

PROCURANDO COMPREENDER OBJETIVO E PRIORIDADE DA PSICOLOGIA PARA A ARBITRAGEM

A Psicologia Esportiva tem como **objetivo promover a saúde, a comunicação, à conscientização no seu fazer, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo.**

A prioridade é ajudar o indivíduo, a saber, por que escolheu a arbitragem, e quais são os seus objetivos em relação a ela. Quais os esforços obtidos para estar neste esporte, e buscar mais condições de prever e controlar seu comportamento.

Em alguns casos, o esforço segue a ordem natural e ajuda o árbitro a manter seu treinamento, como consequência da sua motivação e seu bom desempenho.

Porém, existem casos de treinos que são geradores de sofrimento, como a preocupação com a Avaliação Física, a obrigação, os treinamentos errados que podem provocar lesão, o horário do trabalho rotineiro, a falta de hábito, a ausência de prioridade ao treino, entre outros.

Nesses casos, reforços e apoios são prioritários, pois **rever e reconstruir uma nova panorâmica de treino** é o lema; uma vez que, o comprometimento com o treino, a forma de encará-lo e executá-lo, faz a diferença, e quando é realizado com prazer, é possível que se torne um hábito, e logre êxito.

É muito importante **que o árbitro aprenda a identificar as condições que estão mantendo o seu comportamento**, assim ele poderá ter mais consciência e compromisso com seu treino e sua atuação.

De posse dessa identificação, **ele será capaz de planejar seu treino**, analisar as condições ambientais, trabalhar o processo de autorregulação (sensação, percepção, mobilização de energia, ação, contato), organizar seus esforços – habilidades x competência, focar no presente (aqui-agora), buscar interação grupal, investir na relação interpessoal, na ética e nos objetivos e metas traçadas.

O trabalho Psicológico busca restaurar a qualidade no contato consigo mesmo, e com a escolha de ser Árbitro, além de estimular o comprometimento nos treinos, e no poder da concentração (atenção, foco, poder de decisão e outras habilidades), sempre alinhado ao bem estar, ao bom humor, à saúde física e mental.

Buscamos **ampliar as fronteiras pessoais, a partir de um suporte constituído com diferentes experiências, vivências**, fatores capazes de mobilizar novas formas de lidar com o emocional.

Em outras palavras, **estar em contato com o próprio eixo, ajuda a controlar uma partida**, a enfrentar as pressões, cobranças, erros, expectativas nos sorteios, polêmicas, e as consequências de estar fora da escala, o que implica na vida socioeconômica, e outros.

Vale ainda ressaltar que **o trabalho Psicológico é essencial, e que a falta de conhecimento de si próprio, impede um maior controle de suas emoções e da partida no campo de jogo.**

Nos trabalhos Psicológicos buscamos a tradução do vivido em várias linguagens. Para tanto, **podemos nos valer das leituras e suas reescritas, dos filmes e sua interpretação, da releitura dos jogos e vídeos, do atendimento no consultório, na pista de treino, e nos relatos de experiências e vivências, entre outros.**

É bom lembrar que o **PILAR MENTAL se constitui através do processo, e ajuda o árbitro a hierarquizar suas necessidades**, e como decorrência, ele administra melhor suas pendências, buscando respostas às suas indagações, sendo capaz de interagir consigo em milésimos de segundo, e tomar decisões mais assertivas nos lances ajustados.

Refleta:

Qual é SEU objetivo?

E SUAS metas – A curto? A médio? A longo prazo?

Consegue SE priorizar?

Que tal rever SEU processo?

Que tal olhar uma nova panorâmica, ou ajustar essa.

Sua busca certamente acrescentará a si mesmo e à equipe que estiver designado.

ABRAÇOS.

Marta Ap. Magalhães de Sousa

Psicóloga – CRP 06/24.728-1