



# Psicologia

Aplicada à Arbitragem

# Objetivos

- Oferecer uma visão macro do sistema social e o papel do árbitro no cenário esportivo;
- Favorecer conceitualmente uma reflexão acerca da formação da personalidade e a importância do autoconhecimento;
- Favorecer conceitualmente uma reflexão sobre habilidades psicológicas e sociais;
- Apresentar os principais aspectos psicológicos na prática da arbitragem: ansiedade, estresse, atenção/concentração, agressividade, comunicação e liderança;
- Estimular a tríade: conhecimento, habilidade e atitude;
- Estimular o potencial de autogestão para ação e carreira.

**Não é a vontade de vencer que importa – todo mundo tem isso.  
O que importa é a vontade de se preparar para vencer.**

Paul Bear (Técnico de futebol americano)



# Convivência

- Horário
- Celular
- Disposição para compartilhar
- Paciência para ouvir
- Confiança para guardar

# 1<sup>a</sup> Aula

● Dinâmica Social

● Personalidade

● Auto Conhecimento

● Cognição Social

# Dinâmica Social

Indivíduo

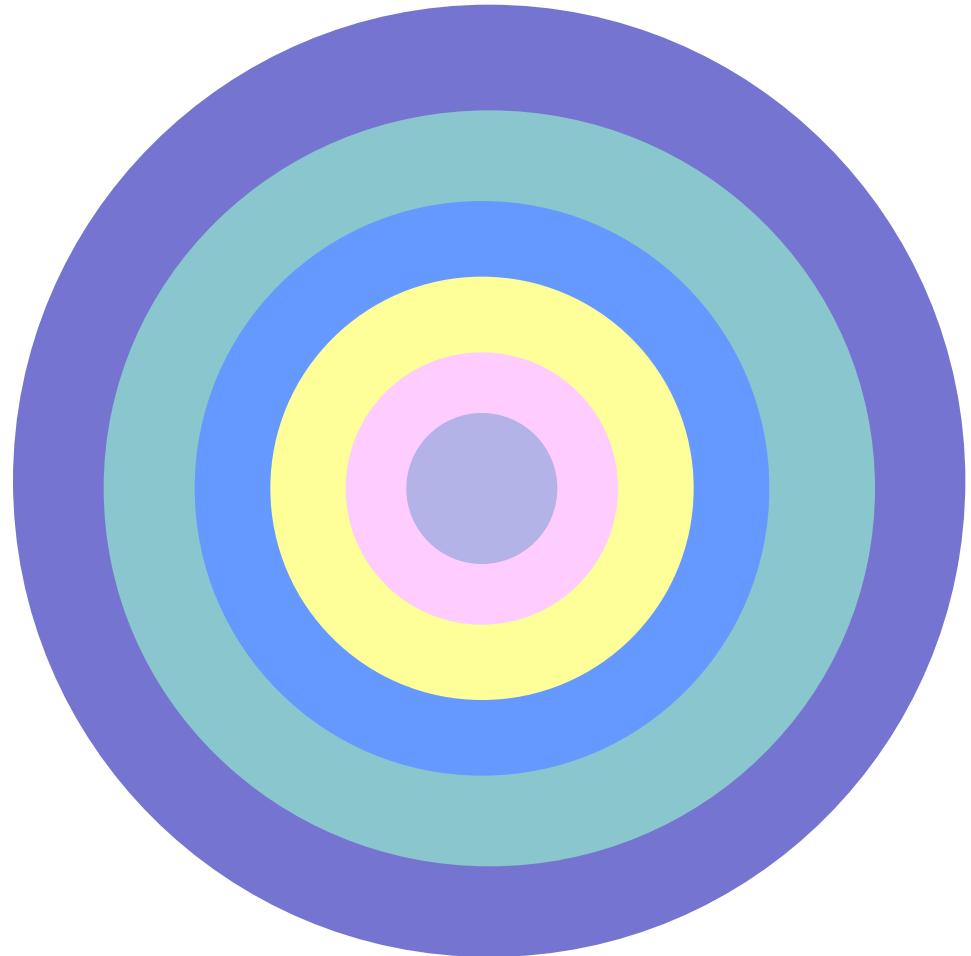
Microssistema

Mesossistema

Exossistema

Macrossistema

Cronossistema



# Personalidade



# Personalidade

Inconsciente  
Situacional  
Traço  
Interacional



# Autoconhecimento



**O AUTOCONHECIMENTO**  
é a interação entre a forma como  
nos percebemos e a percepção do  
outro.  
É uma interpretação subjetiva que  
envolve toda a personalidade.

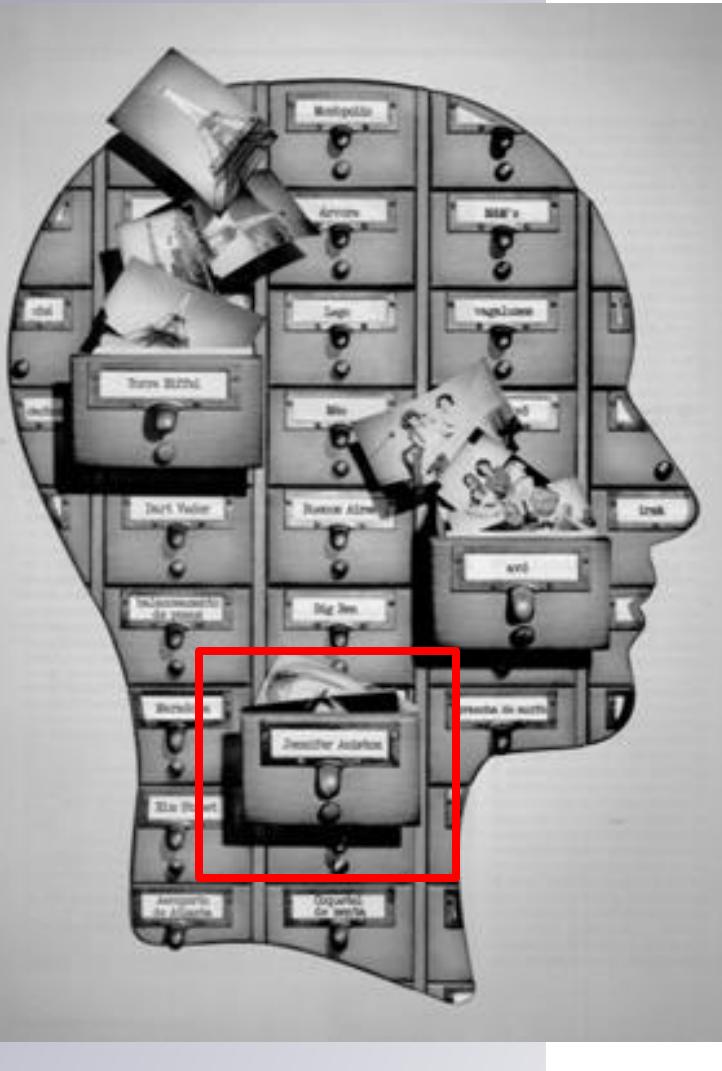
"Acordar para  
quem você é  
requer desapego  
de quem você  
imagina ser."

Alan Watts



**Qual o seu tipo comportamental?**

# Cognição Social



**Se baseia na forma como selecionamos, interpretamos, lembramos e usamos informações sociais para formar juízo e tomar decisões. Então criamos estruturas facilitam a organização das percepções.**

**Esquemas:** com o tempo tornam-se rígidos

**Atalhos mentais:** evoca o conteúdo, porém nem sempre é típico do quadro geral.

# Cognição Social



**Atalhos mentais:** evoca o conteúdo, porém nem sempre é típico do quadro geral.



## Viés Cognitivo

Processo mental de desvio de julgamento que pode levar a distorções de percepção, julgamento impreciso ou interpretação ilógica.

Os vieses cognitivos são um dos **maiores vilões** da comunicação.

# 2<sup>a</sup> Aula

● Emoção e Aspectos PsicoFisiológicos

● Ansiedade

● Estresse

● Atenção e Concentração

# Emoção

# Aspectos Psico Fisiológicos



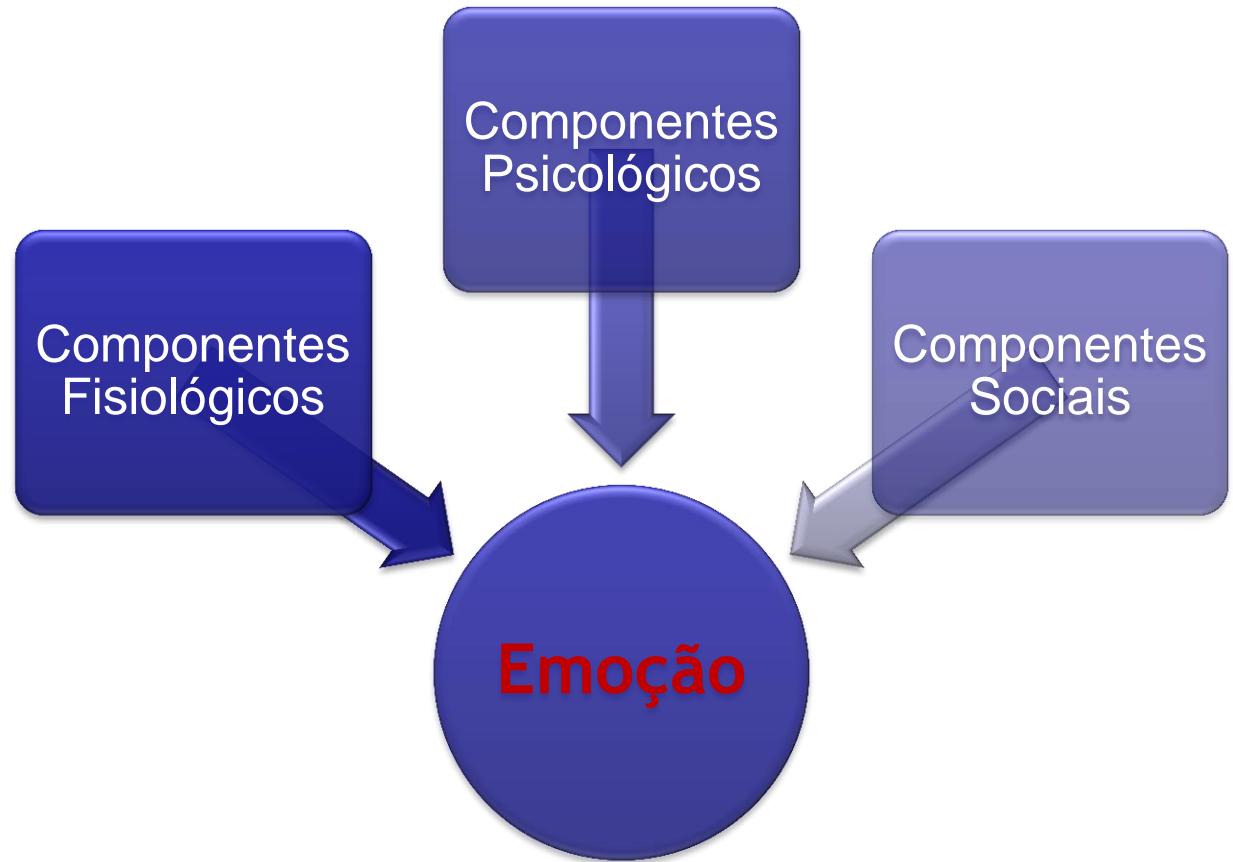
# Emoção

É composta por **sensações subjetivas** que ocorrem em **resposta** a um fator estimulante, **externo ou interno** em movimento de introspecção e de **efeito interpretativo**.

Essas sensações se configuram **por alterações fisiológicas**, visando o retorno ao **equilíbrio**.



# Emoção



# Emoção



Manifestação  
da Emoção

Prontidão  
(alerta)

Depressão  
dos  
movimentos  
(apatia)

# Emoção

**ESTÍMULO** (meio externo e interno)  
(passado, presente e futuro)

**INTERPRETAÇÃO**

(subjetiva - questões intrapsíquicas)

**CÓRTEX CEREBRAL**

(áreas subcorticais: hipotálamo e tálamo)

Sinais de Saída

**ESTRUTURAS PERIFÉRICAS**

(coração, vasos sanguíneos, glândulas adrenais e sudoríparas)

**RESPOSTAS AUTÔNOMAS REFLEXAS NO CORPO**

**REINTERPRETAÇÃO**

# Emoção

## AJUSTES FISIOLÓGICOS DAS EMOÇÕES SISTEMA SIMPÁTICO Respostas Imediatas



- ✓ Aumento da pressão arterial e frequência cardíaca.
- ✓ Oxigênio bombeado mais rapidamente.
- ✓ Redistribuição do suprimento sanguíneo da pele e vísceras para cérebro e músculos.
- ✓ Dilatação dos brônquios e aumento da ventilação pulmonar.
- ✓ Dilatação das pupilas para aumento acuidade visual.
- ✓ Estímulo do sistema linfático, reparando danos aos tecidos.
- ✓ Liberação de adrenalina da medula adrenal, aumento metabólico e aumento da liberação dos estoques de energia.

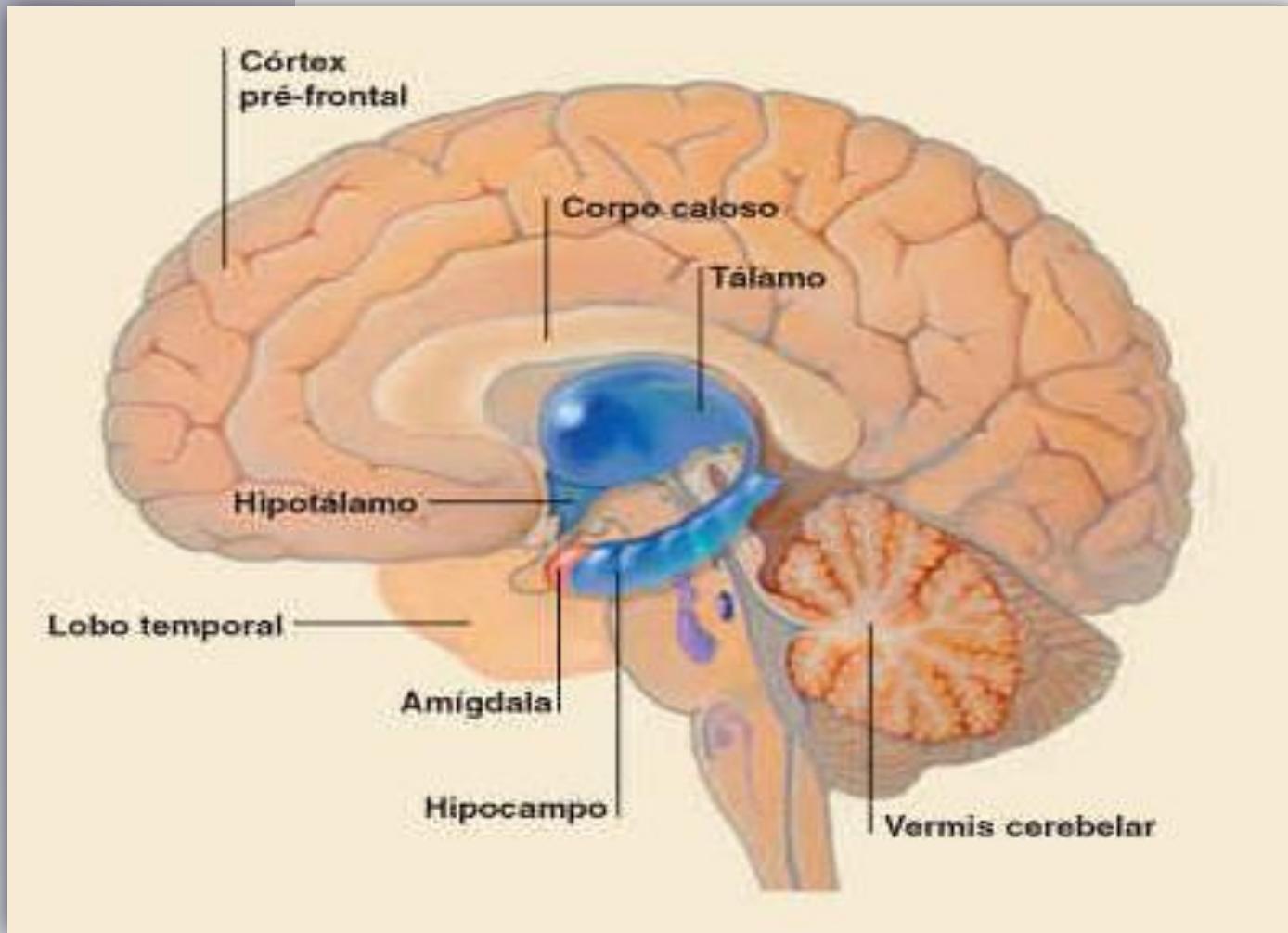


## SISTEMA PARASSIMPÁTICO: Repouso

ATENÇÃO: As respostas prolongadas acarretam o estresse e a exaustão

# Emoção

## Estrutura Anatomo Funcional



# Ansiedade

O que  
é

- Grau elevado de apreensão diante de uma ameaça

Como  
Surge

- Surge diante do “fugir ou lutar”

Estado

- Caracterizado por nervosismo, preocupação, ...

Associado

- Com ativação

# Ansiedade

## Componentes

**Ansiedade Cognitiva:**  
Pensamento

**Ansiedade Somática:**  
Grau de ativação física percebida

# Ansiedade

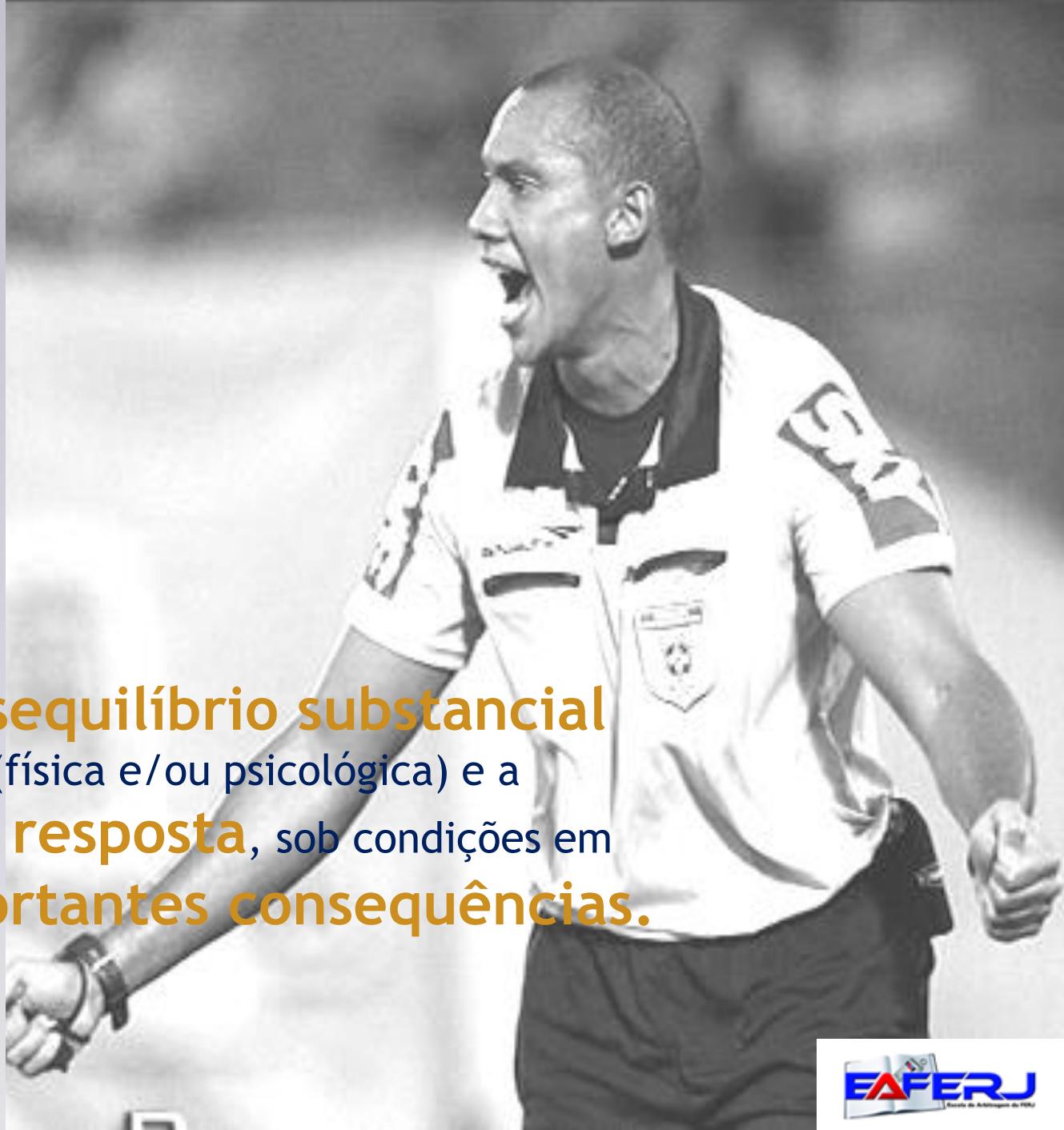
## Tipos

**Ansiedade Traço**

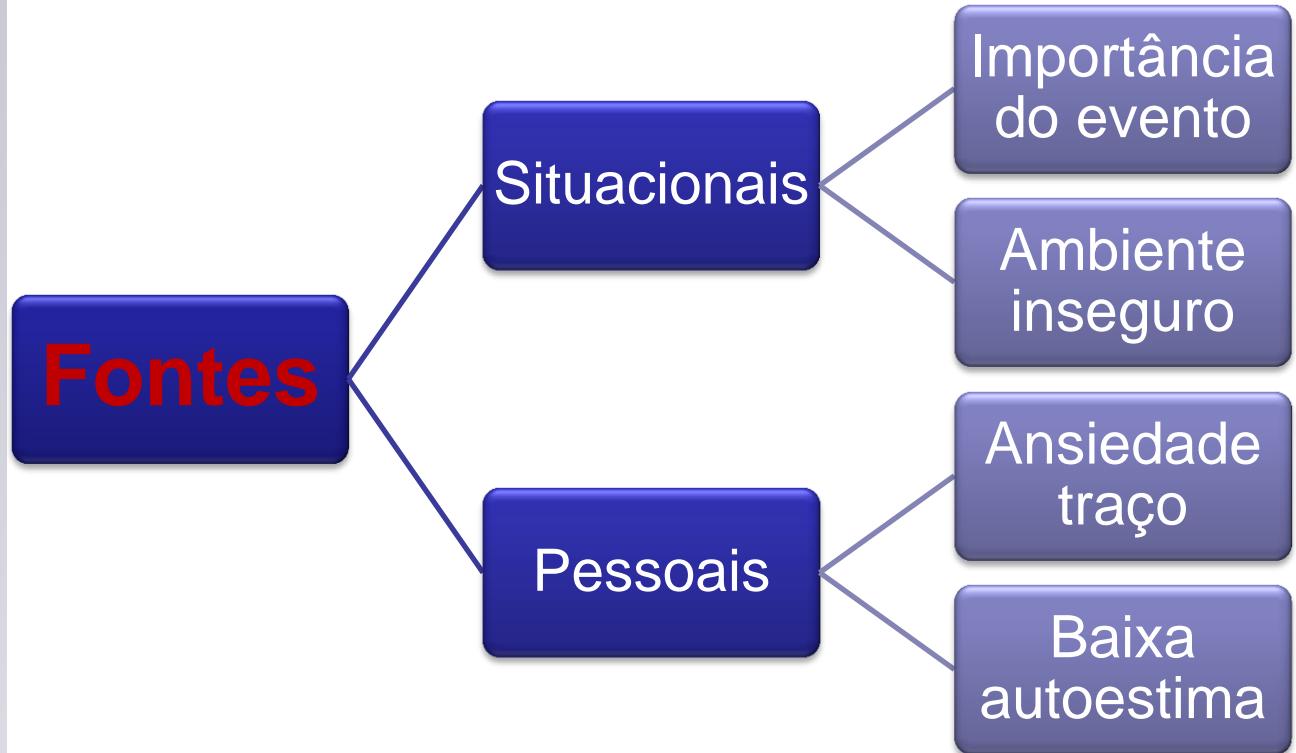
**Ansiedade Estado**

# Estresse

Consiste em um **desequilíbrio substancial** entre demanda (física e/ou psicológica) e a **capacidade de resposta**, sob condições em que a falha tem **importantes consequências**.



# Estresse



# Estresse

## Amenizando...

- ✓ Técnicas de relaxamento c/ imagens mentais
- ✓ Não precipitar a sensação de futura punição
- ✓ “Descatastrofização”
- ✓ Valorizar todo treinamento
- ✓ Aquecimento pró-ativo
- ✓ Qualidade de sono



# Dormir é Preciso...

O sono tem quatro fases: 1, 2, 3 e REM

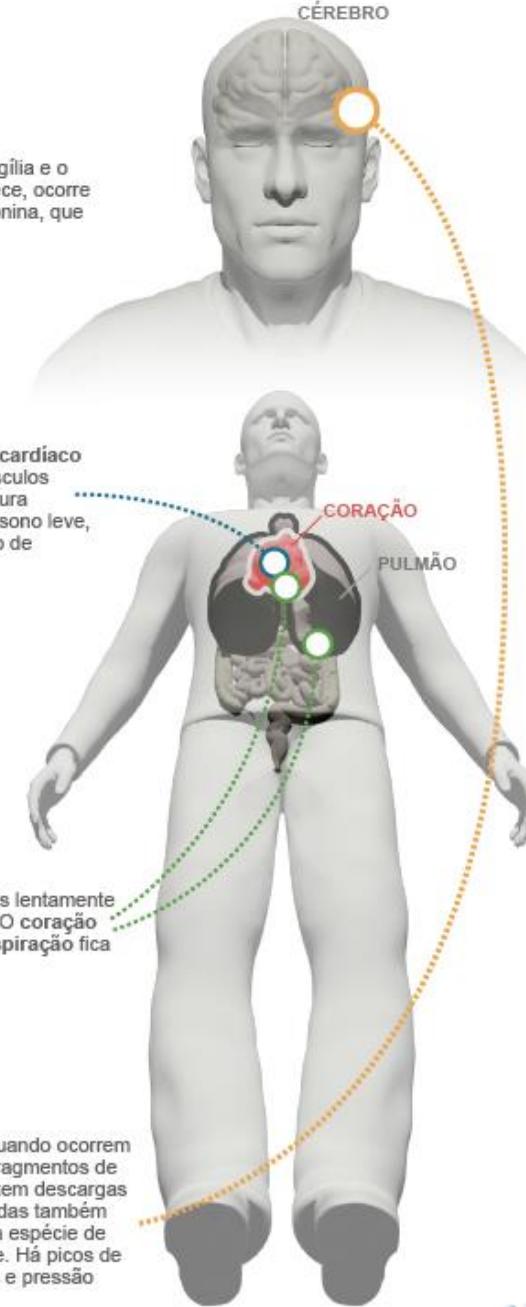


É transição entre a vigília e o sono. Quando escurece, ocorre a liberação de melatonina, que induz a sonolência

Diminuem os ritmos cardíaco e respiratório, os músculos relaxam e a temperatura corporal baixa. É um sono leve, conhecido como sono de conexão

O corpo funciona mais lentamente e o metabolismo cai. O coração bate devagar e a respiração fica mais leve

É o sono profundo, quando ocorrem os sonhos, que são fragmentos de memórias. A pessoa tem descargas de adrenalina (causadas também por pesadelos), numa espécie de tratamento de choque. Há picos de batimentos cardíacos e pressão



# Dormir é Preciso...

O que acontece no organismo

FASE 1    FASE 2    FASE 3

- Economia de energia
- Restauração de tecidos
- Aumento da massa muscular
- Liberação do hormônio do crescimento (GH)

REM\*

- Consolidação da memória e do aprendizado

Recomeço  
do ciclo

Quando alguém é acordado durante o sono e volta a dormir, retorna à **fase 1**. Se a pessoa estiver relaxada, pode chegar rapidamente ao **estágio REM**



# Atenção / Concentração

A atenção é um **processo seletivo**.  
A percepção e a imaginação interna são  
**dirigidas, focalizadas, fixadas e**  
**concentradas** simultaneamente a um  
**estímulo específico.**

# Atenção / Concentração

**Funções  
da  
Atenção**

Identificar  
Informações

Selecionar  
informações

Ativar a  
atenção

Rejeitar  
estímulos  
irrelevantes

# Atenção / Concentração



# Atenção / Concentração

**Formas de Atenção**

Amplitude

Ampla

Estreita

Direção

Externa

Interna

# Atenção / Concentração

Quais são as fontes de informação (estímulos) mais essenciais (relevantes) vivenciados na prática da arbitragem?

## Mantendo o Foco...

- ✓ Diálogo interior positivo
- ✓ Definição de função
- ✓ Instruções claras e precisas
- ✓ Estabelecimento de rotinas
- ✓ Permaneça focalizado no presente
- ✓ Foco de atenção orientado na tarefa, em oposição à preocupação ou ao foco no resultado.

Evitar, ignorar e bloquear estímulos irrelevantes

# 3<sup>a</sup> Aula

● Agressividade

● Comunicação

● Liderança

# Agressividade

Na prática do esporte, significa a disposição relativamente constante a um comportamento agressivo que envolve:

- Intencionalidade
- Motivos
- Lesões
- Danos (psicológicos e/ ou físicos)

Sempre direcionada a outra pessoa, a objetos e a si mesmo.



# Comportamento Assertivo

Jogar pelas regras com alta ativação e intensidade, mas sem intenção de lesionar.



# Agressividade

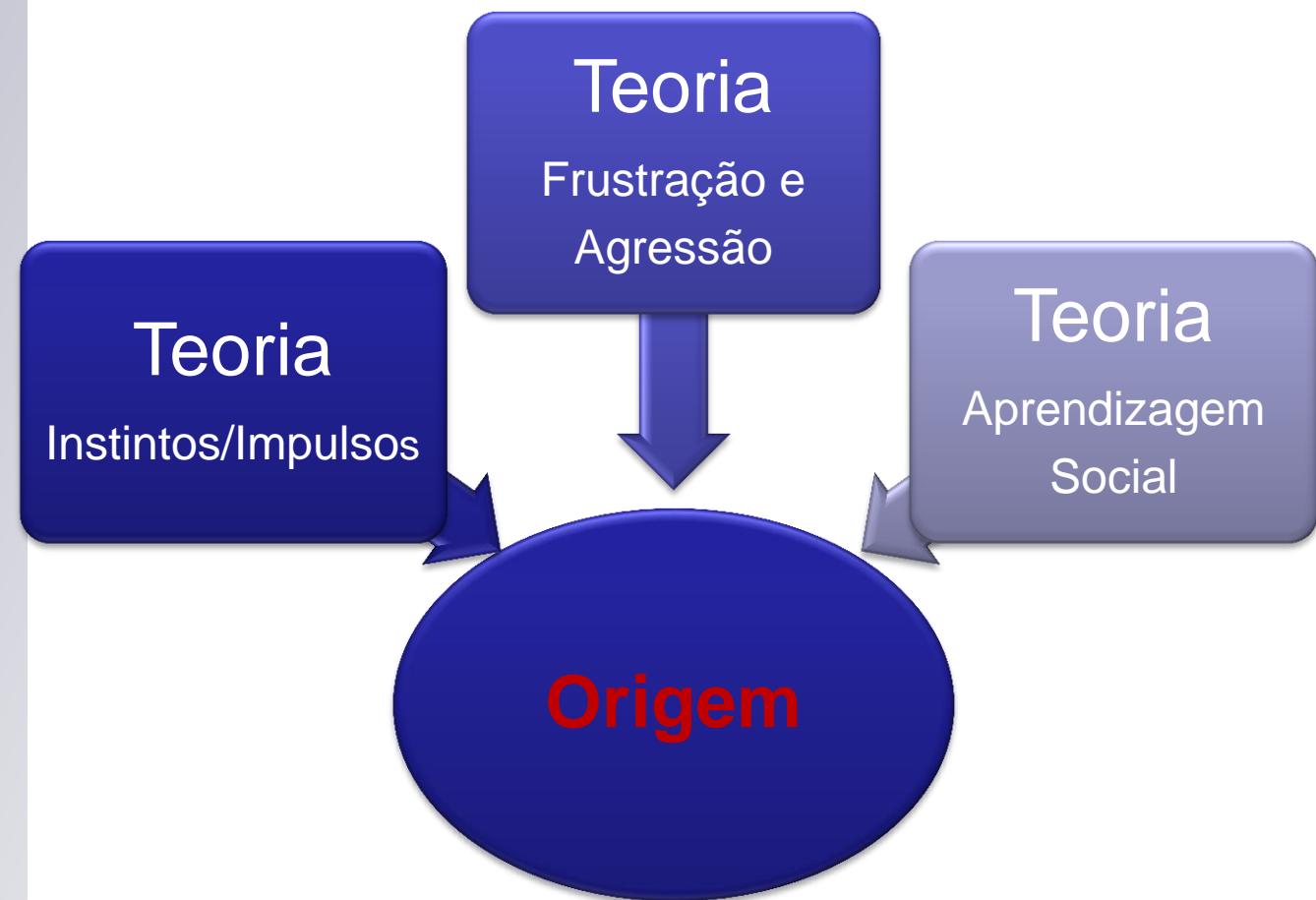
## Expressões da Agressão

**Verbal**

**Gestual**

**Física**

# Agressividade



# Agressividade

## Causas mais frequentes

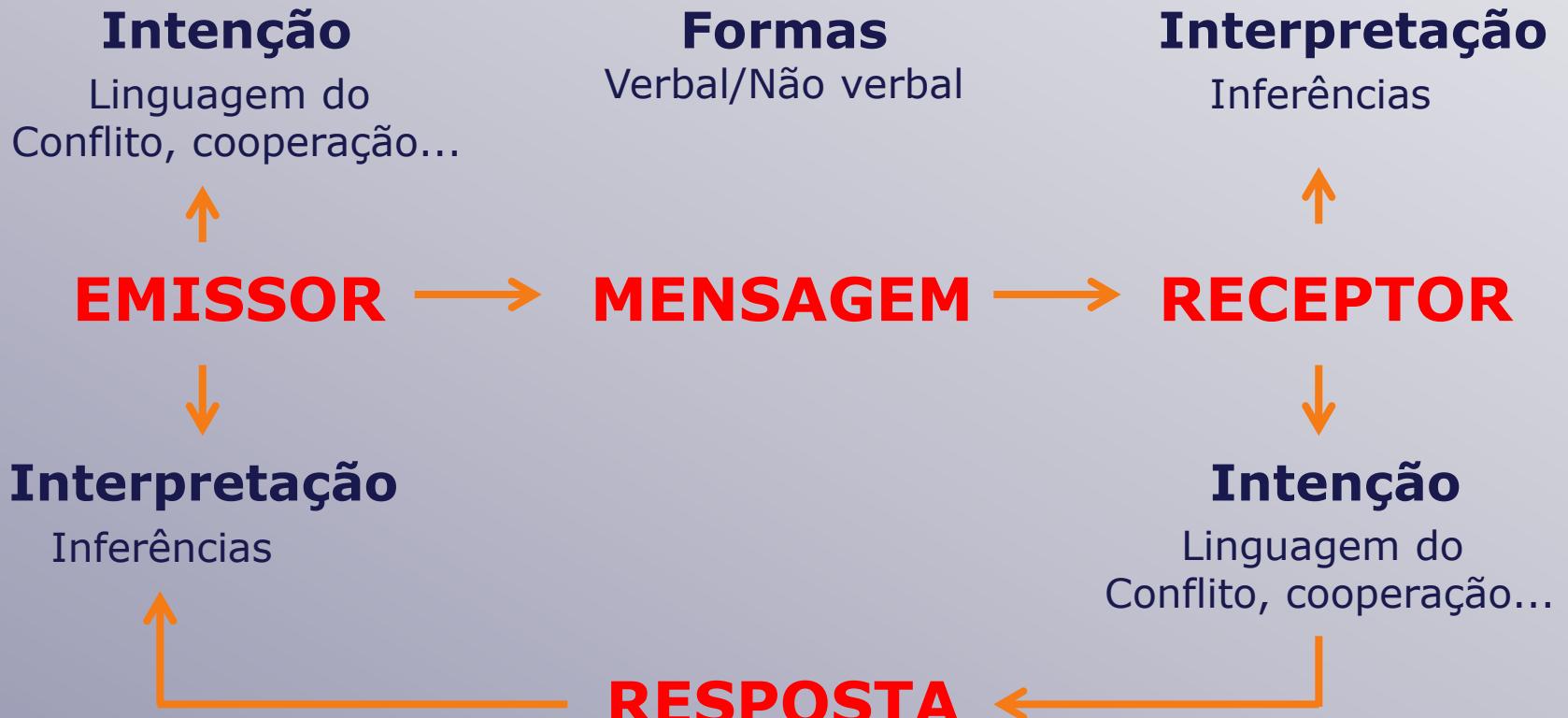
- ✓ Competição local/visitante
- ✓ Relevância da competição
- ✓ Placar adverso
- ✓ Posição e tarefa tática na competição
- ✓ Rivalidade entre equipes e/ou adversários específicos
- ✓ Pressão da torcida
- ✓ Arbitragem
- ✓ Percepção de fraco desempenho
- ✓ Estruturas das regras esportivas
- ✓ Modelos agressivos e permissivos
- ✓ Estímulo de pessoas ligadas ao desempenho
- ✓ Por interesse

# Comunicação

A **comunicação** é um dos instrumentos mais importantes para se estabelecer uma **relação interpessoal**, pois nenhuma relação verdadeira é estabelecida, a menos que os envolvidos realmente **compreendam o significado** original e a **intenção**.



# Comunicação



Deve-se cuidar para que haja a plena aderência entre ambas para não “trair” o emissor em uma mensagem dúbia.

# Comunicação

## Diretrizes para o envio de mensagem

- ✓ Ser objetivo;
- ✓ Admitir a mensagem como sua;
- ✓ Informar o que é necessário;
- ✓ Ser claro e consistente (evitar mensagens ambíguas);
- ✓ Separar fatos de opiniões;
- ✓ Focalizar em um conteúdo por vez;
- ✓ Evitar respostas adiadas e emocionais;
- ✓ Evitar mensagens com intenções disfarçadas;
- ✓ Repetir pontos-chave para reforçar o que você está dizendo;
- ✓ Adaptar a linguagem à estrutura do receptor;
- ✓ Saber escutar,
- ✓ Buscar feedback.

# Liderança

O líder deve conhecer, da melhor forma possível, a estrutura de motivos de cada membro do grupo.

Deve perceber os traços de personalidade e a forma que reagem às mais diversas situações. O líder deve conhecer as necessidades dos seus companheiros e as circunstâncias para melhor adaptar seu estilo, a fim de atingir as metas propostas.



O líder está  
**INCORPORADO**  
ao processo do  
grupo.

# Liderança Situacional

O líder situacional adota diferentes posturas de acordo com o grau de maturidade de seus liderados, respeitando variações individuais e as circunstâncias.



# Liderança

## Estilos

**Diretivo:** o líder dá instruções específicas e supervisiona de perto o cumprimento das tarefas;

**Coach:** diretivo, mas explica também as decisões, solicita sugestões e incentiva o processo;

**Incentivador:** facilita e incentiva os esforços dos subordinados no cumprimento das tarefas e divide responsabilidades na tomada de decisões com eles;

**Delegador:** compartilha a responsabilidade para tomada de decisão e solução de problemas aos liderados.

# 4<sup>a</sup> Aula

- Motivação
- Gestão do Autodesenvolvimento
- Esclarecimentos Avaliação

**Daqui a  
um ano,  
você vai desejar  
ter começado  
hóje.\***

# Motivação



ação

# Motivação

Ingredientes  
ESFORÇO E PERSISTÊNCIA

## NECESSIDADE

(Estimulação interna específica)

- Desejo de associar-se (necessidade de pertencer)
- Estima (competência e auto valorização)
- Realização (reconhecimento, aprovação)



## AÇÃO

(visando atingir o objetivo)



## OBJETIVO ALCANÇADO

(alívio, diminuição de tensão)

# Gestão do Autodesenvolvimento

Atende a necessidade de **desenvolvimento contínuo**, considerando você como **protagonista** na conquista do seu sucesso, **sem isolamento**, em permanente estudo de **mercado** e possíveis **parceiros** para que a sua ação tenha coerência com o cenário apresentado.



# Gestão do Autodesenvolvimento e Carreira

Como



# Talento

Talentos são como impressões digitais. Todo mundo os têm e não existem dois iguais. Seus talentos são únicos a **VOCÊ**.



- O que você faz facilmente e bem?
- O que as pessoas pedem para você fazer, por você ser bom naquilo?
- Se alguém pedisse para seu chefe ou colegas listarem seus talentos, o que eles diriam?

# Paixão

Sua paixão é o que o satisfaz. É o fogo que vem de **DENTRO, não de fora.**

- Em que você investe seu tempo livre?
- O que energiza você? O que você se imagina discutindo?
- O que você lê?
- O que você fazia quando criança que o intrigava?

# Consciência

Uma notável distinção entre as “pessoas erradas” e as “pessoas certas” é que as primeiras se veem tendo “empregos”, enquanto as últimas se veem tendo **responsabilidades**.

Qual a sua *real* responsabilidade com o ambiente esportivo e suas nuances?

Fazendo ACONTECER

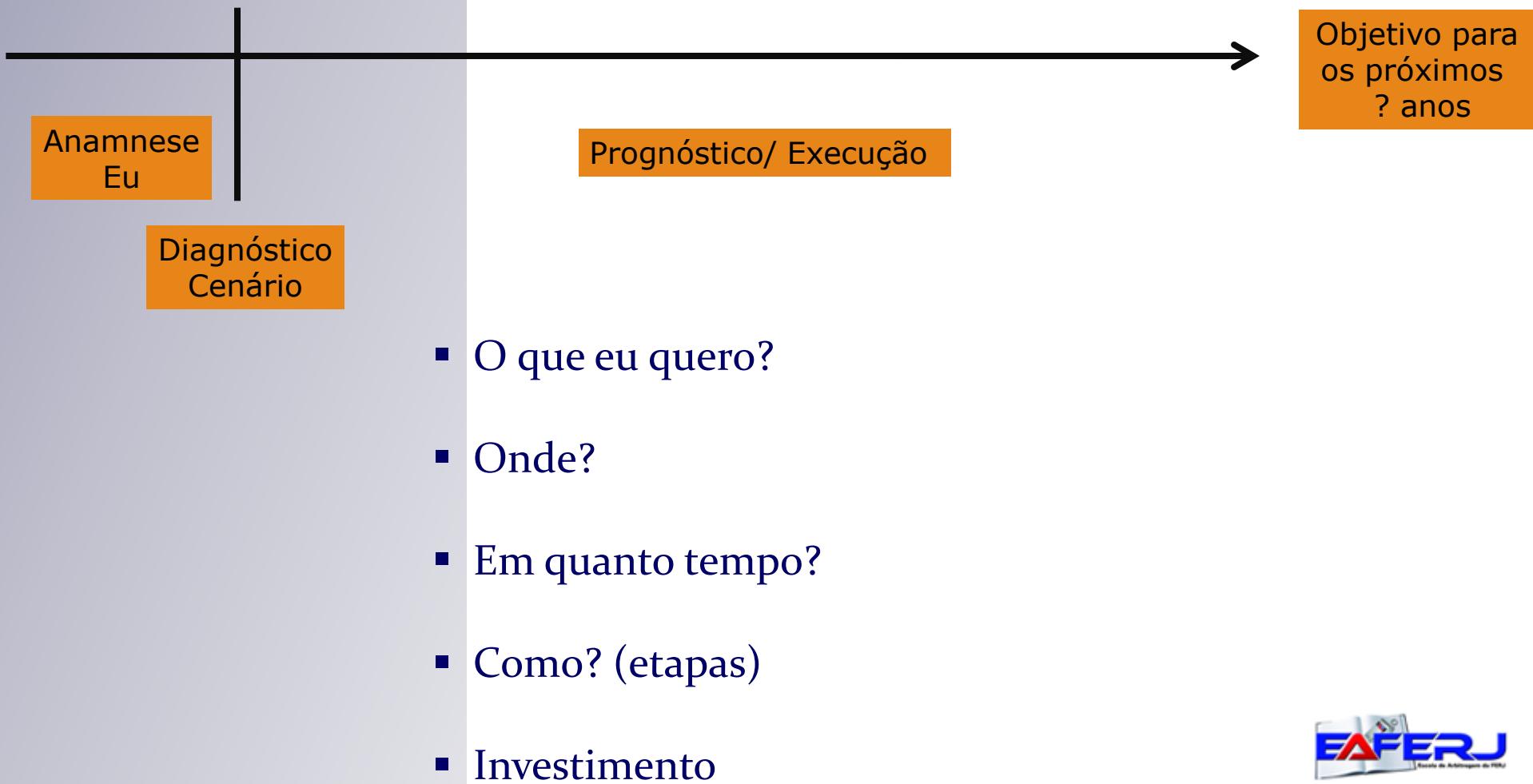


# Como você quer contar a sua história nos próximos ...



- 2 anos
- 5 anos
- 10 anos
- 20 anos ...

# Planejar é Preciso!



**Então, qual foi o seu entendimento?**



# Modelo Avaliação

1<sup>a</sup> Questão: (3,0 pontos)

Relacionar as afirmativas de acordo com o complemento adequado. ( 6 itens)

2<sup>a</sup> Questão: (3,0 pontos)

Responda F (falso) ou V (verdadeiro), justificando as respostas falsas. (6 itens)

3<sup>a</sup> Questão: (2,0 pontos)

Quais são os desafios que você enfrentará ao desempenhar a função de árbitro de futebol, e quais as competências que você precisará adquirir e manter para obter resultados positivos na sua performance? Fundamentar resposta com conteúdo desenvolvido em sala de aula.

4<sup>a</sup> Questão: (2,0 pontos)

Dentro do conteúdo exposto, qual o tema que mais agregou na sua formação? Existe algum conteúdo de psicologia que não foi abordado mas que você acredita ter relevância para sua formação como árbitro? Qual? Por quê?



***"A jornada não acabou e nunca acabará  
pois somos seres inesgotáveis."***

**Elizabeth Morais**



# Escola de Arbitragem

## Federação de Futebol do Estado do Rio de Janeiro

*Beth Moraes*

**Contato:**

Tel: 21 99965-0583

E-mail: [beth.moraes@mspdesenvolvimento.com.br](mailto:beth.moraes@mspdesenvolvimento.com.br)

**Site:** [www.mspdesenvolvimento.com.br](http://www.mspdesenvolvimento.com.br)

**LinkedIn:** Beth Moraes