

## ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS

Enquanto Psicóloga do Esporte, pude observar diferentes momentos na área da arbitragem e constatar o quanto o **conhecimento a cerca de si, o treinamento consciente**, dá o reforço necessário às variáveis exigidas para uma boa arbitragem.

A seguir destacamos **algumas estratégias mentais**:

- 1- Concentração** - Manter o foco da atenção dirigido ao estímulo mais relevante (colocar prioridade). **Sentir-se concentrado** é, um dos objetivos insistentemente buscados, chegando ao ponto de propor leituras, filmes, escritas, visitas ao consultório, estratégias de intervenção concretas, através de vídeos com debates, treinos no campo, entre outros. Todos como fim para melhorar a concentração do árbitro em seu aspecto individual e como pessoa incluída no coletivo Arbitragem.
- 2- Controle da atenção** - O árbitro pode se exceder com a carga emocional, pressão em mostrar seu trabalho, velocidade dos pensamentos, das emoções, das observações visuais, e ou auditivas, isso gera uma instabilidade (atenção fora do controle). Esses aspectos psicológicos para evitar a instabilidade da atenção, é o que precisamos treinar no cotidiano.
- 3- Motivação** – é o elemento que motiva a ação e que influencia o estado de humor. Daí a necessidade de descobrir o que é reforçador para si, pois, quanto mais motivado se está, melhor e mais satisfeito se faz o treino, e ou atua em campo. Se possível, fazer planejamento que estimule os treinos de forma natural e com consistência.
- 4- Confiança** – quando as estratégias traçadas pelo próprio individuo são treinadas de forma consciente diariamente, ele potencializa um bom monólogo interno, busca as imagens positivas de si e do processo, eleva suas crenças com fé e esperança, acredita no por vir, com isso intensifica a confiança interna (sente-se física e tecnicamente preparado).
- 5- Simulação** – é muito importante vivenciar no treino, aquilo que se quer alcançar numa boa tomada de decisão. Quando o assunto é avaliação física, por exemplo, no treino eles podem experimentar possíveis ocorrências, problemas e buscar ajustes criativos e ou adaptativos que possam gerar respostas eficazes. Essa simulação vai preparando passo a passo para quando chegarem à tarefa específica serem bem sucedidos.

**QUE TAL COMEÇAR COM ESSE TREINO?**

**PRÓXIMO ARTIGO, TREINAREMOS OUTRAS ESTRATÉGIAS.**

**VALE LEMBRAR QUE TODAS AS ESTRATÉGIAS SÃO INTEGRADAS**

**E UMA ALIMENTA A OUTRA.**

**DICA** - Trabalho com grupo dirigido mostra-se como uma excelente oportunidade de troca de vivências e interação social. O psicólogo ou instrutor ocupa um papel de mediador para

facilitar a comunicação e troca do grupo, além de ser um instrumento de *feedback* para o mesmo.

Quando levamos em consideração as **especificidades e dificuldades** apresentadas por grande parte dos árbitros, propomos uma intervenção de treinamento em grupo. Principalmente devido às falhas em campo, trocas nas leituras de regras, nas correções das trivias, nas análises dos vídeos, entre outras.

**O ESTAR** em grupo facilita que seus participantes possam compartilhar angústias, potencialidades, dúvidas e alegrias; além de trabalharem o sentimento de pertencimento a um determinado grupo, e sujeito que possui direitos, deveres dentro da modalidade escolhida. Em outras palavras, o próprio grupo é um dos instrumentos para alcançar passo a passo as transformações necessárias.

Proponho um estudo, um olhar, uma **revisita aos diferentes momentos** que vivemos nesta modalidade. Esta é uma tentativa de recuperar a **conexão entre o falar sobre e a ação, e o movimentar com consciência.**

É notório o quanto essa **conexão quando experimentada** faz diferença. Observando este caminhar por parte de alguns árbitros, pude constatar que eles mudam não apenas em termos de autonomia, expressão social, técnica e física, como muitos deles mudam a forma de treinar. Essas mudanças que tiveram ao longo do processo estão registradas nos diferentes jogos em que esses árbitros atuam, mostrando mais confiança, equilíbrio, autoridade e decisões assertivas.

Essa é uma **estratégia que pode ser buscada de forma coletiva, onde cada um com sua singularidade pode encontrar melhores caminhos** para o trabalho e para otimizar o bom desempenho.

Como percebe sua atenção?

Sente controle frente às distrações?

Quer melhorar sua concentração?

Sabe como fazer?

Treinos integrados, conectados geram melhores resultados, EXPERIMENTE.

Estou à sua disposição.

**Marta Aparecida Magalhães de Sousa**

Psicologia Clínica - Escolar - Esportiva

CRP 06/24.728-1