



Ofício nº 1180/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 22 de junho de 2020.

Da CA-CBF

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

Assunto: Sugestão X – Atividades Pilar Mental CBF

PERIODIZAÇÃO

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, falaremos sobre a periodização, presente em todos os momentos do treinamento e realização prática do trabalho da arbitragem.

Planejar é uma ação que faz parte de alguns momentos na sua vida, e para alguns pode ser mais frequente e elaborado, em atividades diárias e profissionais. Um exemplo pode ser viajar: Quais as paradas no caminho? E os passeios? Quanto em dinheiro será preciso? Até para atividades de lazer o planejamento torna-se necessário e possibilita uma organização. Um formato de organização bastante comum nas rotinas diárias são as listas de compras, listas de tarefas do dia ou as contas do mês.

E qual a importância do planejamento para a arbitragem? O planejamento faz parte da periodização, por isso é fundamental compreender suas definições e diferenças. De acordo com o dicionário, planejamento significa o ato de planejar, serviço de preparação das tarefas, um plano de trabalho detalhado. Já a periodização como o nome diz, origina-se do ato de periodizar, dividir em períodos, intervalos de tempo. Desta forma, pode-se entender que a periodização é um planejamento em períodos e etapas: “A periodização corresponde à divisão do tempo total do ciclo de treinamento esportivo em períodos menores denominados fases” (MARQUES e MARKUNAS, 2019, p. 151)

A real importância da realização da periodização no treinamento é a possibilidade de controlar o processo de performance desejada para o (a) atleta/árbitro (a) (Tourinho Filho; Barbanti, 2010). Assim, a periodização do treinamento esportivo realiza o planejamento de acordo com as competições e o treino deve ser pensado através de ciclos que podem ser divididos em três períodos: preparação, competição e transição. Tais ciclos estão relacionados em três fases: aquisição, manutenção e perda temporária. (SILVA, 1997, apud Tourinho Filho; Barbanti, 2010). Destaca-se a importância de estar atento (a) aos acontecimentos no caminho desse processo, pois podem ocorrer mudanças que exigem novos olhares e algumas alterações no plano traçado inicialmente.

Na arbitragem utiliza-se a periodização a partir da Roda da Excelência, do livro “Em busca da Excelência” (ORLICK, 2009). Escolher estar e permanecer na excelência convoca comprometer-se com seu desenvolvimento. Na pré-temporada, período pré competitivo, seu compromisso é estabelecer metas de desempenho para o ciclo competitivo. Com o desenvolvimento das metas, deve-se periodizar uma preparação mental para o período competitivo, que seria durante todo o campeonato estadual, regional e brasileiro, para assim conseguir manter-se concentrado (a), com uma atitude positiva, controlando as distrações mesmo em situações de pressão no jogo. É preciso periodizar treinamentos de mentalização, visualização, imagens positivas entre outros para fortalecer sua confiança em jogo.

O pilar mental acompanha todo o processo da periodização. A Avaliação psicológica inicia este processo com a realização de questionários, inventários, entrevistas, aplicação de testes, e observações. E, a partir de tais aproximações e informações, consegue-se identificar as necessidades do (a) árbitro (a) para a realização da preparação psicológica e dos treinamentos de habilidades psicológicas, que



serão divididos nos períodos de treinamento.

A periodização dos treinos deve ser realizada com base no Ciclo de autorregulação - presentes na Escala de Sensação (respiração, mentalização, visualização, eficácia muscular, atenção, concentração, comunicação, trabalho em equipe e tomada de decisão) visando a capacidade de monitorar e controlar os próprios comportamentos, emoções, pensamentos, alterando-os de acordo com as exigências da situação.

É importante compreendermos que as experiências sensoriais e emocionais impulsionam o crescimento das conexões mentais, surgindo a necessidade da busca pelo equilíbrio. O (a) árbitro (a) se revela quando se envolve criativamente com o processo tomando consciência das próprias necessidades. Ao longo da periodização, diversas técnicas serão trabalhadas tais como: relaxamento, respiração diafragmática, simulações em campo, visualização de imagens positivas (criadas ou buscadas na memória de trabalho), tudo isso serve para preparar os sentidos para maior contato do (a) árbitro (a) consigo, com o meio e com o outro, fortalecendo passo a passo a confiança durante as partidas.

Vale lembrar que a capacidade mental, da mesma forma que a força física, deve ser desenvolvida com o exercício. Cada ser chegará à sua boa performance de forma individualizada e não há dúvida de que o mais bem dotado mentalmente fará o processo com menos gasto de energia e com mais assertividade. O desenvolvimento equilibrado do ser requer uso equilibrado de suas faculdades, sem que nenhuma delas se sobreponha à outra, ou seja, todos os pilares (físico, técnico, mental e social) possuem dimensões imprescindíveis ao bom trabalho em campo de jogo. E ao final de um período competitivo, a avaliação do seu processo é de extrema importância para que haja um aprendizado contínuo.

Considera-se necessária a aproximação do (a) psicólogo (a) com o quadro de arbitragem, com a comissão e os (as) demais responsáveis, durante as reuniões, nos treinamentos, nas avaliações e nas partidas. A efetividade dos resultados referentes ao desempenho esportivo está associada à conciliação do conhecimento e da experiência dos (as) profissionais envolvidos (as), reforçando-se a necessidade de um trabalho multidisciplinar integrado (MARQUES e MARKUNAS, 2019). Deste modo, cada fase da periodização tem objetivos específicos e todo o planejamento das atividades deve ser organizado a partir de um trabalho integrado entre os pilares da arbitragem, demonstrando relação muito direta com a escala de sensações e com o ciclo de autorregulação pessoal e esportiva.

Referências

- MARQUES, M. P.; MARKUNAS, M. Treinamento de competências psicológicas: planejamento e periodização. In CONDE, E. et al. **Psicologia do Esporte e do Exercício: Modelos Teóricos Pesquisa e Intervenção**. São Paulo: Passavento, 2019. p. 137-160
- ORLICK, Terry. Em busca da Excelência: Artmed, 2009.
- PAES, R. V. D. C. **A preparação psicológica de atletas do alto rendimento: planejamento, periodização e intervenção**. Alexa Cultural: São Paulo, 2018.
- TOURINHO FILHO, H.; BARBANTI, V. J. **A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas atuais**. Revista Digital, Buenos Aires, Ano 14, n. 142, Mar. 2010.
- ZINKER, J.C. **Creative Process in Gestalt Therapy**. New York: Randon House, Inc., 1977.

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 SUL

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