

# Blake Elliott

---

## AUT Auckland University of Technology

<https://orcid.org/0009-0006-7738-8615>

[pjbr.elliott@gmail.com](mailto:pjbr.elliott@gmail.com)

Blake Elliott is a Communication Design graduate of Auckland University of Technology (AUT) in Auckland, New Zealand. Combining personal experiences with contextual research, Blake examines how the employment of journaling, value-based performance, and a growth mindset can enhance a swimmer's performance.

Blake Elliott é graduado em Design de Comunicação pela Auckland University of Technology (AUT) em Auckland, Nova Zelândia. Combinando experiências pessoais com pesquisas contextuais, Blake examina como o emprego do registro em diário, o desempenho baseado em valores e uma mentalidade de crescimento podem melhorar o desempenho de um nadador.

# A Deep Dive: Enhancing Swimmer's Performance Through Journaling, Value-Based Performance, and Growth Mindset

## Keywords

Growth Mindset, High Performance Swimming, Journaling, Value-Based Performance.

## Abstract

In 'A Deep Dive' I evaluate how journaling, editorial design, and tokens can be used to enhance swimmers' performance. Becoming a high-performance swimmer requires a strong mindset to overcome challenging situations and perform at the highest level. As an aspiring high-performance swimmer, I have used personal experiences to develop a strategy to overcome these inherent challenges within the sport. Using

an autoethnographic and reflective inquiry I incorporate methodologies' such as drawing, prototyping, critical feedback, digital creation, and photography to bring this project to fruition. Drawing insights from contextual areas such as growth mindset, journaling, value-based performance, and the work of practitioner's, Maritn Naumann, and Chris Harkin I have created three distinct artifacts: a mindset journal, a book, and five value tokens.

## Introduction

This article is a practice-led project concerned with the development and enhancement of swimmer's performance through growth mindset, journaling, and value-based performance. As a swimmer myself I know just how important mindset and mental clarity is when trying to perform at your best. After many years of swimming at a high level I have faced many of the challenges swimmers face. Swimming is a very lonely and tedious sport which takes hours upon hours of deliberate practice, hardship, and work ethic to become the best.

From my own experience, a lot of swimmers give up when the going gets tough. This project

is intended to help swimmers through such a challenging sport and help them take the next step in their swimming career. The collateral aims to help athletes overcome challenges, achieve goals and be an all-round happier person. In the first session of this article discusses the contextual knowledge that surrounds and influences this project. The third session evaluates the methodologies adopted and methods carried out in the development of this project. Session four provides critical commentary on the artefacts produced. The final session provides a conclusion to this article, discussing learning points and challenges faced within this project.

## Contextual Review

This session provides an review of the contextual knowledge that has framed the project. It is divided into four sections. The first section outlines the use of journaling as a form of reflection to improve overall health. The second section investigates the benefits of implementing

a growth mindset to overcome and preserve challenges as an athlete. The third section involves the idea of value based performing as a tool to increase performance. Finally, the last section evaluates existing practitioners work which have influenced the visual identity of this project.

## Journaling

Journaling refers to spending short periods of time each day writing down the feelings, thoughts, and emotions you're having, to help process a challenging situation (Khush, 2023).

Journaling has been used in a variety of contexts. Athletes can use journaling as a tool to reflect, log trainings, plan nutrition, and write down goals. There are many different types of journaling

to suit any individual's needs. Bolton's (2004) studies have demonstrated that individuals tend to experience increased happiness after writing about challenging and stressful situations. Writing about these experiences can reduce the negative effects of long-term stress and disease.

The author argues that we can all feel better by confronting our past through writing. Not

only does writing help with an emotional response, but by writing about previous events participants showed evidence of an enhanced immune response days later.

Young et al. (2009) studied the effects on behaviour and beliefs of swimmers with the use of training logs. The swimmers were given training logs to use for a month to reflect on training behaviours, recovery, and overtraining. After a month of using training logs the swimmers were found to have significant improvement in self-confidence, punctuality, adherence, and self-awareness.

Journaling in its various forms is a tool for recording personal thoughts, experiences, and insights. Writing our thoughts and feelings down can help us to understand our emotions and help manage our mental health (Khush, 2023).

The ideas discussed regarding journaling as a useful tool to enhancing overall health has been influential in the creation of 'A Deep Dive'. Especially in the study conducted by Young et al. (2009) where they discussed the benefits of keeping a training log. This research project intends to use journaling techniques to assist athletes in gaining some of the benefits discussed.

## Growth mindset

According to S Dweck (2009), within sports there are two different types of mindsets. A fixed mindset and a growth mindset. A fixed mindset is the belief that talent and abilities are fixed. People with this mindset focus on talent and they never fulfil their potential. On the other hand, a growth mindset is the belief that talent and abilities are not fixed and can be improved upon with deliberate practice, effort, training, and instruction. These athletes also acknowledge weaknesses because they believe when one does not acknowledge weaknesses it holds them back from success. Luckily mindsets are only beliefs which can be changed. Fundamentally the growth mindset is about learning. Studies have shown that students who have been educated on the growth mindset are much more likely to persevere when they fail because they know failure is not a permanent condition (Dweck, 2009).

The growth mindset also lays the foundation for the attributes of grit. Grit is defined as 'passion and perseverance for long term goals. While studying adults and children in all kinds of challenging situations, Angela Duckworth (2013) found one characteristic that set successful

individuals apart from the rest. She found that grit was a determining factor in individuals' success and talent alone doesn't make you gritty. Duckworth (2013) believes the best way to build grit is to adopt a growth mindset.

Athletes who adopt a growth mindset put a big emphasis on learning. These individuals use failure to their advantage by analysing, planning, and working towards a better understanding of their ability to further master their skill. Mumford and Jackson (2015) described failure is what you make of it. As an athlete you must have the ability to learn from your failure. Athletes with a growth mindset do not let failure define them, instead they let failure fulfil them. To achieve pure performance an athlete must recognize their failures and mistakes as opportunities for learning (Mumford & Jackson, 2015).

These ideas of the growth mindset have been influential in the development of 'A Deep Dive'. 'A Deep Dive' incorporates techniques to help encourage and teach this way of thinking to change an athlete's mindset from a fixed mindset to a growth one.

## Value based performance

Value-based performance refers to an athlete who follows a set of values during training and competition to improve performance. The alternative is an emotionally driven athlete; these athletes are more likely to do things that provide them with instant gratification. Eddie O'Connor (2017), a sports psychologist, expressed the need for athletes to live by a set of values to maximise performance growth. When picking a set of values, we set ourselves a standard to live by. These values can be described by having sports integrity, which portrays the person you consistently want to be. According to O'Connor (2017), these values are our "how," demonstrating to athletes how they can achieve their goals. We can't achieve our values like goals, we must live our values every day. By focusing on what we value rather than our emotions, we develop a level of self-awareness which allows us to act in favour of our values. Athletes who are value driven are known to train harder, make better

choices, and persevere through difficult situations that lead to goal achievement (O'Connor, 2017).

Eli Straw (2023), a mental conditioning coach, describes values as a beacon which can lead you towards your goals. Sports values are beliefs, behaviours, and traits, that we have set ourselves. This is how we want to behave as an athlete. Values help create a clear outline of the athlete we want to become and then we try to align ourselves with these values each and every day. These values should be actions you can control during trainings and games. By choosing the right values, athletes can benefit from increased focus, self-awareness, and better self-management (Straw, 2023).

This research project, 'A Deep Dive,' aligns with the ideas of Eddie O'Connor and Eli Straw, who discuss the importance of value-based performance. 'A Deep Dive' intends to incorporate these into the collateral to help develop this attitude.

## Practitioners

As this is a practice-led project, I have found a few practitioners whose work has inspired the visual identity of this project.

### Martin Naumann

Martin Naumann is a German based designer specialising in branding and illustration. The work I was mostly interested in, is his branding/logo design work. His logos are all iconic based and are designed to represent multiple ideas as a single symbol (Figure 1). The symbols he creates are very simple yet meaningful. When each symbol is broken down, we see the thoughts and the deeper meaning that goes



Figure 1. One of Martins logos.

into each symbol. The idea of representing an idea through simplistic geometric shapes were influential to the visual identity of 'A Deep Dive'.

## Chris Harkin

Chris Harkin is an FX designer and photographer based out of Australia. Throughout his photography he explores a variety of natural phenomena. In his project impermanence, he photographed ice caves in Vatnajökull, Iceland (Figure 2). The

photographs produced were a series of full frame abstract images which captured unique shapes and textures. The concept of capturing close-up detail and creating abstract images has been influential to the visual identity of 'A Deep Dive'.



*Figure 2.* Chris Harkins impermanence project.

## Summary

This session discussed the contextual review of knowledge, which influenced the creation of this design project. Covering areas such as journaling, growth mindset, value-based performance as

well as practitioners, Martin, and Chris. The ideas discussed within this session were discussed because they were widely influential in my thinking and decisions in 'A Deep Dive'.

# Methodology

## Overview

This session discusses the research design of 'A Deep Dive'. It will outline the methodological approach as well as the

methods utilized in the creation of 'A Deep Dive', and concludes with a summary and evaluation of the approach I have taken.

## Research Methodology

The project is based on an auto-ethnographic and practice-led methodology. There are recent sources discussing the use of practice-led research in the field of Communication Design: Arden & Mortensen Steagall, 2023; Brown & Mortensen Steagall, 2023; Chambers, & Mortensen Steagall, 2023; Falconer & Mortensen Steagall, 2023; Lum, & Mortensen Steagall, 2023; Mortensen Steagall, & Grieve, 2023; Li & Mortensen Steagall, 2023; Lewis & Mortensen Steagall, 2023; Shan & Mortensen Steagall, 2023; and Wilson & Tavares, 2023.

Autoethnography is a methodology that combines autobiography and ethnography elements (Ellis et al., 2015). It entails investigating and reflecting on personal experiences, emotions, and cultural context to comprehend larger cultural and social conditions. Ellis et al. (2015) stated that:

When researchers do autoethnography, they retrospectively and selectively write about epiphanies that stem from, or are made possible by, being part of a culture and/or by possessing a particular cultural identity. However, in addition to telling about experiences, autoethnographers often are required by social science publishing conventions to analyze these experiences. (p.4)

In addition to using methodological tools and research literature, autoethnographic researchers must also consider how others may have similar

experiences. In doing so the researcher must make characteristics of a culture familiar to both insiders and outsiders. To achieve this, it is necessary to compare and contrast personal experience with existing research (Ellis et al., 2015).

As well as an autoethnographic framework, I have also adopted a reflective enquiry methodology. Boud et al. (1985) understands that reflection is an active process of exploration and discovery which may lead to very unexpected outcomes. The activity of reflection in the context of learning engages and encourages individuals to explore their experiences to lead to new understandings and appreciations. Ogbuanya and Owodunni (2013) stated:

Reflective inquiry therefore, is a thinking process through which individuals examine their experiences to better understand the assumptions and implications of events and actions in their lives through a close examination for information or truth. (p.44)

Throughout 'A Deep Dive', an autoethnographic and reflective inquiry methodology were at the centre of this project. This approach involved a thorough evaluation of my personal experiences, with the goal of connecting these experiences to a wider range of knowledge to gain a more in depth understanding.

## Research Methods

In this practice-led project, I used four main methods to plan, develop, and create my design outcome's. This project was an ever-changing journey, influenced by the continued application of these methods across all project stages. These methods are as follows:

- Drawing
- Prototyping
- Critical Feedback
- Digital Creation
- Photography

### Drawing

Sketching and notetaking were fundamental methods which were integrated throughout the entirety of the project. Both these methods allowed me to continuously generate and refine my ideas.

### Sketching

Sketching was a fundamental tool within my creative process allowing me to bring to life the abstract ideas within my mind. Through the act of sketching, I was able to transform my ideas into tangible visual representations of my thoughts. The act of sketching allowed me to quickly iterate and develop my initial ideas into valuable project assets. Before beginning any work, I would start by sketching my initial thoughts onto paper and allowing my hand to move instinctively to the next idea. I used this method throughout the entirety of the project. I used it for the development of flat plans for my journal and book by experimenting with different page layouts and testing which ones were most effective. The process of drawing was an integral part in the production of the value symbols (Figure 3).

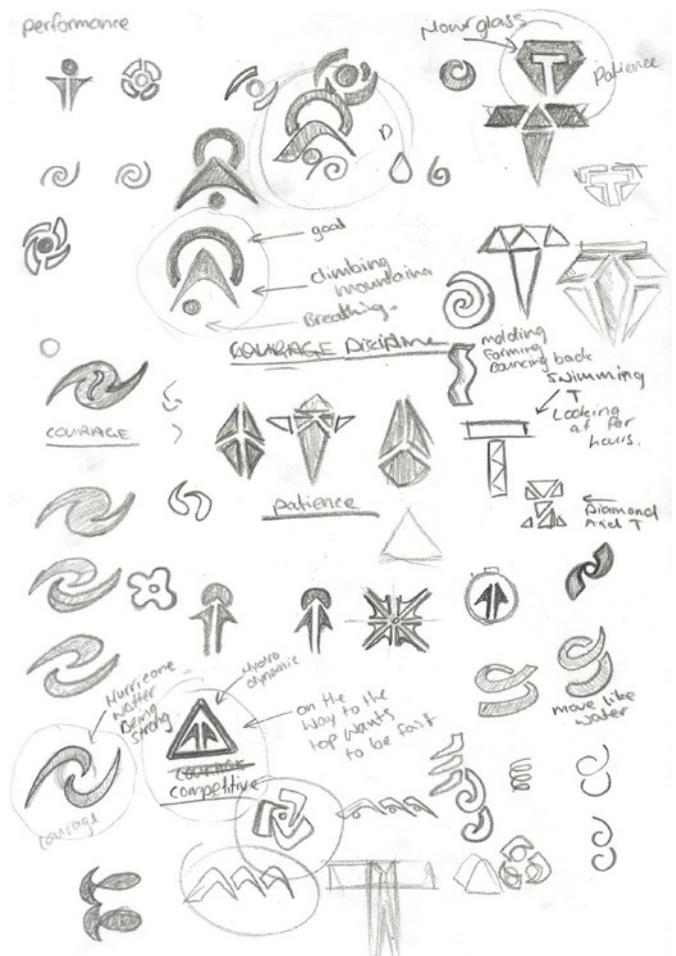


Figure 3. The process of my sketching

## Notetaking

Taking notes was an essential part of my process as I worked to complete my project. It allowed me to record, document and evaluate my ideation (Figure 4). This in turn helped form connections and further develop my ideas. I used a notebook to jot down ideas, enabling me to consider and unpack each one with additional writing. Because of the rapid pace of ideation, the note taking was

very disorganised and organic. To take my notes I used a small notebook which I was able to take around with me to document my thoughts and get them onto paper. Without the physical aspect of documenting my ideas, they would simply fade into the background noise in my head. With a physical application of note taking, I was able to link and find connections to previously discarded ideas.

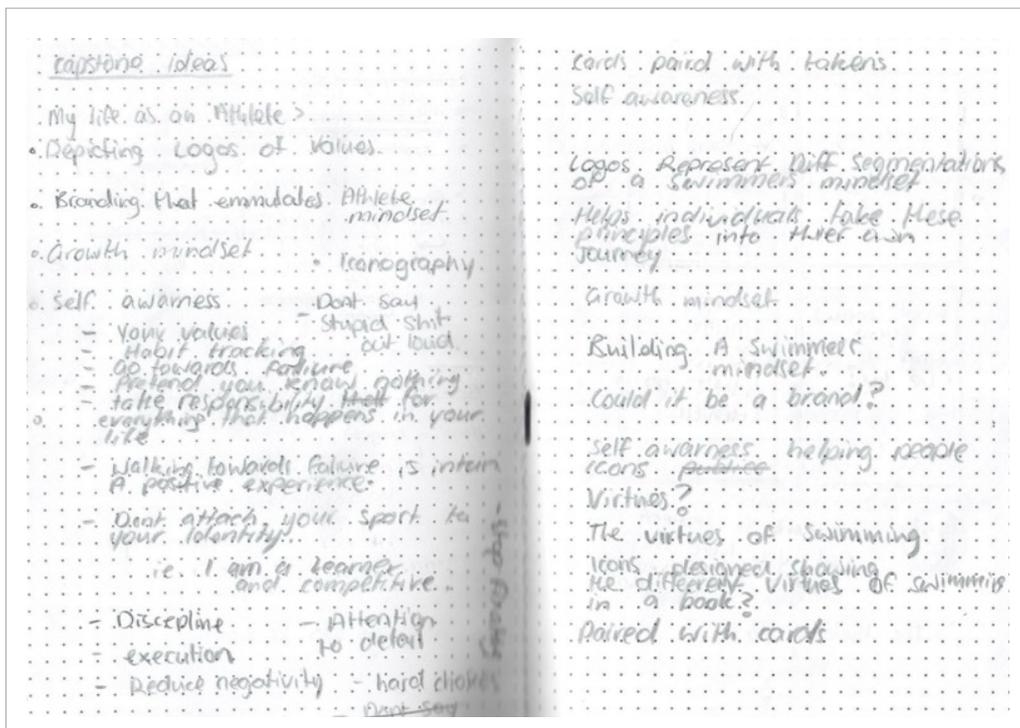


Figure 4. The process of my notetaking.

## Prototyping

---

Throughout this practice-led project prototyping stood as an integral part in bringing this project to life. Prototyping closed the gap between conceptualization and realization. Through iterative prototyping my ideas underwent transformation, took shape, and materialised. I used prototyping in all aspects of this project for developing double page spreads (DPS), testing different binding techniques, testing packaging ideas, and testing ergonomics. In the development of my physical books the process of printing and creating working DPS allowed me to understand how my intended audience may use the collateral. It also allowed me to test design elements such as, typography, layout, colour,

and composition. The development of my final journal and book also required prototyping with different binding, and cover techniques (Figure 5).



*Figure 5.* Prototype of my binding.

## Critical feedback

---

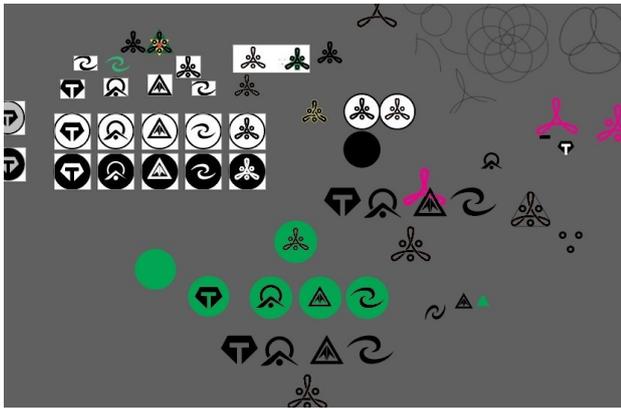
Critical Feedback served as a compass which helped guide me through this project and bring it to life. Through the invaluable feedback of my peers, mentors, friends, and family I was able to further develop my project and take it beyond what I thought was possible. In every stage of the project from planning, right through to completion I often used my peers and lectures feedback to push my project further. Critical feedback was

great at offering me alternate ideas I hadn't thought of. It allowed me to evaluate all feedback down into categories based on most relevant and least relevant. With this data documented I was then able to choose whether to implement changes within my project. This often meant that the final conceptual design was well thought out and had exhausted all other possibilities.

## Digital Creation

---

Digital creation was executed through the utilization of tools such as, InDesign, photoshop, and illustrator. Digital creation often closely followed the sketching process. Once sketching was complete, I then took these initial ideas into one of these digital applications to further develop and iterate my work (Figure 6). Due to the fast nature of digital creation, it allowed me to quickly experiment and distil potential outcomes to form a more refined concept. The process of digital creation was heavily iterative often creating many copies of these concepts to further change and implement different components. In terms of the development of my value symbols, this



*Figure 6.* Digital creation process of my value symbols.

process of rapid iteration and conceptualisation enabled me to create highly refined collateral.

Photography was used throughout this project as a form of documenting events and image creation. Early in the project photography was used as a means of capturing ideas and moments in time. To capture these moments, I would use my phone as it was always on me and easy to use. For more planned shots I would use my Canon M50 as it allowed me to get a much high-quality image. Towards the end of the project the photos were used more artistically and became an essential design element within this project (Figure 7).



*Figure 7.* Photography style.

## Summary

---

This project's methodology allowed me to be very iterative and experimental, keeping the design process fresh and ever changing. Embracing an autoethnographic and reflective inquiry approach allowed me to gain valuable insights into my

creative process and project. The methodology adopted for this project allowed reflexivity and experimentation which aligned with reflective inquiry. This was activated by, drawing, prototyping, critical feedback, digital creation, and photography.

## Critical Commentary

This final session offers a critical commentary of the three physical design artefacts produced, accompanying this article. In this session I will discuss the physicality of the artefact followed

by a critical review of the ideas which informed the artefacts. All artefacts within 'A Deep Dive' place value-based performance and growth mindset at the centre of all design decisions.

## Journal and Book

The first artefact takes form as a B6 hard cover mindset journal for athletes to plan, review and reflect upon their training. The purpose of the journal is to allow athletes a safe place to write down and unpack thoughts or feelings the swimmer may experience. I chose B6 because I wanted athletes to be able to take the journal and book wherever they went to reflect and learn. This size provides just enough room to reflect as well as space for imagery. For the journal I used an uncoated 120gsm paper stock to allow for the athlete to have a better writing experience (Figure 8).

The second artefact takes form as a B6 book which uses photography and stories to share my own involvement with the five essential values. The goal of the book is to provide the reader with a sense of belonging and validity to each of the values. Since the book is more photographic and editorial, I opted for a glossy 120gsm paper stock to allow for the highest quality images and detail. I included some swimming images in the book to make it more personal and to add some validity to my experiences as an aspiring high-performance swimmer. The images I showcase are all full frame photographs of myself swimming. To make sure the photos remained consistent with the existing design system I turned each image into a duotone colour space (Figure 9).

Both book and journal are split into five sections which follow the values, competitive, discipline, resilience, courage, and patience. At the start of each new section, to add more value, I have displayed each symbol with silver foil to further push the idea of value-based performance. Throughout the journal I have used a series of quotes from world champion swimmers as well as thought provoking questions to help encourage a growth mindset when the athlete is reflecting. To encourage a growth mindset within the book I briefly touch on personal experiences with each value (Figure 10).

A design system that remains consistent throughout both artefacts is the use of imagery. The imagery was created by mixing water, oil, and food colouring. I did this to try and recreate some of the water movement you see in a swimming pool. I experimented by mixing different substances together in a big vase and placing a bright light behind the vase to capture specific details. Each resulting photo was unique and completely different from the next (Figure 11). Using these images throughout both the book and journal I wanted the viewer to establish a sense of the unknown. As an athlete there is a lot of uncertainty around your performance and success. By displaying the images full bleed, I want the athletes to aspire to learn and understand more about themselves – to dive deeper.



Figure 8. DPS of journal.

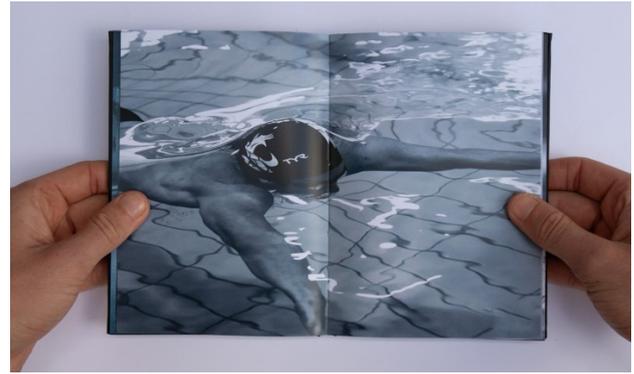


Figure 9. Duotone image.



Figure 10. Competitive experience.



Figure 11. Abstract water texture.

## Value Symbols and Tokens

The last artefact is a series of 5 value tokens. The tokens act as a physical reminder to the athletes that their performance does not define who they are and it's what they bring to the sport that matters most. The tokens are 3mm thick, 40mm wide stainless-steel tokens. Each token has been laser etched with a value symbol on both sides. The tokens then sit within a thin block which I have laser etched allowing for the tokens to sit flush within the block (Figure 12).

These tokens can be taken to training or simply displayed to serve as a reminder to the athlete that they are Competitive, Disciplined, Resilient, Courageous, and Patient. This will help athletes adopt a value based attitude.

To further help and encourage athletes to take on board a value based performing attitude I used Martin Naumann's work as inspiration to create symbols which represented each value.

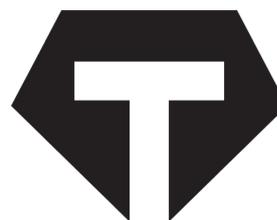


Figure 12. A close up of the Value Tokens.

## Patience

---

For the patience symbol (Figure 13) the symbol resembles the top half of an hourglass as well as a diamond. In the negative space within the symbol is the shape of a 'turning T' (the black mark along the bottom of the pool). Altogether these ideas create the patience symbol and represents not only being strong but also withstanding difficult experiences for long periods of time.



*Figure 13.* Patience Symbol.

## Competitive

---

For the competitive symbol (Figure 14) I worked with triangles to represent wanting to become the best and be at the top. Within the triangles are two arrows which indicates advancement towards the top as well as other athletes wanting to be on top. I placed the arrows within the triangle to also represent the idea that competitiveness also comes from within, and the athlete can be competitive with oneself.

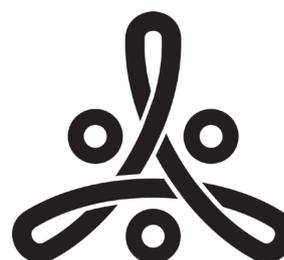


*Figure 14.* Competitive Symbol.

## Resilience

---

The resilience symbol (Figure 15) takes ideas from the formation of springs. The symbol appears to have three different loops which represent three different aspects of resilience: Adaptability, learning and flexibility. I placed three circles around the loops to represent the negative experiences swimmers may experience. The loops flow around these circles overcoming and adapting to these experiences.



*Figure 15.* Resilience Symbol.

## Courage

---

For the courage symbol (Figure 16) I utilised the shape of a hurricane to represent the chaos athletes need to experience within their swimming career to be the best. The middle of the hurricane represents being calm and collected in the face of adversity. The calm middle representing reaching your goals.



*Figure 16.* Courage Symbol.

## Discipline

---

I designed the discipline symbol (Figure 4.10) with the idea of incorporating a swimmer performing the freestyle stroke. I did this to represent the dedication of turning up and putting in the hours to perfecting your craft. Over the top of this design, I placed a circle to represent the big goal the athlete is striving for in their swimming career. The swimmers arm also takes shape as an arrow advancing towards the swimmer's goals.



*Figure 17.* Discipline Symbol.

## Summary

This session provided critical commentary on the series of collateral produced in 'A Deep Dive'. The collateral produced will help aspiring high performance swimmers overcome and develop strategies to deal with the highs and lows of

high-performance swimming. I believe the design decisions made throughout the entirety of this project encapsulates value-based performance, growth mindset and journaling. In the final session I finish with a conclusion of 'A Deep Dive'.

# Conclusion

At the start of this practice led project, I aimed to figure out how I could enhance swimmers' performance through the employment of editorial design, journaling, and value tokens. Through an autoethnographic and reflective inquiry I set out to unlock a deeper level of understanding. The chosen methodologies, drawing, prototyping, critical feedback, digital creation, and photography allowed me to develop and bring to life 'A Deep Dive' Book, Journal, and Value Tokens. The artifacts produced within 'A Deep Dive' were informed and influenced by the contextual areas of journaling, growth mindset, value-based performance, as well as practitioners Martin and Chris. The result is a well-crafted series of colleterial that will enhance

swimmers' performance. This project was very fulfilling as it allowed me to dive deep into a subject that I was truly passionate about. I think the passion I share for my swimming endeavours has truly motivated me to design and create the highest possible design outcomes. The added love for teaching and helping other athletes has also helped me bring to life a design outcome that can truly inspire upcoming athletes. The significance of this project extends far beyond the tangible artefacts, as it has helped me reframe and understand myself as not only an athlete but also a designer. I hope through the completion of this project my work will continue to inform, inspire, and foster positive change in aspiring high-performance swimmers.



Figure 18. Publication Details.

# Um mergulho profundo: Aprimorando o desempenho do nadador por meio do diário, desempenho baseado em valor e mentalidade de crescimento

## Palavras-chave

Mentalidade de crescimento,  
natação de alto desempenho, registro no diário,  
desempenho com base em valores.

## Resumo

Em “Um mergulho profundo” (A Deep Dive), avalio como o registro em diário, o design editorial e os tokens podem ser usados para melhorar o desempenho dos nadadores. Tornar-se um nadador de alto desempenho requer uma mentalidade forte para superar situações desafiadoras e ter um desempenho de alto nível. Como aspirante a nadador de alto desempenho, usei experiências pessoais para desenvolver uma estratégia para superar esses desafios inerentes ao esporte.

Usando uma pesquisa autoetnográfica e reflexiva, incorporei metodologias como desenho, prototipagem, feedback crítico, criação digital e fotografia para concretizar esse projeto. Com base em percepções de áreas contextuais, como mentalidade de crescimento, registro em diário, desempenho baseado em valores e o trabalho de profissionais como Maritn Naumann e Chris Harkin, criei três artefatos distintos: um diário de mentalidade, um livro e cinco fichas de valor.

## Introdução

Este artigo é um projeto orientado pela prática, preocupado com o desenvolvimento e o aprimoramento do desempenho do nadador por meio da mentalidade de crescimento, do registro em diário e do desempenho baseado em valores. Como nadador, sei o quanto a mentalidade e a clareza mental são importantes quando se tenta obter o melhor desempenho possível. Depois de muitos anos de natação em alto nível, enfrentei muitos dos desafios que os nadadores enfrentam. A natação é um esporte muito solitário e tedioso que exige horas e horas de prática deliberada, dificuldades e ética de trabalho para se tornar o melhor.

Pela minha própria experiência, muitos nadadores desistem quando as coisas ficam difíceis. Este

projeto tem o objetivo de ajudar os nadadores em um esporte tão desafiador e ajudá-los a dar o próximo passo em sua carreira de nadador. O objetivo do colateral é ajudar os atletas a superar desafios, atingir metas e ser uma pessoa mais feliz em geral. Na primeira sessão deste artigo, discute-se o conhecimento contextual que envolve e influencia esse projeto.

A terceira sessão avalia as metodologias adotadas e os métodos executados no desenvolvimento desse projeto. A quarta sessão fornece comentários críticos sobre os artefatos produzidos. A última sessão apresenta uma conclusão deste artigo, discutindo os pontos de aprendizado e os desafios enfrentados neste projeto.

## Revisão Contextual

Esta sessão apresenta uma análise do conhecimento contextual que estruturou o projeto. Ela está dividida em quatro seções. A primeira seção descreve o uso do diário como uma forma de reflexão para melhorar a saúde geral. A segunda seção investiga os benefícios da implementação de uma mentalidade de

crescimento para superar e preservar os desafios como atleta. A terceira seção envolve a ideia de desempenho baseado em valores como uma ferramenta para aumentar o desempenho. Por fim, a última seção avalia o trabalho dos profissionais existentes que influenciaram a identidade visual deste projeto.

### Registro em diário

O registro no diário refere-se a passar curtos períodos de tempo todos os dias escrevendo os sentimentos, pensamentos e emoções que você está tendo, para ajudar a processar uma situação desafiadora (Khush, 2023).

O registro em diário tem sido usado em uma variedade de contextos. Os atletas podem usar o diário como uma ferramenta para refletir,

registrar treinamentos, planejar a nutrição e anotar metas. Há muitos tipos diferentes de registro em diário para atender às necessidades de qualquer indivíduo. Os estudos de Bolton (2004) demonstraram que as pessoas tendem a sentir mais felicidade depois de escrever sobre situações desafiadoras e estressantes. Escrever sobre essas experiências pode reduzir os efeitos negativos do estresse e das doenças a longo prazo.

O autor argumenta que todos nós podemos nos sentir melhor ao confrontar nosso passado por meio da escrita. Além de ajudar na resposta emocional, ao escrever sobre eventos anteriores, os participantes mostraram evidências de uma resposta imunológica aprimorada dias depois.

Young et al. (2009) estudaram os efeitos sobre o comportamento e as crenças de nadadores com o uso de registros de treinamento. Os nadadores receberam registros de treinamento para usar durante um mês e refletir sobre os comportamentos de treinamento, recuperação e excesso de treinamento. Após um mês de uso dos registros de treinamento, constatou-se que os nadadores tiveram uma melhora significativa na autoconfiança, pontualidade, adesão e autoconsciência.

## Mentalidade de crescimento

De acordo com S Dweck (2009), nos esportes há dois tipos diferentes de mentalidade. A mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento. A mentalidade fixa é a crença de que o talento e as habilidades são fixos. As pessoas com essa mentalidade se concentram no talento e nunca atingem seu potencial. Por outro lado, a mentalidade de crescimento é a crença de que o talento e as habilidades não são fixos e podem ser aprimorados com a prática deliberada, o esforço, o treinamento e a instrução. Esses atletas também reconhecem os pontos fracos porque acreditam que, quando não reconhecem os pontos fracos, isso os impede de alcançar o sucesso. Felizmente, as mentalidades são apenas crenças que podem ser mudadas. Fundamentalmente, a mentalidade de crescimento tem a ver com aprendizado. Estudos demonstraram que os alunos que foram instruídos sobre a mentalidade de crescimento têm muito mais probabilidade de perseverar quando fracassam, porque sabem que o fracasso não é uma condição permanente (Dweck, 2009).

A mentalidade de crescimento também estabelece a base para os atributos de coragem. A coragem é definida como “paixão e perseverança por objetivos de longo prazo”. Ao estudar adultos e crianças em todos os tipos de situações desafiadoras, Angela Duckworth (2013) descobriu uma característica que diferenciava os indivíduos

O diário, em suas várias formas, é uma ferramenta para registrar pensamentos, experiências e percepções pessoais. Escrever nossos pensamentos e sentimentos pode nos ajudar a entender nossas emoções e a gerenciar nossa saúde mental (Khush, 2023).

As ideias discutidas sobre o registro em diário como uma ferramenta útil para melhorar a saúde geral foram influentes na criação do “A Deep Dive”. Especialmente no estudo conduzido por Young et al. (2009), no qual foram discutidos os benefícios de manter um registro de treinamento. Este projeto de pesquisa pretende usar técnicas de registro em diário para ajudar os atletas a obter alguns dos benefícios discutidos.

bem-sucedidos dos demais. Ela descobriu que a coragem era um fator determinante para o sucesso dos indivíduos e que o talento, por si só, não o torna corajoso. Duckworth (2013) acredita que a melhor maneira de desenvolver a coragem é adotar uma mentalidade de crescimento.

Os atletas que adotam uma mentalidade de crescimento dão grande ênfase ao aprendizado. Esses indivíduos usam o fracasso a seu favor, analisando, planejando e trabalhando para entender melhor sua capacidade de dominar ainda mais sua habilidade. Mumford e Jackson (2015) descreveram que o fracasso é o que você faz dele. Como atleta, você deve ter a capacidade de aprender com seu fracasso. Os atletas com uma mentalidade de crescimento não deixam que o fracasso os defina, mas sim que o fracasso os realize. Para obter um desempenho puro, o atleta deve reconhecer seus fracassos e erros como oportunidades de aprendizado (Mumford & Jackson, 2015).

Essas ideias da mentalidade de crescimento foram influentes no desenvolvimento do “A Deep Dive”. O “A Deep Dive” incorpora técnicas para ajudar a incentivar e ensinar essa forma de pensar para mudar a mentalidade de um atleta de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento.

## Desempenho baseado em valor

O desempenho baseado em valores refere-se a um atleta que segue um conjunto de valores durante o treinamento e a competição para melhorar o desempenho. A alternativa é um atleta movido por emoções; é mais provável que esses atletas façam coisas que lhes proporcionem gratificação instantânea. Eddie O'Connor (2017), um psicólogo esportivo, expressou a necessidade de os atletas viverem de acordo com um conjunto de valores para maximizar o crescimento do desempenho. Quando escolhemos um conjunto de valores, estabelecemos um padrão de vida para nós mesmos. Esses valores podem ser descritos como ter integridade esportiva, que retrata a pessoa que você quer ser de forma consistente. De acordo com O'Connor (2017), esses valores são o nosso "como", demonstrando aos atletas como eles podem atingir suas metas. Não podemos atingir nossos valores como metas, precisamos vivê-los todos os dias. Ao nos concentrarmos no que valorizamos em vez de em nossas emoções, desenvolvemos um nível de autoconsciência que nos permite agir em favor de nossos valores. Sabe-se que os atletas que se orientam por valores treinam mais, fazem escolhas

melhores e perseveram em situações difíceis que levam à conquista de metas (O'Connor, 2017).

Eli Straw (2023), um treinador de condicionamento mental, descreve os valores como um farol que pode levá-lo a atingir suas metas. Os valores esportivos são crenças, comportamentos e características que estabelecemos para nós mesmos. É assim que queremos nos comportar como atletas. Os valores ajudam a criar um esboço claro do atleta que queremos nos tornar e, em seguida, tentamos nos alinhar a esses valores todos os dias. Esses valores devem ser ações que você pode controlar durante os treinamentos e jogos. Ao escolher os valores corretos, os atletas podem se beneficiar de maior foco, autoconsciência e melhor autogerenciamento (Straw, 2023).

Este projeto de pesquisa, "A Deep Dive", alinha-se com as ideias de Eddie O'Connor e Eli Straw, que discutem a importância do desempenho baseado em valores. O projeto "A Deep Dive" pretende incorporar essas ideias à garantia para ajudar a desenvolver essa atitude.

## Profissionais

Como este é um projeto conduzido pela prática, encontrei alguns profissionais cujo trabalho inspirou a identidade visual deste projeto.

Martin Naumann

Martin Naumann é um designer alemão especializado em marcas e ilustrações. O trabalho que mais me interessou foi o de design de marcas e logotipos. Seus logotipos são todos baseados em ícones e são projetados para representar várias ideias em um único símbolo (Figura 1). Os símbolos que ele cria são muito simples, mas significativos. Quando cada símbolo é decomposto, vemos os pensamentos e o significado mais profundo que está contido em cada símbolo.

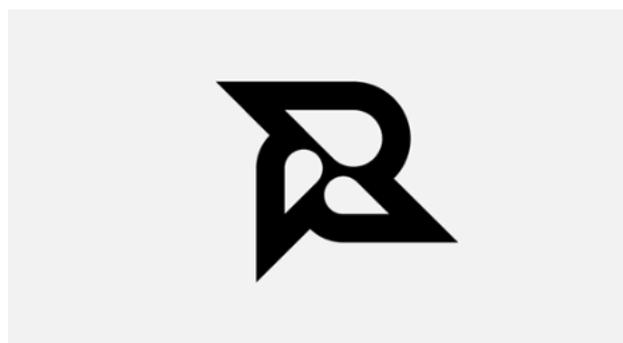


Figura 1. Um dos logotipos de Martin Naumann.

A ideia de representar uma ideia por meio de formas geométricas simplistas influenciou a identidade visual de "A Deep Dive".

Chris Harkin

Chris Harkin é um designer de efeitos e fotógrafo que mora na Austrália. Em suas fotografias, ele explora uma variedade de fenômenos naturais. Em seu projeto impermanence (impermanência), ele fotografou cavernas de gelo em Vatnajökull, Islândia (Figura 2). As fotografias produzidas foram

uma série de imagens abstratas de quadro inteiro que capturaram formas e texturas exclusivas. O conceito de capturar detalhes em close-up e criar imagens abstratas influenciou a identidade visual do 'A Deep Dive'.



*Figura 2.* Projeto de impermanência de Chris Harkins.

## Resumo

Esta sessão discutiu a revisão contextual do conhecimento, que influenciou a criação desse projeto de design. Abrangendo áreas como registro em diário, mentalidade de crescimento, desempenho baseado em valores, bem como

profissionais, Martin e Chris. As ideias discutidas nesta sessão foram discutidas porque foram amplamente influentes em meu pensamento e decisões no 'A Deep Dive'.

# Metodologia

## Visão geral

Esta sessão discute o projeto de pesquisa do “A Deep Dive”. Ela delineará a abordagem metodológica, bem como os métodos utilizados na criação do “A Deep Dive”, e concluirá com um resumo e uma avaliação da abordagem que adotei.

## Metodologia de pesquisa

O projeto se baseia em uma metodologia autoetnográfica e orientada pela prática. Há fontes recentes que discutem o uso da pesquisa orientada pela prática no campo do Design de Comunicação: Ardern & Mortensen Steagall, 2023; Brown & Mortensen Steagall, 2023; Chambers, & Mortensen Steagall, 2023; Falconer & Mortensen Steagall, 2023; Lum, & Mortensen Steagall, 2023; Mortensen Steagall, & Grieve, 2023; Li & Mortensen Steagall, 2023; Lewis & Mortensen Steagall, 2023; Shan & Mortensen Steagall, 2023; e Wilson & Tavares, 2023.

A autoetnografia é uma metodologia que combina elementos de autobiografia e etnografia (Ellis et al., 2015). Ela envolve a investigação e a reflexão sobre experiências pessoais, emoções e contexto cultural para compreender condições culturais e sociais mais amplas. Ellis et al. (2015) afirmaram que:

Quando os pesquisadores fazem autoetnografia, eles escrevem retrospectiva e seletivamente sobre epifanias que se originam de, ou são possibilitadas por, fazer parte de uma cultura e/ou possuir uma identidade cultural específica. Entretanto, além de contar sobre as experiências, os autoetnógrafos geralmente são obrigados pelas convenções de publicação de ciências sociais a analisar essas experiências. (p.4)

Além de usar ferramentas metodológicas e literatura de pesquisa, os pesquisadores autoetnográficos também devem considerar como outras pessoas podem ter experiências

semelhantes. Ao fazer isso, o pesquisador deve tornar as características de uma cultura familiares tanto para quem está dentro quanto para quem está fora. Para conseguir isso, é necessário comparar e contrastar a experiência pessoal com a pesquisa existente (Ellis et al., 2015).

Além de uma estrutura autoetnográfica, também adotei uma metodologia de pesquisa reflexiva. Boud et al. (1985) entendem que a reflexão é um processo ativo de exploração e descoberta que pode levar a resultados muito inesperados. A atividade de reflexão no contexto da aprendizagem envolve e incentiva os indivíduos a explorarem suas experiências para chegar a novos entendimentos e apreciações. Ogbuanya e Owodunni (2013) afirmaram:

A investigação reflexiva, portanto, é um processo de pensamento por meio do qual os indivíduos examinam suas experiências para entender melhor as suposições e implicações dos eventos e ações em suas vidas, por meio de um exame minucioso das informações ou da verdade. (p.44)

Ao longo de “A Deep Dive”, uma metodologia de investigação autoetnográfica e reflexiva foi o centro deste projeto. Essa abordagem envolveu uma avaliação minuciosa de minhas experiências pessoais, com o objetivo de conectar essas experiências a uma gama mais ampla de conhecimentos para obter uma compreensão mais aprofundada.

## Métodos de pesquisa

Nesse projeto conduzido pela prática, usei quatro métodos principais para planejar, desenvolver e criar os resultados do meu design. Esse projeto foi uma jornada em constante mudança, influenciada pela aplicação contínua desses métodos em todos os estágios do projeto. Esses métodos são os seguintes:

- Desenho
- Prototipagem
- Feedback crítico
- Criação digital
- Fotografia

## Desenho

Fazer esboços e anotações foram métodos fundamentais que foram integrados durante todo o projeto. Esses dois métodos me permitiram gerar e refinar continuamente minhas ideias.

## Esboço

O esboço foi uma ferramenta fundamental em meu processo criativo, permitindo-me dar vida às ideias abstratas em minha mente. Por meio do ato de esboçar, consegui transformar minhas ideias em representações visuais tangíveis de meus pensamentos. O ato de esboçar me permitiu iterar e desenvolver rapidamente minhas ideias iniciais em valiosos recursos de projeto. Antes de iniciar qualquer trabalho, eu começava esboçando meus pensamentos iniciais no papel e deixava minha mão se mover instintivamente para a próxima ideia. Usei esse método durante todo o projeto. Usei-o para o desenvolvimento de planos planos para meu diário e livro, experimentando diferentes layouts de página e testando quais eram os mais eficazes. O processo de desenho foi parte integrante da produção dos símbolos de valor (Figura 3).



Figura 3. O processo do meu esboço.

## Tomada de notas

Fazer anotações foi uma parte essencial do meu processo enquanto eu trabalhava para concluir meu projeto. Isso me permitiu registrar, documentar e avaliar minha ideação (Figura 4). Isso, por sua vez, ajudou a formar conexões e a desenvolver mais minhas ideias. Usei um caderno para anotar as ideias, o que me permitiu considerar e desdobrar cada uma delas com mais textos. Devido ao ritmo acelerado da ideação, a tomada de notas foi muito

desorganizada e orgânica. Para fazer minhas anotações, usei um pequeno caderno que pude levar comigo para documentar meus pensamentos e colocá-los no papel. Sem o aspecto físico de documentar minhas ideias, elas simplesmente desapareceriam no ruído de fundo da minha cabeça. Com uma aplicação física de anotações, consegui vincular e encontrar conexões com ideias anteriormente descartadas.

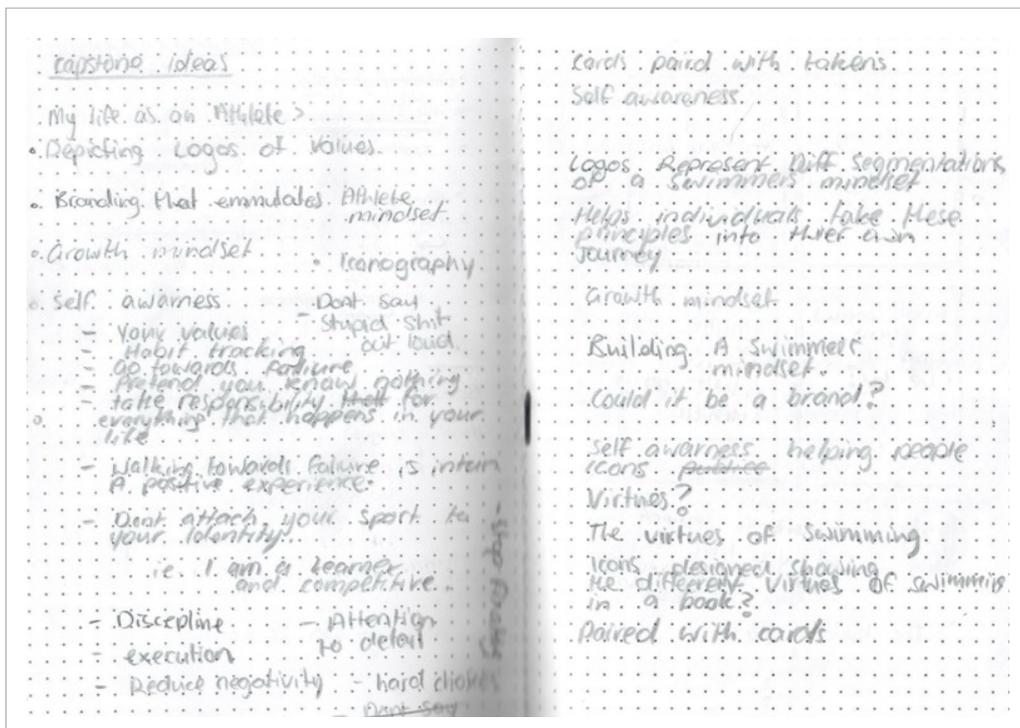


Figura 4. O processo das minhas anotações.

## Prototipagem

---

Durante todo esse projeto conduzido pela prática, a prototipagem foi parte integrante da concretização do projeto. A prototipagem fechou a lacuna entre a conceitualização e a realização. Por meio da prototipagem iterativa, minhas ideias passaram por transformações, tomaram forma e se materializaram. Usei a prototipagem em todos os aspectos deste projeto para desenvolver páginas duplas (DPS), testar diferentes técnicas de encadernação, testar ideias de embalagem e testar a ergonomia. No desenvolvimento de meus livros físicos, o processo de impressão e criação de DPS funcionais me permitiu entender como o público-alvo poderia usar o material. Isso também me permitiu testar elementos de design, como tipografia, layout, cor e composição.

O desenvolvimento do meu diário e livro finais também exigiu a criação de protótipos com diferentes técnicas de encadernação e capa (Figura 5).



*Figura 5.* Prototipo da minha costura de encadernação.

## Feedback crítico

---

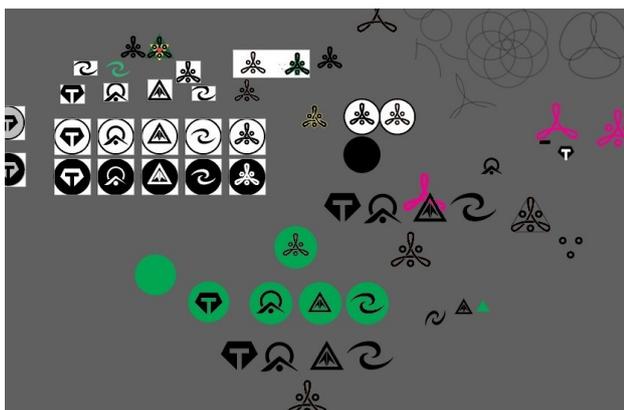
O feedback crítico serviu como uma bússola que me ajudou a guiar esse projeto e a dar vida a ele. Por meio do inestimável feedback de meus colegas, mentores, amigos e familiares, consegui desenvolver ainda mais meu projeto e levá-lo além do que eu pensava ser possível. Em todas as etapas do projeto, desde o planejamento até a conclusão, usei com frequência o feedback dos meus colegas e das palestras para levar meu projeto adiante. O

feedback crítico foi ótimo para me oferecer ideias alternativas que eu não havia pensado. Ele me permitiu avaliar todo o feedback em categorias baseadas nas mais relevantes e menos relevantes. Com esses dados documentados, pude então escolher se queria implementar mudanças em meu projeto. Isso geralmente significava que o projeto conceitual final estava bem pensado e havia esgotado todas as outras possibilidades.

## Criação digital

---

A criação digital foi executada por meio da utilização de ferramentas como o InDesign, o Photoshop e o Illustrator. A criação digital geralmente acompanhava de perto o processo de esboço. Após a conclusão do esboço, eu levava essas ideias iniciais para um desses aplicativos digitais para desenvolver e iterar meu trabalho (Figura 6). Devido à natureza rápida da criação digital, ela me permitiu experimentar e destilar rapidamente os resultados potenciais para formar um conceito mais refinado. O processo de criação digital foi altamente iterativo, muitas vezes criando várias cópias desses conceitos para alterar e implementar diferentes componentes. Em termos de desenvolvimento dos meus símbolos de valor, esse processo de iteração



**Figura 6.** Processo de criação digital de meus símbolos de valor.

e conceitualização rápidas permitiu que eu criasse uma garantia altamente refinada.

A fotografia foi usada durante todo o projeto como uma forma de documentar eventos e criar imagens. No início do projeto, a fotografia foi usada como um meio de capturar ideias e momentos no tempo. Para capturar esses momentos, eu usava meu telefone, pois ele estava sempre comigo e era fácil de usar. Para fotos mais planejadas, eu usava minha Canon M50, pois ela me permitia obter uma imagem de alta qualidade. No final do projeto, as fotos foram usadas de forma mais artística e se tornaram um elemento essencial de design dentro do projeto (Figura 7).



**Figura 7.** Estilo de fotografia.

## Resumo

---

A metodologia desse projeto me permitiu ser muito iterativo e experimental, mantendo o processo de design atualizado e em constante mudança. A adoção de uma abordagem de investigação autoetnográfica e reflexiva me permitiu obter percepções valiosas sobre meu processo criativo

e meu projeto. A metodologia adotada para este projeto permitiu a reflexividade e a experimentação, que se alinharam à investigação reflexiva. Isso foi ativado por meio de desenho, prototipagem, feedback crítico, criação digital e fotografia.

## Comentário Crítico

Esta última sessão oferece um comentário crítico sobre os três artefatos de design físico produzidos, que acompanham este artigo. Nesta sessão, discutirei a fisicalidade do artefato, seguida de uma análise crítica das ideias que embasaram

os artefatos. Todos os artefatos do 'A Deep Dive' colocam o desempenho baseado em valores e a mentalidade de crescimento no centro de todas as decisões de design.

## Diário e livro

O primeiro artefato é um diário de capa dura B6 para que os atletas planejem, revisem e reflitam sobre seu treinamento. O objetivo do diário é permitir que os atletas tenham um lugar seguro para anotar e desvendar pensamentos ou sentimentos que o nadador possa ter. Escolhi o tamanho B6 porque queria que os atletas pudessem levar o diário e o livro para onde quer que fossem para refletir e aprender. Esse tamanho oferece espaço suficiente para refletir e também espaço para imagens. Para o diário, usei um papel não revestido de 120 g/m<sup>2</sup> para permitir que o atleta tivesse uma melhor experiência de escrita (Figura 8).

O segundo artefato é um livro B6 que usa fotografias e histórias para compartilhar meu próprio envolvimento com os cinco valores essenciais. O objetivo do livro é proporcionar ao leitor um senso de pertencimento e validade para cada um dos valores. Como o livro é mais fotográfico e editorial, optei por um papel brilhante de 120 g/m<sup>2</sup> para permitir imagens e detalhes da mais alta qualidade. Incluí algumas imagens de natação no livro para torná-lo mais pessoal e acrescentar alguma validade às minhas experiências como aspirante a nadador de alto desempenho. As imagens que apresento são todas fotografias de mim mesmo nadando em quadro inteiro. Para garantir que as fotos permanecessem consistentes com o sistema de design existente, transformei cada imagem em um espaço de cores duotônico (Figura 9).

Tanto o livro quanto o diário estão divididos em cinco seções que seguem os valores: competitividade, disciplina, resiliência, coragem e paciência. No início de cada nova seção, para agregar mais valor, exibi cada símbolo com uma folha de prata para reforçar ainda mais a ideia de desempenho baseado em valores. Ao longo do diário, usei uma série de citações de nadadores campeões mundiais, bem como perguntas instigantes para ajudar a incentivar uma mentalidade de crescimento quando o atleta estiver refletindo. Para incentivar uma mentalidade de crescimento no livro, falo brevemente sobre experiências pessoais com cada valor (Figura 10).

Um sistema de design que permanece consistente em ambos os artefatos é o uso de imagens. As imagens foram criadas com a mistura de água, óleo e corante alimentício. Fiz isso para tentar recriar parte do movimento da água que se vê em uma piscina. Fiz experimentos misturando diferentes substâncias em um vaso grande e colocando uma luz forte atrás do vaso para capturar detalhes específicos. Cada foto resultante era única e completamente diferente da outra (Figura 11). Ao usar essas imagens no livro e no diário, eu queria que o espectador estabelecesse uma sensação de desconhecido. Como atleta, há muita incerteza em relação ao seu desempenho e sucesso. Ao exibir as imagens em sua totalidade, quero que os atletas tenham a ambição de aprender e entender mais sobre si mesmos - mergulhar mais fundo.



Figura 8. DPS do diário.

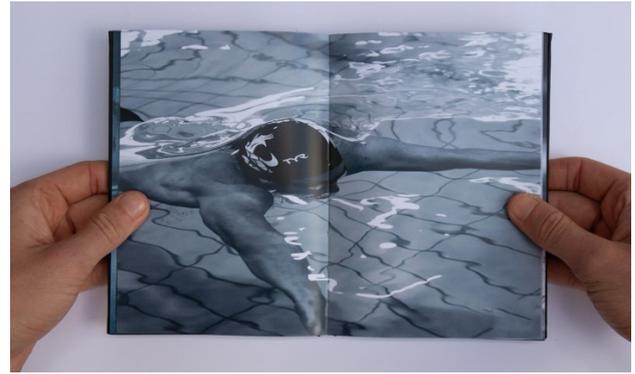


Figura 9. Imagem duotônica.



Figura 10. Experiência competitiva.



Figura 11. Textura abstrata de água.

## Símbolos de valor e tokens

O último artefato é uma série de 5 fichas de valor. Os tokens funcionam como um lembrete físico para os atletas de que seu desempenho não define quem eles são e que o que mais importa é o que eles trazem para o esporte. As fichas têm 3 mm de espessura e 40 mm de largura em aço inoxidável. Cada ficha foi gravada a laser com um símbolo de valor em ambos os lados. As fichas ficam dentro de um bloco fino que gravei a laser, permitindo que as fichas fiquem niveladas dentro do bloco (Figura 12).

Esses tokens podem ser levados para o treinamento ou simplesmente exibidos para servir de lembrete ao atleta de que ele é competitivo, disciplinado, resiliente, corajoso e paciente. Isso ajudará os atletas a adotar uma atitude baseada em valores.

Para ajudar e incentivar ainda mais os atletas a adotarem uma atitude de desempenho baseada em valores, usei o trabalho de Martin Naumann como inspiração para criar símbolos que representassem cada valor.

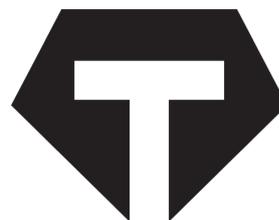


Figure 12. Detalhe dos símbolos de valor e tokens.

## Paciência

---

Para o símbolo de paciência (Figura 13), o símbolo se assemelha à metade superior de uma ampulheta e também a um diamante. No espaço negativo do símbolo, há a forma de um “T giratório” (a marca preta na parte inferior da piscina). Juntas, essas ideias criam o símbolo da paciência e representam não apenas ser forte, mas também suportar experiências difíceis por longos períodos de tempo.



*Figura 13.* Símbolo de paciência.

## Competitivo

---

Para o símbolo de competição (Figura 14), trabalhei com triângulos para representar o desejo de se tornar o melhor e estar no topo. Dentro dos triângulos há duas setas que indicam o avanço em direção ao topo, bem como outros atletas querendo estar no topo. Coloquei as setas dentro do triângulo para representar também a ideia de que a competitividade também vem de dentro, e o atleta pode ser competitivo consigo mesmo.

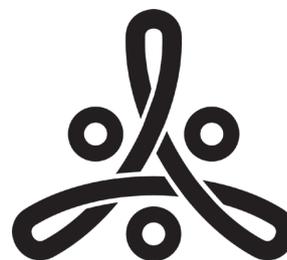


*Figura 14.* Símbolo de concorrência.

## Resiliência

---

O símbolo da resiliência (Figura 15) tem como base as ideias da formação de molas. O símbolo parece ter três voltas diferentes que representam três aspectos diferentes da resiliência: Adaptabilidade, aprendizado e flexibilidade. Coloquei três círculos ao redor das alças para representar as experiências negativas que os nadadores podem ter. Os loops fluem ao redor desses círculos, superando e se adaptando a essas experiências.



*Figura 15.* Símbolo de resiliência.

## Coragem

---

Para o símbolo de coragem (Figura 16), utilizei o formato de um furacão para representar o caos que os atletas precisam vivenciar em sua carreira de nadador para serem os melhores. O meio do furacão representa a calma e o controle diante da adversidade. O meio calmo representa o alcance de suas metas.



*Figura 16.* Símbolo da coragem.

## Disciplina

---

Desenhei o símbolo da disciplina (Figura 17) com a ideia de incorporar um nadador executando o nado livre. Fiz isso para representar a dedicação de aparecer e dedicar horas para aperfeiçoar sua arte. Sobre esse desenho, coloquei um círculo para representar o grande objetivo que o atleta está buscando em sua carreira de nadador. O braço do nadador também toma forma de uma seta que avança em direção aos objetivos do nadador.



*Figura 17.* Símbolo da disciplina.

## Resumo

Essa sessão forneceu comentários críticos sobre a série de materiais produzidos em “A Deep Dive”. O material produzido ajudará os aspirantes a nadadores de alto desempenho a superar e desenvolver estratégias para lidar com os altos e baixos da natação de alto desempenho.

Acredito que as decisões de design tomadas ao longo de todo esse projeto encapsulam o desempenho baseado em valores, a mentalidade de crescimento e o registro em diário. Na sessão final, termino com uma conclusão de “Um mergulho profundo”.

## Conclusão

No início desse projeto conduzido pela prática, meu objetivo era descobrir como eu poderia melhorar o desempenho dos nadadores por meio do emprego de design editorial, registro em diário e tokens de valor. Por meio de uma investigação autoetnográfica e reflexiva, decidi desbloquear um nível mais profundo de compreensão. As metodologias escolhidas, desenho, prototipagem, feedback crítico, criação digital e fotografia me permitiram desenvolver e dar vida ao livro, ao diário e às fichas de valor “A Deep Dive”. Os artefatos produzidos em “A Deep Dive” foram informados e influenciados pelas áreas contextuais de registro em diário, mentalidade de crescimento, desempenho baseado em valores, bem como pelos profissionais Martin e Chris. O resultado é uma série bem elaborada de materiais coletivos que aprimorará o desempenho dos nadadores.

Esse projeto foi muito gratificante, pois permitiu que eu mergulhasse fundo em um assunto pelo qual sou realmente apaixonado. Acho que a paixão que compartilho por meus esforços de natação realmente me motivou a projetar e criar os melhores resultados de design possíveis. O amor adicional por ensinar e ajudar outros atletas também me ajudou a dar vida a um resultado de design que pode realmente inspirar os próximos atletas. A importância deste projeto vai muito além dos artefatos tangíveis, pois ele me ajudou a me reenquadrar e a me entender não apenas como atleta, mas também como designer. Espero que, com a conclusão deste projeto, meu trabalho continue a informar, inspirar e promover mudanças positivas nos aspirantes a nadadores de alto desempenho.



Figure 18. Detalhes da publicação.

# References

- Athlete365. <https://olympics.com/athlete365/well-being/explain-ing-the-psychological-benefits-of-journaling/>
- Ardern, S., & Mortensen Steagall, M. (2023). Awakening takes place within: a practice-led research through texture and embodiment. *DAT Journal*, 8(1), 70-100. doi:10.29147/datjournal.v8i1.701
- Brown, R., & Mortensen Steagall, M. (2023). Painting the kitchen tables: Exploring women's domestic creative spaces through publication design. *DAT Journal*, 8(1), 134-169. doi:10.29147/datjournal.v8i1.692
- Bolton, G. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. Psychology Press. [https://books.google.co.nz/books?id=mZQkNpWyoMoC&dq=Dr+James+W.+Pennebaker,+%22:writing+therapy%22&lr=&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.nz/books?id=mZQkNpWyoMoC&dq=Dr+James+W.+Pennebaker,+%22:writing+therapy%22&lr=&source=gbs_navlinks_s)
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection, turning experience into learning*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA14042997>
- Chambers, J., & Mortensen Steagall, M. (2023). Second nature, a practice-led design investigation into consumerism responding to sustainable home habits. *DAT Journal*, 8(1), 213-249. doi:10.29147/datjournal.v8i1.695
- Duckworth, A. L. (2013, April). *Grit: The power of passion and perseverance* [Video]. TED Talks. [https://www.ted.com/talks/ange-la\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance?language=en](https://www.ted.com/talks/ange-la_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=en)
- Ellis, C., Adams, T., & Bochner, A. P. (2015). *AUTOETHNOGRAPHY*
- Falconer, T., & Mortensen Steagall, M. (2023). Grounding: A practice-led graphic exploration of ecofeminism, well-being and ecological consciousness for young women. *DAT Journal*, 8(1), 101-133. doi:10.29147/datjournal.v8i1.689
- Khush. (2023). *Explaining the psychological benefits of journaling*.
- Lewis, S., & Mortensen Steagall, M. (2023). Less than 5mm – The unseen threat: A practice-led investigation into micro-plastics effects on coral reefs. *DAT Journal*, 8(1), 170-212. doi:10.29147/datjournal.v8i1.691
- Li, Q., & Mortensen Steagall, M. (2023). Memories from COVID-19 A practice-led research about the effects of the lockdown through the perspective of a Chinese student. *DAT Journal*, 8(1), 250-292. doi:10.29147/datjournal.v8i1.693
- Lum, K., & Mortensen Steagall, M. (2023). Breakthrough: An illustrated autoethnographic narrative into professional identity and storytelling. *DAT Journal*, 8(1), 336-369. doi:10.29147/datjournal.v8i1.694
- Mortensen Steagall, M., & Grieve, F. (2023). Creative practice as research: an undergraduate practice-led project in Communication Design in New Zealand. *DAT Journal*, 8(1), 5-41. doi:10.29147/datjournal.v8i1.700
- Mumford, G. S., & Jackson, P. (2015). *The Mindful Athlete: Secrets to Pure performance*. [https://openlibrary.org/books/OL32557049M/The\\_Mindful\\_Athlete](https://openlibrary.org/books/OL32557049M/The_Mindful_Athlete)
- O'Connor, E. (2017). *How Values and Goals Drive Performance* [Video]. Kanopy. <https://www.kanopy.com/en/aut/vid-eo/5746066/5746073>
- Ogbuanya, T. C., & Owodunni, A. S. (2013). Effects of reflective inquiry instructional technique on students' achievement and interest in radio television and electronics works in technical colleges. *IOSR Journal of Engineering*, 3(11), 01–11. <https://doi.org/10.9790/3021-031120111>
- PHY: AN OVERVIEW. *DOAJ* (DOAJ: Directory of Open Access Journals). <https://doaj.org/article/be64f48522e74cad-ba03b10a6794cb90>

Dweck, C. (2009). MINDSETS: Developing Talent Through a Growth Mindset. *Olympic Coach Winter2009*, Vol. 21 Issue 1, P4 4p., 21(1), 4. <https://eds-p-ebSCOhost-com.ezproxy.aut.ac.nz/eds/detail/detail?vid=0&sid=fd6ad79f-2c61-4570-b626-582a10b-d2caa%40redis&bdata=JnNp-dGU9ZWRzLWxpd-mU%3d#AN=36979504&db=s3h>

Straw, E. (2023). *Why You Need to Set Your Values as an Athlete*. [www.successtartswithin.com](http://www.successtartswithin.com). <https://www.successtartswithin.com/blog/why-you-need-to-set-your-values-as-an-athlete>

Young, B. W., Medic, N., & Starkes, J. L. (2009). Effects of Self-Monitoring Training Logs on behaviors and beliefs of swimmers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 413–428. <https://doi.org/10.1080/10413200903222889>

Wilson, D. & Tavares, T. (2023). Arjun: A creative exploration of worldbuilding to discuss cultural dislocation and belonging. *DAT Journal*, 8(1), 42-69. <https://doi.org/10.29147/datjournal.v8i1.697>

#### HOW TO QUOTE (APA)

Elliott, B. (2024). A Deep Dive: Enhancing Swimmer's Performance Through Journaling, Value-Based Performance, and Growth Mindset. *LINK Praxis Journal of Practice-led Research*, 2 (1), 244-276. <https://doi.org/10.24135/link-praxis.v2i1.18>