

## Psicologia do Esporte na Arbitragem Mineira

Conforme recomenda a FIFA, o árbitro deve ter uma formação integral: treinamento físico, técnico, mental e social para poder administrar os fatores externos ou do entorno, como os companheiros da arbitragem, as arenas esportivas, o ambiente familiar e do trabalho, além de outros fatores externos que podem influenciar no rendimento dos árbitros.

O trabalho de psicologia do esporte na arbitragem Mineira consiste na identificação das principais habilidades psicológicas dos participantes e em treinamento que envolve a comunicação e o trabalho em equipe, simultaneamente com a concentração e o controle emocional. O processo acontece em seis situações diferentes e complementares:

**Pesquisa psicológica:** Como primeira parte do trabalho, realiza-se a identificação do perfil psicológico dos árbitros da FMF. O objetivo é o de dirigir as atividades em campo e identificar um padrão por categoria, para que os árbitros possam saber quais são as habilidades que precisam melhorar juntamente com o preparo físico e técnico. Como consequência, elabora-se um teste psicológico para aplicação na seleção de novos árbitros, juntamente com a avaliação física e técnica.

**Formação teórica:** Nesta etapa, são transmitidos conceitos psicológicos aplicados ao alto rendimento da arbitragem. Em palestras explicativas abordam-se, por exemplo, os temas do compromisso com a arbitragem e trabalho em equipe, como o perfil de um treinador pode influenciar no estilo de partida, entre outros. As aulas teóricas fazem parte de um curso de reciclagem de procedimentos, que repassam desde os procedimentos para preenchimento de súmulas e relatórios pela internet, a temas como Justiça Desportiva e conceitos psicológicos.

**Treino físico-técnico:** Durante o treino físico-técnico utilizam-se dinâmicas de grupo para promover a comunicação entre os participantes através de jogos. São criadas situações onde os árbitros devem exercitar as habilidades psicológicas necessárias para: trabalhar em equipe, se concentrar, melhorar o foco, controle da distração, melhorar a comunicação verbal e não verbal, entre outras. Estes jogos acabam contendo emoções divertidas e, ao mesmo tempo, motivando e coesionando a equipe. Em cada situação pode-se associar o exercício realizado com a arbitragem durante o jogo e, desta forma, tornar consciente as habilidades que necessitam para realizar uma melhor arbitragem. Durante o exercício físico é ensinado técnicas de respiração para melhorar as tomadas de decisões e, ao mesmo tempo, utilizar uma forma de respiração como rotina de concentração.

**Treino prático-orientado:** Durante a prática-orientada, que se realiza através da simulação de jogadas, o aprendizado reforça as habilidades que são transmitidas durante os treinos técnicos, como por exemplo: o controle emocional, a concentração e a comunicação. Explicam-se as diferenças nos estilos de comunicação não verbal, as posturas e a forma de falar com os jogadores ou equipe técnica dos times, além de dirimir qualquer tipo de dúvida existente.

**Observação e intervenção em jogos:** A principal função da equipe que trabalha com psicologia do esporte na arbitragem é observar antes, durante e depois a forma de trabalho da equipe, como se relacionam, se comunicam entre eles, com os jogadores e a equipe técnica. Antes dos jogos é observado se estão ansiosos, estressados ou nervosos e, caso estejam, repassa-se técnicas para controlar este estado psicológico. Após os jogos é realizada uma conversa sobre as situações onde foram utilizadas habilidades psicológicas ou sobre as que poderiam ter sido utilizadas. No final é feita uma sessão de relaxamento, o que significa o término de um ciclo e o início do preparo para o próximo jogo. É muito importante o relaxamento porque alivia a tensão do jogo e reduz o acúmulo de stresse para as próximas partidas, evitando lesões e o “burnout” (se queimar) e consequentemente proporcionando uma melhor qualidade de vida para os árbitros.

Ressalta-se que a integração do treino psicológico nos treinos físico-técnicos e de prática orientada é um trabalho de equipe, onde preparadores físicos, professores da comissão de arbitragem e psicólogos se unem, visando à formação e o preparo integral do árbitro da Federação Mineira de Futebol.

**Orientação individual:** Consiste no atendimento individual dos árbitros sobre situações que afetam o seu rendimento na arbitragem.

**Psicóloga responsável: Dr<sup>a</sup> Alessandra Monteiro**