



Ofício nº 1097/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 25 de maio de 2020.

Da CA-CBF

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

**Assunto: Sugestão VII – Atividades Pilar Mental CBF**

## **TOMADA DE DECISÃO**

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 tema “Tomada de decisão”.

Na arbitragem, os árbitros precisam tomar decisões a todo instante, de maneira rápida e eficiente. A tomada de decisão é a habilidade do indivíduo para analisar múltiplas alternativas de respostas e escolher um curso de ação ideal:

(...) pode ser definida como o processo de escolha entre duas ou mais alternativas concorrentes demandando análise de custo e benefício de cada opção e a estimativa de suas consequências em curto, médio e longo prazo. Uma vez que os resultados das nossas decisões são incertos, pode-se dizer que a tomada de decisão envolve análise de riscos (Mata et al, (2011, p. 106).

Envolve a percepção, o processamento de informações, o conhecimento prévio e a memória, extraindo informações do ambiente, reconhecendo padrões, avaliando probabilidades situacionais e a capacidade de tolerância à fadiga mental e sobrecarga cognitiva e assim, pode-se decidir e agir da melhor forma.

No contexto esportivo, dentre diversos fatores, salienta-se a importância da tomada de decisão assertiva. Podemos pensar por exemplo: que em um segundo se define uma medalha; em um milésimo de segundo se define um lance. E é nesse momento que a Psicologia pode auxiliar, através de técnicas apropriadas para tomadas decisões com mais certeza, segurança.

Mas como as decisões são tomadas?

Tudo que aprendemos ao longo da nossa vida reforça nossas atitudes. Ou seja, o nosso aprendizado colabora para a melhoria do processo de decisão. Os nossos erros quando submetidos as correções, por exemplo, lapidam nossa habilidade de executar uma decisão com excelência. Por exemplo: se determinado alimento ingerido antes do jogo me faz passar mal, no próximo jogo tomarei a decisão de evitá-lo. Assim, nossas decisões também são fruto dos nossos erros e acertos, das nossas vivências.

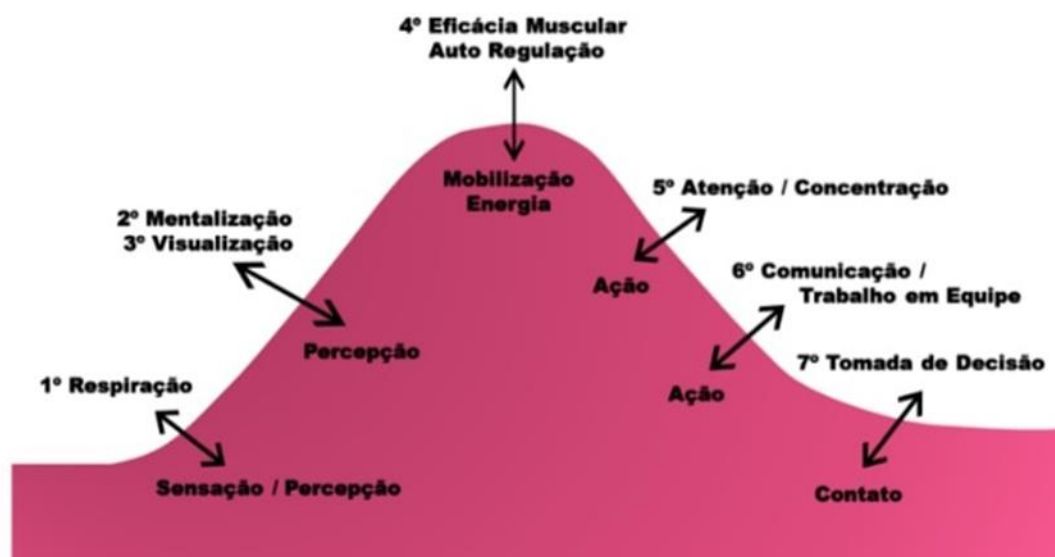
Um ponto essencial é conseguir desenvolver a habilidade de identificar o motivo das suas decisões em campo e extracampo. Anotar, por exemplo, sua rotina pré-jogo irá facilitar a identificação do que aconteceu e de como pode se resolver determinado problema e/ou situação.

**Conseguir compreender o que determina suas escolhas é fundamental no processo de melhoria de desempenho.**



Vale ressaltar que a experiência colabora para que se tome uma decisão mais rápida e assertiva, porém o (a) árbitro (a) não pode contar somente com a experiência! Ou seja, a tomada de decisão é o resultado de todo um trabalho processual e consistente!

O treinamento nomeado de **Escala de Sensação – Ciclo da autorregulação** – é realizado pelos Oficiais da arbitragem, e o item tomada de decisão é uma habilidade que reúne a avaliação de todos os componentes dessa escala (desde avaliação de como está a respiração, atenção e concentração, o controle da ativação na eficácia muscular, a capacidade de mentalizar e visualizar, o nível da comunicação precisa e objetiva dentro do trabalho em equipe, até as condições de tomar decisões mais assertivas).



**Figura 1 – Escala de Sensação – Ciclo de Autorregulação pessoal/esportiva**

Não podemos esquecer a tomada de decisão também ocorre em casa com filhos, esposa, marido, pais ou outras pessoas. É importante observar suas atitudes e compreender como elas influenciam quem mora com você, melhorando assim sua percepção sobre como resolver os conflitos futuros.

Para finalizar cabe destacar a capacidade de estar consciente, no aqui-agora e poder observar (auto-observação de si, do outro e do meio) o ciclo de autorregulação pessoal e esportiva, pois nele a essência se apresenta, e as tomadas de decisão são realizadas com o máximo de assertividade e de excelência.

Isso é autoconhecimento, e conhecimento daquilo que se decide.

## Referências

1. Mata, Fernanda Gomes da *et al.* Avaliação neuropsicológica do processo de tomada de decisões em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, v.38, n.3, p.106-115, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832011000300005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000300005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 21 mai 2020.
2. Zinker, J.C. Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Randon House, Inc., 1977.
3. Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.



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**