pozwalałam sobie na 10 minutową drzemkę. Efekty tych dwóch technik wydają się wzajemnie uzupełniać: drzemka regeneruje organizm, a przebudzenie z drzemki jest łatwe i bezproblemowe.

Myślę, że nie trzeba mówić, iż w czasie zawodów nie należy przyjmować lekarstw i nie należy pić alkoholu. Alkohol powoduje otępienie i senność (nie wspominając już o tym, że odbiera energię, której zawodnik potrzebuje, aby wygrać).

W dziedzinie fizjologii contestowania nie prześledziłem efektów odpowiedniej diety w czasie zawodów. Ja sam piję i jem bardzo mało w czasie zawodów. Nawiązywanie łączności jest dla mnie jak chipsy ziemniaczane – nie potrafię przerwać. Wielokrotnie w czasie zawodów doświadczam uczucia głodu i wtedy bardzo często dzieje się tak, że staram się nawiązać „jeszcze jedną” łączność przed przerwą na posiłek. I jeszcze jedną. I kolejną!

Ograniczenie ilości napojów ma ten pozytywny wpływ, że zawodnik nie musi zbyt często chodzić do toalety. Jednakże należy zachować rozwagę, aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu. Kiedyś w czasie jednych zawodów straciłem na wadze ponad 2 kilogramy! Jeżeli ktoś z was znajdzie dobrą contestową dietę, proszę o podzielenie się informacjami ze mną!

Po zawodach

Rzecz, która zawsze mnie zastanawiała, jest poziom adrenaliny osiągany pod koniec zawodów. W czasie ostatnich kilku godzin staramy się, aby nasz wynik przekroczył kolejny „kamień milowy”. Czy powinienem wołać CQ czy szukać stacji? Czy też stosować jednocześnie obie techniki pracy? Kiedy jest po zawodach, jestem zmęczony i rozkojarzony (jedynie z obowiązku słucham informacji na 3830). Później przez kilka godzin nie mogę zasnąć. Szkoda, że nie możemy zachować, zmagazynować tego uczucia!

Każdy contestowy wysiłek rzędu 44 lub więcej godzin pracy przy radiu sprawia, że dochodzimy do równowagi przez kilka dni. Ja zwykle śpię 12 do 15 godzin po zawodach. Ale mimo to jeszcze w środę cały czas czuję się niewyspany!

Mam nadzieję, że przedstawione powyżej wskazówki pomogą wam w kolejnym poważnym starcie w dużych zawodach. Dopóki w zawodach można pracować 48 godzin, pojedynczy operator musi radzić sobie z efektami braku snu. Dobre przygotowanie, silna motywacja i właściwe zaplanowanie snu mogą zadecydować o jakości startu w zawodach.