



Ofício nº 1454/CA-CBF/2020

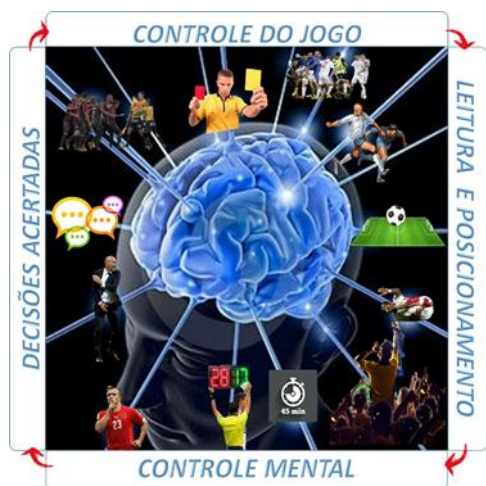
Rio de Janeiro/RJ, 31 de julho de 2020.

Da CA-CBF

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

Assunto: Sugestão XIII – Atividades Pilar Mental CBF

CONTROLE DE JOGO E ARBITRAGEM

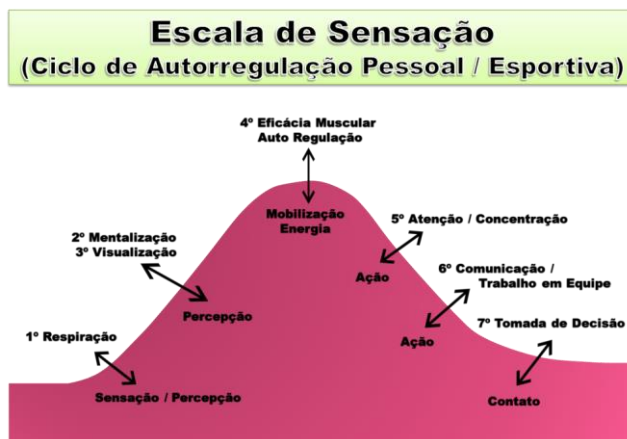


Dando continuidade ao processo iniciado pelo Pilar Mental da ENAF-CBF, com o objetivo de se realizar um trabalho focado na Psicologia do Esporte concomitante à escala de sensação (ciclo da autorregulação pessoal e esportiva) durante o distanciamento social para árbitros (as) e assistentes, esta semana, iremos falar sobre um dos conceitos mais presentes dentro da prática de excelência da arbitragem, o controle de jogo.

O controle de jogo, por definição, seria o processo de “Dirigir uma partida de futebol aplicando as regras do jogo, utilizando-se dos conceitos arbitrais e seus quatro pilares, fazendo valer o espírito da lei; com isso, dominando o ambiente, exercendo a liderança da função e praticando o princípio da igualdade e imparcialidade em suas ações e decisões, com atitude e humildade, demonstrando respeito total ao espetáculo”.

Quando falamos sobre as relações entre o pilar mental e o controle de jogo temos que voltar alguns passos. O controle de jogo é a consequência de todo um processo de autorregulação do (a) árbitro (a), que se dá a partir do treinamento e da periodização trabalhada na escala de sensação para auxiliá-lo (a) a adquirir consciência de suas emoções, capacidades físicas e de treinamento. Além de ser capaz de abstrair fatos que acontecem no aqui e no agora, para desta forma, ser capaz de autorregular e manter o controle de si e do jogo.

A escala de sensação começa com a respiração, tendo como passos seguintes a mentalização, a visualização, a eficácia muscular, a atenção e concentração, a comunicação e trabalho de equipe, e a tomada de decisão.





Escola de sensação	Descrição
Respiração	Não só o dia a dia da prática esportiva comprova a importância de respirar corretamente: muitas pesquisas científicas já comprovaram que “respirar da forma errada”, tem grande relação com o aumento do número de lesões, dificuldade na recuperação e diminuição nos níveis de atenção (PINNA & KOSUGI, 2016).
Mentalização e Visualização	É “uma forma de simulação. É semelhante a uma experiência sensorial real (tal como ver, sentir, ouvir), mas toda ela ocorre na mente.” (WEINBERG & GOULD, (2016, p.274). Ou seja, tem como objetivo possibilitar que o (a) praticante se prepare para uma situação antes mesmo que ela aconteça, visualizando o que poderá vir a acontecer, com o objetivo de traçar metas, diminuir processos ansiosos e buscar melhores formas para resolver possíveis problemas adversos.
Eficácia muscular	Está relacionada à capacidade do (a) árbitro (a) em se “ativar”, ou seja, está atrelada à consciência corporal e ao autoconhecimento sobre o seu corpo, sabendo identificar as situações necessárias para o esforço determinado. A ativação, ainda segundo Weinberg & Gould (2016, p. 71) é “uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se a dimensões de intensidade da motivação em determinado momento”.
Atenção e concentração	“Capacidade de uma pessoa exercer esforço mental deliberado sobre o que é mais importante em qualquer situação” (WEINBERG & GOULD , 2016, p.344). A concentração envolve: (a) Focalização nos sinais relevantes do ambiente (Atenção Concentrada); (b) Manutenção daquele foco de atenção por todo o tempo; (c) Consciência da situação e dos erros de desempenho; (d) Mudança do foco de atenção quando necessário. Ou seja, o processo é flutuante, e tem como variante seu foco; direção; deslocamento e manutenção.
Comunicação e trabalho de equipe	Consiste em um código direcionado para o outro, e mais importante que isso, tem diversos aspectos, verbais e não verbais que influenciam como o outro irá codificar esta mensagem. A comunicação ineficaz, “pode levar indivíduos a terem antipatia uns pelos outros, a perderem a confiança, a se recusarem a se escutar e a discordância entre eles, bem como a causarem inúmeros outros problemas interpessoais” (RAMI, 2017, p.14). A comunicação está intimamente ligada com o trabalho em equipe , uma vez que todo trabalho é dentro de uma equipe, ter uma boa capacidade de transmitir o que está sentindo, suas percepções, auxiliam no mantimento de um bom convívio e trabalho.
Tomada de decisão	Está relacionado com todos os aspectos anteriores, já que estes formarão a estrutura de consciência do indivíduo, que estará relacionada com a ação da tomada de decisão. Esta, é essencialmente o processo de VER – ESPERAR – DECIDIR.

Todos estes processos são necessários para que o árbitro tenha maior consciência do aqui e do agora, com o objetivo de compreender seu ambiente tanto social como orgânico para somente assim ter a capacidade de realizar uma boa planificação e periodização das atividades necessárias no campo de trabalho. A preparação periodizada de todas as atividades, respeitando-se como indivíduo, em suas limitações, dificuldades e facilidades, auxiliará ainda o (a) “árbitro (a) moderno (a)” (Com características



como liderança, atenção, prevenção, domínio dos conceitos, dinamismo, preparação física e uma fortaleza mental) autorregulado com o controle de jogo.

Nesse sentido, a necessidade de um olhar multidisciplinar se inicia em períodos anteriores aos que geralmente consideramos como as primeiras etapas do controle de jogo, ou seja, a escala e o plano de jogo. O controle de jogo deve ser visto de forma sistêmica, dado a importância da integração dos pilares da arbitragem para se desenvolver um bom trabalho.

Agora tomemos o momento inicial: a verificação da escala. Seria uma estreia em um determinado campeonato? Quais as condições do jogo em que o (a) árbitro (a) atuará? Os membros do quarteto já trabalharam juntos anteriormente? Quais as condições físicas, técnicas e mentais de quem atuará? Essas e outras questões podem influenciar na visão da equipe sobre o trabalho que será realizado e na própria condição psicológica de cada membro.

No processo de planificação, um aspecto essencial para o controle de jogo, os fatores analisados ao se pensar na escala precisarão ser discutidos, evidenciando-se dois pontos extremamente importantes: a comunicação interpessoal e o trabalho em equipe. A abertura para propor ações de forma explícita e objetiva, bem como um espaço de escuta para as contribuições de cada membro, pode ser um diferencial para a equipe.

Durante a partida, os aspectos dispostos na escala de sensação funcionarão como um catalisador para a autorregulação, auxiliando nas capacidades de confiança, resiliência, autoeficácia, motivação e tomada de decisão. Técnicas e estratégias como o diálogo interno e o ritmo correto de respiração, auxiliarão no enfrentamento das adversidades da partida e, conseqüentemente, no desempenho da equipe de arbitragem.

Após o jogo, a abertura para ouvir feedbacks, a habilidade de dar feedbacks de forma construtiva e a mentalização de momentos decisivos da partida podem auxiliar na análise do desempenho e, conseqüentemente, no controle de jogo das próximas partidas e na busca pela excelência.

Referências

- Livro de Regras – CBF - 2020/2021
- Rubio, K. (2002). Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. *Revista Bibliográfica de geografia y ciencias sociales*, 373(7).
- Pinna, B. D. R., & Kosugi, E. M. (2016). Fisiologia nasal no esporte. *Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial; LESSA MM, PINNA FR, ABRAHÃO M, CALDAS NETO SS, ORGANIZADORES. PRO-ORL Programa de Atualização em Otorrinolaringologia: Ciclo, 10*, 111-33.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2016). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed editora.
- Cevada, Thais, Cerqueira, Lucenildo Silva, Moraes, Helena Sales de, Santos, Tony Meireles dos, Pompeu, Fernando Augusto Monteiro Saboia, & Deslandes, Andrea Camaz. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39(3), 85-89. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>;
- Fabiani, M. T. (2009, September). Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In *CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO: EDUCERE (Vol. 8, pp. 12337-12345)*.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017) *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* Artmed; Edição: 6
- Rami, F. D. O. R. (2017). Percepções do trabalho de psicologia do esporte em uma equipe feminina de handebol de um curso de medicina.
- Evangelista, P. (2010). Interpretação Crítica da teoria de Campo Lewiniana a partir da Fenomenologia. Artigo elaborado para o Centro de Formação e Coordenação de Grupos em Fenomenologia.
- Orlick, Terry. *Em busca da Excelência*: Artmed, 2009.
- 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

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

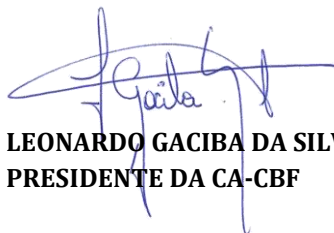
Pamella Kássia Braz da Silva CRP-18/02439

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