



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^a Aula

● Dinâmica Social

● Personalidade

● Auto Conhecimento

● Cognição Social

Dinâmica Social

Indivíduo

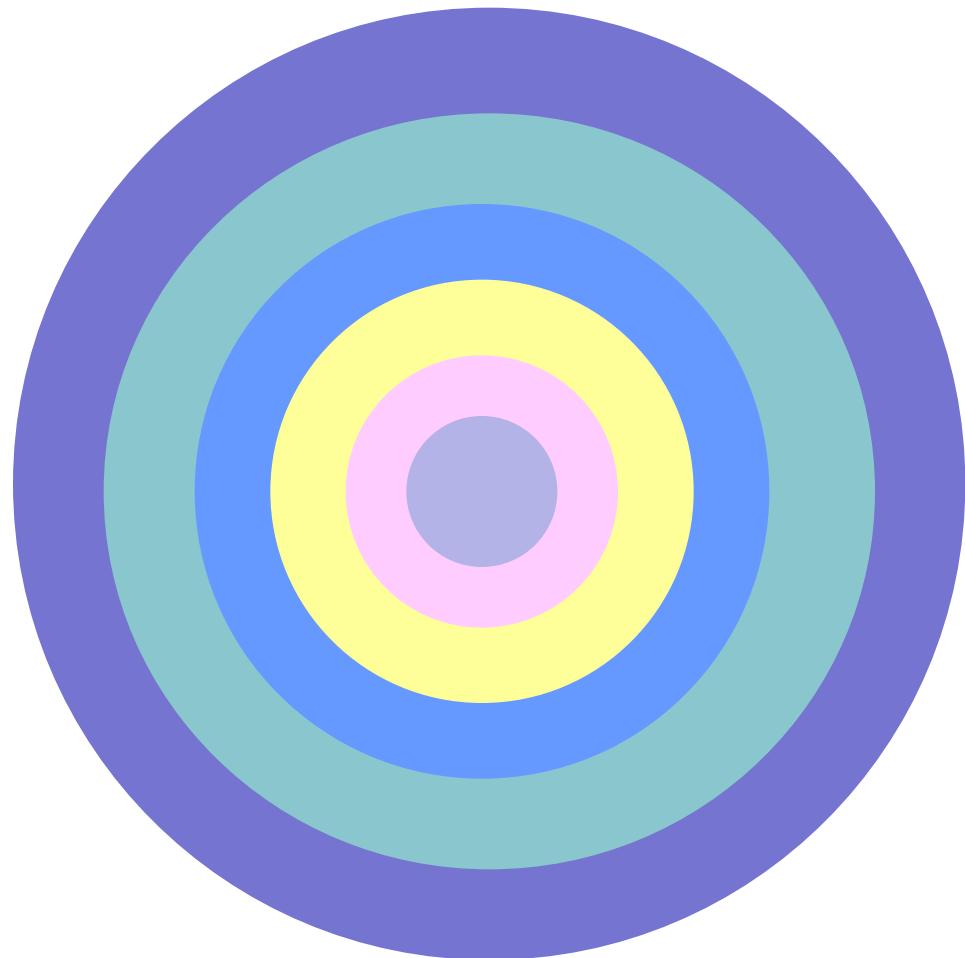
Microssistema

Mesossistema

Exossistema

Macrossistema

Cronossistema



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

Alan Watts

Personalidade



Personalidade

Inconsciente
Situacional
Traço
Interacional

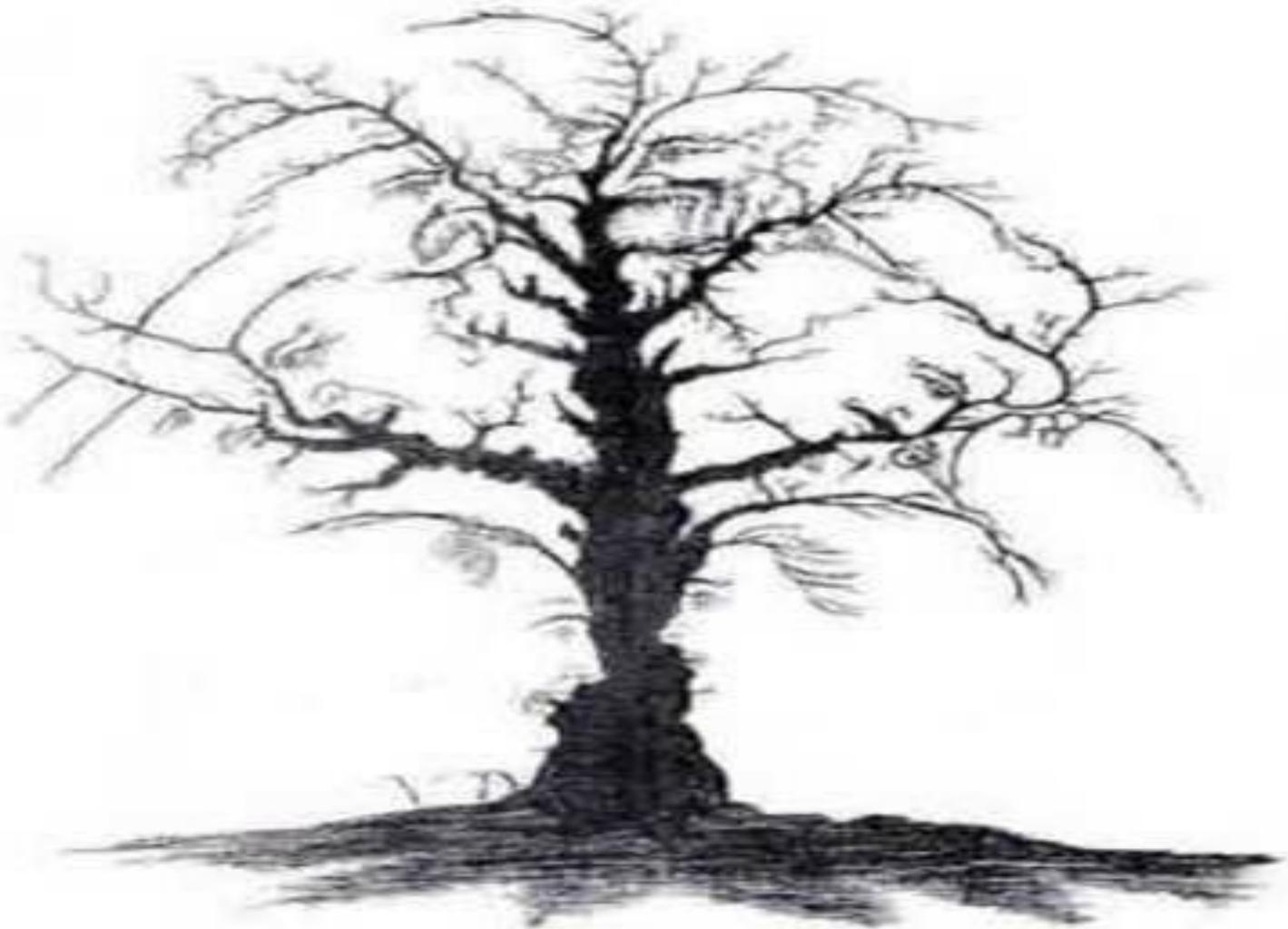


Autoconhecimento



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.

Percepção... É interpretação



Cognição Social



Se baseia na forma como selecionamos, interpretamos, lebramos 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^a Aula

● Emoção e Aspectos PsicoFisiológicos

● Ansiedade

● Estresse

● Atenção e Concentração

Emoção

Aspectos Psico Fisiológicos



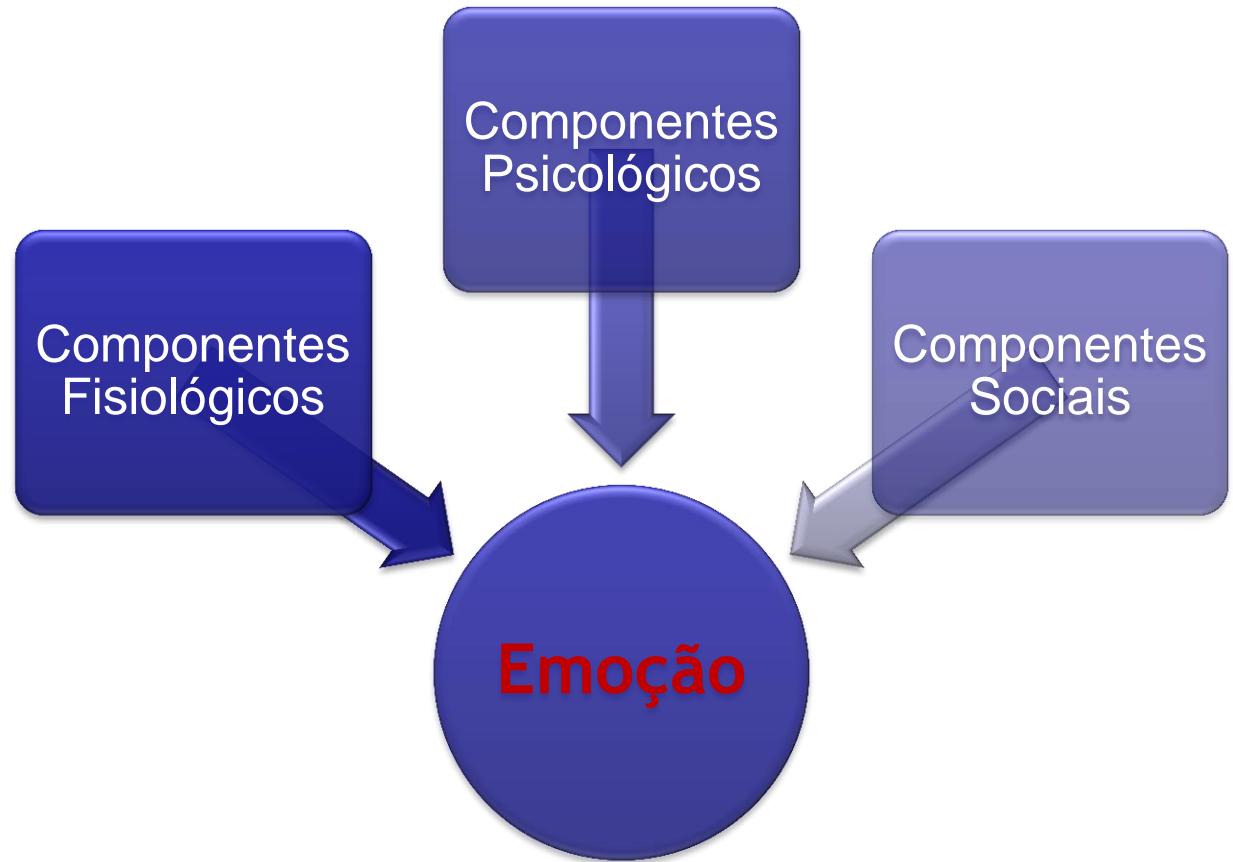
Emoção

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.

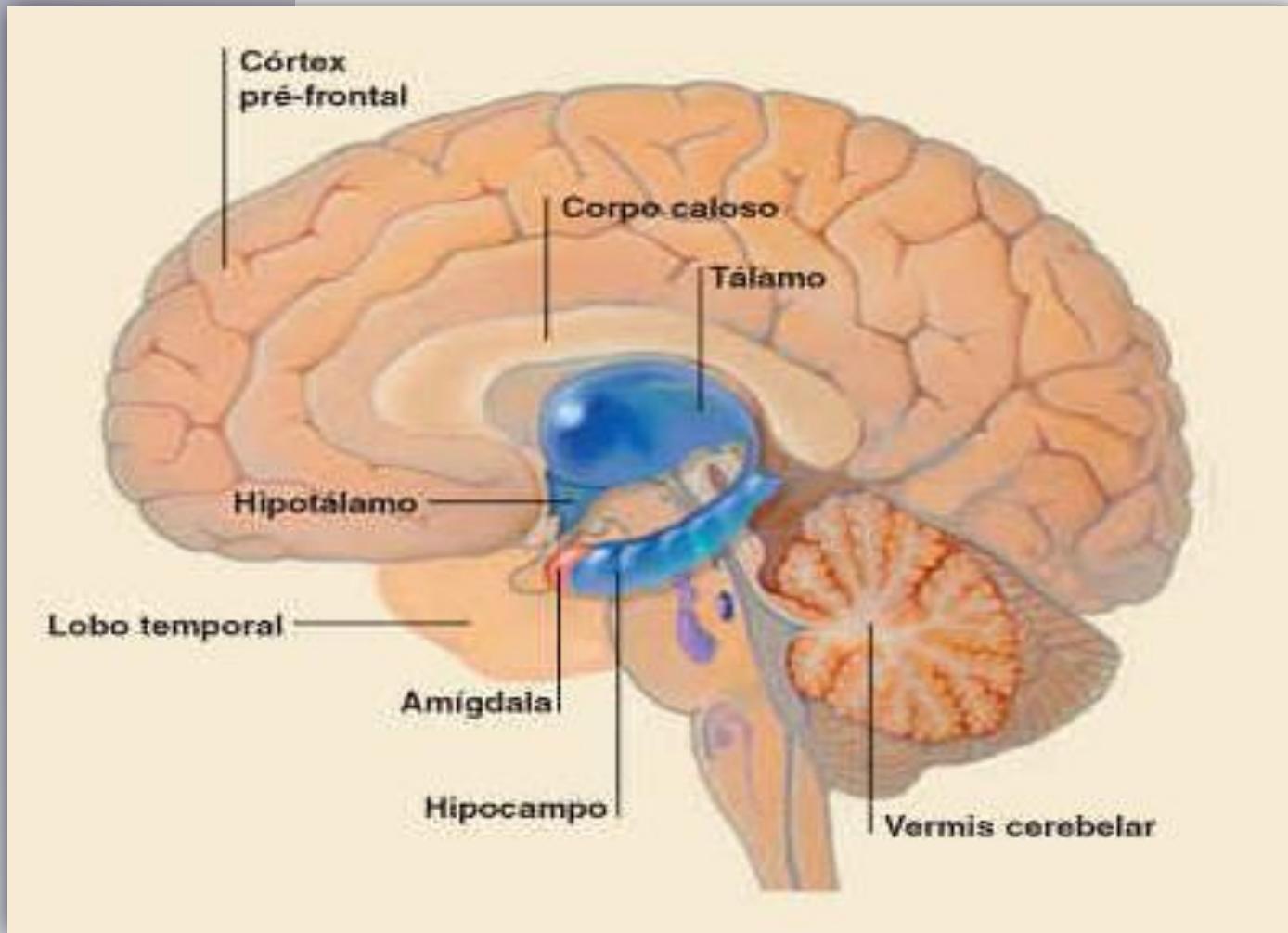


SISTEMA PARASSIMPÁTICO: Repouso

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

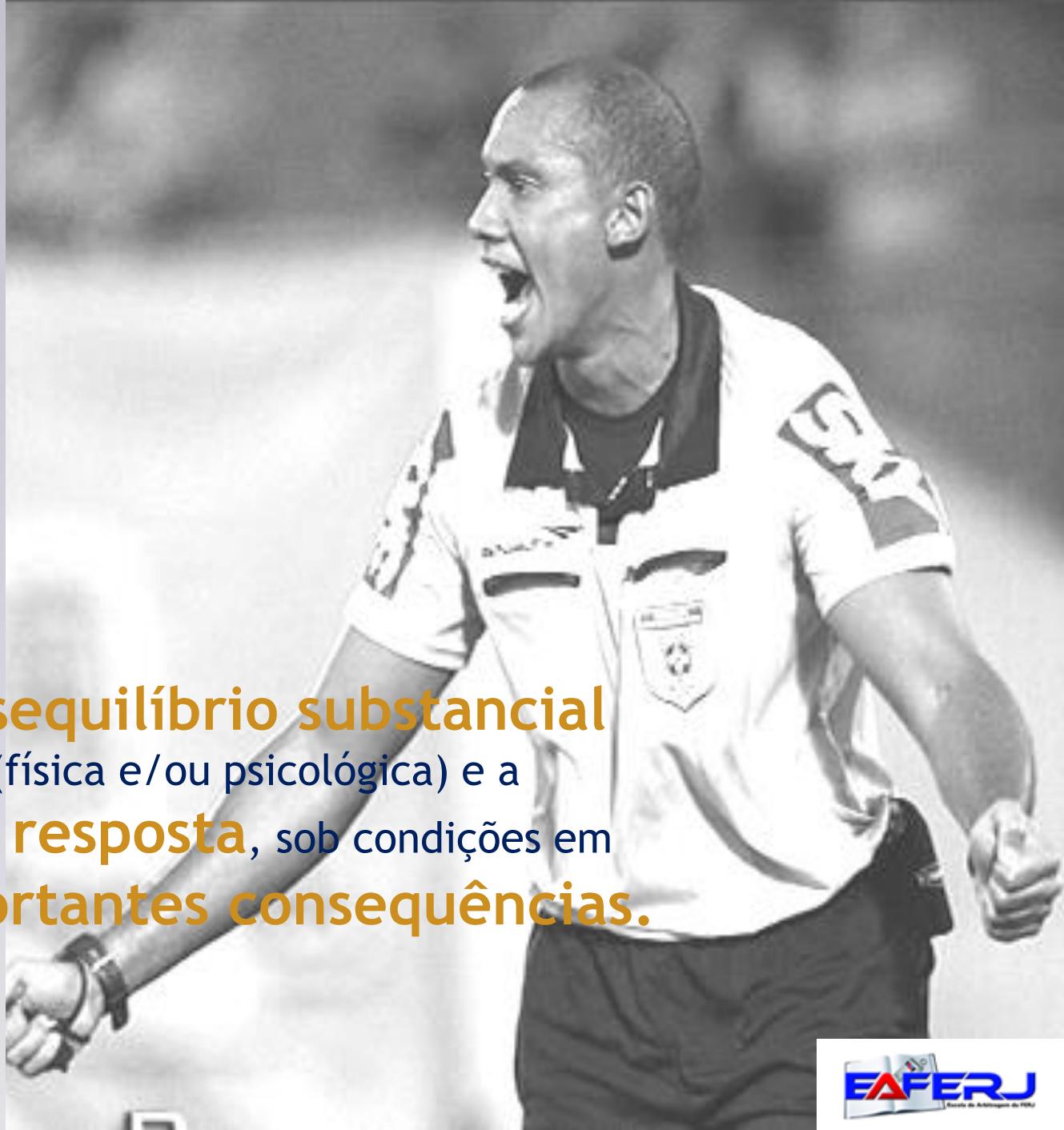
Tipos

Ansiedade Traço

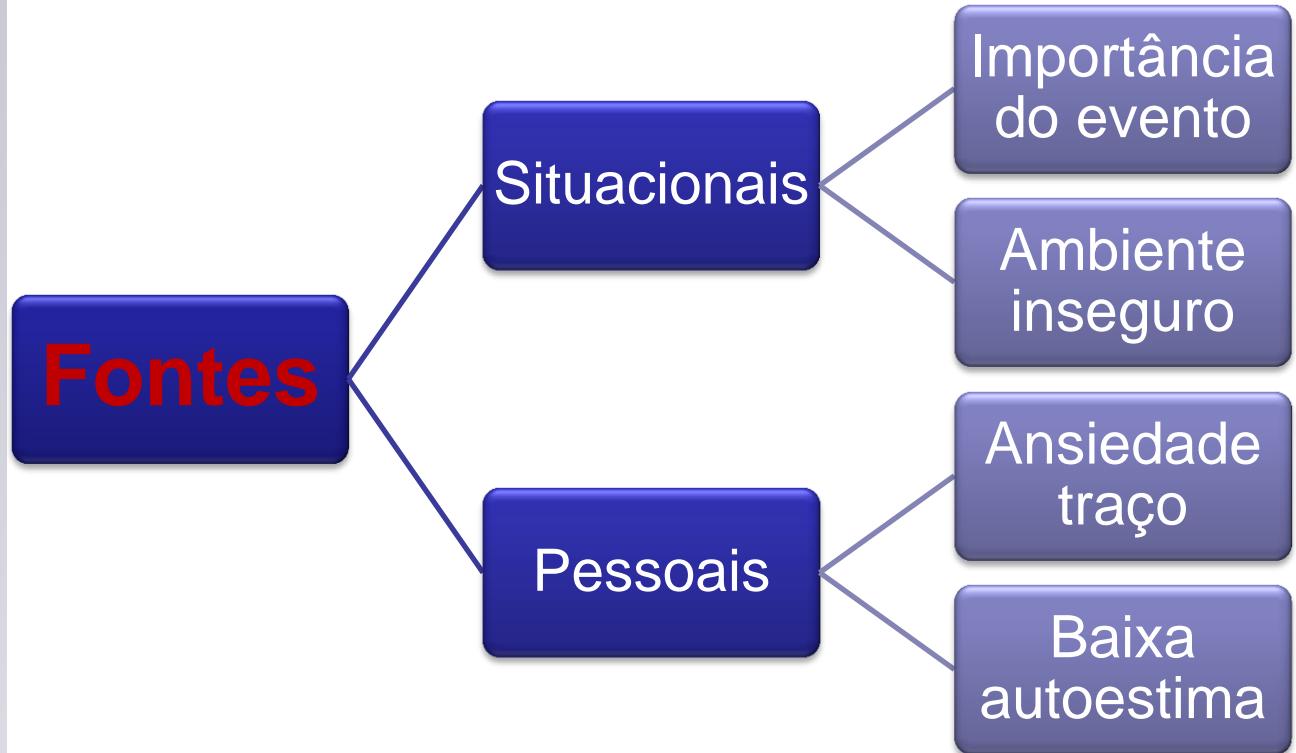
Ansiedade Estado

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



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^a 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

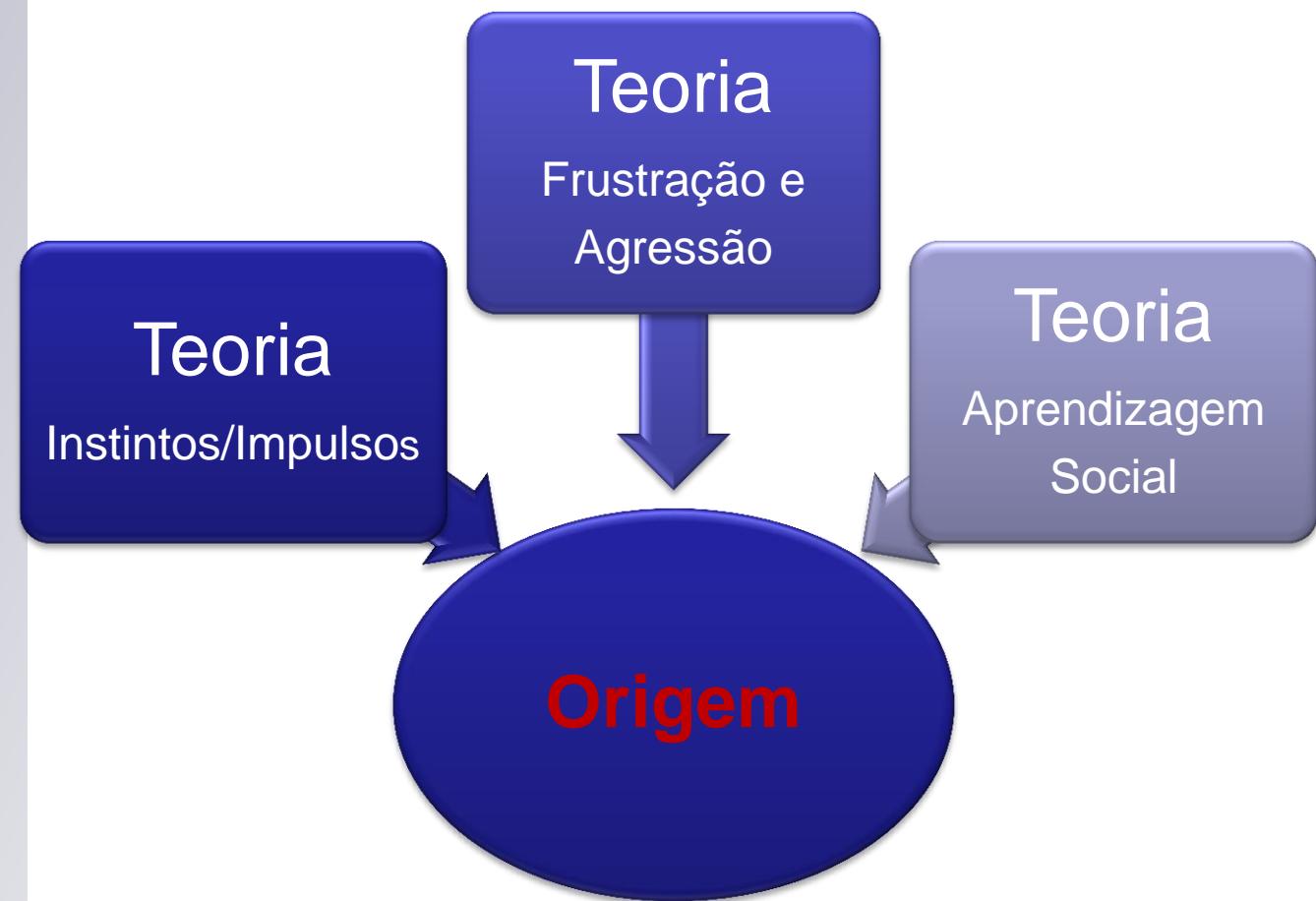
Expressões da Agressão

Verbal

Gestual

Física

Agressividade



Agressividade

Causas mais frequentes

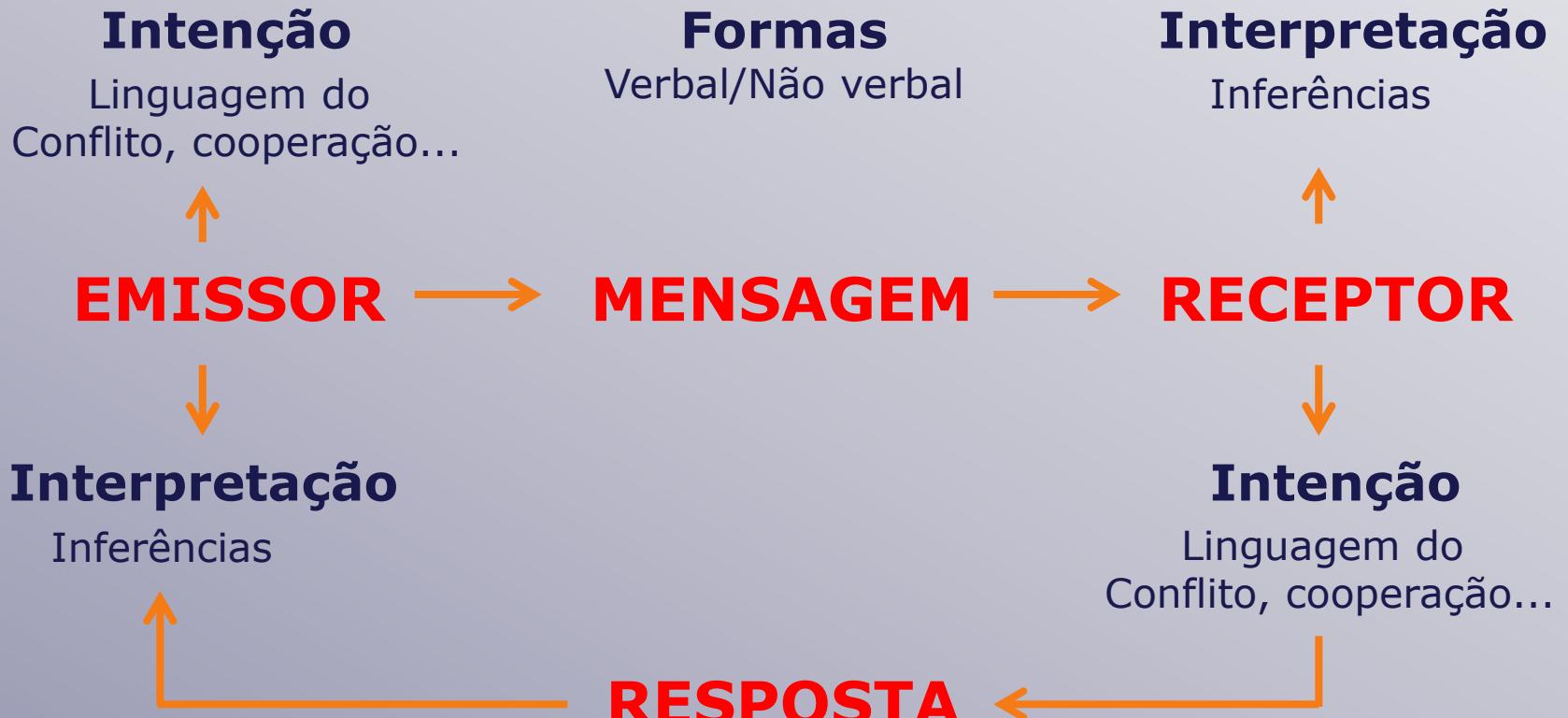
- ✓ Competição local/visitante
- ✓ Relevância da competição
- ✓ Placar adverso
- ✓ Posição e tarefa tática na competição
- ✓ Rivalidade entre equipes e/ou adversários específicos
- ✓ Pressão da torcida
- ✓ Arbitragem
- ✓ Percepção de fraco desempenho
- ✓ Estruturas das regras esportivas
- ✓ Modelos agressivos 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^a 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

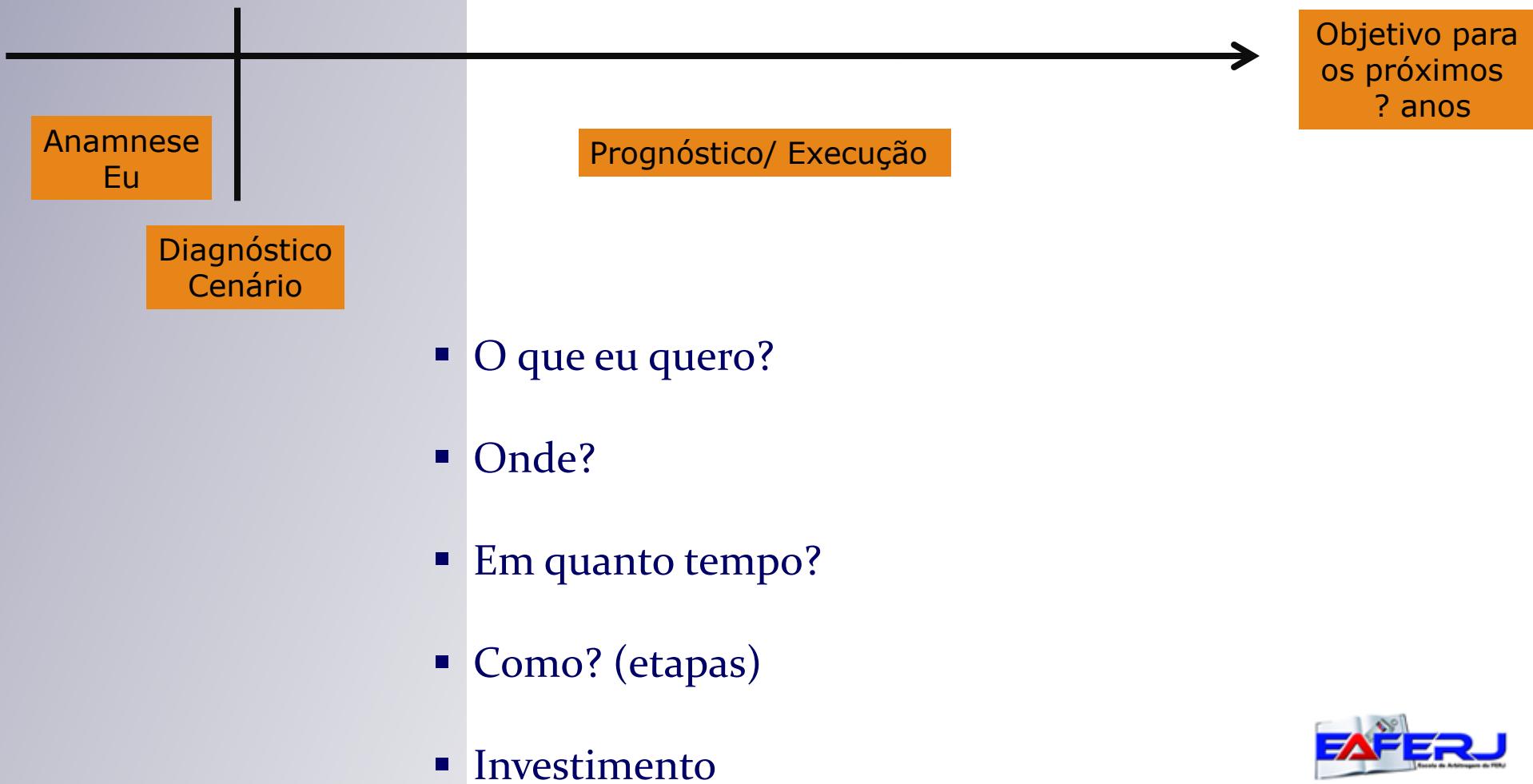


Como você quer contar a sua história nos próximos ...



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

Planejar é Preciso!



Então, qual foi o seu entendimento?



Modelo Avaliação

1^a Questão: (3,0 pontos)

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

2^a Questão: (3,0 pontos)

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

3^a 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^a 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

Site: www.mspdesenvolvimento.com.br

LinkedIn: Beth Moraes