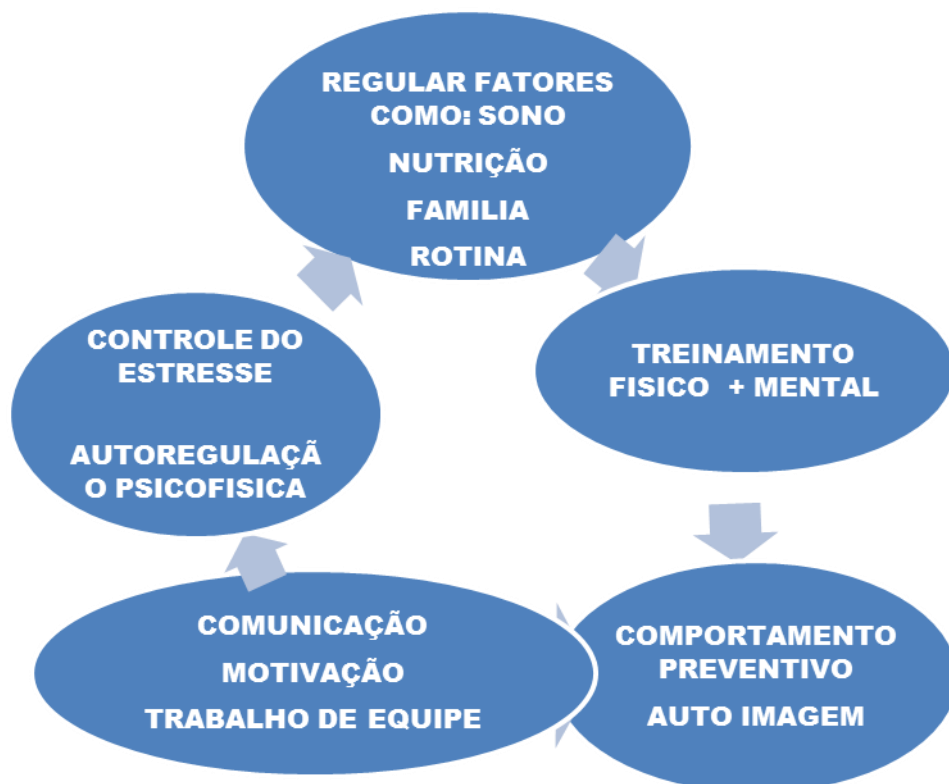


## PSICOLOGIA, A ARBITRAGEM E A EXCELÊNCIA.

### O que precisa para alcançar êxitos na arbitragem?

- 1- Conhecer muito bem o trabalho;
- 2- Comprometer se com as tarefas que ele exige;
- 3- Desenvolver estratégias comportamentais e cognitivas;
- 4- Acionar os dispositivos pessoais;
- 5- Busca de equilíbrio e aplicação das habilidades psicológicas;
- 6- Gerenciar as distrações;
- 7- Motivar o treino, buscar bom humor, integrar mente e corpo;
- 8- Focar nas metas, no processo, no gerenciamento;
- 9- Buscar auto conhecimento, elevar nível de confiança interna;
- 10- Aprender lidar com adversidades, e tirar proveito dessas situações.

### BEM ESTAR – AQUI E AGORA





CIRCULAR 008/PSICOLOGIA/31.03.2016

## **Procurar compreender os efeitos de fatores psicológicos sobre o desempenho físico/técnico.**

### **TAREFAS**

- Criar bons sistemas para a autoavaliação;
- Preparo mental de acordo com a realidade;
- Mapear variáveis de acordo com os treinos.

### **REFLEXÃO**

- O que não podemos controlar – o tempo, os imprevistos;
- O que podemos controlar – técnica, controle emocional, e a forma de trabalhar sua modalidade.

Aguardo sua Roda da Excelência

### **Marta Aparecida Magalhães de Sousa**

Psicologia Clínica - Escolar - Esportiva  
CRP 06/24.728-1

End: Av. Estilac Leal, 46 - Sala 2  
Guarulhos - SP - CEP: 07013-142  
Tels: (11) 2229.0951 / (11) 99642.9344