



Ofício nº 1047/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 27 de abril de 2020.

Da CA-CBF

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

Assunto: Sugestão V – Atividades Pilar Mental CBF

COMO ESTAR PRONTO PARA UMA DATA QUE NÃO EXISTE?

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, vamos abordar “**o estar pronto para a volta**” e os possíveis caminhos que podemos colocar em prática.

A atual situação é nova para todos, também é nova para os Psicólogos. Quando as necessidades de um indivíduo são muitas e **não realizadas**, esta situação pode perturbar seu equilíbrio e a falta de homeostase (ou seja, da sua regulação) perdura.

Pudemos observar que a caminhada passo a passo é uma boa estratégia - sempre buscando a conscientização no aqui e no agora (autorregulação pessoal e esportiva).

- ▶ Onde seu fluxo de pensamento geralmente está? No presente, no passado ou no futuro?
- ▶ Observe a consciência que surge ao prestar atenção, de forma intencional, no presente e

sem julgamentos sobre o que está acontecendo no momento.

Estar pronto para algo que ainda não tem certeza se vai acontecer faz-se remeter a habilidade psicológica fundamental para o alto rendimento que é a **Motivação**. Desta forma, nos motivamos porque estamos em busca de algo, ou temos um sentido de alcançar algo. E os motivos, as motivações muitas vezes estavam certas e vindas de fora, como por exemplo participar de uma pré-temporada, ou estar escalado na próxima rodada. Para isto denominamos motivações extrínsecas, que são colocadas a partir de parâmetros de calendários esportivos, e mérito que se recebe de outros.

Mas existe também a motivação intrínseca, ou a motivação para a realização, que se refere quando uma pessoa cria seus próprios desafios, busca dominar uma tarefa para sua autossuperação. É quando o sujeito gosta de encarar novos desafios para sentir a sensação de dever cumprido, ou realizar um treinamento forte para sentir a sensação final de “treino pago”.

A leitura do livro “Cabeça de Campeão” nos convoca a ter talento para desafiar nossos próprios talentos! É nesta hora que se sente a sensação de prazer na superação, ao perceber que aceitar nosso próprio desafio faz estarmos trilhando o caminho de uma preparação pessoal, independentemente do que pode estar acontecendo depois.

Para nos organizar, precisamos olhar para as **nossas necessidades**, verificar quais são as prioridades do momento para cada pilar (físico, técnico, mental, social) e **colocá-las em ordem**.



Uma vez que as necessidades foram elencadas e ordenadas, podemos sistematizar e montar um plano de treino semanal do nosso jeito. E assim, através de sua planilha, conseguir perceber na sua autoavaliação que está se superando, que aguentou mais peso ou passou mais tempo realizando uma postura de exercícios, ou obteve raciocínio da regra de maneira mais rápida e lúcida.

Para facilitar esse treinamento, oferecemos em anexo uma planilha de treinamento - ferramenta que poderá auxiliá-lo (a) na busca dos objetivos traçados.

Com o auxílio da tecnologia, a comunicação, as trocas, os ajustes necessários são agilizados e corroboram com o bom desenvolvimento dessa preparação psicológica e/ou treino dos pilares integrados.

É essencial que se respeite o corpo, o ritmo da jornada e que se busque equilíbrio entre as tarefas do técnico, mental, físico, social. Estamos diante de uma oportunidade de ajustes às demandas e de um possível crescimento como ser humano e como atleta, com prioridade no bem-estar.

Lembre-se: mantenha-se consciente no momento presente, no aqui e no agora, para todas as atividades!

“Faça o teu melhor, na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores para fazer melhor ainda!” Mário Sérgio Cortella

Referências

1. Ducasse, Francois, Cabeça de Campeão: Casa Da Palavra, 2009.
2. Orlick, Terry, Em busca da Excelência: Artmed,2009.
3. Zinker,J.C. Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Randon House, Inc., 1977.
4. Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.



QUADRO DOS VIDEOS – realizados em grupo e/ou individualmente

SEMANA	TEMA	OBJETIVO
20 a 27/03	Fiquem em Casa Cuidado consigo e com a rotina de casa (sempre priorizando o criativo, o novo jeito de fazer)	Conscientização do Isolamento Social, Covid19/Corona Vírus, formas e protocolos de cuidados.
28/03 a 03/04	Respiração	Benefícios da Respiração, Bem-estar, Criatividade, Controle da Ansiedade e Estresse, maior nível de Atenção e Concentração, Melhoria na Tomada de Decisão.
04 a 10/04	Mentalização e Visualização	Habilidade para produzir imagens positivas, capacidade de se visualizar nos movimentos. Possibilidade de ativar todos os sentidos com maiores detalhes do momento presente.
11 a 18/04	Eficácia Muscular e Controle de Ativação	Permite, estimula, cria estratégias para enfrentamento da situação real. É possível acompanhar, controlar e dosar a ativação do movimento, a fim de utilizar os músculos necessários durante o tempo exigido.
19 a 20/04	Desafio Familiar	Propor a integração de atividades significativas e emocional, ser capaz de ressignificar os papeis e atividades entre os membros da família.
21 a 30/04	Atenção e Concentração	Trabalhar, dentro da Auto regulação- Escala de Sensação, os aspectos da atenção e concentração, com atividades passíveis de se realizar em casa, e ou dentro dos quatro pilares envolvendo as meditações, processos de respiração e afins.
1 a 9/05	Comunicação e Trabalho de equipe	Trabalhar os aspectos da comunicação intra e inter pessoal, primeiro com voce, com o outro e com o meio, depois com os itens que possam melhorar a comunicação com a equipe antes, durante, e após uma partida.
10 a 16/05	Tomada de Decisão	Apreender os desafios da tomada de decisão, como melhorar sua eficácia e tempo de reação para tal.

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



PLANILHA – CONTROLE TREINAMENTO – ESCALA PRIORIDADE – MÊS _____ /2020



NOME: _____ FUNÇÃO: () ARB () ASS CATEGORIA: _____ UF: _____

Nº	TÉCNICO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
TT																																

Nº	FÍSICO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
TT																																

Nº	MENTAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
TT																																

Nº	SOCIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
TT																																