

O Shadowmatch é uma ferramenta que pode ajudar os atletas, treinadores e pessoal de apoio, compreendendo primeiramente os hábitos dos esportistas, antes de julgá-los fracos ou desistir deles.

O que é um Hábito?

Um hábito é uma ação que se repete sem, ou mínimo, planejamento consciente e é formada pela repetição. Hábitos são desenvolvidos por uma razão e associados a algum objetivo ou propósito significativo.

Esse objetivo ou propósito pode ser algo como evitar desconforto, ser bem-sucedido ou ser eficiente. Qualquer comportamento pode se tornar um hábito, como acordar cedo para ir ao treinamento. O objetivo desse hábito é **ajudar uma pessoa a ter sucesso no esporte.**

Outro exemplo de hábito é quando um jogador de tênis joga sua raquete devido à frustração depois de cometer um erro. É um comportamento aprendido onde o propósito é aliviar sua frustração. Quando os esportistas não podem viver livremente em seus hábitos, eles acham difícil funcionar adequadamente e, portanto, lutam para ter sucesso em um contexto específico.

Um exemplo simples é um nadador que está constantemente lutando para acordar de manhã cedo e, portanto, perde sessões de treinamento matutino de forma contínua. Este nadador estará sempre em apuros, também terá dificuldades para completar todo o seu treinamento e, portanto, poderá lutar para ter sucesso.

O papel dos hábitos no Esporte?

Hábitos desempenham um papel crucial no

esporte. Hábitos indicam o nível de facilidade com que o atleta pode agir. Se um comportamento específico foi desenvolvido como um hábito forte, esse comportamento é fácil de executar e normalmente requer pensamento ou energia mínimos. É como se a pessoa estivesse no piloto automático, o que aumenta as chances de sucesso. A pessoa apenas agirá com o mínimo esforço e poderá usar toda a energia em seu desempenho, em vez de pensar primeiro nos hábitos.

No entanto, quando um atleta não tem o hábito de se comportar de uma maneira específica, isso não indica uma incapacidade de fazê-lo. Isso significa que o atleta não faz isso como um hábito. Este atleta pode achar mais desafiador e investir mais energia emocional para agir de uma maneira que não é desenvolvida como um hábito comportamental. Por exemplo, um jogador de críquete que é propenso a se envolver em comportamentos como beber, fumar e ficar acordado até tarde. Isso não significa que ele não possa mudar seus hábitos. Significa que serão necessários esforços mais conscientes e energia emocional para viver com saúde em comparação com alguém que tenha o hábito de se envolver em um estilo de vida saudável.

Como podemos medir os hábitos?

“Shadowmatch” é uma ferramenta que mede hábitos.

Os esportistas podem preencher o questionário “Shadowmatch” online. Seu perfil específico é então comparado a outros esportistas de

sucesso. Feedback detalhado sobre os hábitos fortes e fracos dos atletas são dados após a conclusão.

O que faz “Shadowmatch”?

“Shadowmatch” cria uma referência dos hábitos de esportistas bem sucedidos em um ambiente específico, realizando uma tarefa específica. Em seguida, compara os indivíduos a esse *benchmark* e fornece resultados analíticos sobre esta comparação.

Que hábitos o “Shadowmatch” identifica?

“Shadowmatch” fornece informações sobre uma variedade de hábitos. Este artigo apenas permite ou a discussão de 10 hábitos cruciais.

1. Resiliência

Refere-se a pessoas esportivas que desistem facilmente ou que não tentam de forma alguma quando enfrentam um desafio, em comparação com pessoas que se dedicam incansavelmente a superar desafios.

2. Propensão para mudar:

Refere-se a esportistas que acham muito difícil adaptar-se à mudança e se sentem desconfortáveis com novas formas de fazer as coisas ou com um novo ambiente, por exemplo, pessoas que lutam para se adaptar a um novo treinador ou programa de treinamento. O outro lado são os esportistas que acolhe a mudança e estão muito confortáveis com qualquer coisa nova, como um novo programa de treinamento ou companheiros de equipe.

3. Lidar com frustrações:

A frustração ocorre quando um atleta é impedido de alcançar seus objetivos. “Shadowmatch” identifica se o atleta tem o hábito de aplicar um comportamento positivo ao lidar com circunstâncias frustrantes.

4. Inclinação de equipe/individual:

Refere-se a preferência de um atleta preferir fazer parte de uma equipe ou trabalhar individualmente. Este é um indicador importante quando as escolhas precisam ser feitas entre o esporte individual ou em equipe.

5. Automotivação:

Refere-se a esportistas que têm o hábito de se energizarem (motivação interna) *versus* esportistas que dependem de energias externas (motivação externa) para se manterem positivos, motivados e ativos. A automotivação é o comportamento de ação positiva contínua para alcançar uma meta, apesar da ausência de energias externas, como o incentivo de treinadores, equipe companheiros ou a multidão.

6. Rotina:

Refere-se a se os esportistas têm um hábito em relação à existência estrutura, repetição, atividades mundanas e padrões de uniformidade de comportamento.

7. Capacidade de Resposta:

Refere-se a velocidade de reação de pessoas esportivas, assim, o hábito de agir imediatamente e rapidamente se e quando necessário. Alguns esportes exigem que os

esportistas ajam rapidamente, enquanto outros permitem que espere e pense bem antes de agir.

8. Disciplina:

Refere-se ao hábito de trabalhar sob níveis extremos de disciplina, onde a aderência à estrutura, regras, regulamentos e prazos são imperativos.

9. Autoconfiança:

Refere-se à capacidade do atleta de agir com convicção e permanecer com uma decisão tomada. O atleta exhibe altos níveis de confiança em suas próprias habilidades, qualidades de julgamento e conhecimento de suas próprias forças e limitações.

10. Liderança:

Refere-se à capacidade de integrar resiliência, disciplina, abordagem orientada para a equipe e autoconfiança com uma atitude positiva.

Estes, entre outros, são alguns dos hábitos que “Shadowmatch” fornece informações.

Conclusão

Se os atletas demonstrarem um comportamento específico, pode ser sábio descobrir se isso é um hábito forte ou não.

Por exemplo, se um atleta tem o hábito de desistir em corridas onde está fracassando, pode ser sábio descobrir mais sobre os hábitos do atleta. Talvez a resiliência seja apenas um hábito muito fraco e, se o atleta sabe disso, ele pode mudar o hábito e, portanto, torná-lo mais forte. Isso irá beneficiar sua carreira esportiva.

“Shadowmatch” é uma ferramenta que pode ajudar os esportistas, treinadores e pessoal de apoio, em primeiro lugar a entender os hábitos dos esportistas, antes de julgá-los fracos ou desistir deles. Todo mundo precisa de uma chance de desenvolver seu potencial e, portanto, ser o melhor que pode ser!

“Shadowmatch” como ferramenta utilizada no esporte para entender hábitos de esportistas.

Text: Monja Muller: monja.muller@hpc.co.za

Texto traduzido. Original disponível em:

<https://www.up.ac.za/media/shared/Legacy/hpc%20files/galleries/SSMU/articles%20by%20units/shadow-match.zp38655.pdf>