



Ofício nº 1080/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 11 de maio de 2020.

Da CA-CBF

Aos Presidentes CEAFs, Árbitros(as), Assistentes e Analistas

Assunto: Sugestão VI – Atividades Pilar Mental CBF

Dando continuidade ao processo iniciado pelo Pilar Mental da ENAF-CBF, com o objetivo de se realizar um trabalho focado na Psicologia do Esporte concomitante à escala de sensação (ciclo da autorregulação pessoal e esportiva) durante o distanciamento social para árbitros(as) e assistentes, esta semana começamos o trabalho sobre comunicação. Neste momento, está sendo posta em protagonismo uma vez que as relações entre familiares e colegas de trabalho são diretamente influenciadas pelas diferentes formas de comunicação.

Comunicação é uma palavra derivada do termo latino "communicare", que significa "partilhar, participar algo, tornar comum". Através da mesma, os seres partilham diferentes informações entre si, tornando o ato de comunicar uma atividade essencial para a vida em sociedade. Seu processo consiste na transmissão de informação entre quem se expressa (emissor) e quem recebe essa informação (receptor). A mensagem é codificada num sistema de sinais definidos que podem ser: gestos, sons, palavras, sinais e movimentos com significados eficientes para que o outro entenda.

A comunicação pode ser: verbal, não verbal.

- A comunicação verbal é a que se realiza por meio de uma linguagem falada ou escrita.
 - Exemplo: o plano de trabalho (quanto mais detalhado melhor) da equipe de arbitragem e as mensagens curtas e diretas enviadas pelo rádio.
- A comunicação não verbal é a que recorre a sistemas de sinais não-linguísticos, como gestos, expressões faciais, imagens, etc. Vale ressaltar que, esse tipo de comunicação é a mais usada pelo homem.
 - Exemplo: Na arbitragem, essa comunicação se manifesta através das mãos, braços, tronco (postura), expressão da face, olhos, som do apito, voz, bandeira, movimentos, cartões etc.

Ainda vale destacar a comunicação sistêmica, que tem como propósito ampliar a visão do todo. Ela está baseada nos pilares: comunicação não-violenta e pensamento sistêmico (intrapessoal, interpessoal e senso de coletividade). Esse sistema é composto de pessoas, equipamentos, instalações, e de processos que se desenvolvem continuamente. Busca-se trabalhar em direção de um propósito comum (legitimar o resultado).

- Exemplos: Momento em que a equipe está designada para uma partida, ela se organiza com todos os protocolos disponíveis dos quatro pilares (físico, técnico, mental e social), para cumprir com o melhor desempenho possível, tomar as decisões mais assertivas, e ter bom controle da partida.

Quando estamos em grupo, interagimos com pessoas que apresentam histórias de vida únicas e diferentes formas de lidar com o mundo, o que torna importante refletirmos sobre a forma como realizamos os trabalhos em equipe e comunicamos informações e nossas necessidades.

Em um trabalho em equipe, é preciso que os seus membros trabalhem tendo em vista os mesmos objetivos e busquem um equilíbrio entre as necessidades individuais e as do grupo (WEINBERG e GOULD, 2017). Além disso, sabemos que um trabalho de equipe efetivo não existe sem uma boa comunicação.

Os atletas contam com a habilidade social de seus treinadores e a comunicação é um pilar básico. No contexto da arbitragem, é essencial que a equipe compreenda como enviar mensagens eficientes, tanto verbais como não verbais.

Dicas de envio de mensagens verbais e não verbais eficazes:

- Adeque a mensagem da melhor forma para quem vai recebê-la.
- Seja direto (a) e dono (a) de sua mensagem.



- Seja completo (a), específico (a), explícito (a) e consistente para que as partes não tenham dúvidas do que foi dito.
- Fale suas necessidades e sentimentos explicitamente. Sinceridade não é sinônimo de grosseria.
- Separe fato de opinião enunciando o que vê, ouve e sabe.
- Concentre-se, seja rápido (a) e assegure-se do propósito real da mensagem.
- Esteja alerta a barreiras e rupturas na comunicação.
- Seja empático (a) e atencioso (a) com sua equipe.
- Reúna informações e aprenda a escutar.
- Não seja tendencioso (a).
- Seja flexível com todos (as).

Nesse sentido, a boa comunicação é um fator indispensável para o crescimento de uma equipe e quando realizada de maneira efetiva, permite a expressão de sentimentos e pensamentos de cada um (a), aprimorando o trabalho em conjunto e o comprometimento com suas metas. Esse processo ajuda a melhorar as relações interpessoais, uma vez que os membros vão se sentindo mais à vontade uns com os outros.

A coesão da equipe favorece os processos de comunicação e de integração, permitindo que as funções e os papéis de cada membro estejam mais definidos, dando a possibilidade de emergir outras lideranças que podem favorecer a evolução da equipe bem como a manutenção de sua coesão.

Referências

<https://www.significados.com.br/comunicacao/>

<https://www.flyflow.com.br/comunicacaosistemica/>

<https://blog.runrun.it/comunicacao-no-trabalho-em-equipe/>

Valle, Márcia Pilla do, Faggiani, Fernanda, Fogaça, Janaina Lima, & Pires Luísa Puricelli. (2008).

Duelo de titãs: considerações acerca da coesão grupal e liderança. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 2(2), 1-19. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000200009&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em:

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Ressaltamos que as sugestões elencadas tiveram a organização de:

PILAR MENTAL ENAF-CBF

Marta Ap. Magalhães de Sousa CRP-06/24728.1

REGIÃO NORTE

Aryadhy Carvalho Wagner CRP-10/05253

REGIÃO NORDESTE

Aline Amorim Lobo CRP-22/IS0210

Diana Márcia de Carvalho Melo CRP-21/00575

Tássia Oliveira Ramos CRP-11/06459

Thaise Coutinho dos Santos CRP-03/08681

REGIÃO CENTRO-OESTE

Camila Baptista Mota Fernandes CRP-09/11110

Guilherme Fischer Mascarenhas - Estagiário 9º semestre PUC-GO

Pamella Kássia Braz da Silva CRP-18/02439

REGIÃO SUDESTE

Tania Leandra Bandeira CRP-06/126664



REGIÃO SUI

Maryon Gotardo dos Santos CRP-12/16279

Agradecemos antecipadamente o empenho em transmitir este ofício para os nossos oficiais de arbitragem, desejando que ultrapassemos essa fase com o propósito de minimizar danos, aproveitamos para renovar votos de estima e elevado apreço.

Cordialmente,

LEONARDO GACIBA DA SILVA
PRESIDENTE DA CA-CBF