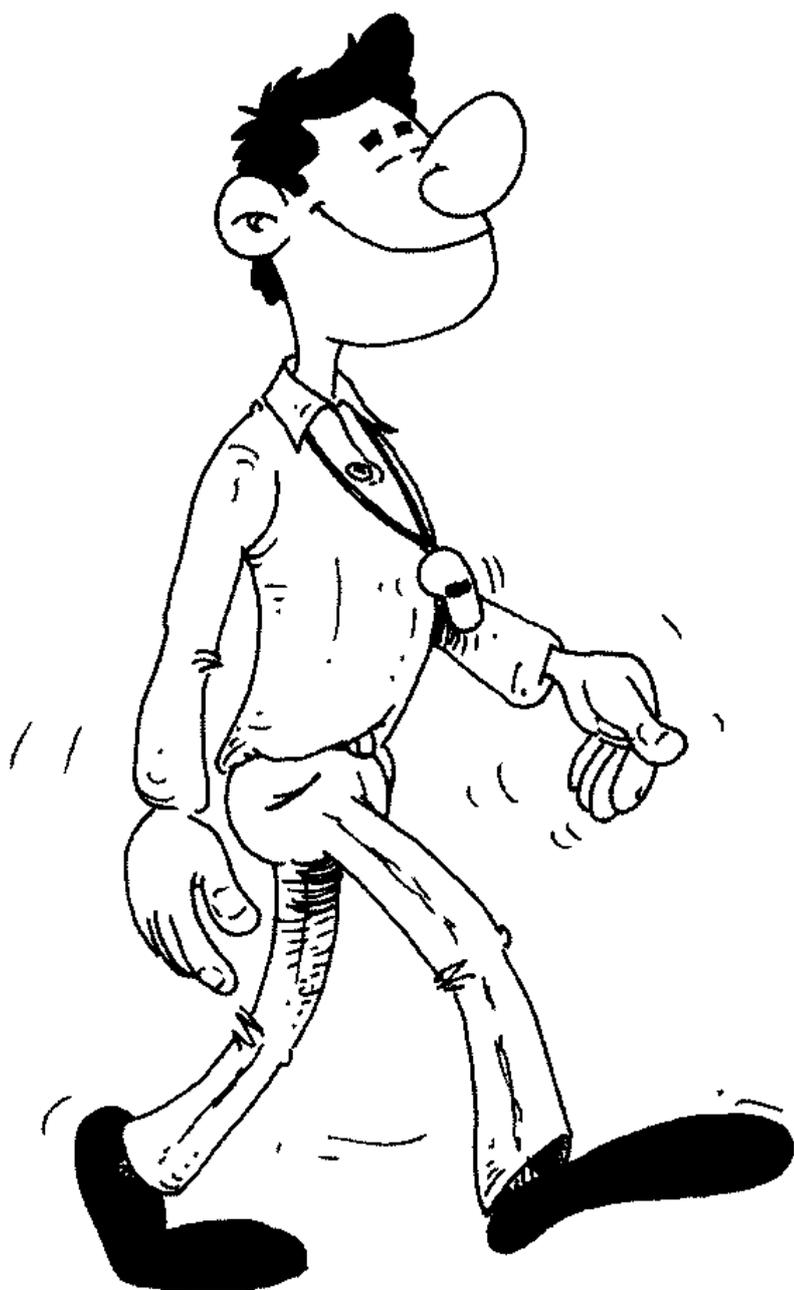


# Manual do Árbitro

centro de estudos e formação desportiva





# **Manual do Árbitro**

centro de estudos e formação desportiva

Alcides Gama

Alda Côrte Real

David manuel Monge da Silva

Duarte Araújo

João paulo Ramos

Luís Horta

Salomé Marivoet

Sidónio Serpa

Teotónio Lima

Weinberg & Richardson

### **Edição**

Instituto do Desporto de Portugal  
Rua Almeida Brandão, 39 – 1200 Lisboa  
Telefone: 213966162 • Telecópia: 213969873  
www.idesporto.pt  
info@idesporto.pt

### **Título**

Manual do Árbitro

### **Autores**

Alcides Gama, Alda Côrte Real, David Manuel Monge da Silva, Duarte Ramos, João Paulo Ramos, Luís Horta, Salomé Marivoet, Sidónio Serpa, Teotónio Lima, Weinberg & Richardson

### **Colaboração**

Ana Ramalho, Diogo Carmo, Isabel Ferreira, Jorge Adelino, Pedro Roque

### **Colaboração técnica**

António Montiel Salas, Vítor Pereira

### **Directora de produção**

Amália Rocha

### **Coordenador da reedição**

André Fernandes da Cunha

### **Maquetagem e Paginação**

Estrelas de Papel

### **Ilustrações**

Paulo Sérgio Marques

### **Impressão**

Tipografia Belgráfica

### **Tiragem**

1000 exemplares  
ISBN 972-8460- -

Depósito legal n.º

## **PREFÁCIO**

### **PARTE I**

#### **O ÁRBITRO E A ARBITRAGEM 00**

- Capítulo 1- O árbitro e a formação desportiva 00
- Capítulo 2- Níveis de Arbitragem 00
- Capítulo 3- O árbitro e o contexto da arbitragem 00

### **PARTE II**

#### **ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ARBITRAGEM 00**

- Capítulo 4- Motivação 00
- Capítulo 5- Comunicação 00
- Capítulo 6- Stress, ansiedade e nível de activação 00
- Capítulo 7- Atenção e concentração 00
- Capítulo 8- Auto-confiança 00
- Capítulo 9- Tomada de decisão 00
- Capítulo 10- Esgotamento 00

### **PARTE III**

#### **ASPECTOS SOCIOLÓGICOS DA ARBITRAGEM DESPORTIVA 00**

- Capítulo 11- Aspectos Sociológicos da Arbitragem Desportiva 00

### **PARTE IV**

#### **A PREPARAÇÃO INDIVIDUAL DO ÁRBITRO 00**

- Capítulo 12- A preparação psicológica 00
- Capítulo 13- A preparação física 00
- Capítulo 14- Nutrição e hábitos alimentares 00

### **PARTE V**

#### **O CONTROLO DA ACTIVIDADE DO ÁRBITRO 00**

- Capítulo 15- Controlo médico 00
- Capítulo 16- Métodos de controlo e avaliação 00

### **PARTE VI**

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 00**



# **prefácio**



## **PRÓLOGO À SEGUNDA EDIÇÃO**

O Projecto CREAR – Centro de Recursos da Arbitragem Desportiva – surgiu no seio do Instituto de Desporto de Portugal em Dezembro de 2003, com o objectivo de contribuir para a credibilidade da arbitragem de todas as modalidades desportivas pela melhoria da sua qualidade.

A estratégia do CREAR assenta no estabelecimento de parcerias institucionais e na promoção de iniciativas que respeitem os três vértices de um triângulo formado pelas Federações Desportivas (as reais necessidades que encontram no respectivo sector da arbitragem), pela Política Desportiva (ou prioridades e necessidades definidas pela hierarquia do desporto nacional) e pela Fonte de Recursos e Saberes disponíveis (fruto da investigação e da partilha de experiências).

Entre os Saberes disponíveis são raras as publicações de estudos dedicados à arbitragem e aos juízes desportivos, menos ainda em língua portuguesa. Deste modo torna-se difícil ao árbitro encontrar respostas rigorosas, claras e objectivas que auxiliem a sua formação de modo a superar os problemas que o circundam no exercício das suas funções. A necessidade de preencher essa lacuna editorial pode ser a mais óbvia justificação para o positivo acolhimento que mereceu o Manual do Árbitro na sua primeira edição de 1998, publicado pelo antigo Centro de Estudos e Formação Desportiva (antecessor do IDP) e que há vários anos está esgotado.

CREAR, reconhecendo que o Manual do Árbitro constitui, sem dúvida, um importante instrumento de trabalho nas mãos de formandos e formadores, e atendendo tanto ao reconhecido prestígio dos seus autores como à validade e actualidade dos seus textos, decidiu empenhar-se em 2005 no lançamento da sua segunda edição, sem acrescentar novos temas, mas apenas com pequenos retoques. Os seus objectivos continuam, pois, válidos:

1. Fornecer a todos os árbitros e juízes um instrumento que lhes permita alargar o conhecimento de matérias de âmbito geral, essenciais para melhorar o desempenho e que vão muito além do conhecimento dos regulamentos e leis que regem as respectivas modalidades desportivas;
2. Oferecer às Federações e Associações desportivas uma proposta estruturada de conteúdos de fácil inclusão nos planos de formação inicial e contínua de árbitros e juízes;
3. Disponibilizar uma documentação de estudo, elaborada com uma clara intencionalidade pedagógica, que facilite a aprendizagem dos formandos;

Esperamos que os formadores de árbitros possam continuar a encontrar neste Manual um proveitoso recurso de formação, e oxalá os árbitros encontrem no Manual um instrumento útil para o estudo individual e a aprendizagem autónoma.



# O árbitro e a arbitragem

## **O ÁRBITRO E A ARBITRAGEM**

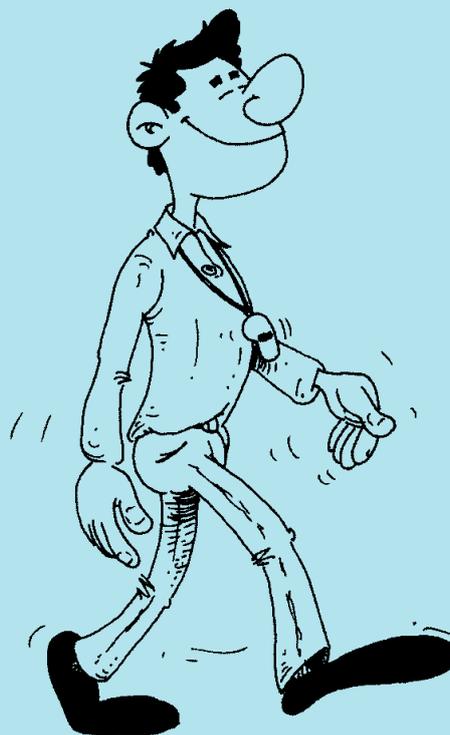
Teotónio Lima

## **NÍVEIS DE ARBITRAGEM**

Alcides Gama

## **O ÁRBITRO E O CONTEXTO DA ARBITRAGEM**

Alcides Gama





## **CAPÍTULO 1**

# **O ÁRBITRO E A FORMAÇÃO DESPORTIVA**

### **A FORMAÇÃO TÉCNICA DO ÁRBITRO**

- Ver e ler as situações competitivas
- Valorizar a prestação competitiva
- Determinar a validade da prestação competitiva

### **A FORMAÇÃO HUMANA DO ÁRBITRO**

- Controlar a influência da paixão desportiva
- Determinar a dimensão objectiva das competições
- Controlar com rigor o seu sentido de antecipação
- As qualidades do árbitro

### **A FORMAÇÃO SÓCIO-DESSPORTIVA DO ÁRBITRO**

- Deixar jogar
- Respeitar o espírito do jogo e o espírito desportivo
- Ser rigoroso no julgamento das faltas
- Conhecer as formas de jogar

### **A PREPARAÇÃO TÉCNICA DO ÁRBITRO**

- A arbitragem nos diferentes níveis da prática desportiva
- As competições no desporto infantil

### **AS EXIGÊNCIAS PRÓPRIAS DE CADA MODALIDADE**

### **ONDE RESIDEM OS GRANDES PROBLEMAS DA ARBITRAGEM**

### **CONHECER BEM A MODALIDADE**

### **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 1

# O ÁRBITRO E A FORMAÇÃO DESPORTIVA

TEOTÓNIO LIMA

A prática das actividades desportivas, consagrada na Constituição da República como um direito dos cidadãos, assume uma particular dimensão social quando se manifesta na sua vertente competitiva sob a égide de uma instituição cuja competência, para efeitos da respectiva organização, seja reconhecida pelo Estado.

É a vertente competitiva das actividades desportivas que define e determina o campo de intervenção do árbitro. Com efeito, é durante a competição que se regista a intervenção técnica, humana e social da arbitragem, cujo alcance não pode deixar de ser valorizado na medida em que dela depende, em grande parte, a elevação da qualidade da prática desportiva, a defesa da saúde e da integridade física e moral dos praticantes das diferentes modalidades e o reforço dos valores éticos no desporto. Essa intervenção, em pleno acto competitivo, tem de ser necessariamente personalizada e compete a um agente desportivo qualificado: o árbitro.

O campo de intervenção do árbitro abrange, necessariamente, diferentes formas de prática desportiva, que vão das actividades competitivas de iniciação até à alta competição e ao espectáculo desportivo dos atletas profissionais. Essas formas de prática competitiva têm vindo a ser influenciadas por mudanças e transformações sociais verificadas nas últimas décadas, bem como por referências modeladas pelos media, designadamente a televisão.

**O juiz é um mediador e como tal é um elemento integrante do jogo – submetido a regras e dependente de uma avaliação decisiva, autorizada, criteriosa.**

Em consequência dessas influências, assiste-se hoje a uma generalização do conceito de competição-conflicto, entendida esta como um processo social em que se acentuam as diferenças objectivas entre os indivíduos e minimizam os traços comuns entre eles existentes. Tende-se, cada vez mais, a salientar as diferenças clubistas, bairristas e outras, entre praticantes de uma mesma modalidade, minimizando as qualidades técnicas e desportivas que são comuns a todos eles, criando desse modo rivalidades que são exteriores à prática e à competição desportiva. Estes aspectos do fenómeno desportivo fazem sobressair a formação do árbitro, especialmente no que diz respeito ao controle das suas próprias actuações, como um irrecusável factor de sucesso das suas intervenções, entendidas como garantia da verdade desportiva e testemunho de quem é agente integrante da competição em Desporto.

Registe-se, a propósito, o que nos diz José Barata-Moura<sup>1</sup> sobre o juiz desportivo garante da verdade desportiva. Citamos.

<sup>1</sup> Barata-Moura, 1991

**O processo social do desporto, em todas as suas vertentes competitivas, é que consagra a presença do árbitro como parceiro integrante da competição desportiva.**

*O juiz é um mediador, e como tal é um elemento integrante do jogo – submetido a regras e dependente de uma avaliação decisiva, autorizada, criteriosa.*

*O juiz desportivo não dispõe de um poder discricionário, é certo; mas, no entanto, não deixa também, à sua maneira, de decretar, de estatuir, de fixar.*

*Daí a responsabilidade de que o árbitro se encontra revestido. Ser responsável é ter a capacidade e a qualidade de responder, de ir respondendo. Dirigindo uma partida ou uma prova, o juiz responde pela sua verdade, não a produz directamente, mas atesta-a e promove-a.*

*O juiz-árbitro é uma primeira consciência, uma primeira reflexão, de uma prestação desportiva. Ele é, em campo e no momento, o primeiro garante ou referencial da verdade desportiva de uma competição.*

*Arbitrar desportivamente não é assistir de modo passivo, nem sancionar de maneira mecânica, é interpretar – de modo huma-*

*namente falível, mas igualmente de modo humanamente fundamentado, a verdade de um jogo que, embora sujeito a regras universais pré-estabelecidas, a cada passo evidencia a criatividade historicamente irrepetível das circunstâncias, dos agentes, dos desempenhos.*

*É por isso que arbitrar é difícil. É por isso que arbitrar é necessário. É por isso que arbitrar é uma ingrediente constitutiva do jogo competitivo.*

Ser árbitro, segundo Barata-Moura, corresponde ao exercício de uma actividade muito complexa e imediata ou próxima do acontecimento desportivo a que se refere a respectiva intervenção.

O processo social do desporto, em todas as suas vertentes competitivas, é que consagra a presença do árbitro como parceiro integrante da competição desportiva.

O árbitro é ainda, e também, consagrador do que acontece na competição na medida em que a sua intervenção, sendo plurivectorial e qualificada, não pode deixar de influenciar os ritmos competitivos, de determinar formas de actuação dos competidores e de ajuizar sobre a duração temporal do evento desportivo. Ao dirigir uma competição, o árbitro faz pedagogia.

É evidente que esta tipologia das actividades da arbitragem resulta de uma legitimidade prévia reconhecida pelos contendores e pelo próprio sistema desportivo em que se integra o árbitro. Uma tal legitimidade tem de ser conquistada pelo próprio árbitro através de certificação homologada pela instituição responsável pela arbitragem e da qual emana a sua competência, bem como a sua autoridade.

As actividades do árbitro estão sempre condicionadas e submetidas a um conjunto de regras que enquadram as prestações competitivas dos contendores, que com elas estão de acordo e as aceitam tacitamente como código da sua forma de competir.

É neste enquadramento que o árbitro exerce uma função que acompanha e regista, com poder vinculativo, uma determinada competição desportiva. É neste enquadramento que as decisões do árbitro dão validade ao que se passa na realidade das vertentes competitivas institucionais das práticas desportivas.

É por tudo isto que os árbitros têm de ultrapassar várias dificuldades durante o exercício da sua função desportiva, na medida em que, estando investidos na tarefa de sancionar, positiva e/ou negativamente, todas as ocorrências que, de uma forma dinâmica e em constante desenvolvimento, se verificam na prestação competitiva dos contendores em presença. Com efeito, o árbitro:

- Tem de ler e apreciar o acto competitivo de acordo com o princípio da universalidade das regras;
- Tem de apreciar a situação desportiva concreta que decorre sob os seus olhos, situação esta que se desenvolve e transforma, devendo interrompê-la quando ilícita, ou permitindo a sua continuação quando está conforme com as regras;
- Tem de estar “sempre a julgar” visto que a marcação das infracções e das faltas é apenas uma parte do processo global da arbitragem.

Para o poder fazer — ler o jogo ou acto competitivo, apreciar situações e julgar comportamentos — o árbitro tem de conhecer por den-

**O árbitro tem de “viver” de acordo com o primado da competência que constitui uma constante exigência dos atletas, dos treinadores e técnicos, dos dirigentes, da comunicação social e do público.**

tro a modalidade desportiva de que é parte integrante. O que é conhecer por dentro uma modalidade desportiva? O que é, para o árbitro, conhecer por dentro a sua modalidade, conhecê-la bem e por inteiro?

É, sem dúvida, ter um conhecimento profundo e concreto das regras/leis da sua modalidade, não apenas no que dizem mas também no que lhes está implícito e naquilo que permitem pressupor.

O conhecimento profundo das regras tem de ser balizado dentro do quadro concreto das situações competitivas da modalidade em que o árbitro vai intervir e não reduzir-se ao estudo das regras escritas. É esse conhecimento pragmático e realista que fundamenta a apreciação do árbitro sobre o que está implícito nas regras quanto à observância da ética das condutas dos competidores. Com efeito, o árbitro tem de partir de um pressuposto — os competidores têm a obrigação moral de saber as regras e de tudo fazer para não infringir o “espírito da regra”.

Nestes aspectos, e mais uma vez, a formação do árbitro é um factor decisivo da qualidade desportiva das intervenções que lhe cumpre assumir durante as prestações, individuais e colectivas, dos competidores.

Essa formação reparte-se por três vertentes: técnica, humana e social, tal como se enunciou no início desta introdução. A sua importância justifica um tratamento suficientemente aprofundado.

## A FORMAÇÃO TÉCNICA DO ÁRBITRO

A formação técnica do árbitro<sup>2</sup>, em todas as etapas da respectiva carreira desportiva, é que lhe permite responder positivamente, por um lado, às exigências de competência que lhe são feitas, objectivamente ou não, pelos atletas

e pelos treinadores, e, por outro, ser considerado como garante da validade da competição em que aqueles, atletas e treinadores, estão envolvidos.

Esta formação deverá incidir, necessariamente, sobre três domínios: regras, técnicas de arbitragem e regulamentos correspondentes ao nível qualitativo da competição.

O árbitro tem de “viver” de acordo com o primado da competência que constitui uma constante exigência dos atletas, dos treinadores e técnicos, dos dirigentes, da comunicação social e do público.

Entre as garantias que os árbitros devem proporcionar aos competidores e as exigências feitas pelos atletas e outros agentes desportivos, existe uma relação que, no essencial, pode sintetizar-se no Quadro 1.

**Quadro 1 GARANTIAS E EXIGÊNCIAS DA ARBITRAGEM.<sup>3</sup>**

O regulamento e os órgãos federados garantem, da parte do árbitro:		Os atletas, os treinadores e demais agentes desportivos exigem:
COMPETÊNCIA, como juízo de valor técnico	1	RESPONSABILIDADE, como juízo de valor humano.
IMPARCIALIDADE, como juízo de valor humano.	2	EXACTIDÃO, como juízo de valor técnico.
AUTORIDADE, como juízo de valor técnico e humano, na medida em que confere e reconhece essa autoridade.	3	SEGURANÇA, entendida como garantia de acertos e ausência de erros, na dupla interpretação como juízo de valor técnico e humano ao aplicá-lo, em geral, e ao fazê-lo de modo impecável.
CONCEITO DE REGULAMENTO, como letra, que marca a fronteira legal do indicativo de valor humano.	4	CONCEITO DE REGULAMENTO, como matriz, que marca a fronteira subjectiva da aplicação de valor técnico e humano.
A RAZÃO E AS RAZÕES DOS ÁRBITROS. Razão, como atitude dos que recebem as decisões arbitrais. Razões enquanto admissão de possíveis equívocos e que constituem o lado humano dos árbitros.	5	O ENTENDIMENTO MÚTUO DOS ÁRBITROS, de quem se admite a sua razão como necessidade inapelável da prestação competitiva, na sua dimensão técnica, e as suas razões como dimensão humana.
A IDENTIFICAÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM, no que é possível e no seu mais alto grau, tanto no aspecto humano como técnico.	6	A SELECTIVIDADE, que responde à dupla exigência do humano e do técnico.
A PREPARAÇÃO ADEQUADA DOS ÁRBITROS, tanto no aspecto técnico como no humano.	7	A DECISÃO RIGOROSA, e que tanto no humano como no técnico terá que atender às dimensões dessa decisão no ver, julgar e agir.

<sup>2</sup> A formação técnica do árbitro não está abrangida pelos conteúdos do presente Manual na medida em que tal constitui uma competência dos órgãos da hierarquia federada.

<sup>3</sup> Federação Espanhola de Andebol de Sete, s/d.

Como se pode concluir, as duas perspectivas sobre os valores técnicos e os valores humanos das decisões dos árbitros surgem truncadas face ao que, do ponto de vista dos árbitros, se oferece como garantia da fiabilidade das suas actuações, e o que, do ponto de vista dos competidores, se exige aos árbitros como avalizadores do desfecho das prestações competitivas.

Isto quer dizer que a decisão do árbitro traduz toda a sua preparação e disponibilidade para intervir com o acerto que todos os competidores lhe exigem bem como os demais agentes desportivos.

Não se julga a intenção do árbitro mas sim, e sempre, a sua decisão. Tudo isto significa que num breve momento, num instante, uma decisão arbitral está dependente de um processo complexo que afecta, por igual, a definição técnica e humana que a todos os membros da equipa de arbitragem compete tomar como sua responsabilidade.

A decisão do árbitro, de um modo geral, não admite rectificação momentânea, muito menos simultânea, que componha ou compense um erro eventual e sempre possível. Uma distração, um descuido, um equívoco de interpretação, podem desencadear a perda de controle da competição que se atribui à responsabilidade do árbitro e da equipa de arbitragem.

A rapidez, o ritmo e a alternância das situações competitivas reais, que se definem no âmbito da especificidade de cada modalidade desportiva, dificultam de um modo extremo o total acerto das decisões dos árbitros.

O factor tempo, a impossibilidade de recuperar (de repetir ou voltar a trás) o que se passou numa dada situação competitiva, com o objectivo de proceder a uma análise mais rigorosa e

**Ver e ler as situações competitivas concretas, valorizar a prestação competitiva e determinar se essa prestação é ou não válida são os três lados do triângulo em que assenta a competência técnica de uma boa arbitragem.**

ponderada, definem o alcance da prontidão das decisões do árbitro como um dos mais difíceis atributos de entre todos os que caracterizam o exercício de uma arbitragem correcta.

A essência da arbitragem não reside na multiplicidade das decisões tomadas pelo árbitro mas sim na qualidade da decisão por este denunciada e assumida. A decisão justa implica que o árbitro esteja preparado para que, num curto instante, comprove, no terreno da verdade desportiva, a sua capacidade para:

- Ver e ler as situações competitivas concretas;
- Valorizar a prestação competitiva;
- Determinar se essa prestação é ou não válida.

### **VER E LER AS SITUAÇÕES COMPETITIVAS**

No nosso entendimento, a formação técnica do árbitro obriga, como condição necessária, a que se adquira um saber ver e um saber ler dirigidos às situações competitivas próprias de cada uma das modalidades desportivas.

O saber ver relaciona-se com a “utilização” da visão, com o conhecimento e vivências experimentadas da modalidade em que o árbitro actua. A utilização correcta da visão implica o saber fixar a visão directa e saber manter a concentração da atenção visual sobre alvos móveis constituídos pelos gestos desportivos, pelos movimentos no espaço e pelas técnicas corporais executados pelos competidores.

Não se admite que o árbitro possa “relaxar-se” no acompanhamento visual das situações competitivas passíveis de julgamento e decisão que asseguram a validação das prestações dos competidores.

O esforço a fazer nesse sentido levanta de imediato a necessidade de uma preparação física adequada ao acompanhamento visual exigível pela especificidade das diferentes modalidades.

Esta questão deverá merecer um cuidado especial na formação técnica do árbitro, na medida em que este tem de partir de “uma visão do espaço desportivo” onde ocorre o desempenho dos atletas e de “uma visão dos gestos desportivos” executados pelos competidores dentro desse espaço, para poder intervir correctamente. É neste âmbito que importa fixar que, no Futebol, as faltas cometidas sobre o guarda-redes só acontecem no “espaço desportivo” onde actua este jogador e não noutra.

Este aspecto é tanto mais importante quando se atende à dinâmica da criação de espaços desencadeada pelos competidores no terreno desportivo dos jogos colectivos. As áreas limitadas em que se desenrolam os gestos desportivos de algumas modalidades individuais também permitem a criação de espaços onde decorre o desempenho dos competidores, mas

tal representa uma facilitação para as intervenções dos árbitros, que ficam mais disponíveis para a rigorosa leitura dos gestos a validar ou classificar.

Saber ler significa ter a capacidade de identificar e interpretar os sinais que caracterizam as infracções ou faltas cometidas pelos competidores, o que é extremamente importante visto que o árbitro só deve intervir, interrompendo, quando as acções ilícitas acontecem ou imediatamente após a respectiva ocorrência.

Tal identificação é fundamental na medida em que os gestos desportivos compreendem uma vasta gama de movimentos, deslocamentos, saltos, arremessos, recepções, etc., que compõem a prestação competitiva dos atletas. Esta identificação é que permite ao árbitro ignorar o que não provoca infracção ou falta e reter aquilo que acarreta uma acção ilícita. Esta matéria justifica a elaboração de um quadro de situações ilícitas que, servindo de referência para aquela identificação, deverá enriquecer a formação técnica do árbitro.

### **VALORIZAR A PRESTAÇÃO COMPETITIVA**

O árbitro não deve deixar de valorizar correctamente as prestações competitivas dos atletas, tendo em devida conta o empenho que estes põem nas suas actuações.

Para que o árbitro possa “julgar bem”, considera-se que deve desenvolver a percepção exacta das situações competitivas, de modo a ser impressionado apenas pelos factos desportivos que lhe cumpre validar.

Para ser assim, é importante que adquira um conhecimento, tão profundo quanto possível, sobre a modalidade em que actua; que assimile selectivamente os factos próprios da modalidade através de experiências vividas no seio da

“sua modalidade”, de acordo com os diferentes registos que nela acontecem.

Nesta medida, saber valorizar o esforço e o empenho feitos pelos atletas na aquisição da mestria técnica, tática e estratégica nas respectivas modalidades, surge como uma condição fundamental na opção dos critérios de julgamento das acções e situações competitivas, e consequentemente, nas suas decisões sobre a validade das mesmas.

A formação técnica do árbitro, assumida correctamente, não dispensa a apreciação e valorização das prestações competitivas, entendidas como reflexo do entendimento e respeito pelas regras da parte dos competidores em toda a respectiva formação e preparação desportivas.

O conhecimento da relação entre as formas de jogar, nas modalidades colectivas, e as prestações individuais é também uma componente a incluir na formação técnica, já que completam a visão global que o árbitro deve adquirir sobre a sua modalidade.

### **DETERMINAR A VALIDADE DA PRESTAÇÃO COMPETITIVA**

O acompanhamento da competição, apoiado no saber ver e no saber ler o que fazem os seus intervenientes, e o registo feito pelo juízo do árbitro, correspondente à valorização das prestações dos atletas, é que fundamentam e permitem a decisão arbitral, determinando esta a validade do que se passou durante a competição.

Note-se que usámos o termo “passou” porque a decisão tem de ser manifestada sempre depois da acção ter acontecido e nunca como consequência de uma previsão sobre o que pode vir a acontecer.

É, sem sombra de dúvida, a decisão do árbitro que determina a validade das prestações competitivas, definindo a verdade desportiva.

Este facto obriga a que se considere essa decisão como uma decisão final, como uma decisão exclusiva e como uma decisão pedagógica.

A decisão arbitral, para ser aceite sem controvérsia, tem de ser:

n Uma decisão final, porque significa que não há possibilidade de voltar atrás;

n Uma decisão exclusiva, na medida em que não admite outra;

n Uma decisão pedagógica, porquanto impõe um critério que, sem ofender a verdade desportiva nem os direitos dos competidores, está dizendo – este é o caminho a seguir por todos vós (o que tem evidente alcance pedagógico).

Com efeito, a decisão arbitral quando revestida destas três características ganha maior autoridade e suporta com maior segurança a responsabilidade de definir o clima humano e social da competição.

### **A FORMAÇÃO HUMANA DO ÁRBITRO**

Toda a intervenção do árbitro, bem como todo o seu alheamento, na competição é evidentemente uma intervenção humana. Daqui que seja essencial salientar e assinalar como e em que aspectos a formação humana do árbitro deve assegurar que a sua formação técnica “produza de facto” uma mediação justa, isenta, responsável e consagradora das decisões que conduzem ao reconhecimento da validade das competições e, consequentemente, à verdade desportiva.

Essa formação tem de orientar-se no sentido da criação de uma imagem pública do árbitro



que diga a todos os agentes desportivos, e até aos espectadores, que o árbitro:

- É sempre a mesma pessoa, a mesma personalidade, no turbilhão das paixões que caracterizam as condutas de todos os agentes desportivos e do público /espectador;
- Intervém de acordo com um critério em que a sua interpretação dos factos desportivos tem em conta o peso da subjectividade e a evidência das realidades objectivas das situações competitivas;
- Controla com rigor o seu sentido de antecipação que, tal qual acontece com os atletas, não deixa de se desenvolver ao longo da sua carreira.

### **CONTROLAR A INFLUÊNCIA DA PAIXÃO DESPORTIVA**

É particularmente importante, na medida em que o árbitro tem de actuar “dentro da configuração” própria e concreta de cada competição, sabendo de antemão que essa configuração está, geralmente, enformada pela paixão desportiva.

A questão de fundo, neste aspecto, é saber se o árbitro pode seguir um regime de preparação que lhe permita sentir-se à vontade para reagir positivamente às pressões apaixonadas dos espectadores, dos agentes desportivos e, até, da comunicação social, sem prejuízo da sua forma isenta de julgar.

É uma matéria que será desenvolvida e tratada no capítulo da preparação psicológica do árbitro pelo que nos limitamos a mais uma pequena consideração.

O que se exige ao árbitro é que controle com justiça os comportamentos desportivos e as condutas humanas dos atletas que actuam dentro do terreno desportivo. Ao consegui-lo, sem reacções negativas dos atletas, estará a criar um clima competitivo pouco propício a manifestações de hostilidade por parte da maioria dos espectadores.

### **DETERMINAR A DIMENSÃO OBJECTIVA DAS COMPETIÇÕES**

O que passa necessariamente, pelo reconhecimento prévio de que as realidades objectivas como as subjectivas coexistem na competição desportiva, pelo que umas e outras não podem deixar de ser fontes definidoras do processo competitivo.

Esta coexistência, do ponto de vista do juízo arbitral, está comprovado na modalidade do Futebol quando se assinala “mão intencional” (falta voluntariamente cometida) e se ignora a “mão ocasional”, muito embora as duas acções possam ter o mesmo contorno físico-motor.

É a interpretação do árbitro que determina a decisão sobre a validade das actuações dos competidores, mas essa interpretação resulta do facto de serem as próprias regras e regulamentos a atribuir ao árbitro o poder de julgar os

factos, porque não fixam, de forma determinante, quando o comportamento desportivo dos atletas é regulamentar ou anti-regulamentar. Para compensar este vazio é a interpretação do árbitro que faz lei, resultando daqui várias consequências, de que se salientam duas. A primeira, reside na impossibilidade de, antes do início da competição, se determinar, de forma objectiva, os factos que darão lugar a um juízo de valor. Quando um facto objectivo, por exemplo, pisar a linha da área do guarda-redes, no Andebol, ou pisar as linhas da área de lance-livre no Basquetebol ( para a contagem dos três segundos), é interpretado como intencional e portanto sancionado como infracção, acontece que os árbitros não só reconhecem o facto objectivo definido pelas regras (pisar as linhas) como também, ao longo do encontro, o definem como facto subjectivo resultante da sua interpretação.

Ao fazê-lo, o árbitro define igualmente um critério de interpretação que, para ser “recebido pelos competidores” como imparcial, tem de ser mantido durante toda a prova em causa, durante todo o encontro.

A segunda, relaciona-se com a tendência para se considerar toda a actuação do árbitro como subjectiva. Esta tendência manifesta-se, de uma maneira geral, entre jogadores, atletas, técnicos, treinadores, dirigentes e espectadores, por força do desconhecimento ou total ignorância das regras e regulamentos escritos quando se deve exigir, pelo menos aos que actuam no terreno desportivo, o conhecimento obrigatório das regras e dos regulamentos que pautam a respectiva prática competitiva.

É evidente que ao árbitro se atribui a responsabilidade de ajustar a letra das regras e regulamentos ao “espírito” que as anima, de acor-



do com a filosofia que presidiu à sua feitura e aceitação por todos os competidores.

As decisões arbitrais têm raiz em dois níveis de suporte: um definido, outro pressuposto. O primeiro, é a letra das regras e regulamentos que tem de constituir um corpo de conhecimentos dominados pelo árbitro com profundidade e precisão. O segundo, exige do árbitro “a sensibilidade interpretativa” que ajude à decisão justa. Trata-se de uma questão que deve ser atenuada, na prática, através da familiarização crescente com as realidades competitivas criadas pelos atletas e equipas na sua modalidade e com o processo de preparação desportiva. Aqui defendemos que o árbitro deve adquirir o mesmo tipo de conhecimentos que os treinadores têm das suas modalidades, sem que, naturalmente, tenham de ser tão aprofundados. Como lograr então a objectividade possível? Como conseguir a redução desejável da dimensão subjectiva das decisões do árbitro? Antes do mais importa salientar que o árbitro não pode, nem deve ser perfeccionista nem impla-

cável, e que, à margem das suas funções não pode transformar-se num educador dos atletas e dos espectadores. Ser objectivo não significa interromper continuamente a competição.

No terreno competitivo, o árbitro é o conhecedor privilegiado da letra das regras e regulamentos, competindo-lhe assumir decisões objectivas que sejam entendidas como sinónimo de imparcialidade e de exactidão. A dimensão objectiva da arbitragem reside, a nosso ver, na imparcialidade e na coerência dos critérios de interpretação das situações que o exigem. Todos estes problemas não deixarão de ser abordados na preparação psicológica do árbitro, na medida em que a verdade desportiva do que acontece no terreno competitivo tem muito a ver com o conhecimento da personalidade dos competidores bem como das suas próprias capacidades.

### **CONTROLAR COM RIGOR O SEU SENTIDO DE ANTECIPAÇÃO**

Isto tem a ver com o posicionamento do árbitro no terreno desportivo, isto é, com as técnicas ou sistemas de arbitragem que orientam a colocação, os deslocamentos e o acompanhamento do vaivém dinâmico da competição.

Estar em cima da acção, da situação, estar em cima da bola, nem sempre é possível, nem sempre é uma garantia de uma boa decisão arbitral. Aliás, ninguém “vê o jogo”, ninguém vê as situações competitivas como o árbitro. Os atletas, os treinadores, os espectadores e a televisão vêem os eventos e as prestações competitivas de uma maneira muito diferente daquela que o árbitro vê e testemunha.

À técnica de arbitragem, em cada modalidade desportiva, cumpre satisfazer as exigências de obter um ângulo visual adequado e mais favo-

rável para “ver” determinado espaço desportivo, onde se realiza o diálogo defesa-ataque e ataque-defesa.

O que os competidores “menos perdoam” a um árbitro é que decida à distância, que julgue uma situação sem estar bem colocado e em posição favorável a uma tomada de decisão justa. Julgar à distância é contar com o sentido de antecipação que leva a decidir um caso sem este se ter consumado.

É por isso que a opinião daqueles que estão a ver de longe não deve perturbar o árbitro, que sabe bem que a antecipação é um “pecado” grave que não pode permitir-se cometer.

### **AS QUALIDADES DO ÁRBITRO**

Ao reconhecermos que o árbitro é um mediador e um elemento integrante da competição, a quem compete decidir sobre a validade das prestações competitivas dos atletas, estamos a pressupor que a respectiva integração na sua modalidade se faz porque manifesta qualidades pessoais que asseguram a fiabilidade das suas intervenções técnicas.

Tudo o que se salientou até aqui, como aspectos da formação humana do árbitro, exige, necessariamente, que este seja dotado de qualidades pessoais facilmente reconhecidas pelos competidores – atletas e treinadores.

Com efeito, a maneira como o árbitro se impõe na competição, como se distingue e se prestigia na sua modalidade, provém essencialmente da personalidade que vai revelando no decurso das suas actuações e na forma como julga as situações competitivas de diferente nível técnico e importância sócio - desportiva.

Não nos ocupamos aqui dos problemas da personalidade do árbitro nem das facetas psicológicas que interessam à preparação para ar-

bitrar bem, que é assunto do foro psicológico, mas queremos salientar que o árbitro deve ter uma personalidade bem marcada.

É necessário que o árbitro tenha uma personalidade forte que lhe permita enfrentar com sucesso um vasto leque de situações competitivas, sem perder o controle da competição e que lhe dê a força interior indispensável para exercer a autoridade de que está investido.

Vamos apenas enumerar as qualidades que têm influência decisiva no exercício da sua autoridade, no relacionamento e comunicação que deve manter com os competidores.

Em nossa opinião, o que interessa ao árbitro é saber quais são as qualidades que tanto os atletas e os jogadores como os treinadores desejam ver manifestadas durante todas as competições.

Vejamos então quais são os traços pessoais que os protagonistas directos da competição apreciam positivamente num árbitro que enquadra as respectivas prestações e decide sobre a validade das mesmas.

### **A aparência física e a apresentação do árbitro**

Estes dois traços pessoais devem impressionar favoravelmente os atletas e os jogadores que “observam e registam” a aparência física e a apresentação do árbitro logo a partir do início dos actos oficiais que antecedem o começo da competição. Essa observação inicia-se mal o árbitro entra no terreno desportivo.

A presença física, o modo de estar nos actos preparatórios que formalizam a competição – rituais, cerimónia de apresentação dos atletas e das equipas, cumprimentos oficiais, entrega de galardões ou lembranças, etc. – são objecto de uma observação crítica que produz uma pri-

**A imagem da personalidade do árbitro cria-se no espírito de todos os competidores por força da exteriorização da sua honestidade, integridade, imparcialidade, decoro, rectidão, rigor técnico e civismo.**

meira imagem do árbitro quer como juiz quer como indivíduo integrado na sua modalidade.

Se o juízo dos jogadores e atletas é positivo, instala-se no espírito dos jogadores e atletas um sentimento de aceitação particularmente favorável ao correcto relacionamento e comunicação entre o árbitro e os jogadores.

A maneira como o árbitro se apresenta – vestuário cuidado, exteriorização de boa forma física, semblante agradável, etc. – deve gravar na percepção dos jogadores e atletas uma imagem de seriedade com que se dispõe a exercer a sua função.

Um árbitro barrigudo, de barba por fazer, mal vestido e mal encarado, como é que pode dar uma imagem positiva? Os competidores exigem aos árbitros a mesma seriedade com que se dispõem a entrar em competição.

### **A confiança e a serenidade**

Estes aspectos, de que o árbitro dá mostras nas primeiras situações de relacionamento, com os capitães das equipas, com os atletas



e jogadores, com os treinadores e dirigentes, constituem “qualidades” que são prontamente detectadas e que têm influência positiva na aceitação das primeiras decisões sobre as acções ilícitas dos competidores.

A confiança significa que o árbitro sente segurança nas suas intervenções e que tem convicção íntima do seu valor. As suas atitudes, os seus gestos, demonstram essa confiança, exteriorizam essa confiança, que é desde logo apercebida e apreciada de modo positivo.

A serenidade está associada com a segurança e com a confiança, contribuindo para que o árbitro proceda sem precipitação, sem paixão, na avaliação isenta das acções e situações competitivas.

### **O senso comum**

Deve orientar muitas das intervenções do árbitro dado que os competidores esperam que assim aconteça e porque é fácil entender decisões que não carecem de interpretação e se aceitam sem reservas. A escolha do campo, a escolha da bola, a verificação do estado do

terreno de jogo, das marcações das linhas limites dos espaços desportivos regulamentares, a aprovação dos materiais e equipamentos, constituem decisões de validade que raramente se discutem e que, como primeiras decisões arbitrais, vão de encontro ao senso comum dos competidores. É o caso de infracções que toda a gente espera ver assinaladas e sancionadas pelo árbitro.

### **A honestidade, a integridade, a imparcialidade, o decoro e a rectidão**

Estes traços, que permitem definir o carácter do indivíduo, são qualidades que ninguém dispensa a qualquer árbitro; mais, são exigidas porque se consideram como qualidades intrínsecas do juiz desportivo.

No nosso entendimento, são qualidades pessoais que “fazem a imagem da personalidade” do árbitro. Todos os competidores, todos os espectadores de boa fé, partem do princípio de que estas qualidades são atributos obrigatórios do juiz desportivo.

### **A sobriedade e a modéstia**

São também qualidades muito consideradas pelos jogadores e atletas visto que eles próprios é que se “sentem” como os grandes protagonistas das competições. O árbitro não se exhibe. Não está a competir nem está a jogar contra jogadores e treinadores, nem se opõe aos feitos dos atletas! Enquanto mediador, o árbitro jamais pode assumir qualquer protagonismo em situações que lhe compete validar como juiz!

### **A firmeza e a coragem**

São qualidades imprescindíveis, na medida em que se espera que o árbitro resista a qualquer

tipo de pressões sobre ele, eventualmente, exercidas no sentido de alterar o seu critério de julgamento das acções competitivas ou o seu critério de interpretação das regras e das situações criadas pelos competidores em presença.

A firmeza do árbitro associa-se, muitas vezes, à coragem, porquanto há situações que envolvem um determinado risco de ordem pessoal e que, apesar disso, a decisão assumida se mantém independentemente desse risco. A força moral do árbitro surge, nesses casos, como um atributo e um argumento susceptíveis de convencer os competidores sobre a sua autoridade e de ajudar ao controle das situações conflituosas que, ocasionalmente, se manifestam entre os participantes na competição.

### **A coerência e a consistência do julgamento**

A coerência e a consistência do julgamento das faltas e infracções que ocorrem durante uma mesma competição são qualidades que devem transparecer objectivamente durante todo o processo de arbitragem.

Há que ter sempre presente que os jogadores e atletas são particularmente sensíveis aos erros e falhas de coerência do árbitro, dado que esperam a sua intervenção sempre que surge uma situação análoga a uma anterior e na qual o árbitro interviera para sancionar uma infracção. Os competidores são igualmente sensíveis quando o árbitro assinala determinado tipo de infracção durante a maior parte do tempo de jogo e deixa de o fazer nos minutos finais da competição. Esta falha de consistência deve ser evitada a todo o custo pois provoca desorientação e conflitos que de modo algum devem ser provocados pelo árbitro.

### **A concentração e a focagem da atenção**

São naturalmente qualidades que o árbitro deve aperfeiçoar permanentemente, sem cair no exagero das intervenções de tipo policial que signifiquem “apanhei-te e não escapas”.

### **A discrição**

É uma qualidade inestimável para quem na sua carreira, de várias épocas desportivas, acaba por actuar em competições em que participam os mesmos atletas, os mesmos jogadores e os mesmos treinadores.

Com efeito, apesar do “registo” que o árbitro vai processando sempre que assinala e sanciona as infracções cometidas pelos atletas e jogadores, não é legítimo que se “faça um cadastro” das faltas que são frequentemente interpretadas pelo mesmo indivíduo.

É totalmente condenável que o árbitro “ganhe uma sensibilidade” que o leve a antecipar a execução de uma falta por A ou B. Tão pouco é admissível que, no exterior da arbitragem ou no seio do associativismo dos árbitros, se divulgue o perfil faltoso de A ou B.

Se tal acontecer, é construir uma imagem perversa da função do juiz desportivo e de si próprio enquanto árbitro. A discrição surge, para nós, como uma qualidade que não se dispensa a quem queira ser digno de exercer a função de árbitro, a qual tem um significado ético fundamental para a independência da arbitragem e de todos os seus agentes.

## **A FORMAÇÃO SÓCIO-DESPORTIVA DO ÁRBITRO**

A arbitragem, quando entendida como a terceira dimensão das práticas desportivas, ganha um alcance social significativo por força da valorização que advém da influência que pode

**A defesa da saúde e da integridade física e moral dos praticantes constitui a base ética fundamental de todas as intervenções arbitrais.**

exercer na elevação da qualidade, técnica e humana, da prática desportiva, na defesa da saúde e da integridade física e moral dos praticantes das diferentes modalidades e no reforço dos valores éticos no desporto.

Para que assim seja, no âmbito das práticas sociais do desporto, é indispensável que o árbitro ultrapasse os actuais limites institucionais da sua intervenção, que consiste, como foi referido até agora, em actuações no seio dos quadros competitivos com a função de garantir o respeito pelas regras técnicas das diferentes modalidades, pelas regras de conduta que são exigidas pelo espírito desportivo e pela ética das relações que se estabelecem entre os competidores.

Limitar o exercício da função social do árbitro a tarefas que o vinculam exclusivamente a uma situação de mediador dentro das competições, é aceitar uma visão redutora da intervenção que está ao seu alcance quando se pensa em termos de desenvolvimento do desporto nacional. Impõe-se que o árbitro seja integrado na

vida da sua modalidade ao mesmo nível do que se passa com os atletas e treinadores.

Se a Lei de Bases do Sistema Desportivo atribui ao árbitro a qualidade de agente desportivo a quem cumpre perseguir objectivos de ordem formativa, ética e socio-cultural, tendo em conta o grau da sua evolução individual e a inserção na vida social, é necessário ampliar e enriquecer a sua formação social e desportiva.

Para tanto, impõe-se alterar a actual realidade da arbitragem, designadamente no Futebol, procurando transformar a imagem que o árbitro ainda produz no imaginário dos participantes nas competições e daqueles que, na periferia dos eventos desportivos, são testemunho público da função social do juiz desportivo.

A principal função social do árbitro deverá concretizar-se no campo da formação desportiva dos jovens, mas para isso é preciso que treinadores, jogadores e atletas do escalão máximo se associem aos juizes num plano comum de desenvolvimento desportivo.

Será no âmbito de um plano de desenvolvimento que aquele imaginário pode ser transformado e corrigido, de modo a situar o árbitro como um parceiro social que, no seio do movimento desportivo, deve desempenhar a função que a Lei de Bases do Sistema Desportivo lhe atribui.

Um primeiro passo a dar, nesse sentido, pertence certamente a todos aqueles que, antes de mais, estão sempre disponíveis para apontar os erros cometidos pelos árbitros e prontos para acusar a arbitragem como a primeira causa dos seus insucessos desportivos.

Treinadores, atletas e jogadores têm de fazer prova da sua correcta formação desportiva, devendo ser os primeiros a compreender que os árbitros não podem deixar de errar!

Dar provas quotidianas dessa formação desportiva será assumir que os erros dos árbitros têm de ser vistos (quando o são) como se nunca tivessem sido cometidos!

Será, para muitos, uma ideia peregrina, lírica, mas sendo impensável corrigir um erro do árbitro durante o próprio acto competitivo, em que aquele ocorreu, porque não optar por uma atitude nova?

Além disso, quem é que tem idoneidade para apontar os erros dos árbitros? Os jogadores? Os atletas? Os treinadores? Os dirigentes? Não aceitaram todos, de um modo tácito, a autoridade do árbitro? Se as actividades do árbitro correspondem, de facto, ao quadro que se descreveu, não há saída diferente da que estamos a preconizar.

Por outro lado, perseguir aqueles objectivos de ordem social, é disso que se trata, só é possível se árbitros e treinadores trabalharem em conjunto na formação desportiva das crianças e dos mais jovens.

Como é que isto pode ser conseguido? Vejamos duas perspectivas de actuação em que esse trabalho em conjunto é possível e desejável.

Uma, defendida por Alcides Gama<sup>5</sup>, situa a arbitragem na formação do jogador de Voleibol, como um factor de desenvolvimento desta modalidade. Este autor, árbitro internacional de reconhecido prestígio, questiona a pertinência pedagógica do critério do árbitro em relação ao julgamento do toque de bola, quando se trata dos jogadores dos escalões mais jovens. Coloca o problema do seguinte modo:

*Deverão usar-se os princípios exigentes estipulados pela Federação Internacional de Voleibol, por forma a exigir dos pequenos atletas os conhecimentos e o sentir mais directo com as dificuldades de execução*



*dos gestos técnicos, incentivando-os, dessa forma, a trabalharem mais e melhor, para poderem mais rapidamente imitar os mais velhos, ou, pelo contrário, deverá ser-se um pouco “mais flexível”, possibilitando a estes jovens maior prazer na prática do jogo, a construção das jogadas e o desenvolvimento do sentido táctico colectivo, mesmo que para isso se tenha de deixar passar algumas faltas ?*

Outra, apresentada por Jacques Sapin<sup>6</sup>, Presidente da Associação Francófona dos Treinadores de Basquetebol, em que se salienta o seguinte:

*O código das regras que serve de referência para aplicação em todos os escalões etários é o código usado para o basquetebol dos jogadores seniores. Este, em boa verdade, é um somatório de proibições. As regras surgem, para as crianças e para os mais jovens como um instrumento coercivo que*

<sup>5</sup> Gama, 1986

<sup>6</sup> Sapin, 1992

*não serve para desenvolver o gosto pelo jogo nem o prazer de jogar.*

Qual é, concretamente, a proposta de Jacques Sapin? A proposta, que se dirige à iniciação das crianças, visa transformar os critérios pedagógicos que vêm sendo seguidos pelos treinadores responsáveis pela formação dos jovens basquetebolistas, e não tem nada de lírica.

Sapin propõe que a primeira etapa do ensino-aprendizagem do Basquetebol, destinada a crianças de 9-10 anos, se faça de acordo com um código positivo que vá de encontro aos seus interesses. Levar esta proposta à prática é uma garantia para que num prazo de cinco anos, o Basquetebol disponha de jovens jogadores à beira do acesso aos escalões superiores com uma nova mentalidade. A filosofia de Carlos Queirós aplicada ao futebol tem fundamentos semelhantes e produziu os resultados conhecidos.

Esse código positivo compreende cinco regras básicas. Vejamos, com algum detalhe, o texto e a justificação dessas regras.

### **Primeira regra**

O objectivo do jogo é fazer passar a bola por dentro do aro do cesto que está fixado na tabela.

“Meter a bola no buraco”, dizem os mais pequenos. Dizem bem, porque esta expressão corresponde exactamente àquilo que eles vêem debaixo para cima. É necessário precisar que a bola tem de entrar por cima do aro. Há crianças que metem a bola por baixo e contam os pontos se a bola, na descida, volta a entrar no aro. Nas primeiras sessões de jogo é necessário dar mais impacto à marcação de pontos e Sapin sugere que se atribua – 1 ponto quando a bola bate na tabela, 3 quando bate no pequeno rectângulo ou no aro e 5 quando entra no cesto. Esta fase é breve, porque ra-

pidamente só ficam a contar as duas últimas formas de pontuar.

### **Segunda regra**

É um jogo que se joga unicamente com as mãos. Esta regras permite distinguir o Basquetebol do Futebol e do Râguebi e evita que as crianças dêem pontapés na bola quando esta rola pelo chão e pretendem agarrá-la, pontapeando-a primeiro para a agarrar logo a seguir.

### **Terceira regra**

Cada jogador ocupa no terreno o lugar que quiser.

É uma regra fundamental porque, colocar-se onde se quiser, significa que cada um pode, a seu bel-prazer : correr, andar, marchar, parar ou estacionar, sem qualquer restrição. As áreas restritivas, a zona de defesa e outras áreas do jogo oficial não têm nada a ver com as formas de jogar das crianças e dos mais jovens.

### **Quarta regra**

Para progredir com a bola é preciso bater com ela no solo.

É a regra que exige mais tacto pedagógico a quem ensina o jogo. Com efeito, há que pôr de lado a imagem do drible regulamentar – arranque em drible, apoios permitidos e paragens após drible não existem.

Para progredir com a bola, a criança pode bater a bola no solo usando as duas mãos ( é preciso lembrar que as mãos, são mãos pequenas ), com intervalos regulares ou não, independentemente do número de passos, paragens ou tempos de paragem.

O que interessa é o espírito do jogo e atender às possibilidades das crianças quando estão a jogar. Um problema a resolver vem da parte

dos que já sabem jogar melhor e que protestam porque fazer assim não é basquete! Aqui, o que se torna necessário é convencer os mais adiantados de que eles — por jogarem melhor — podem ensinar os que ainda não são capazes de fazer como eles.

### **Quinta regra**

Os contactos físicos são totalmente interditos.

É a única regra restritiva e será aquela que vai impressionar e permanecer no espírito das crianças como um princípio do Basquetebol. Esta regra irá ser sempre rigorosamente observada na opinião que os jovens têm dos árbitros.

É imperioso aplicar esta regra sem hesitações e não deixar de marcar os lances livres correspondentes sempre que há faltas, usando as distâncias adequadas às capacidades das crianças e atribuindo as pontuações referidas. A forma de jogar resultante destas regras simplificadas respeita o jogador da outra equipa e inculca o respeito pelo espírito do jogo.

Esta etapa do ensino-aprendizagem pede a participação do árbitro e do treinador que, em conjunto, exercem duas funções distintas mas que se completam — o treinador ensina o jogo, ensina o que se pode fazer para jogar bem; o árbitro deixa fazer aquilo que as crianças podem e sabem fazer. O treinador ensina a jogar e o árbitro deixa jogar!

Podemos agora justificar o alcance destes dois exemplos. É no miolo deste conceito simples, ensinar a jogar e deixar jogar, que devemos procurar a função social do árbitro que, ao participar activamente na pedagogia do ensino do jogo, está por sua vez a pôr em prática uma pedagogia da arbitragem.

O sentir comum dos jogadores e dos atletas, sempre que o árbitro tem uma intervenção nas

**Deixar jogar implica que se exija o mais profundo respeito pelo espírito de jogo e pelo espírito desportivo dos competidores.**

situações competitivas, é que este não os deixa jogar ou competir. Ora quem não o deixa fazer está a prejudicar aquilo que os competidores mais desejam fazer. Esta é a visão que os competidores com uma formação desportiva incorrecta não deixam de ter, por mais que os árbitros tentem exercer bem a sua função.

Quando salientámos que as decisões do árbitro também deveriam ser decisões pedagógicas, estava implícito que são as decisões pedagógicas, porque indicam o caminho a seguir pelos competidores, as que têm maior alcance formativo, transformador qualitativo e, portanto, um alcance social que deve ser cada vez mais valorizado.

### **DEIXAR JOGAR**

Considera-se importante proceder a uma reflexão, ainda que breve, sobre o conceito de deixar jogar. Acredita-se que a verdadeira compreensão dos antagonismos que se estabelecem entre árbitros, jogadores e treinadores, e



respectiva terapêutica pelo correcto entendimento do que é o deixar jogar.

Em primeiro lugar, deixar jogar tem uma relação muito directa com o desenvolvimento do gosto pelo jogo, do gosto pelas práticas físicas e do prazer de jogar. Em segundo lugar, deixar jogar implica que se exija o mais profundo respeito pelo espírito de jogo e pelo espírito desportivo dos competidores.

Deixar jogar não significa que o árbitro “lave as mãos” das suas responsabilidades de juiz desportivo. Deixar jogar implica que o árbitro conheça tão bem como o treinador as formas de jogar que se ajustam às características das idades dos jovens. Implica ainda que treinadores e árbitros se encontrem para definir o equilíbrio justo entre as regras simplificadas, as formas de jogar e o reportório técnico que as servem.

Há portanto que criar condições para que árbitros e treinadores trabalhem em conjunto em prol do desenvolvimento da sua modalidade. Como é que isto será possível? A resposta terá, provavelmente de ser conseguida através de

um esforço comum das Associações que os representam no seio do movimento associativo.

## **RESPEITAR O ESPÍRITO DE JOGO E O ESPÍRITO DESPORTIVO**

Fazer respeitar o espírito de jogo e o espírito desportivo (fair play) não pode deixar de ser o paradigma da arbitragem em todas as modalidades do desporto.

Com efeito, para que o árbitro conquiste o estatuto de intocável (para nós deverá sê-lo sempre), tem de fazer respeitar o espírito de jogo seja nas formas simplificadas de jogar, seja na expressão mais evoluída e sofisticada do desporto de alta competição, seja no espectáculo desportivo proporcionado por profissionais.

Tal estatuto tem de ser defendido, reconhecido e respeitado, em primeiro lugar pelos treinadores visto que se os árbitros são considerados como elementos integrantes da sua modalidade, têm de ser parte de uma mesma unidade. É neste contexto que os jogadores e os atletas são a sua primeira dimensão, os treinadores a segunda e os árbitros, como se referiu, a terceira. Todos eles têm de reger-se pelos mesmos princípios de respeito pelo espírito de jogo e pelo espírito desportivo.

## **SER RIGOROSO NO JULGAMENTO DAS FALTAS**

Deixar jogar, como atrás se defendeu, exige um conhecimento profundo do jogo e da competição referente à modalidade em causa e do comportamento desportivo dos jogadores e atletas.

Será possível determinar um critério rigoroso para “o deixar jogar” aplicável a todos os níveis técnicos das práticas competitivas?

Em nossa opinião não existe um critério que satisfaça tais requisitos. Pensamos que em cada modalidade é indispensável que árbitros e treinadores determinem qual o tipo de faltas que têm de ser rigorosamente assinaladas e sancionadas na medida em que, pela sua natureza, ferem gravemente o espírito do jogo e o espírito desportivo.

Nos jogos desportivos colectivos em que, pela dinâmica das movimentações dos jogadores em espaços limitados, é frequente registar-se situações de contacto físico, é sem dúvida imprescindível que as faltas cometidas neste âmbito sejam rigorosamente sancionadas, não só por respeito ao espírito de jogo e ao espírito desportivo mas, fundamentalmente, por ser a via de defesa da segurança e da integridade física dos competidores.

Esse critério de rigor tem ainda um alcance pedagógico e preventivo de situações de conflito que podem criar um clima de violência de todo condenável nas práticas competitivas do desporto. Saliente-se, no entanto, que “o jogo físico” tem actualmente critérios de apreciação que definem, para os escalões superiores, o contacto inevitável e admissível, desde que os opositores respeitem o jogo limpo.

### **CONHECER AS FORMAS DE JOGAR.**

A observação das formas de jogar das crianças, nas modalidades colectivas, feita em conjunto pelo árbitro e pelo treinador, proporciona conclusões muito interessantes no que respeita à densidade dos contactos físicos e à frequência das acções intencionais. Por norma o jogo das crianças não é “um jogo físico” apesar da frequência de certos contactos.

O “jogo livre” que é organizado por iniciativa própria dos jogadores, sem árbitro e sem

treinador, tende a ser um “jogo físico cordial” com poucas situações de “contacto perigoso” intencionalmente provocado. Nesta forma de jogar, os jogadores estão interessados em garantir que o jogo continue sem conflitos mas criam hábitos de contactos que se fixam inconscientemente e como tal se manifestam nas competições oficiais (para os jogadores não existem) que não podem deixar de ser assinalados pelo árbitro.

O “treino de conjunto e as peladinhas” fazem parte da tradição de algumas modalidades e incluem-se nas práticas de preparação das respectivas equipas e, se não são acompanhadas por uma arbitragem idónea, têm as mesmas características do jogo livre a que se junta o jogo físico por força da rivalidade que se manifesta entre jogadores concorrentes e rivais para determinados lugares na equipa de competição. Nesta forma de jogar adquirem-se hábitos nocivos que se transferem facilmente para os jogos oficiais com influência negativa no clima disciplinar das competições.

O conhecimento destas formas de jogar deve fazer parte do reportório de referências úteis para a arbitragem e deveriam ser utilizadas na preparação e treino do árbitro, possibilidade que até agora raramente acontece por recusa dos treinadores e dirigentes em geral.

Enquanto a formação desportiva dos agentes desportivos não for mais esclarecida este quadro tende, provavelmente, a permanecer sem mudanças com nítido prejuízo da evolução e progresso da arbitragem. Uma medida susceptível de provocar as mudanças necessárias seria a criação de um “colégio nacional de arbitragem” com o objectivo de apoiar a formação, a preparação e treino dos árbitros de todas as modalidades.



## A PREPARAÇÃO TÉCNICA DO ÁRBITRO

Nenhum dos aspectos até aqui expostos como condições de qualificação dos árbitros, pode ser conseguido sem que se integre num processo de preparação contínua e num processo realista de treino devidamente adequado ao correcto exercício das suas funções.

Nesta conformidade, aborda-se aqui e apenas a preparação técnica, dado que a preparação física e a preparação psicológica serão tratadas em capítulos próprios.

A preparação técnica do árbitro, sendo embora uma preparação específica de cada uma das modalidades desportivas, a realizar no seio das respectivas estruturas federadas, deverá obedecer a um critério pedagógico correcto e adequado às realidades comuns a todo o processo global de formação técnica dos juizes.

De um modo geral, podemos considerar que essa preparação se inicia com o estudo do Código de Leis e Regras que enquadra todas

as actividades competitivas de cada uma das modalidades oficialmente reconhecidas pela hierarquia institucional do sistema desportivo. Esse estudo deverá ser promovido em conformidade com um critério pedagógico facilitador da preparação técnica do árbitro.

Favorecemos aqui um critério que se tem por pacífico e aplicável à grande maioria das modalidades. Pensamos que os diferentes Códigos admitem o estudo respectivo por agrupamentos das suas Leis e Regras afins de acordo com a seguinte exposição.

### **Agrupamento das leis e regras que definem as condições materiais que são exigidas para a prática oficial das competições institucionalizadas.**

Este agrupamento inclui as leis e regras que determinam as dimensões dos recintos, dos equipamentos, das bolas, dos instrumentos de jogo, dos aparelhos e de outras condições materiais que sem estarem conforme a letra das leis e das regras não permitem que a competição seja validada pelo árbitro.

O teor de cada uma das leis e regras, constantes deste agrupamento, não admite interpretação mas apenas a sua verificação no sentido de serem aprovadas as condições materiais em que deve iniciar-se e desenrolar-se a competição.

Trata-se de condições que em diferentes estruturas federadas são verificadas e homologadas oficialmente, o que dispensa o árbitro de procedimentos de mensuração e aferimento. Cada uma das modalidades tem normas próprias para os procedimentos de homologação oficial dos recintos desportivos e demais condições materiais. Um exemplo desta homologação é a adopção da “bola oficial”. Longe vai o tempo em que era o próprio

árbitro a medir o “perímetro” da bola apresentada para o jogo pela equipa visitada. Este critério dispensa o árbitro de decorar as leis e as regras que definem tais condicionamentos prévios da validade da competição.

### **Agrupamento das leis e regras que definem as infracções técnicas dos competidores**

As infracções técnicas dizem respeito a infracções às leis e regras que determinam a validade de execução das técnicas próprias das modalidades, ou a interrupção do jogo por desrespeito às condições exigidas para continuidade do jogo.

Para o árbitro, este tipo de infracções representam questões de facto que não carecem de interpretação. São raras as situações que exigem uma interpretação por parte do árbitro. É o caso das bolas fora, em várias modalidades, em que o árbitro reconhece que a bola está fora de jogo ou não está, decidindo em conformidade a quem pertence a reposição da bola em jogo ou assinalando que o jogo deve continuar.

As leis e regras desta espécie também podem ser agrupadas e estudadas desta forma. Apenas há que salvaguardar a ligação que, eventualmente, possa existir entre acções sucessivas que pedem uma intervenção interpretativa sobre a responsabilidade do infractor.

### **Agrupamento das leis e regras que dizem respeito ao relacionamento recíproco entre os competidores.**

Aqui reúnem-se as leis e regras que definem as situações ilícitas no “diálogo competitivo e técnico-táctico” entre os opositores e que têm imediato sancionamento logo que o árbitro, pela sua interpretação, decide de quem é a responsabilidade pela falta cometida.

**Um árbitro bem preparado raramente é surpreendido pelas formas de jogar quer dos jogadores quer das equipas.**

As leis e regras a incluir neste grupo não constam nos códigos de algumas modalidades. As situações a julgar pedem uma análise cuidada na preparação do árbitro e devem ser objecto de uma interpretação tão concreta quanto possível. Neste caso seria uma excelente solução contar com “uma encenação pedagógica” das situações possíveis, de modo a permitir uma preparação objectiva, não teórica, e um treino concreto.

### **Agrupamento das leis e regras que se dirigem ao espírito desportivo, jogo limpo e condutas ofensivas sobre os competidores.**

Neste caso incluem-se aquelas leis e regras que interessam à defesa do respeito e da ética desportivas, bem como do espírito desportivo e do respeito cívico entre todos os intervenientes na competição, independentemente da sua intervenção directa no terreno desportivo. São abrangidos jogadores, atletas, treinadores, dirigentes e mesmo espectadores.

**Toda e qualquer intervenção do árbitro tem um alcance pedagógico, na medida em que dão uma indicação objectiva e clara quanto às condutas desportivas que vão ser tidas por válidas durante a mesma competição.**

A preparação técnica do árbitro, especialmente no que se refere às situações competitivas abrangidas pelas leis e regras incluídas nos três últimos grupos, deverá ser particularmente rigorosa, com frequentes acções de formação e aperfeiçoamento, com o objectivo de compensar eventuais lacunas de “vivências desportivas” que muitos candidatos a árbitros revelam nas suas primeiras actuações na competição.

Tal preocupação resulta de uma constatação: é que raramente se conta com candidaturas de interessados que tenham experiência prolongada como jogadores ou atletas e menos ainda de treinadores que tenham decidido enveredar por uma carreira na arbitragem. Tudo indica que o recrutamento de futuros árbitros se faça na base de uma vocação para se ser um julgador desportivo.

### **A ARBITRAGEM NOS DIFERENTES NÍVEIS DA PRÁTICA DESPORTIVA**

Ao defender-se a participação do árbitro no âmbito do desenvolvimento desportivo, mor-

mente no processo de formação desportiva dos jovens, pressupõe-se que o binário árbitro-treinador seja capaz de realizar um trabalho conjunto e que um e outro tenham uma visão correcta sobre as etapas daquele processo de formação.

Essa participação só será eficaz e aceite se o árbitro possuir conhecimentos desportivos suficientes e adequados para que, em termos técnico-pedagógicos, possa acompanhar os treinadores, estabelecendo com estes uma plataforma de colaboração mútua e metas comuns.

Para o efeito, entende-se que, tanto no desporto federado como no desporto na escola ou no desporto dinamizado pelas instituições autárquicas, a prática desportiva destinada a crianças e aos mais jovens deve obedecer a uma orientação técnico-pedagógica determinada por objectivos educativos e formativos que interessam ao desenvolvimento integral dos praticantes, como condição necessária a uma opção, consciente e segura, por uma eventual especialização exigida pela vontade de seguir uma carreira na competição institucionalizada. Uma tal orientação impõe um enquadramento das práticas de desporto destinado a crianças e jovens, seja qual for a instituição social responsável, não altere os interesses, as características e as necessidades de cada um daqueles escalões, nem o perfil etário a que aqueles pertencem.

É importante ter em conta que o estágio de maturação das capacidades da criança ou do jovem é um factor limitativo do seu comportamento individual – nos aspectos biofisiológico, psicológico e socio-cultural. Por outro lado, o estágio de desenvolvimento global é sempre influenciado e afectado por exigências de eficácia, de rendimento ou de produtividade.

de, quando essas exigências se fazem com antecipação no decurso do processo natural de maturação.

Estes dois condicionamentos são respeitados quando as práticas desportivas proporcionam, como salienta Olímpio Coelho :

- Oportunidades de aprender a cooperar e a competir, a descobrir a perseverança, a respeitar as outras crianças e jovens , a adquirir comportamento moral e ético;
- Oportunidades de experimentar a harmonia entre o corpo e as emoções de conhecer o carácter agradável do movimento coordenado e eficiente, mais do que o “desconforto” do movimento descoordenado;
- Oportunidades de se auto-avaliarem, comparando as suas habilidades e capacidades, de forma directa e concreta, com as dos seus companheiros e adversários;
- Oportunidades de adquirirem uma auto-imagem e uma auto-estima positivas e realistas, através do domínio e desenvolvimento das técnicas e da melhoria da condição física;
- Oportunidades de adquirir considerável estatuto grupal e afirmação perante os adultos, o que contribui para desenvolver personalidades fortes, estáveis e independentes.

Para que tal aconteça, é necessário que as práticas desportivas, em especial as competições, sejam, como defende o mesmo autor , adequadamente orientadas, isto é, que:

- Respondam às necessidades, interesses e motivações elementares das crianças e jovens:
  - Necessidade de movimento e de dispêndio de energia;
  - Necessidade de êxito, sucesso, reconhecimento e aprovação;

- Necessidade de expressar as suas tendências sociais, de pertencer a um grupo, participar nesse grupo e contribuir para ele.
- A intervenção dos treinadores e árbitros é, a nosso ver, decisiva, porquanto pela sua influência podem balizar quer as práticas do ensino e treino quer as competições em função dos interesses e necessidades dos praticantes do desporto infantil e do desporto juvenil.

### **AS COMPETIÇÕES NO DESPORTO INFANTIL**

O desporto infantil abrange as crianças que, do ponto de vista do desenvolvimento, se encontram entre os 7 e os 12 anos. É uma etapa que se divide em dois períodos, a terceira infância (7 a 10 anos) e a pré-puberdade (10 a 12anos).

Deve o desporto para estas idades incluir competições institucionalizadas? Em nossa opinião, sim! Não é realista retirar do mundo das crianças uma componente tão importante do comportamento dos mais velhos e da vida social – a competição – cuja influência é, aliás, sentida e integrada pelas próprias crianças em todas as suas aprendizagens e em todos os seus comportamentos.

A competição é vista pelas crianças como um acto de afirmação de competência, de capacidade, e não como um acto de afirmação de superioridade sobre as outras crianças ou sobre os outros, tal como acontece no desporto feito pelos adultos.

Essa afirmação de competência é ao mesmo tempo um acto de comunicação e de identificação com as outras crianças – uma prova de admissão no convívio e no grupo infantil. A criança, nestas idades, procura afirmar a sua



individualidade mas não quer ser diferente das outras crianças.

No seu relacionamento com os outros – na sua aprendizagem para a integração social e na génese dos grupos infantis, as crianças também reservam “o direito de admissão”,

Entra no grupo quem é capaz de fazer as coisas a que o grupo dá valor; o grupo “constitui-se e faz-se” movido pelos interesses comuns das crianças que comunicam entre si.

A descrição de situações observadas ajuda a entender a visão infantil sobre o que para as crianças é fazer desporto. Vejamos duas dessas situações.

A primeira diz respeito a duas crianças que estão a jogar ténis, sem nenhum adulto à vista; qual é a ideia do seu jogo? É, nem mais nem menos, que manter a bola lá e cá, num vaivém saltitante por cima da rede, mesmo que bata no solo três ou quatro vezes ou que saia fora das linhas do campo. Nenhuma delas procura bater a bola com grande força e fora do alcance do companheiro.

Chega um adulto que, ao ver as crianças jogando, pergunta “quem é que está a ganhar”? As crianças respondem – estamos só a jogar! O adulto então interfere com esta forma de jogar e diz: vocês têm de jogar de acordo com as regras! Que é isso de jogar de acordo com as regras?

Para o adulto jogar de acordo com as regras é jogar com as regras do jogo oficial para adultos e tudo fazer para ganhar! Este adulto não quis saber que as crianças estavam a jogar com as suas próprias regras e que a sua intervenção “fechou a porta da comunicação” entre elas, que afinal estavam a jogar – a fazer desporto – com um empenho genuíno e com alegria! O adulto esqueceu a realidade do desporto infantil e sobrepôs os seus interesses às necessidades das crianças.

Outra situação foi observada numa piscina. Duas crianças, sabendo nadar, andavam na brincadeira – mergulhando, nadando, entrando e saindo da água, aquecendo ao sol e refrescando-se, tudo com evidente prazer. Algum tempo depois chegou o pai de uma delas e ordena – vamos acabar com a brincadeira, vais fazer dez piscinas e depois vamos tirar o tempo dos 50 metros!

Estes dois casos, mostram que as crianças estavam “a fazer desporto à sua maneira”, muito empenhadas na actividade, manifestando alegria, prazer e satisfação, sem atribuir significado especial àquilo que os adultos denominam como resultado, marca ou vitória.

As crianças também são capazes de organizar competições quando querem saber quem ganha, quem é o primeiro, quem é que faz melhor! Fazem-no de uma maneira própria e com regras por elas escolhidas. Fazem-no várias vezes porque sabem que o primeiro hoje pode

ser o último amanhã, porque o último de ontem pode ganhar hoje!

Nestas formas de jogar, as crianças e jovens já sabem quem são os melhores (quando escolhem as equipas, os primeiros a ser escolhidos são sempre os melhores!) e não precisam da competição para o saber! A competição é para as crianças e jovens como que um “motor de arranque” para novas actividades; para cumprir um “ritual de admissão” no grupo, para escolher o líder do grupo ou para disputar a outro grupo algo que é importante para o estatuto do seu próprio grupo.

No contexto do jogo infantil, a competição desportiva tem um alcance formativo, porquanto são as próprias crianças a valorizar o que se é capaz de fazer na actividade concreta e não quem ganha. Há que entender isto muito bem porque representa um período fundamental para as aprendizagens, aquisições e transformações de ordem motora, psicológica, intelectual e outras que marcam de um modo irreversível o crescimento e o desenvolvimento das crianças.

As crianças dos 10 aos 12 anos, período pré-pubertário, encaram “o fazer desporto” da mesma maneira, mas, na generalidade dos casos, “vivem o drama das diferenças”, consequência da transição da infância para a adolescência.

Neste período, a que os mais antigos chamavam “a idade do armário”, verifica-se uma ruptura com o desenvolvimento equilibrado e harmonioso que caracteriza o período dos 7 aos 10, que é particularmente sensível nos aspectos do crescimento, da maturação das capacidades psicofisiológicas e do desenvolvimento da personalidade.

Aqui, é indispensável dar uma atenção especial, diferente e cuidada, a todos os jovens, no

sentido de compreender, em primeiro lugar, a sua necessidade de identificação com ele próprio. O jovem imagina que é diferente do que era antes, que já não é capaz de fazer aquilo que antes sabia fazer bem, perde auto-estima e julga negativamente a sua auto-imagem.

Neste período, a competição pautada pelos organizadores adultos reforça “o drama da diferença” com impiedade, injustiça, levando os jovens a um abandono das práticas desportivas o qual raramente se recupera.

Como conciliar este panorama com as características da competição que se oferece, a crianças dos 7 aos 12 anos, no seio das instituições filiadas no movimento associativo federado?

É ao desporto federado que cabe arrepiar caminho e proceder a transformações metodológicas diversas e profundas que permitam corrigir os erros que vêm sendo praticados por toda a parte.

Essas transformações deverão incidir sobre:

- **Os regulamentos que enquadram as práticas competitivas**, designadamente os que dizem respeito a equipamentos e materiais; regras e regulamentos de provas; etc. As transformações a realizar nas actividades físicas e desportivas devem proporcionar e garantir uma adaptação correcta e ajustada às necessidades do crescimento, desenvolvimento e formação da personalidade das crianças;
- **As práticas do ensino-aprendizagem e do treino para jovens, bem como a filosofia das competições, no desporto infantil e juvenil**, de modo a ter em conta que a elevada intensidade dos esforços e a alta frequência das solicitações máximas produzem efeitos que podem provocar lesões orgânicas; agressões psicológicas;

perdas de motivação; desvios na maturação das capacidades; antecipação e aceleração da especialização; com graves inconvenientes para o crescimento das estruturas de suporte, do desenvolvimento psicofisiológico e formação da personalidade

- **As arbitragens**, que devem obedecer a critérios pedagógicos favoráveis a uma prática que respeite e valorize os princípios defendidos por Olímpio Coelho e que já citámos.
- **A distribuição dos escalões etários dos jovens participantes em competições**, adoptada pelas respectivas organizações, deve ser efectuado de acordo com o estipulado no Quadro 2.

**Quadro 2 - ESCALÕES ETÁRIOS**

<b>Escalão A1</b>	07 a 10 anos
<b>Escalão A2</b>	10 a 11 anos
<b>Escalão B</b>	11 a 13 anos
<b>Escalão C</b>	13 a 15 anos
<b>Escalão D</b>	15 a 17 anos
<b>Escalão E</b>	> 17 anos

Admitindo cada escalão uma subdivisão, determinada pelo nível técnico - desportivo dos praticantes, cuja nomenclatura é variável de modalidade para modalidade.

Para cada um destes escalões, a arbitragem deverá apoiar-se num critério pedagógico concertado com os treinadores, de modo a respeitar as necessidades das crianças e jo-

vens, como por exemplo o que se apresenta no Quadro 3.

Esta sugestão visa apenas reconhecer a necessidade de se realizar um trabalho conjunto entre treinadores e árbitros que conduza à definição de um quadro semelhante para todas as modalidades, face aos objectivos de desenvolvimento do gosto de jogar, do prazer em competir e da satisfação sentida por se saber jogar com amigos.

É de ter em conta que, em cada escalão, se regista a participação simultânea de praticantes caloiros (que se incluem pela primeira vez no mesmo) e de praticantes com mais experiência, o que pode levantar problemas nos confrontos entre ambos.

Este tema deverá ser debatido no seio de cada modalidade desportiva a fim de se estabelecer a sua própria filosofia sobre as competições para os jovens.

## AS EXIGÊNCIAS PRÓPRIAS DE CADA MODALIDADE

A formação e a preparação técnica dos árbitros e juizes estão intimamente relacionadas e dependentes das características técnicas e desportivo - pedagógicas das modalidades em que pretendem actuar como juizes desportivos.

Cada modalidade impõe pré - requisitos a quem pretenda candidatar-se e iniciar-se como árbitro e fazer carreira nos quadros da arbitragem.

O recrutamento de novos árbitros não pode deixar de obedecer a critérios de ordem técnico-desportiva que estão para além das condições que anteriormente se destacaram como factores que contribuem para julgar bem e validar correctamente as competições.

O processo natural de recrutamento de árbitros deveria incidir sobre elementos da moda-

lidade – ex -atletas, ex -jogadores ou ex –treinadores, que, tendo tido uma vivência concreta da sua modalidade, tivessem optado por fazer carreira no seio da arbitragem.

De uma maneira geral, não é assim que acontece. Tradicionalmente, os requisitos exigidos são pouco rigorosos e muito superficiais, pouco realistas e não impõem uma vivência prévia na modalidade preferida. Há felizmente muitas exceções nalgumas modalidades.

Nas diferentes manifestações desportivas da Ginástica, não é possível ser-se um bom juiz se não se satisfaz um requisito essencial – ter sido um bom ginasta ou um bom treinador da disciplina em questão.

Não é difícil entender porquê. Nesta modalidade olímpica, seja qual for o nível da competição, os juízes têm de classificar as prestações individuais dos ginastas fazendo apelo aos seus profundos conhecimentos sobre os exercícios que cada um dos concorrentes selecionou e articulou com o fim de construir “o seu esquema”.

É durante a própria execução do ginasta que o juiz tem proceder a comparações, tem de fazer um registo dos erros cometidos, tem de se aperceber do ritmo dos gestos e movimentos, tem de facto de “viver a prestação” do ginasta como se fosse ele próprio a executá-lo e a tomar consciência das faltas cometidas, para no final atribuir uma nota que determina a classificação

### Quadro 3 CRITÉRIOS PEDAGÓGICOS NOS VÁRIOS ESCALÕES ETÁRIOS.

<b>A1</b>	Deixar jogar. A actividade deve ser continua, sendo apenas interrompida perante faltas que afectam a forma de jogar dos participantes. Favorecer a frequência das acções que caracterizam o jogo. (remates, lançamentos, etc.)
<b>A2</b>	Mesmo critério do escalão anterior. Permitir a oposição directa como forma de levar à necessidade de jogar com os companheiros. O sancionamento das faltas deverá ser feito em situação de 1 contra 1 com um rigor acrescentado.
<b>B</b>	O critério anterior deve ser agora ampliado. Incluir face a algumas faltas ou infracções as correcções necessárias salientando que se deve fazer como o jogador X e Y está a executar.
<b>C</b>	Salientar a importância de jogar com os companheiros e o valor do espírito de equipa. Destacar o espírito de ajuda defensiva relacionado com as faltas cometidas sem necessidade.
<b>D</b>	Recorrer às regras dos seniores mas valorizando os pontos dominantes dos critérios anteriores.
<b>E</b>	Aplicar o código completo da modalidade. Interpretar com rigor as situações que afectam o espírito desportivo, o espírito de jogo e o respeito pelos opositores. Sancionar as faltas que podem ser evitadas por uma oposição correcta.

**A formação e preparação técnica dos árbitros estão intimamente relacionadas e dependentes das características e desportivo – pedagógicas das modalidades em que pretendem actuar.**

do ginasta na competição em causa. A preparação do juiz desta disciplina desportiva é uma das mais difíceis tarefas no âmbito do desporto. Ninguém poderá ser juiz na Ginástica, enquanto desporto, sem satisfazer rigorosos requisitos e conhecimentos da modalidade.

Em qualquer modalidade, a preparação regular do árbitro implica, como se referiu, a preparação física, a preparação técnica e a preparação psicológica.

É evidente que a preparação física concreta tem de satisfazer as exigências de ordem física que a modalidade solicita. O juiz -árbitro do Ténis não realiza as mesmas tarefas físicas que o árbitro de Futebol. Mas para permanecer horas na mesma posição sem perda de concentração, mantendo a mesma capacidade de reacção e o mesmo critério de interpretação, o juiz -árbitro do Ténis tem de estar fisicamente preparado para suportar um esforço postural que também provoca fadiga.

Em nossa opinião, um bom árbitro tem de apresentar as seguintes características:

### **Boa condição física**

- Para manter a postura corporal de observação e acompanhamento das situações competitivas;
- Para acompanhar de perto a dinâmica das movimentações dos jogadores e julgar à vista as situações por estes criadas.

### **Boa condição psicofisiológica**

- Para ter uma boa velocidade de reacção;
- Para ter uma boa percepção selectiva;
- Para ter uma boa memória visual

### **Boa condição emocional**

- Para ter um auto -controle sobre as suas reacções emotivas;
- Para sentir confiança na sua imagem enquanto árbitro.

### **Boa condição técnica**

- Para fazer apelo permanente e actualizado às referências técnicas que possui sobre a modalidade;
- Para ter um bom domínio dos códigos gestuais usados na sua modalidade.

Para uma rápida comparação entre os requisitos exigidos aos árbitros das principais modalidades, apresentam-se os quadros 4 e 5, que apenas têm um valor indicativo sobre esta questão.

A comparação entre os dois quadros, apesar das reservas que temos sobre a respectiva legitimidade, permite salientar as diferenças existentes entre as principais modalidades mas não o grau de dificuldade que cada uma representa para o próprio árbitro.

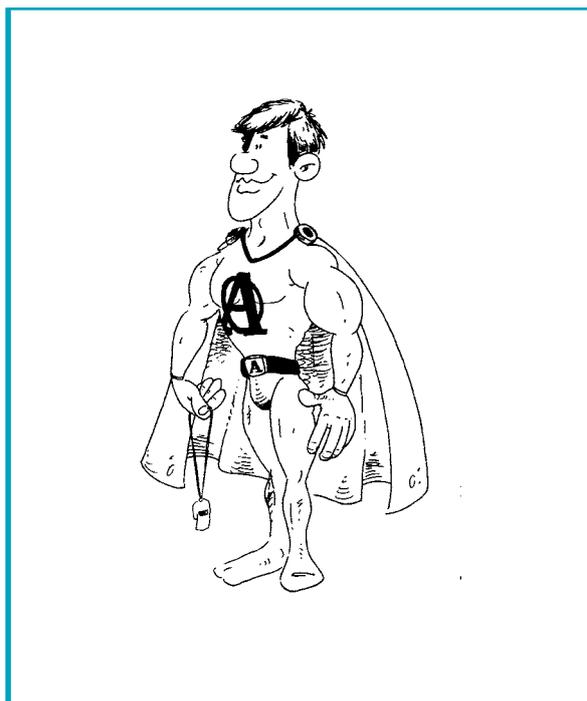
Os aspectos referidos salientam a necessidade de proporcionar apoios regulares, contínuos, para que a preparação dos árbitros e juizes

deixe de ser fruto da sua própria iniciativa. Cabe às estruturas de enquadramento da arbitragem assegurar esses apoios.

## ONDE RESIDEM OS GRANDES PROBLEMAS DA ARBITRAGEM?

A sede de todos os problemas da arbitragem está, sem dúvida, nas competições dos seniores que se realizam a nível nacional.

É nos campeonatos das divisões superiores que se recolhem todas as referências e se procuram os modelos. É entre os seniores, entre as estrelas, que as crianças e jovens procuram os seus ídolos e os exemplos, que os inspiram à mais fiel imitação.



1

o árbitro e a arbitragem

**Quadro 5 REQUISITOS DA ARBITRAGEM NAS MODALIDADES COLECTIVAS**

Modalidades colectivas	Condição física	Condição psicológ.	Velocidade reacção	Memória visual	Percepção selectiva
<b>Andebol</b>	**	***	**	**	**
<b>Basquetebol</b>	**	***	**	**	**
<b>Futebol</b>	**	***	**	**	**
<b>Hóquei em campo</b>	**	**	**	**	*
<b>Hóquei s/ patins</b>	**	***	**	**	**
<b>Râguebi</b>	**	***	**	**	**
<b>Voleibol</b>	**	***	***	**	**
<b>Remo</b>	*	*	**	**	*

**Quadro 6 REQUISITOS DA ARBITRAGEM NAS MODALIDADES INDIVIDUAIS**

Modalidades individuais	Condição física	Condição psicofisio .	Velocidade reacção	Memória visual	Percepção selectiva
<b>Atletismo</b>	*	**	**	*	*
<b>Badminton</b>	*	**	**	*	*
<b>Esgrima</b>	*	**	**	**	**
<b>Ginástica</b>	*	**	***	***	***
<b>Halterofilia</b>	*	**	*	*	*
<b>Judo</b>	*	**	**	**	**
<b>Ténis</b>	*	**	**	**	**
<b>Ténis de mesa</b>	*	**	**	**	**



Não é apenas assim para as crianças e jovens. É também ali que jogadores, treinadores, árbitros e dirigentes encontram as “figuras” que desejam ser.

As transformações que se desejam, pedem uma forte participação da arbitragem a nível das grandes competições com enorme peso mediático, na medida em que aquelas implicam mudanças de atitude e de comportamento das personagens activas que fazem o desporto, que fazem o jogo – os atletas e os jogadores! A arbitragem tem um grande papel a desempenhar no desenvolvimento do desporto e na formação desportiva dos jovens, que começa nas suas actuações na sede das competições dos seniores.

Para que essa tarefa possa ser bem sucedida, é indispensável que o árbitro actue com profunda convicção e, nas modalidades de maior impacto nos media, seja capaz de seguir as seguintes normas:

### **Manter os olhos sobre o jogo**

Porque se o fizer estará em condições de analisar “instantaneamente” os antecedentes da acção empreendida pelos jogadores e de decidir, em caso de infracção, quem foi o responsável pela ilegalidade cometida. Desviar os olhos do jogo não evita sarilhos, antes pelo contrário.

### **Decida de acordo com o seu critério de avaliação**

A sua avaliação é que conta numa arbitragem correcta e imparcial. Ceder à pressão dos treinadores ou de outros é alterar o seu critério de avaliação nas acções puníveis pelas regras. Fazê-lo é deixar de ser imparcial.

### **Decidir sem explicar**

Explicar uma decisão equivale a justificar o que foi decidido e a criar condições para que todas as decisões posteriores possam ser postas em causa.

### **Evitar qualquer discussão com jogadores, treinadores e dirigentes**

Admitir que uma decisão possa ser discutida é admitir que esta possa ser revogada ao sabor dos argumentos aduzidos pelos intervenientes no jogo.

### **Ignorar a presença dos espectadores**

Dar atenção aos espectadores conduz a desvios da concentração que irão reflectir-se negativamente na consistência das decisões seguintes e provocar situações desequilibradas.

### **Ignorar todas as provocações**

As provocações dirigidas aos árbitros visam criar situações de insegurança quanto à avaliação que vem fazendo sobre as situações de jogo.

### **Assumir as suas próprias decisões**

Se corrigir as decisões de um companheiro da equipa de arbitragem, estará a mostrar aos intervenientes no jogo e aos espectadores que ele errou e que foi você que emendou o erro. Apoiar as decisões dos companheiros é um dever ético que reforça o prestígio da arbitragem. Decidir de outro modo só deverá ser considerado em situações bem explícitas nas regras.

### **Actuar sempre com equipamento adequado**

A presença física do árbitro está sempre relacionada como o modo de vestir e de usar o equipamento que os regulamentos impõem para uso nos jogos oficiais.

### **Evitar conversar com os jogadores**

A discordância dos jogadores em relação às decisões dos árbitros começa sempre por manifestações orais, de protesto, de resistência e de inconformismo. Alimentar conversas é prolongar este estado emocional que facilmente gera um conflito aberto.

### **Evitar dar nas vistas**

Ser discreto em todas as suas intervenções durante o jogo e fora do campo é um factor de relevante importância na avaliação da prestação de um bom árbitro.

Estas normas contribuem para que o árbitro faça uma boa arbitragem. O que será uma boa arbitragem? Uma boa arbitragem é aquela em que o árbitro, fazendo respeitar o espírito do jogo, deixa jogar os jogadores de acordo com as formas de jogar que lhes são próprias.

Uma boa arbitragem é aquela em que os árbitros actuam em total independência dos factores exteriores ao seu desempenho e em

**Conhecer bem a modalidade é um requisito necessário para que o árbitro se sinta verdadeiramente integrado na competição, a que lhe compete consagrar a validade esperada por todos os que coexistem dentro dela e por aqueles que a circundam vivendo fora do espaço desportivo que lhe é próprio.**

respeito pelos direitos dos jogadores. Uma boa arbitragem acontece quando os jogadores cumprem os seus deveres para com os árbitros, para com os opositores e para com o espírito desportivo.

### **CONHECER BEM A MODALIDADE**

O árbitro não ensina a jogar, não forma jogadores, nem treina jogadores! Para se integrar na sua modalidade, tem de participar e colaborar no ensino do jogo, na formação dos jogadores e no treino das equipas, de uma forma muito próxima do que acontece com o fisioterapeuta, com o psicólogo e com outros elementos da equipa técnica.

Sabemos que isto é algo difícil de conseguir. Há um longo caminho a percorrer para que tal seja possível. Esse caminho passa pelo conhecimento do jogo. O árbitro tem de saber tanto da sua modalidade como o próprio treinador.

Esse saber — conhecer a história da modalidade, a sua evolução, as suas técnicas, as suas formas de jogar, os principais sistemas tácticos,

etc – permite entender melhor a razão de ser das regras que têm de ser respeitadas pelos competidores.

Trata-se de um saber que não vai ser utilizado para competir com o treinador, mas sim, para ficar bem por dentro da filosofia da modalidade e da competição sem deixar de ser um juiz - desportivo, um árbitro - juiz.



## SÍNTESE

A actividade do árbitro é a vertente competitiva das actividades desportivas que define e determina a intervenção técnica, humana e social da arbitragem, especialmente como autoridade que garante a verdade desportiva.

A competência técnica do árbitro mede-se pela exactidão dos seus juízos, dificultada pela celeridade e irreversibilidade que se exigem nas suas decisões. Num curto instante, deve:

- Ver as situações competitivas, ou seja, saber ver e saber ler;
- Valorizar a prestação competitiva, isto é conhecer a prestação técnica e tática da modalidade;
- Determinar se essa prestação é ou não válida.

A competência humana do árbitro mede-se pela responsável imparcialidade dos seus juízos, dificultada pela paixão desportiva dos agentes da competição e pela coexistência de realidade objectiva e subjectiva. Assim, no exercício das suas funções, deve:

- Ter uniformidade de critério, que transmita imparcialidade;
- Estar familiarizado com a realidade competitiva dos atletas e equipas;
- Cultivar uma presença e personalidade que transmitam seriedade, confiança, serenidade.

As competências técnicas e humanas do árbitro são facilitadas ou dificultadas pela integração do árbitro no relacionamento com os outros agentes desportivos. O árbitro contribuirá positivamente se potenciar a sua função pedagógica na formação desportiva dos atletas, realizando o seu trabalho de modo a:

- Deixar jogar;
- Respeitar o espírito de jogo e espírito desportivo;
- Ser rigoroso no julgamento das faltas;
- Conhecer as formas de jogo.

## **CAPÍTULO 2**

# **NÍVEIS DE ARBITRAGEM**

## **A ACTIVIDADE DO ÁRBITRO**

## **ARBITRAGEM NA FASE DE INICIAÇÃO**

## **ARBITRAGEM NA FASE DE APERFEIÇOAMENTO**

## **ARBITRAGEM NA FASE DE ESPECIALIZAÇÃO**

## **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 2

# NÍVEIS DE ARBITRAGEM

ALCIDES GAMA

## A ACTIVIDADE DO ÁRBITRO

Por diversas vezes perguntamos o que levará alguém a dedicar-se à arbitragem. É uma pergunta para a qual não encontramos, normalmente, uma resposta totalmente convincente. O papel supletivo que a organização desportiva atribui frequentemente ao árbitro, a vitimação a que ele, por vezes, é sujeito pelos diferentes intervenientes no jogo e no espectáculo, a violência que por vezes graça no desporto e não raras vezes atinge o próprio árbitro, o efeito catártico que o árbitro e a função por ele exercida desempenha na sociedade, com toda a violência, insegurança e mal estar associados, aconselharia à fuga ao desempenho deste papel. Mas não, os árbitros existem e todos os anos novos candidatos aparecem nos cursos de iniciação sendo também enorme o desejo dos jovens de aderirem, embora quase sempre de forma passageira, à arbitragem.

O que levará as pessoas e fundamentalmente os jovens a desejarem tanto serem árbitros?

Os factores e motivações que explicam a adesão à arbitragem serão porventura diversos, alguns coincidentes e outros que se complementarão entre si. Atrevemo-nos a relacionar alguns dos diferentes factores que nos parece poderem explicar este apelo à arbitragem. Um, ou outro, ou vários, serão concerteza ajustados a cada um em particular:

### **Afirmação de si próprio:**

- Na colectividade, na sociedade;
- No desporto;
- No bairro, no trabalho.

- Aspiração:
- Ser melhor;
- Ser bom;
- Ser conhecido;
- Reconhecimento;
- Posição.
- Tendências Sociais:
- Necessidade de participação social;
- Gregarismo;
- Filiação num grupo ou instituição.

### **Económicos e financeiros:**

- Dinheiro;
- Viagens;
- Bem-estar.

### **Compensação:**

- Substituição;
- Complemento;
- Equilíbrio;
- Ultrapassagem;
- Confiança;
- Auto-estima.

### **Interesse Competitivo:**

- Atracção pela competição;
- Centro de atenção;
- Desejo de vitória;
- Desejo de superação.

### **Atracção pelo Risco:**

- Teste às capacidades;
- Desafio;
- Coragem.

### **Ética:**

- Rigor;
- Transparência;
- Verdade.

**O nível de intervenção do árbitro e a forma como é considerado deve ser substancialmente diferente em função do escalão etário e dos diferentes níveis de prática da competição.**

**Serviço:**

- Gosto pela modalidade;
- Desejo de ajudar.

A actividade do árbitro desenvolve-se normalmente num meio muito complexo, onde o ambiente criado à volta do espectáculo suscita a todos, menos ao árbitro, um local privilegiado de exteriorização de tensões, paixões ou frustrações, de forma muitas vezes incontrolável. Neste contexto, o árbitro é visto como um ser anti-social que não se deve deixar influenciar pelo meio que o rodeia. É-lhe sempre exigível o óptimo e indesculpável, o erro e a sua condição humana é permanentemente ignorada. A avaliação do seu trabalho é quase sempre feita de forma determinística, técnica e descontextualizada das emoções próprias da competição. É fundamental, também, ter em atenção que o nível de intervenção do árbitro e a forma como é considerado deve ser, no entanto, substancialmente diferente em função do escalão etário e dos diferentes níveis de prática da com-

petição. São estas diferenças que tentaremos identificar de seguida.

O árbitro desenvolve o seu trabalho na prática desportiva em concreto. A arbitragem deve então ser considerada e reconhecida como parte integrante de todo o processo da prática desportiva. Sendo a competição peça decisiva e fulcral em toda a estrutura e edifício da formação desportiva, quer ao nível do apetrechamento técnico, quer ao nível educacional e comportamental dos diversos intervenientes, torna-se desnecessário enfatizar o papel determinante que a arbitragem assume em todo este contexto, quer como próprio agente directo, quer no desempenho de funções que se desejam exercidas acima de todos os interesses em confronto.

Haverá então que separar e identificar, pelo menos naquilo que o distingue de forma mais clara, o nível de intervenção dos árbitros e o papel que lhe deva ser atribuído nas diferentes fases da prática dos atletas, desde o início do seu processo de formação até ao topo da prática desportiva de competição.

A par disso, julgamos valer a pena identificar também a própria evolução na carreira da arbitragem face aos diferentes graus competitivos. Se identificarmos 3 fases no processo de evolução dos atletas: Iniciação, aperfeiçoamento e especialização, a eles deverão estar também associadas as diferentes fases do percurso evolutivo do próprio árbitro, que deverão corresponder à própria qualificação gradativa da sua carreira.

Naturalmente que este modelo defende a verticalização da estrutura da formação e progressão da carreira do árbitro. O grau de preparação do árbitro deverá ir acompanhando

progressivamente as exigências que os níveis superiores da competição vão requerendo. As exigências, tanto ao nível técnico como psicológico, vão impondo de forma natural a selecção dos mais aptos e mais capazes (para aqueles níveis de prática em concreto).

Com isto não pretendemos defender uma maior importância dos árbitros do escalão superior. A importância deverá ser sempre relativizada em função daquilo que deva ser solicitado ao árbitro, nos diferentes estádios do desenvolvimento do atleta.

A visibilidade e a mediatização dos árbitros de topo não serão, neste contexto, sinónimo de maior importância. Num processo global de formação, como nos estamos a referir, os critérios de valorização terão que ser necessariamente diferentes.

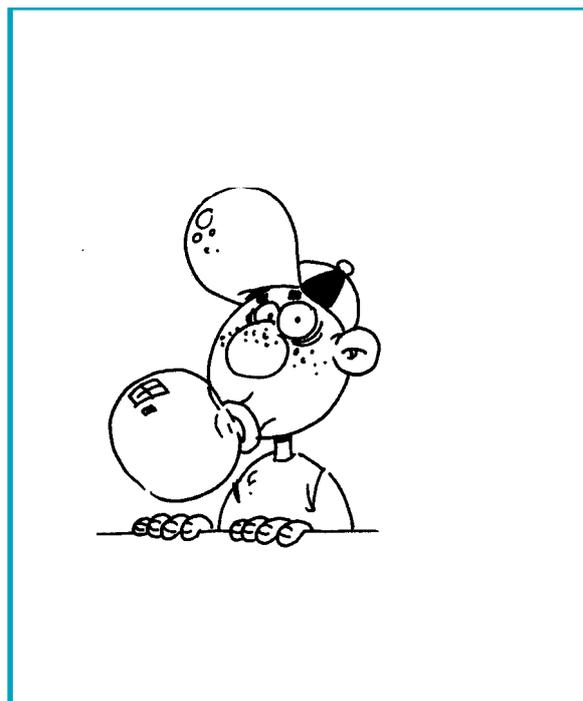
Esquemáticamente atrevemo-nos a sintetizar esta ideia na figura 1.



**Fig. 1** Critérios de Valorização

Transparecem, de forma clara, dois grandes blocos que determinam categorias com valências bem diversas de intervenção do árbitro no processo competitivo e formativo dos jogadores. Em ambos os casos, embora de forma diferente, o árbitro é parte integrante do processo.

Na primeira fase, que coincide com o período de iniciação e aperfeiçoamento das crianças e dos



jovens, o árbitro, para além da função de juiz que faz respeitar as regras e limita os excessos dos intervenientes, deve assumir também uma função de orientação pedagógica, alicerçada num modelo pré-definido e partilhado entre os técnicos e os próprios árbitros, sob orientação global das estruturas dirigentes.

Na fase de especialização, a actuação do árbitro deve-se reger por princípios de natureza diferente. Os interesses em confronto são outros. O objectivo da competição, para além do próprio espectáculo é, em termos dos interesses particulares dos competidores, apenas a vitória. Neste contexto o árbitro servirá fundamentalmente para gerir os interesses antagónicos e validar, com a autoridade que lhe é conferida, o próprio jogo.

Interessante será saber se é possível determinar à priori em que idade ou escalão é que um atleta termina a primeira fase e inicia a segunda.

Pensamos não ser possível determinar com exactidão esse momento. O período de viragem dependerá de muitos e diferentes factores

**O árbitro não é um mero prestador de serviços à competição, antes está, seriamente comprometido com ela e com o que ela representa no percurso formativo do jovem praticante.**

explicados não só, por razões exclusivamente técnicas ou físicas, mas também culturais e sociais. Nas sociedades com uma grande base de sustentação ao nível da educação física e da prática desportiva esta transacção far-se-á, naturalmente, mais cedo.

Os atletas de eleição, dos centros de competência ou selecções orientados especificamente para atingirem resultados mais precocemente, saltarão algumas etapas, entrando rapidamente numa lógica de competição mais adulta.

Estas fases devem também ser definidas pelos responsáveis sem hesitações, de nível para nível, num modelo de desenvolvimento sério, tendo em vista a correcta formação dos jovens participantes.

### **ARBITRAGEM NA FASE DE INICIAÇÃO**

O árbitro, chamado a intervir nesta fase, deverá ser um árbitro jovem, que, no nosso modelo, representa a base e o alicerce de todo o edifício da estrutura da arbitragem.

A intervenção dos árbitros, necessariamente jovens, dever-se-á circunscrever em processos competitivos que lhe chamaremos ainda, de alguma forma, embrionários. Estamos a falar nos convívios dos minis (crianças dos 8 aos 12 anos) em que a competição acima de tudo é motivo para festa, alegria e prazer de jogar (brincar).

Estamos certos que a intervenção tutelar do adulto na gestão directa desses jogos seria desajustada e quase sempre difícil de concretizar com sucesso. As próprias crianças ou jovens, poderão eles próprios desempenhar este papel. Além de lhes ser mais fácil apreender aquela lógica competitiva, por estarem bem perto dela, o exercício da função arbitral pode integrar-se no seu processo global de formação desportiva e pessoal.

Competirá aos adultos preparar todo o enquadramento deste processo, quer na captação e formação dos jovens, quer na supervisão do trabalho desenvolvido em concreto.

O facto de se fazer apelo à participação dos jovens no exercício da arbitragem não quer dizer que o mesmo não deva ser feito com rigor e sentido de responsabilidade; deve-se é, contudo, evitar fazer dos jovens cópias dos árbitros adultos nem tomar como modelo o desempenho dos árbitros consagrados.

A competição, ou antes, o convívio, deve ser organizado, ter regras bem definidas e desenvolver-se num local apropriado. Além disso, é exigível um protocolo de actuação comum aos árbitros e às equipas, devendo também o jovem árbitro apresentar-se devidamente uniformizado. Há que aproveitar o desejo da afirmação e inserção social, natural nestas idades.

Quanto melhor estruturado estiver o convívio, mais agradável for o aspecto cénico envolvente

e mais responsabilizados estiverem os diversos intervenientes, maior será a resposta de todos e mais importantes e motivados se sentirão, particularmente os jovens árbitros.

As regras de jogo e de actuação deverão ser simplificadas o mais possível, conhecidas e assumidas de forma clara por todos os técnicos das equipas e responsáveis pelo processo de formação e por todos os árbitros jovens e seus coordenadores.

Será particularmente importante o papel desempenhado pelo coordenador da arbitragem nestas competições. Para além da intervenção de coordenador dos árbitros e do seu desempenho, deverão sempre intervir como moderadores dos excessos e exageros competitivos (disciplinares) dos técnicos e dirigentes.

Este é um modelo já testado com êxito em algumas modalidades desportivas. Aproxima o jovem da arbitragem, dá-lhe uma mais completa formação desportiva, cria uma escola de arbitragem, despista talentos e vocações e contribui em último caso para formar, de forma mais abrangente, as crianças e os jovens.

## **ARBITRAGEM NA FASE DE APERFEIÇOAMENTO**

Esta fase deverá corresponder ao primeiro e segundo patamar na carreira formal da arbitragem, representando já em muitos casos, uma aproximação de opção de carreira, noutros ainda, uma coexistência com outras formas de participação na actividade desportiva.

Em qualquer dos casos estaremos já na presença formal de um árbitro devidamente reconhecido pelas estruturas - árbitros estagiários e regionais .

Face ao nosso modelo, competirá preferencialmente a estes árbitros intervir na fase de



iniciação e aperfeiçoamento desportivo das crianças e dos jovens.

É nesta fase, e porque estamos a falar de processo de desenvolvimento desportivo, que a intervenção do árbitro se torna ainda mais determinante.

É de facto comparativamente diferente o tipo de intervenção que deve ser solicitado ao árbitro nesta fase e na fase seguinte, mais adulta, do atleta. Se todas as fases do processo competitivo devem ter alcance educativo , é indiscutível que este propósito se torna ainda mais determinante quando está em causa a actividade de crianças e jovens. E como o árbitro intervém de forma determinante na competição, deve ter-se, por isso, especial atenção à sua preparação e enquadramento.

O árbitro nesta fase não é um mero prestador de serviços à competição, antes está, seriamente comprometido com ela e com o que ela representa no percurso formativo do jovem praticante.

**Sem a intervenção competente do árbitro, os propósitos educativos e pedagógicos do jogo não seriam atingidos.**

Enganam-se totalmente aqueles que vêem no árbitro apenas um mal necessário, sorvedor de custos. Sem a sua intervenção competente os propósitos educativos e pedagógicos do jogo não seriam atingidos.

O modelo de intervenção do árbitro deve ser definido solidariamente em conjunto com os treinadores e responsáveis pelos processos de desenvolvimento. De que forma devem intervir então os árbitros, enquanto agentes pedagógicos, nesta fase de iniciação e aperfeiçoamento dos atletas?

Parece-nos ser de ter especial atenção a três níveis: relação com os intervenientes, intervenção a nível disciplinar e condições técnicas do jogo (regras).

Na relação com os outros intervenientes, o árbitro deve ser acima de tudo um modelo de comportamento, exigente ao nível da sua própria apresentação e postura perante as pessoas e o jogo, privilegiando o diálogo e o esclarecimento, ser tolerante, saber ouvir e firme na defesa dos princípios.

Ao nível da gestão da disciplina é sempre recomendável a adopção de uma intervenção pedagógica fundada no primado da prevenção relativamente à remediação. Quando tiver que se ser rigoroso não pode ter hesitações, a actuação tem que ser clara e firme.

A atitude perante os treinadores e outros não praticantes deve-se basear no princípio do respeito mútuo e de rigor perante todas as formas implícitas ou explícitas de indisciplina. Os treinadores e dirigentes deverão ser entendidos também como modelos de referência perante as crianças e os jovens.

Na condução técnica do prova, especificamente em relação à aplicação das regras, dos protocolos e dos regulamentos, o árbitro deve acima de tudo entender que o jovem aprecia a organização, sente-se importante e mais motivado por ser interveniente activo em algo que tenha valor acrescentado em relação à actividade física de lazer que desenvolve nas suas brincadeiras habituais.

O protocolo e a encenação de toda a organização deve ser assumida como factor estimulante na prática desportiva dos jovens.

A apreciação da prática da competição e a marcação de faltas técnicas associadas ao incumprimento das regras, é também um factor fundamental a levar em atenção.

Em muitos casos é aconselhável fazer adaptações, modelar as regras ou fazer interpretações mais ajustadas aos propósitos ou fins em vista. Este é um trabalho técnico que deve ser formulado e comungado por todos os intervenientes no processo de formação e desenvolvimento. Parece-nos que nesta fase, a competição servirá fundamentalmente para aferir do nível de evolução do próprio atleta e da sua equipa. O jogo nunca deverá ser contra o outro

mas com o outro. Muito para além de ganhar, importa fundamentalmente avaliar os níveis de prática que se vão atingindo.

Este processo não pode ser imposto. O desenvolvimento não se decreta. O desenvolvimento resulta sempre inevitavelmente de um sentimento de envolvimento e assunção colectiva. Todos deverão ser agentes; os responsáveis deverão, além disso, ter a arte de galvanizar e perspectivar a mudança.

Seja como for, é imprescindível notar que as crianças e os jovens apenas se empenharão naquilo que lhes dá prazer e em que eles acreditam. A prática desportiva deve ser sempre um espaço de alegria e realização.

## **ARBITRAGEM NA FASE DE ESPECIALIZAÇÃO**

A intervenção dos árbitros na fase de competição do atleta adulto assume contornos bem diferentes, relativamente aos referenciados nos pontos anteriores e desenvolve-se numa fase bem distinta, com características, motivações e interesses também próprios.

O objectivo do jogo e da competição altera-se. A formação e o aperfeiçoamento do jogador passou para segundo plano. O jogo é sempre um exame, é a luta de um contra o outro, de uma equipa contra outra equipa. O objectivo final é apenas a vitória. É para isso que se trabalha, e muitas vezes se investe grandes volumes de capitais. O investimento só será suficientemente remunerado se houver vitórias. É neste padrão de comportamento que se deve estruturar a participação do árbitro nesta competição.

Os interesses em presença e a visibilidade do jogo e do árbitro passam a ser enormes, a pressão e a responsabilidade conduzem à selecção das competências e apenas os mais

**O modelo de intervenção do árbitro na competição dos jovens deve ser definido solidariamente em conjunto com treinadores e responsáveis pelo processo.**

capazes têm sucesso. Estamos a falar dos árbitros nacionais e/ou internacionais .

Neste quadro de referências, a função primeira do árbitro é de homologar a competição fazendo uso da autoridade que lhe é conferida pelo seu próprio estatuto e pela entidade que o tutela. Para isso, ele terá apenas que cumprir e fazer cumprir, com rigor, imparcialidade e competência as regras e regulamentos conhecidos e assumidos por todos os intervenientes.

Na fase de especialização, a função do árbitro é de homologar a competição.

Para isso, ele terá apenas que cumprir, e fazer cumprir, com rigor, imparcialidade e competência, as regras e regulamentos.

É uma função nobre, mas também muito ingrata. Quase que nos atrevemos a qualificar a intervenção do árbitro nesta fase competitiva como a de uma mera prestação de serviços, muito qualificada embora, à entidade que dirige e coordena a prova.

A profissionalização dos competidores e/ou dos próprios árbitros não altera no essencial o

enquadramento da actividade do árbitro neste contexto competitivo. Deve constituir, no entanto, e tão só, um factor motivador do aperfeiçoamento e melhoria das capacidades dos árbitros ao nível da sua condição física, psíquica e técnica.

O profissionalismo da arbitragem tende contudo a alterar a forma de relacionamento entre os árbitros e as estruturas dirigentes e organizadoras das competições. A relação pode deixar de ser de prestação de serviços e passar a ser uma mera relação laboral, com as implicações naturalmente associadas, tanto ao nível da forma de representação da classe como da discussão da forma de remuneração. Como é que os árbitros passarão a reivindicar o pagamento dos seus serviços? Pela qualidade dos serviços (qual o valor justo?) ou face ao valor dos excedentes libertados pela actividade desportiva/económica onde eles são agentes? Não é nossa intenção avançar nesta matéria por agora. Fica apenas este apontamento; talvez no futuro valha a pena desenvolvê-la.



## SÍNTESE

O percurso evolutivo do árbitro (i.e. formação necessária e qualificação atribuída) deverá corresponder às fases evolutivas dos atletas: iniciação, aperfeiçoamento e especialização.

Atendendo à ruptura do plano/modelo técnico que se verifica entre a especialização e as outras fases prévias, a arbitragem deverá conciliar a função de juiz (a mais relevante na fase de especialização) com uma função pedagógica, fundamental na iniciação e aperfeiçoamento da prática desportiva.

### Fase de iniciação

- Fase preferencial para o jovem árbitro;
- Favorecer o ambiente festivo e lúdico, sem diminuir o rigor;
- Cuidar o aspecto cénico do convívio competitivo;
- Actuar com regras simplificadas;
- Promover um Coordenador da Arbitragem, especialmente para moderar excessos competitivos dos técnicos e dirigentes.

### Fase de aperfeiçoamento

- Fase destinada aos árbitros estagiários e regionais;
- Cuidar o protocolo e a encenação de toda a organização, como elemento motivador;
- Potenciar a componente pedagógica: pelo rigor para assinalar e corrigir faltas técnicas; pela gestão disciplinar que privilegie a prevenção à remediação; pela serena e cooperante relação com intervenientes.

### Fase de especialização

- Fase dos árbitros nacionais e internacionais.
- A sua função é homologar a competição, sendo este serviço quase o exclusivo que lhe é solicitado.

## **CAPÍTULO 3**

# **O ÁRBITRO E O CONTEXTO DE ARBITRAGEM**

## **OS ATRIBUTOS DO ÁRBITRO**

## **O ÁRBITRO E OS OUTROS ÁRBITROS**

## **O ÁRBITRO E A ESTRUTURA DA ARBITRAGEM**

## **O ÁRBITRO E OS OUTROS PARCEIROS NA COMPETIÇÃO**

## **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 3

# O ÁRBITRO E O CONTEXTO DA ARBITRAGEM

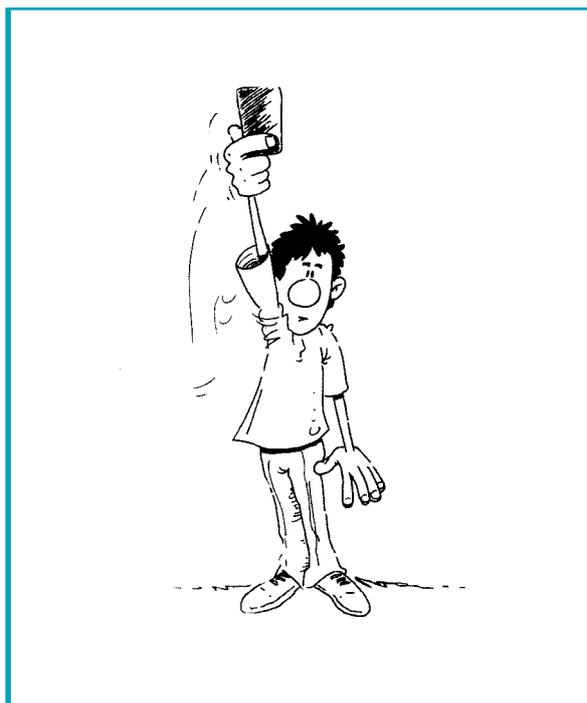
ALCIDES GAMA

O árbitro é dos elementos mais sensíveis do contexto competitivo. Deve então ter especial atenção à sua preparação e à forma como se integra no grupo e como se relaciona e afirma no desporto, quer ao nível da própria classe, quer em relação aos restantes intervenientes no processo desportivo. Torna-se também necessário reflectir sobre a forma como dirige e gere as competições onde é juiz.

Os mais interessados em promover e dignificar a arbitragem serão os próprios árbitros. Não podem esperar que sejam os outros a resolver e a lutar pelos seus interesses. Devem ser eles próprios a liderar o processo. Muito pouco resultarão campanhas de marketing ou sensibilização se não forem acompanhadas por uma capacidade de afirmação individual e colectiva por parte dos árbitros.

O árbitro deve ser rigoroso e muito exigente. Se estivermos a falar do desporto como um mercado em termos genéricos, diríamos que os árbitros, à semelhança dos treinadores, dirigentes e atletas, prestam serviços à competição ou ao espectáculo. Sabemos que só subsiste no “mercado” quem presta serviços de qualidade. Os mais fracos serão sempre rejeitados.

É esta a postura que deve estar sempre subjacente à arbitragem. Ser exigente para poder exigir, pois na competição o árbitro é a única entidade a quem é conferida autoridade para exigir o cumprimento das normas. Ele está lá, como último recurso para salvaguardar a ver-



dade desportiva e validar a competição. É nesta qualidade que os restantes intervenientes o aceitam e avaliam a sua necessidade.

## OS ATRIBUTOS DO ÁRBITRO

O árbitro deve ser visto enquanto agente efectivo no processo desportivo pelo que analisá-lo de forma abstracta, fora do contexto da sua actuação concreta não fará qualquer sentido. Dos atributos necessários ao desempenho da função arbitral fazem parte requisitos de natureza psicológica e comportamental e requisitos de ordem técnica. Tanto uns como outros são importantes, embora a eficácia da actuação do árbitro apenas seja otimizada na conjugação harmoniosa de ambos.

Os requisitos psico-caracteriais, impossíveis de enumerar exhaustivamente, consistem em princípios comuns a todos quantos têm como função educar, formar ou arbitrar, estruturando-se por isso fora do espaço estritamente desportivo. Estamos a falar de predicativos intrínsecos e necessários a quem exerce a função e que

**Qualquer indivíduo pode ter requisitos de ordem psico-caracterial que lhe conferem uma sensibilidade própria para a arbitragem, mas só será verdadeiramente árbitro quem lhe conseguir juntar os atributos de ordem técnica, que só a experiência, o treino e a carreira lhe conferem.**

não se podem treinar ou aperfeiçoar, se já não existirem. Referimo-nos, por exemplo, ao rigor, à segurança, à isenção (e não neutralidade), à tolerância e à autoridade. Tudo está interligado mas arriscamo-nos a dar relevo especial à autoridade, onde nos parece tudo começar e tudo acabar.

A autoridade não é o uso indiscriminado do poder, antes pelo contrário. Se ela não for usada no interesse daqueles que lhe a conferirem (Instituições) passa a autoritarismo apenas ao serviço de alguém ou alguns. O exercício da autoridade solicita disciplina, moderação, justiça e respeito pelas hierarquias.

É necessário no entanto algo mais para se ser árbitro, além dos predicados de natureza psico-caracterial. Referimo-nos às qualificações de ordem técnica, estas sim, que apenas se estruturam e treinam no domínio prático da arbitragem e na actividade específica da modalidade.

Com a ressalva de podermos estar a esquecer outros aspectos, atrevemo-nos a enumerar

como características principais do perfil técnico do árbitro, as que já tivemos oportunidade de referenciar em trabalhos anteriores :

- Acuidade visual;
- Acuidade auditiva ;
- Percepção imediata das situações;
- Oportunidade de decisão no julgamento.

Os dois primeiros traduzem-se na capacidade de identificar os estímulos ópticos e auditivos e a terceira na capacidade de inibição dos diferentes estímulos associados ao jogo, por forma a determinar uma atenção selectiva ao que interessa de facto analisar.

Tudo isto, por fim, possibilitará a identificação imediata da situação com respostas imediatas mais adequadas.

Estes procedimentos têm que ser treinados e apenas se estruturam no domínio estrito da prática.

Qualquer indivíduo pode ter requisitos de ordem psico-caracterial que lhe conferem uma sensibilidade própria para a arbitragem, mas só será verdadeiramente árbitro quem lhe conseguir juntar os atributos de ordem técnica, que só a experiência, o treino e a carreira lhe conferem.

O árbitro só existe, no entanto, se integrado num processo organizativo concreto e em relação permanente com os restantes agentes do processo desportivo, assim como dentro do próprio grupo e em relação uns com os outros.

Como é que ele pode e deve intervir? Tentaremos, de seguida, identificar algumas situações.

## O ÁRBITRO E OS OUTROS ÁRBITROS

O árbitro deve ter especial atenção à forma como se relaciona e intervém no grupo dos

árbitros, no dia a dia, e fundamentalmente no exercício da função.

A função arbitral é de tal forma exposta e sensível no contexto competitivo que recomenda por parte dos árbitros uma postura de elevada consciencialização de grupo em relação a si próprios e em relação aos outros. A arbitragem é invariavelmente vista no seu todo, e avaliada, a maior parte das vezes, em função dos exemplos mais negativos ou actuações menos conseguidas dos seus elementos, em oposição ao valor efectivo do grupo.

Os árbitros devem ser particularmente exigentes consigo próprios e com os colegas, procurando sempre níveis de excelência nas suas atitudes e nos seus comportamentos, com a consciência de que o nível global da arbitragem não corresponde necessariamente ao somatório aritmético das competências individuais mas antes ao valor daquilo que cada um acrescenta individualmente para o património colectivo, ou seja, aquilo que fica como dívida de cada um. Atrevemo-nos a chamar a atenção para alguns aspectos que poderão reforçar o espírito do grupo e contribuir para a melhoria global da arbitragem e da forma como ela se pode afirmar no vasto contexto desportivo.

### **Solidariedade**

Acima do árbitro está a arbitragem. Cada um deve sentir-se co-responsável pelo sucesso ou insucesso dos colegas uma vez que o percurso que cada um, individualmente, vai trilhando, estará sempre, de uma forma mais ou menos próxima, associada aos esforços e àquilo que outros, em ocasiões anteriores, foram capazes de fazer, suscitando, também eles próprios, novos exemplos para novos caminhos e novas carreiras.

**O nível global da arbitragem não corresponde necessariamente ao somatório aritmético das competências individuais, mas antes, ao valor daquilo que cada um acrescenta individualmente para o património colectivo, ou seja, aquilo que fica como dívida de cada um.**

Na arbitragem cada um é responsável pelo êxito colectivo, devendo acima de tudo ter consciência de que os insucessos individuais, ou os maus exemplos, trarão sempre perturbações no seio do grupo.

O espírito de grupo é também determinante na luta contra as adversidades e no apoio aos colegas que tenham tido más actuações ou tenham sido injustiçados pelos restantes intervenientes no processo desportivo.

### **Crítica**

É também de autocrítica. A teimosia no erro potencia o erro.

Os árbitros deverão estar permanentemente disponíveis para promoverem espaços de debate, quer em relação aos comportamentos individuais quer em relação ao conjunto da estrutura.

As críticas devem ser resguardadas do domínio público, devendo circunscrever-se ao seio interno do grupo. Deve haver franqueza e verdade na relação entre todos os árbitros.

**O sucesso do desempenho da equipa de arbitragem não resultará do somatório dos desempenhos individuais, mas antes, da forma como eles se interligam e funcionam harmoniosamente como um único corpo.**

Os exemplos são essenciais nos processos de aprendizagem.

### **Avaliação**

Os árbitros devem exigir sempre um processo de avaliação às suas actuações, com uma metodologia transparente e critérios conhecidos de todos.

Só a avaliação despista valores, premeia as competências e motiva a formação e valorização individual.

A autoavaliação e avaliação pelos colegas deverão ser incentivadas. O desempenho deve ser analisado no final, por toda a equipa de arbitragem. Este procedimento une a equipa e promove as cumplicidades entre eles.

### **Conhecimento**

Só a generalização do conhecimento torna o grupo mais forte e competente. Os árbitros não devem guardar para si as informações que colhem directamente, em fontes credenciadas, nomeadamente nas instâncias internacionais.

Os árbitros devem também reivindicar a difusão do conhecimento que tenha a ver com a competição ou com a sua forma de gerir a competição, pelos restantes intervenientes no processo. A “caixinha” funcionará sempre contra os próprios árbitros.

O árbitro deve estar sempre motivado para receber e procurar novos conhecimentos e trocá-los com os colegas.

É essencial a troca de experiências e a análise de situações concretas, bem como a definição clara do processo de intervenção do árbitro na competição, desde o nível técnico, comportamental, gestão da disciplina e dos protocolos.

### **Relacionamento**

O papel atribuído ao árbitro obriga necessariamente a uma atitude de discrição permanente no seu comportamento.

Sem se relegarem ao ostracismo, os árbitros devem ter sempre a preocupação de não se manterem íntimos dos competidores. A função de juiz obriga a este distanciamento. A relação deverá ser sempre institucional, embora franca, séria e respeitadora.

É obrigação de cada um rejeitar energicamente as relações promíscuas que se pretendem por vezes associar à função arbitral.

### **Respeito e complementaridade**

Para serem respeitados os árbitros devem acima de tudo respeitarem-se entre si, independentemente da categoria que cada um tenha.

No exercício da função em concreto, o árbitro principal, muito embora seja o líder da equipa, deverá acima de tudo procurar valorizar e potenciar o trabalho colectivo, respeitando-se cada um em função dos seus níveis de competência, sem nunca menosprezar, e muito

menos, realçar o erro do colega. Quando for detectável um engano, o colega deve corrigi-lo de forma discreta e sem qualquer atitude ostentatória.

O sucesso do desempenho da equipa de arbitragem não resultará do somatório dos desempenhos individuais mas antes da forma como eles se interligam e funcionam harmoniosamente como um único corpo.

É fundamental o conhecimento que cada árbitro tem do seu colega, devendo apesar disso, e sempre antes de cada competição prepararem em conjunto, com a devida antecedência, o trabalho que irão desenvolver conjuntamente. Haverá sempre pormenores para acertar, uma ou outra recomendação que importa realçar e até exercícios de aquecimento e/ou relaxamento que em muitas ocasiões são recomendáveis efectuar.

A competição é sempre muito importante para os competidores. Os árbitros devem ter sempre consciência disso e prepararem-se sempre com muito rigor para ela.

### **Emendar o erro**

Da mesma forma que o árbitro assume o direito de errar, deve também assumir o dever de emendar, no momento, o erro quando o mesmo for detectado ou detectável. Para isso, é fundamental o trabalho colectivo da equipa de arbitragem. O relacionamento entre toda a equipa e o conhecimento mútuo é determinante para minorar os erros; o respeito pelas competências de cada um e a complementaridade de funções e ajuda mútua é um valor a incentivar. Pelo contrário, é totalmente desajustado vir à posteriori, em função da análise da situação, por exemplo, em vídeo, tecer comentários sobre a decisão tomada. As variáveis de análise



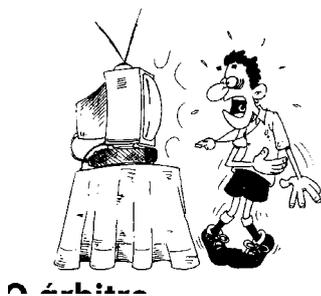
são outras, o momento e o local são diferentes. Não vale a pena alimentar polémicas pois a luta é desigual; o árbitro nunca ganhará desta forma à máquina. A verdade da máquina é artificial por, para além de todos os recursos de natureza técnica associados (ângulos, decomposição de imagens, etc.) não estar contextualizada nas emoções que o árbitro sente e os outros agentes vivem na competição. É absurdo os árbitros entrarem nessas análises porque estarão a negar a função eminentemente humana da arbitragem.

### **O ÁRBITRO E A ESTRUTURA DA ARBITRAGEM**

O árbitro, no âmbito da sua actuação na competição, é por definição um homem só, que se mantém sistematicamente à parte, que evita proximidades por ter que manter as distâncias “exigidas” ao seu próprio estatuto.

Esta é uma razão acrescida para sentir necessidade de criar relações de proximidade e de grupo fora deste espaço, estritamente as-

**A verdade da máquina é artificial por não estar contextualizada nas emoções que o árbitro sente e os outros agentes vivem na competição.**



sociado à competição, não só em relação às estruturas representativas da classe como aos outros intervenientes no processo competitivo e órgãos dirigentes da modalidade.

Os árbitros devem participar de forma interessada nas diferentes acções da sua modalidade. As entidades responsáveis não devem prescindir da colaboração e empenhamento destes técnicos. As relações de proximidade mútua ajudam a esbater diferenças e à identificação do árbitro como parte integrante do processo. Dos diferentes tipos de colaboração deverão, ser levados em consideração nomeadamente os que se seguem:

### **Linha de arbitragem.**

Todos os critérios a propósito da forma de aplicação das regras e regulamentos deverão ser divulgados previamente por todos os intervenientes na competição.

Apenas a definição precisa dos critérios normaliza a arbitragem. A imprecisão suscita a dúvida e motiva a discricionariedade.

Contributo da intervenção pedagógica dos árbitros nas competições das crianças e jovens. Definição clara do modelo de intervenção dos árbitros nas competições dos escalões de formação, modelo este de co-responsabilidade dos árbitros, treinadores e responsáveis pela formação e desenvolvimento.

Actualização de conhecimentos sobre a estratégia competitiva.

O árbitro é obrigado a acompanhar a evolução estratégica do jogo e da competição da sua modalidade.

Apenas aqueles que sabem identificar a mecânica desse desporto poderão reconhecer o significado da movimentação dos atletas a aprenderem a globalidade das situações em análise.

O árbitro terá que ser um leitor inteligente da competição, conhecer profundamente tudo o que está a acontecer à sua volta, no sentido de não constituir entraves ao desenvolvimento.

### **Definição do modelo de formação.**

A formação do árbitro é permanente. O seu laboratório é a competição que ele dirige diariamente. A intervenção das estruturas de formação terá que ser permanente.

A formação mais orgânica, associada à definição da carreira e à categoria deve estar intimamente ligada ao seu enquadramento prático. A formação do árbitro tem que ser fundamentalmente dirigida para a resolução das situações em concreto.

## **O ÁRBITRO E OS OUTROS PARCEIROS NA COMPETIÇÃO**

Na competição o árbitro deve assumir de forma plena todas as atribuições que lhe são cometidas. A autoridade é-lhe conferida pelos res-

tantes parceiros que sentem a sua falta, uma vez que sem ela os interesses antagónicos em confronto jamais se conseguiriam entender e impossibilitariam a realização da competição. Este factor confere-lhe uma responsabilidade imensa. Existe porque os outros precisam dele, mas são esses mesmo que não lhe perdoam nada, exigem-lhe o impossível, ser uma máquina sem cometer erros.

É por isso que se diz que a boa arbitragem é aquela que não se dá por ela. O árbitro terá sido suficientemente competente e hábil para conseguir, na generalidade das situações, obter a concordância de todos os interesses em confronto.

Este é um objectivo bastante difícil de atingir porque se está sempre dependente de terceiros. Pode-se sempre, no entanto, fazer os possíveis para minorar as consequências. Primeiro que tudo deve, desde logo, preocupar-se consigo próprio. Para isso e acima de tudo, o árbitro e a sua equipa, devem estar sempre muito bem preparado, física, psíquica e tecnicamente.

Resolvido este primeiro aspecto, deve-se preocupar depois com os outros parceiros; treinadores, dirigentes, atletas, comunicação social e público. Para isto acontecer é fundamental criar relações de confiança e aceitação mútua. Este é o segredo que demora imenso tempo a construir, mas que pode ser destruído, num instante, com uma simples atitude ou acto irreflectido. A construção desta empatia, de afirmação de capacidade e reconhecimento, vai-se desenvolvendo dia-a-dia, em todas as situações da vida, quer desportiva, quer social, fora e dentro das competições. E não vale a pena alimentar muitas ilusões. Uma carreira duradoura tem que ser sempre suportada por

**Uma carreira duradoura tem que ser sempre suportada por competência e muita capacidade.**

**A arbitragem nunca é neutra, ela influencia e condiciona muito as atitudes dos outros intervenientes na competição.**

competência e muita capacidade, pois o árbitro encontra-se permanentemente em exame. O árbitro não pode facilitar, uma vez que a prova dos nove está logo ali presente no próximo jogo ou competição.

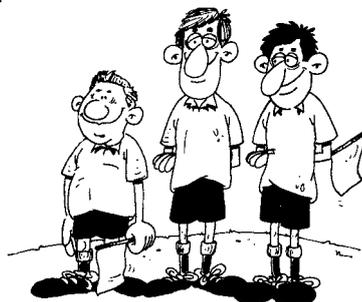
O reconhecimento e prestígio do árbitro depende muito da forma como ele se comporta diariamente, no relacionamento pessoal e institucional com os diferentes agentes desportivos e sociais, mas é medido essencialmente pela forma como a sua presença se faz sentir na competição.

A arbitragem nunca é por isso neutra, ela influencia e condiciona muito as atitudes dos outros intervenientes na competição. Quantas equipas moldam a sua forma de estar de acordo com a maior ou menor permissibilidade dos árbitros?

Serão atributos necessários para moldar o reconhecimento dos diferentes intervenientes na competição e marcar positivamente a competição com a sua presença; qualidades como, a aparência, a apresentação, a confiança, a so-

briedade, a firmeza, a coragem e o bom senso. O conjunto destes atributos e a forma como eles são conjugados e postos ao serviço de resoluções concretas e inesperadas na competição constitui o nível de competência do árbitro. Mas competência, a este nível, não é um valor absoluto, dependerá das exigências competitivas em concreto. O stress competitivo e a pressão da responsabilidade pode inibir alguns

árbitros no exercício pleno da função. Estas limitações podem ser treinadas e em muitos casos ultrapassadas.



## SÍNTESE

É necessário contextualizar a actuação dos árbitros para que melhor possamos compreendê-los como agentes efectivos do processo desportivo. Neste artigo sistematizam-se quatro grandes áreas.

### Atributos do árbitro

- De natureza psicológica e comportamental – impossíveis de enumerar, não são mais do que princípios comuns a todos quantos têm como função educar, formar ou arbitrar (predicativos intrínsecos como rigor, segurança, isenção, tolerância e autoridade);
- De ordem técnica – acuidades visual e auditiva, percepção imediata de situações e oportunidade de decisão no julgamento.

### O árbitro e os outros árbitros

Interessa sublinhar que o nível global da arbitragem não corresponde necessariamente ao somatório aritmético das competências individuais, mas antes, ao valor daquilo que cada um acrescenta individualmente para o património colectivo, ou seja, aquilo que fica como dádiva de cada um. Deste modo são apresentados os seguintes aspectos que poderão reforçar o espírito de grupo no seio da arbitragem: solidariedade;

crítica e auto-crítica; avaliação; conhecimento; relacionamento; respeito e complementaridade; assumir e emendar o erro.

### O árbitro e a estrutura da arbitragem

Diferentes tipos de colaboração deverão ser levados em consideração mas só em relação às estruturas representativas da classe mas também aos outros intervenientes do processo competitivo. Definem-se nos seguintes âmbitos:

- Linha de arbitragem;
- Contributo da intervenção pedagógica dos árbitros nas competições das crianças e jovens;
- Actualização de conhecimentos sobre a estratégia competitiva;
- Definição do modelo de formação.

### O árbitro e os outros parceiros na competição

Primeiramente, o árbitro e a sua equipa devem estar sempre muito bem preparados física, psíquica e tecnicamente. Estando esta situação salvaguardada é fundamental criarem-se relações de confiança e aceitação mútua com os outros parceiros, nomeadamente treinadores, dirigentes, atletas, comunicação social e público.

# Aspectos psicológicos da arbitragem

## **MOTIVAÇÃO**

Weinberg & Richardson

## **COMUNICAÇÃO**

Weinberg & Richardson

## **STRESS, ANSIEDADE E NÍVEL DE ACTIVAÇÃO**

João Paulo Ramos

## **ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO**

Duarte Araújo

## **AUTOCONFIANÇA**

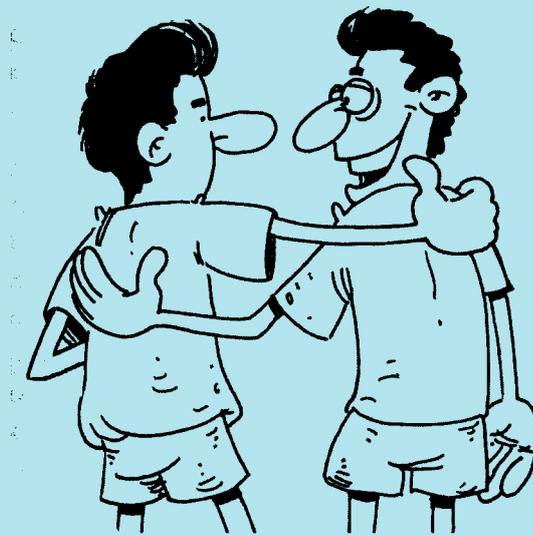
Weinberg & Richardson

## **TOMADA DE DECISÃO**

Duarte Araújo

## **ESGOTAMENTO**

Weinberg & Richardson





## CAPÍTULO 4

# MOTIVAÇÃO

<b>O QUE É UM OBJECTIVO</b>	00
<b>COMO FUNCIONAM OS OBJECTIVOS</b>	00
Os objectivos ajudam a determinar aquilo que é importante	00
Os objectivos aumentam o esforço e orientam a atenção	00
Os objectivos ajudam a manter a motivação	
<b>LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA O ESTABELECIMENTO DE OBJECTIVOS</b>	00
Identificar os objectivos	00
Estabelecer objectivos desafiantes mas realistas	00
Tornar positivos os seus objectivos	00
Estabelecer objectivos de curto e médio prazo	00
Escrever os seus objectivos	00
Identificar estratégias para alcançar os seus objectivos	00
<b>ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS ADICIONAIS</b>	00
Encontrar modelos que o inspirem	00
Recompensar-se a si próprio por uma tarefa bem desempenhada	00
Desenvolver uma rede de suporte social	00
Estimular a motivação intrínseca	00
<b>SÍNTESE</b>	00



## CAPÍTULO 4

### MOTIVAÇÃO\*

WEINBERG E RICHARDSON

**E**mbora muitos árbitros comecem com muita vontade e motivação, torna-se difícil manter tal nível de motivação à medida que os jogos se vão sucedendo ao longo das suas carreiras. Como disse um árbitro muito conceituado: “Eu penso que todos os árbitros que trabalhem nas divisões secundárias pensam, de vez em quando, em desistir”. Os árbitros normalmente recebem poucas recompensas financeiras e é pouco habitual receberem prémios ou reforço positivo por parte dos jogadores, treinadores, público ou dos meios de comunicação social. Além disso, cada vez que entram em campo, ou em cena, ainda têm de actuar ao seu melhor nível. Portanto, o árbitro deverá estar ciente da elevada probabilidade de saturação da actividade.

Neste sentido, enquanto árbitro, precisa de ter um elevado auto conceito e um alto nível de motivação para suplantar a falta de prémios e a grande quantidade de críticas que recebe. Não se pode estar excessivamente preocupado acerca de como as outras pessoas vêem ou avaliam a sua prestação. Em vez disso, deve focalizar nas suas próprias percepções relativamente à sua prestação e ao seu progresso. À medida que melhora a avança em direcção a objectivos significativos, as probabilidades de manter um alto nível de motivação são muito elevadas.

Na verdade, o estabelecimento de objectivos tem um papel decisivo na sua motivação e empenhamento para arbitrar. Os objectivos fornecem uma direcção e um desafio para o futuro. Conforme Keith Bell convenientemente, refere no seu livro *Championship Thinking* (Pensa-

mento de Campeonato), “Andar no mundo do desporto sem estabelecer objectivos é como disparar sem apontar. Pode-se gostar do estrondo e do coice da arma, mas provavelmente não vai apanhar o pássaro”.

**“Tens de gostar da competição, gostar verdadeiramente. Deves divertir-te com a competição tanto quanto a trabalhas”**

Embora as pessoas estejam, normalmente cientes de quais são os seus objectivos e porque é que estes são importantes, pouco sabem acerca dos princípios como se elaboram esses objectivos. Neste capítulo, iremos apresentar os princípios do estabelecimento de objectivos. Muita desta informação foi obtida a partir da investigação acerca do estabelecimento de objectivos levada a cabo em contextos organizacionais, bem como nos mais recentes estudos feitos com atletas. Neste sentido, os árbitros são semelhantes aos atletas, no sentido de estarem sempre a tentar melhorar a sua prestação desportiva. Assim, faz sentido que os princípios do estabelecimento de objectivos, que mostraram levar ao sucesso uma grande

\* Texto traduzido por Duarte Araújo de *Psychology of Officiating*. (1990) Champaign, IL: Human Kinetics. (pp. 65-74).

variedade de profissionais e de atletas, sejam também úteis aos árbitros. Começaremos por definir o objectivo e por identificar como é que o objectivo funciona. Depois, apresentam-se as linhas directrizes para compor um programa

**Andar no mundo do desporto sem estabelecer objectivos é como disparar sem apontar. Pode-se gostar do estrondo e do coice da arma, mas provavelmente não se vai apanhar o pássaro.**



de estabelecimento de objectivos que poderá ser usado na arbitragem. Finalmente, serão apresentadas formas alternativas para ajudar o árbitro a manter a sua motivação na arbitragem ao longo de várias épocas.

## O QUE É UM OBJECTIVO?

Um objectivo é o fim ou o propósito de uma acção. De um modo simples, estabelecer objectivos é um meio para identificar aquilo que se quer alcançar, bem como o momento quando isso pode acontecer. Edwin Locke, um dos mais importantes investigadores na área do estabelecimento de objectivos, define “objectivo” como a obtenção de um estado específico de proficiência numa tarefa, normalmente em

tempo limitado. Para além de uma definição precisa, um objectivo visa normalmente a obtenção de um padrão de excelência, quer isso seja estar numa melhor posição para se intervir no encontro, quer seja para ser mais decidido no momento de intervir, ou para manter a calma sob pressão.

## COMO FUNCIONAM OS OBJECTIVOS

Cada vez um maior número de pessoas no ramo da educação e do desporto estão a usar o estabelecimento de objectivos para ajudar a melhorar a produtividade e a prestação. O efeito benéfico do estabelecimento de objectivos na prestação é uma das mais consistentes e substanciais descobertas em Psicologia. De facto, em 99 de 110 estudos revistos por Locke e pelos seus colegas, as pessoas que estabelecem objectivos difíceis e específicos manifestam níveis de prestação significativamente mais altos que os indivíduos que estabelecem objectivos fáceis, objectivos do tipo “fazer o meu melhor” ou que não estabelecem objectivos. Vamos examinar a razão de os objectivos terem um impacto tão significativo na melhoria da prestação.

### Os objectivos ajudam a determinar aquilo que é importante

Muitas pessoas envolvem-se na arbitragem, apenas porque gostam do desporto e da competição. A arbitragem é uma forma dessas pessoas se manterem perto do meio desportivo. Mas este ímpeto inicial será provavelmente insuficiente para manter o seu interesse durante um longo período de tempo. Os objectivos podem ajudar a determinar exactamente aquilo que se quer retirar da arbitragem.

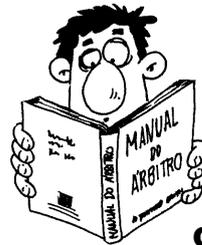
É preciso estabelecerem-se alguns objectivos específicos de modo a definir aquilo que se quer alcançar. Estes objectivos devem, primeiramente, estar relacionados com a razão que leva um indivíduo a tornar-se árbitro. Por outras palavras, os seus objectivos devem servir como patamares intermediários para o seu destino último enquanto árbitro. Deve procurar ter a certeza que os patamares (objectivos) não estão demasiado separados (i.e. não aumentam demasiadamente de dificuldade) ou provavelmente não se chegará ao ponto esperado, desencorajando-se.

### **Os objectivos aumentam o esforço e orientam a atenção**

Ao estabelecer um objectivo importante para si próprio, o indivíduo irá esforçar-se mais para o atingir. Mais concretamente, se o seu objectivo for “ter a certeza que está numa boa posição para identificar faltas duras”, então o árbitro tentará cada vez mais alcançar esse objectivo. Um árbitro de Basquetebol, por exemplo, pode trabalhar arduamente para se manter em forma, pois assim ele estará apto a deslocar-se em todo o campo e a estar numa melhor posição para intervir. Se tiver por objectivo “estar em boa forma”, o seu comportamento futuro terá maior probabilidade de incluir actividades que possam concretizar esse objectivo. Neste sentido, o árbitro provavelmente começará a atender à dieta e ao exercício.

Outro árbitro poderá querer melhorar a sua técnica de arbitragem e o seu conhecimento sobre o jogo. Assim, começa a prestar atenção a um número de actividades de árbitros em jogos e procura informação em livros e outras fontes, de modo a adquirir o conhecimento que procura.

Destes dois exemplos, podemos constatar que os objectivos podem ajudá-lo a melhorar enquanto árbitro, tanto física como mentalmente.



**As pessoas que estabelecem objectivos difíceis e específicos manifestam níveis de prestação significativamente mais altos que os indivíduos que estabelecem objectivos fáceis do tipo “fazer o meu melhor” ou que não estabelecem objectivos.**

### **Os objectivos ajudam a manter a motivação**

Independentemente da tarefa que se esteja a realizar, há que estar motivado para funcionar de acordo com o seu potencial. O único momento em que os árbitros recebem atenção é quando se pensa que assinalaram mal uma falta, perdem o controlo do público ou se envolvem numa discussão com um treinador ou com um atleta. É por isso que os árbitros têm dificuldade em manter a motivação.

Embora o árbitro esteja, certamente, motivado, pelo menos de vez em quando, (assim como estará agora, ao ler este manual), os objectivos irão ajudá-lo a manter-se motivado ao longo de um grande período de tempo. O

facto de estabelecer objectivos para a melhoria pessoal em vez de ser para os prémios ou para o reconhecimento por parte dos outros, irá permitir-lhe experimentar a auto-satisfação, independente das outras factores. O

**Seria enganador sugerir que estabelecer um qualquer tipo de objectivo melhoraria a prestação ou que todos os objectivos seriam igualmente eficientes. De facto, certos tipos de objectivos funcionam melhor que outros.**

esforço continuado para atingir os objectivos auto-estabelecidos é uma fonte de motivação consistente e poderosa.

### **LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA O ESTABELECIMENTO DE OBJECTIVOS**

Seria enganador sugerir que estabelecer um qualquer tipo de objectivo melhoraria a prestação ou que todos os objectivos seriam igualmente eficientes. De facto, certos tipos de objectivos funcionam melhor que outros. Os psicólogos do desporto desenvolveram linhas de orientação para o estabelecimento de objectivos que maximizam a prestação e a motivação. Estas linhas de orientação sugerem o seguinte:

- Identificar os objectivos;
- Estabelecer objectivos desafiantes, mas realistas;
- Tornar positivos os objectivos;
- Estabelecer objectivos de curto e longo prazo;
- Escrever os objectivos;
- Identificar estratégias para alcançar os objectivos.

#### **Identificar os seus objectivos**

As primeiras vezes, deverá determinar exactamente o que se quer alcançar. Uma forma de identificar os seus objectivos é perguntar-se a si mesmo uma série de questões acerca das suas competências e atitudes relativamente à arbitragem.

- Quais são os meus pontos fortes como árbitro?
- Quais são os meus pontos fracos como árbitro?
- Que aspectos da arbitragem me dão mais gozo?
- Será que eu me preparo mentalmente para cada jogo?
- Será que eu estou com uma boa condição física?
- Será que eu comunico bem com os outros árbitros, jogadores e treinadores?
- Será que eu domino bem as regras e a regulamentação?
- Será que a minha movimentação e posicionamento estão a funcionar bem?

À medida que forem colocando estas questões, constatar-se-á que as respostas não são necessariamente claras ou simples. Mas apenas o pensar acerca destes aspectos deverá ajudar a clarificar aquilo que quer alcançar, através da arbitragem e identificar aspectos específicos para melhorar.

Estabelecer objectivos desafiantes, mas realistas. Tem sido demonstrado que quanto mais difícil o objectivo, melhor a prestação, desde que a pessoa seja capaz de atingir o objectivo. Mas não é bom ser-se perfeccionista e estabelecer objectivos irrealistas ou impossíveis. Ser um árbitro é um trabalho difícil, e é irrealista esperar arbitrar um jogo de forma perfeita, tal como é irrealista para um jogador de Basquetebol esperar que todos os seus lançamentos sejam concretizados num dado jogo.

De modo semelhante, não se devem estabelecer objectivos que sejam muito fáceis, pois tais objectivos irão limitar severamente o que se pode alcançar. Estabelecer os seus objectivos a um nível muito básico, significa ficar satisfeito com uma prestação abaixo do seu melhor. Por exemplo, se o seu objectivo for simplesmente ser escolhido para determinada tarefa, o motivo de satisfação pode ser apenas o facto de a poder desempenhar, em detrimento do respectivo nível de desempenho.

### **Tornar positivos os seus objectivos**

É importante verbalizar os objectivos sempre de forma positiva. Quer dizer, há que tentar identificar as coisas que gosta de fazer, em vez das que não gosta. Dizer a si mesmo para não fazer qualquer coisa, chama a atenção para o acto indesejado. Se pretender reduzir a frequência ou eliminar um comportamento, estabeleça o objectivo de fazer um comportamento alternativo, um comportamento positivo.

Por exemplo, se quiser reduzir o número de vezes que hesita demasiado tempo antes de intervir, não deve estabelecer um objectivo do género “não hesitar”. Em vez disso, deve estabelecer um objectivo que melhore a sua prontidão de resposta, como por exemplo, assinalar

faltas imediatamente após soprar o seu apito. Além disso, use a imagética para reforçar os objectivos positivos. Imagine situações em que tenha estado indeciso, após soprar o apito, e visualize uma intervenção rápida e decidida de

**Poderá aprender muito com árbitros de sucesso. Use-os como fonte de inspiração ao longo da sua carreira.**

forma assertiva e confiante. Isto ajudá-lo-á a focalizar em responder correctamente a situações que tenham sido incómodas, dando-lhe respostas que pretende que se tornem mais automáticas.

### **Estabeleça objectivos de curto e longo prazo**

Quando perguntamos às pessoas quais são os seus objectivos, elas invariavelmente mencionam objectivos a longo prazo, muito ambíguos, como ser o presidente da junta, tornar-se milionário, ou ir para uma faculdade de medicina. Os árbitros também tendem a orientar a sua mira para tais objectivos, como por exemplo, tornar-se profissional de arbitragem.

Embora os objectivos a longo prazo sejam importantes, a investigação mostra que os objectivos de curto prazo são essenciais por duas razões. Uma razão é o facto dos objectivos a curto prazo permitirem ter informações acerca de

**Os árbitros devem recompensar-se a si próprios ao fazerem uma tarefa bem desempenhada, pois raramente recebem reconhecimento ou prémios dos jogadores, treinadores, público ou dos meios de comunicação social.**

como se está a progredir em direcção ao objectivo definido a longo prazo. Por exemplo, se o objectivo a longo prazo é ser um árbitro profissional, pode monitorizar o seu progresso em direcção a esse objectivo cada vez que arbitrar, através do estabelecimento de objectivos a curto prazo. Os objectivos a curto prazo podem ser algo como melhorar o conhecimento das regras, ser mais decidido, manter-se calmo sob pressão, comunicar melhor com os atletas e com os treinadores, ou tornar-se mais confiante. O importante é que os objectivos a curto prazo forneçam um padrão a atingir em cada prestação de arbitragem, e isso fornece informações de retorno acerca do progresso em direcção ao objectivo a longo prazo.

A segunda razão porque os objectivos a curto prazo são críticos é o facto de serem uma fonte vital de motivação. É por vezes difícil olhar para o fundo do túnel e acreditar que consegue atingir o objectivo a longo prazo, pois ele parece estar muito longe. É muito mais fácil manter a motivação se puder ver melhorias na prestação, de cada vez que arbitra um jogo. Isso não quer dizer que irá melhorar com cada jogo, mas os objectivos a curto prazo fornecem uma forma de medida pela qual pode avaliar o progresso cada vez que utiliza o uniforme de árbitro.

### **Escrever os seus objectivos**

As pessoas que não conseguem escrever os seus objectivos também não conseguem alcançá-los. Escrever os seus objectivos irá aumentar o seu empenhamento para alcançá-los. Se não estiver empenhado nos seus objectivos eles tornam-se desnecessários. Ter um registo dos seus objectivos e do progresso que está a fazer para atingi-los é uma boa forma para garantir empenhamento, esforço e persistência. Por outras palavras, marcar o seu próprio desenvolvimento no papel ajudado a persistir nesse caminho durante os momentos difíceis.

Uma boa forma para manter um relato preciso dos seus objectivos, é começar a escrever num bloco de notas que contenha os seus registos acerca do seu objectivo escrito e das suas conquistas para atingi-lo. Tal sistema de registo fornece-lhe informação de retorno escrita que pode servir como um poderoso factor de motivação e manter os seus esforços ao longo do tempo. Pode manter registos cronológicos para verificar o seu progresso ao longo do tempo, o que até pode ser feito através de gráficos. Estes registos irão ajudá-lo a ter presente a sua

melhoria e permitem-lhe ajustar os seus objectivos se os achar muito fáceis ou inatingíveis. Identificar estratégias para alcançar os seus objectivos

Embora os objectivos forneçam uma direcção, deverá desenhar uma estratégia para chegar a esses objectivos. Por exemplo, suponha que um dos seus objectivos seja melhorar a sua capacidade funcional de modo a que consiga manter um alto nível de desempenho, ao longo de cada prestação como árbitro. O que é que vai fazer para melhorar a sua capacidade funcional? Neste ponto, precisa de identificar uma estratégia para ajudá-lo a alcançar o seu objectivo. Neste caso isso pode envolver exercitar-se pelo menos quatro vezes por semana, durante 30 minutos por sessão ou reduzir o seu consumo de calorias para 500 calorias por dia. O ponto importante é identificar aquilo que tem de fazer para alcançar os objectivos.

## ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS ADICIONAIS

Embora o estabelecimento de objectivos seja talvez o meio mais eficiente para aumentar a motivação, existem outras formas de motivá-lo e envolvê-lo na arbitragem. Vamos dar uma rápida vista de olhos nestas formas alternativas. Esperamos que algumas delas funcionem consigo.

- Encontrar modelos que o inspirem;
- Recompensar-se a si próprio por uma tarefa bem desempenhada;
- Desenvolver uma rede de suporte social;
- Estimular a sua motivação intrínseca.

### Encontrar modelos que o inspirem

Não interessa qual seja o campo de actuação, todos podemos encontrar inspiração ao ver as

actuações de executantes de alto nível. Atletas como o Michael Jordan, Carl Lewis, Fernanda Ribeiro, Steffi Graf, Luís Figo, Hugo Rocha que, ao actuarem na sua especialidade, inspiram futuras estrelas do desporto.

Os grandes árbitros podem ter a mesma função. Poderá, como aspirante a árbitro ou como árbitro praticante, aprender muito com árbitros de reconhecido nível internacional. Poderá também olhar para os muitos árbitros que trabalham a níveis amadores de competição como modelos ou como fontes de informação. Assim poderá aprender muito com árbitros de sucesso. Use-os como fonte de inspiração ao longo da sua carreira.

Recompense-se a si próprio por uma tarefa bem desempenhada

Os árbitros devem recompensar a si mesmo ao fazerem uma tarefa bem desempenhada, pois raramente recebem reconhecimento ou prémios dos jogadores, treinadores, público ou dos meios de comunicação social. Um dos reforços mais poderosos que pode dar a si próprio é pensamentos auto - recompensadores.

Por exemplo, após um jogo onde sinta que fez um trabalho particularmente bom, diga a si mesmo “este é o caminho a seguir”, “esta é a forma de manter as coisas sob controlo”, “eu realmente mantive o sangue frio”, ou “eu estou a melhor muito em cada jogo”. Este diálogo interno recompensador é frequentemente acompanhado por uma calorosa e boa sensação de sucesso, ao fazer uma tarefa de forma competente e profissional. Este tipo de auto-recompensa não o faz apenas sentir-se bem, mas também ajuda-o a manter a sua motivação e empenho.

Para além de se recompensar dizendo coisas a si próprio, pode também usar recompensas ma-

teriais. É pouco provável que obtenha dinheiro extra por parte da sua federação ou associação quando arbitrar de forma excelente um jogo. Contudo, isso não significa que não possa compensar a si mesmo por uma prestação realmente

**Focalize nas motivações que o levaram a tornar-se árbitro e desfrute o desafio e a sensação de realização pessoal que a arbitragem lhe pode proporcionar.**

excelente. Sair para ir ao cinema, comprar alguma roupa para si, ir jantar ao seu restaurante favorito, comprar bilhetes para um acontecimento desportivo especial são apenas algumas formas de se recompensar a si mesmo. Estas pequenas recompensas fornecem-lhe uma manifestação de apreço concreta por uma tarefa bem desempenhada e faz a arbitragem ser mais divertida e satisfatória.

### **Desenvolver uma rede de suporte social**

É importante desenvolver o seu próprio grupo de relações de amizade com quem possa estar, se tal for possível. Poderá querer estar periodicamente com outros árbitros que partilhem algumas das mesmas frustrações e ex-

periências e que possam apreciar a sua difícil tarefa. Grupos de árbitros permitem também bons comentários relativos à sua prestação como árbitro. Provavelmente irá descobrir que as coisas que o incomodam são aquelas que também incomodam os outros. Além disso, deve extrair da experiência de outros árbitros algumas boas indicações que pode incorporar no seu próprio estilo.

Uma outra forma de desenvolver suporte social é através da participação em conferências e acções de formação de árbitros. Tais contextos permitem-lhe estar a par dos últimos desenvolvimentos nessa profissão e interagir com os seus pares. Por estar ao corrente dos últimos desenvolvimentos e alterações de regras, sentir-se-á mais motivado para actuar bem em futuros encontros.

### **Estimular a motivação intrínseca**

Num recente inquérito que perguntava aos árbitros porque é que eles escolhem essa actividade, as respostas mais frequentes eram as de que eles adoravam o desporto e queriam manter-se envolvidos, e que gostavam do desafio oferecido pela arbitragem.

Os árbitros não estão normalmente motivados para a glória ou para receber recompensas financeiras; em vez disso, eles simplesmente querem continuar a participar no contexto desportivo após o final das suas carreiras desportivas. Fundamentalmente, os árbitros acham os desportos intrinsecamente motivantes — e essa é a maior motivação de todas. Focalize nas motivações que o levaram a tornar-se árbitro e desfrute o desafio e a sensação de realização pessoal que a arbitragem lhe pode proporcionar.

Contudo é fácil ter esta motivação se não houver acontecimentos negativos que frequentemente acompanham a arbitragem. Quando se verificarem tais acontecimentos, deve focalizar-se na ideia de que arbitrar é desafiante e, por outro lado, ser parte da competição desportiva é um comportamento excitante e compensador. Lembre-se que tem um papel crucial na facilitação ou na garantia de uma competição justa e imparcial. Assim focalize nas suas motivações que o levaram a tornar-se árbitro e desfrute o desafio e a sensação de realização pessoal que a arbitragem lhe pode proporcionar.



## SÍNTESE

Se não está motivado para estar à altura do seu potencial como árbitro, então é provável que deixe de ser um árbitro competente! Mas estar motivado não sempre é fácil pois os árbitros raramente recebem proventos financeiros ou recompensas sociais.

- Uma forma eficiente para manter a motivação é através do estabelecimento de objectivos. Quando são estabelecidos correctamente, os objectivos podem ser instrumentos bastante eficientes para aumentar a motivação e melhorar a prestação. Os objectivos devem ser escritos, devem ser a curto e a longo prazo, devendo ser positivos e realistas mas desafiantes.
- O árbitro deve identificar estratégias para atingir cada objectivo e desenvolver um programa que possa torná-lo apto para registar o seu progresso em direcção ao sucesso.
- Todos os objectivos devem estar sob controlo e devem reflectir melhorias baseadas em padrões pessoais de excelência.
- Além dos objectivos, outras formas podem ajudá-lo a manter o seu empenho para arbitrar, tais como:
  - Encontrar inspiração em modelos;
  - Recompensar-se a si mesmo;
  - Desenvolver uma rede social de suporte;
  - Estimular a motivação intrínseca.



## **CAPÍTULO 5**

# **COMUNICAÇÃO**

### **O PROCESSO DE COMUNICAÇÃO**

Enviar a mensagem

Receber a mensagem

00

00

00

### **TIPOS DE COMUNICAÇÃO**

Comunicação não verbal

00

00

### **ESTILOS DE COMUNICAÇÃO**

00

### **COMUNICAR COM DIFERENTES GRUPOS**

**00**

Jogador, treinador e espectadores

00

Membros da equipa de arbitragem

00

### **COMUNICAÇÃO PÓS-COMPETIÇÃO**

**00**

Colegas de equipa

00

Meios de comunicação social

00

### **COMO MELHORAR A COMUNICAÇÃO**

**00**

### **SÍNTESE**

00



## CAPÍTULO

# COMUNICAÇÃO\*

WEINBERG & RICHARDSON

Os árbitros mais credenciados comunicam eficientemente e referem que as competências de comunicação podem ser aprendidas. Estes árbitros, também reconhecem a importância de comunicar eficientemente com:

- As entidades reguladoras dos árbitros, antes da época;
- Os outros elementos da equipa de arbitragem e com os treinadores, antes dos jogos;
- Os jogadores, treinadores e público, durante os jogos;
- Os outros árbitros e com os meios de comunicação social, depois dos jogos.

A mensagem que lhe convém comunicar deve ser muito específica. Deve transmitir confiança, controlo, calma, intensidade positiva e justiça. A mensagem pode ser emitida verbal ou não verbalmente. A postura, os gestos e movimentos, e o tom de voz devem-se combinar para a transmissão de uma mensagem. No árbitro, as mensagens não verbais serão, normalmente, mais frequentes e mais poderosas que as mensagens verbais.

Os árbitros mais credenciados emitem clara e consistentemente a mensagem certa. Por isso, é de grande importância que considere qual a mensagem que está a comunicar com a sua acção e, conscientemente, trabalhar para melhorar a sua capacidade de emitir mensagens.

## O PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

Para comunicar efectivamente é necessário, antes de mais, compreender o processo de comunicação, o qual consiste em seis passos básicos:

1. Decidir enviar uma mensagem;

2. Traduzir o pensamento numa mensagem concreta;
3. Enviar a mensagem;
4. Transmitir a mensagem pelo canal próprio;
5. Receber a mensagem;
6. Responder à mensagem.

Um árbitro decide que gostaria de arbitrar o campeonato de Futebol de Iniciados na sua região (Passo 1). Depois, determina os pontos chave que gostaria de transmitir ao coordenador desse campeonato, tal como disponibilizar o seu tempo ou apresentar o seu currículo e experiência em Futebol (Passo 2). A seguir, deve escrever uma carta ao coordenador e preencher os impressos respectivos (Passo 3). Depois disso, deverá entregar em mão a carta e os impressos ao departamento de recreação e perguntar se esses documentos serão entregues ao coordenador (Passo 4 e 5). Na tarde seguinte, o coordenador telefona e convida-o para ir a uma reunião de preparação entre todos os árbitros de Futebol na próxima terça-feira (Passo 6).

## ENVIAR A MENSAGEM

Dos seis passos de comunicação, os árbitros devem dar mais atenção ao “enviar” e ao “receber” as mensagens. Talvez a decisão mais importante que tome como árbitro seja quando e como enviar a mensagem. Será que deve enviar a mensagem entrando no pavilhão aquando de um jogo de Voleibol? Será que a mensagem deve ser comunicada aos treinadores e capitães antes do jogo? Será que a mensagem deve ser geral ou mais específica, por natureza? Será que a mensagem deve ser positiva ou negativa? Será que o jogador vai entender a mensagem? Estas são apenas algumas considerações que se devem ter quando se envia mensagens como árbitro.

\* Texto traduzido por Duarte Araújo, de *Psychology of Officiating*. (1990). Champaign, IL: Human Kinetics. (pp. 27-45)

## RECEBER A MENSAGEM

Efectivamente, receber mensagens é também crucial para os árbitros. Estar mentalmente preparado para ouvir e focalizar a sua atenção naquilo que o treinador, jogador ou auxi-

**A mensagem que convém comunicar deve ser muito específica. Deve transmitir confiança, controlo, calma, intensidade positiva e justiça.**



liar lhe está a dizer. Ouvir com espírito aberto! Nenhum árbitro comunicará efectivamente se estiver a avaliar ou a julgar a mensagem no momento em que ela lhe está a ser transmitida. Um erro comum é parar de ouvir o que a outra pessoa está a dizer e estar a preparar a sua própria resposta. Evite que estes desvios lhe aconteçam, prestando atenção a toda a mensagem.

## TIPOS DE COMUNICAÇÃO

A comunicação pode ocorrer verbalmente (por palavras) e de modo não verbal (por acções). Os árbitros devem estar cientes destes dois tipos de comunicação, pois a forma como as mensagens são enviadas é determinante.

Cada um de nós comunica com os outros, primeiramente, através de meios verbais (lendo, escrevendo, falando e ouvindo). Na verdade, nós despendemos uma boa parte de cada dia a comunicar verbalmente. Contudo, muita da comunicação entre pessoas é não verbal, e a percentagem de comunicação não verbal dos árbitros é mesmo maior.

## COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

A comunicação não verbal pode-se organizar em três categorias:

- Linguagem corporal;
- Relações espaciais;
- Entoação

### Linguagem corporal

A linguagem corporal é um instrumento poderoso para um árbitro. Ela diz respeito à sua aparência física, postura, contacto corporal, gestos e expressões faciais.

### Aspecto físico

Perguntámos aos treinadores, ao público e aos árbitros se era importante, para estes últimos, serem fisicamente parecidos com os atletas. Alguns disseram, “os árbitros devem essa imagem ao desporto ou às equipas, que projectam uma imagem de boa condição física e de vigília mental”, ao passo que outros disseram, “não, porque nós somos árbitros e não atletas”. O cerne da questão anda em torno da mensagem não verbal que assenta no uniforme do árbitro, que deve transparecer um comportamento profissional e uma imagem fisicamente capaz e saudável. Tal aparência irá projectar uma imagem de controlo, credibilidade e de autoridade.

### Postura

Uma postura erecta significa confiança, abertura e energia. Em contraste, uma postura flectida, de braços em baixo, conota sentimentos de inferioridade e fadiga. Mesmo a forma como anda, comunica aos outros como é que você se sente. Um andar arrastado e lento, com a cabeça em baixo reflecte tristeza ou sentimentos de insegurança, ao passo que uma passada enérgica, confiante e rápida, com a cabeça levantada, projecta entusiasmo e auto-segurança. A forma como o árbitro anda em campo, no pavilhão ou num acontecimento desportivo irá comunicar a sua atitude relativamente ao encontro que está para acontecer. Isso também reflecte a sua personalidade e profissionalismo.

### Contacto corporal

Tocar é uma forma de comportamento não verbal que pode ser utilizada para mostrar respeito, expressar afecto, calma individual ou captar a atenção. O ritual de ser dado um aperto de mão entre árbitros e treinadores antes de um encontro indica respeito mútuo ou apreciação pela contribuição de cada um para o acontecimento. Contudo, em muitos desportos, qualquer contacto corporal durante o encontro é considerado um tabu. O árbitro deverá manter essa prática para garantir respeito pelas suas decisões, para evitar inimizades indevidas com os jogadores e para se proteger a si próprio de possíveis comportamentos violentos a si dirigidos.

### Gestos

Apontar um dedo (indicando alguém), colocar as mãos atrás das costas (abertura) e esfregar o pescoço (cólera ou frustração) são exemplos de linguagem corporal. Os sinais utilizados du-

rante a arbitragem para apontar decisões são também formas não verbais de comunicação. Por exemplo, um árbitro de Futebol Americano levanta ambos os braços acima da cabeça para indicar um ensaio (ponto) e um árbitro de

**Embora as competências verbais e não verbais sejam necessárias para a comunicação eficiente, uma grande percentagem de mensagens é não verbal por natureza: Linguagem corporal 55%  
Entoação 38%  
Linguagem verbal 7%.<sup>1</sup>**

Futebol levanta o braço para assinalar os “fora de jogo”.

### Expressões faciais

A expressão na face dá uma mensagem muito directa. Um olhar que pode “matar”, um sorriso de escárnio, um olhar de desânimo são expressões que deixam poucas dúvidas do que um treinador pensa do árbitro ou de uma falta que este lhe tenha assinalado. Similarmente, uma expressão proveniente do árbitro que comunique dúvida ou desinteresse, será considerada pelo treinador como um sinal claro acerca dos seus pensamentos pessoais referentes ao encontro.

<sup>1</sup> Mehrabian, 1968

Em suma, a sua linguagem corporal será mais efectiva se andar com uma postura erecta que sugira que você está alerta e preparado para arbitrar. Também o seu aspecto deve ser profissional e coerente com a importância e tipo de acontecimentos que está a arbitrar. Até porque, independentemente do desporto ou nível competitivo em causa, o árbitro, deve manter sempre um postura comunicante e de autocontrolo.

### Relações espaciais

A forma como os árbitros comunicam é, por vezes, limitada pelo espaço entre eles e os atletas participantes. Considere o caso de um árbitro de Boxe no ringue. Por vezes, o juiz tem de se mover para observar todos os ângulos de acção. Outras vezes, deve manter-se entre os pugilistas para parar uma entrada corpo-a-corpo ou para transmitir uma mensagem.

Há quatro espaços nos quais nós interagimos com os outros:

- Íntimo;
- Pessoal;
- Social;
- Público.

As zonas diferem de acordo com a distância espacial entre os indivíduos. O árbitro é deverá mover-se dentro e fora de todos estes quatro espaços durante o decorrer de um evento.

Em alguns desportos, como o Basquetebol ou a Luta, o espaço entre os árbitros e os jogadores é por vezes próximo (íntimo) e outras vezes distante (pessoal). Neste sentido, o potencial para a comunicação é aumentado. Frequentemente, ocorrem discussões amigáveis entre o atacante e o fiscal de linha (pessoal), ao passo

que uma repreensão cara-a-cara pode ocorrer entre o árbitro e o jogador na sequência de uma falta controversa (íntimo). Similarmente, os árbitros de Basquetebol movem-se ao longo do campo com os jogadores, muitas das vezes enviando avisos ou comentários a uma distância confortável (pessoal). Contudo, por vezes o árbitro move-se para um espaço próximo (íntimo) para explicar ao treinador ou para clarificar alguma acção ou acontecimento às pessoas na mesa de marcação.

Por outro lado, a natureza de certos acontecimentos desportivos favorece a zona social. Por exemplo, os árbitros de Ténis e de Voleibol estão de algum modo afastados da área de jogo. Eles estão colocados em posições perto do campo onde possam transmitir as suas decisões de forma prática. Estas distâncias padronizadas entre os árbitros de Ténis e de Voleibol e os jogadores influenciam significativamente a comunicação nestes desportos. Todavia é, normalmente, esperada uma certa “distância” entre atletas e árbitros. Eis porque os observadores ficam tão surpreendidos quando um jogador de Ténis se põe em confrontação próxima (íntima) com um juiz de linha. Isto não é tão surpreendente no Futebol.

### Entoação

Entoação refere-se às componentes vocais do discurso, separado do real significado do conteúdo. O adágio “não é o que dizes, mas como o dizes” explica de que consta a entoação.

O timbre de voz de um árbitro tende a ficar mais alto quando vivencia emoções como a alegria, a cólera ou o medo. É proveitoso estar consciente das suas próprias emoções quando arbitra, para aprender a controlar

o timbre de voz de modo a estar de acordo com o contexto e com uma situação particular.

De modo semelhante, o tom de voz também emite uma mensagem. Uma voz alta transmite confiança, entusiasmo e assertividade, uma voz suave denota compreensão e seriedade. Em algumas circunstâncias o árbitro poderá querer mostrar confiança relativamente à falta que assinalou. Noutras vezes, o objectivo poderá ser um jogador ou treinador saber que um árbitro compreende a sua mensagem.

Devido à entoação ser uma parte poderosa da comunicação, responda às seguintes questões:

- Será que a minha voz tem ressonância (associada com a firmeza e força)?
- Eu falo rápida ou lentamente?
- Será que posso projectar uma voz alta?
- Posso controlar o timbre da minha voz?

Ao responder a estas questões você ficará apto a identificar as fraquezas pessoais no uso da entoação. Um bom auxiliar pode ser gravar e ouvir a sua própria voz. Poderá mesmo ficar surpreendido ao ouvir como soa a sua voz. O árbitro poderá utilizar este auxiliar para determinar como alterar a sua voz, de modo a comunicar mais efectivamente no desempenho das suas funções.

## ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

As pessoas tendem a ter um estilo dominante de comunicação, mas também adoptam estilos alternativos em situações específicas. Por exemplo, mesmo sabendo que determinado árbitro possa favorecer conversas do tipo “toma lá, dá cá”, o seu estilo de interacção provavelmente muda quando encontra o respectivo supervisor no seu desporto. Este estilo de

comunicação muda dramaticamente nas suas conversas com os seus colegas árbitros. Na verdade, os estilos de comunicação são contingentes com a sua relação com as pessoas envolvidas na troca de informação.

**O estilo e a natureza de comunicação dos árbitros são influenciados pela interacção com os jogadores, treinadores e público.**



Apresentamos, de seguida, quatro estilos proeminentes de comunicação, bem como as suas características:

### Lutadores

Os lutadores estão, acima de tudo, relacionados com a obtenção dos seus próprios objectivos. Eles estão interessados em “ganhar” a discussão e têm pouco interesse na manutenção da relação. Eles vêem a relação como um jogo, com um vencedor e um derrotado.

### Negociadores

Os negociadores valorizam as suas responsabilidades pessoais e as suas relações com os outros. Preferem uma abordagem do tipo “toma

lá e dá cá”. Os árbitros que são negociadores ouvem o treinador ou o jogador frustrado e estabelecem um compromisso quando tal é apropriado. Demonstram autoridade mas também mostram atenção para com o participante.

### Ditadores

Os ditadores, tal como os lutadores, estão acima de tudo, preocupados em manter a sua autoridade. Dão orientações e ordens, e sentem prazer com o seu poder como árbitros. O ditador assinala faltas com a atitude “Sou eu quem manda”, em vez de assumirem a atitude “Eu sou uma parte vital deste jogo”. Muitas vezes os ditadores colocam-se acima daquilo que é o encontro e acima dos participantes.

### Perdedores

Os perdedores desistem e não fazem nada. Evitam o confronto e o conflito com os jogadores, treinadores e espectadores. Ficam intimidados quando as faltas são questionadas abertamente, o que os leva a recolher-se e a assinalar menos faltas.

Se está preocupado com a eficiência da sua comunicação, deverá primeiro que tudo reconhecer qual o seu estilo predominante. Depois, deve determinar o quanto esse estilo é apropriado para o seu desporto. O estilo de comunicação que enfatizar terá um efeito significativo na sua prestação como árbitro, na relação que estabelece, e nos objectivos que está apto a alcançar.

## **COMUNICAR COM DIFERENTES GRUPOS**

As realidades do desporto colocam os árbitros numa posição difícil. Devem manter o contro-

lo perante as reclamações dos atletas e ainda assim ver que o jogo progride com tão pouca interferência sua quanto possível. Além disso, os árbitros devem comunicar as suas decisões ao público, treinadores e atletas. Os espectadores, os treinadores e os participantes enviam-lhe mensagens de volta, muitas vezes com pouca diplomacia. Assim, cada encontro em que actuam, requer interacção com os diferentes grupos envolvidos.

## **JOGADORES, TREINADORES E ESPECTADORES**

Um árbitro que tenha um estilo agradável, sorriso fácil e um comportamento calmo cria um ambiente positivo, o que tem um efeito calmante nos jogadores e nos treinadores. Por exemplo, um árbitro de Ténis que use o mesmo tom para referir uma falta e para anunciar o resultado do Set não repreende o jogador penalizado, nem propicia uma reacção agressiva.

Por outro lado, um apontar de dedo ou um argumento verbal a um treinador ou jogador pode demonstrar a sua certeza na falta, mas pode distorcer a mensagem real que se quer demonstrar. Lembre-se, a comunicação processa-se num canal de duas vias. Se você mantiver as linhas da comunicação abertas, terá maior probabilidade de ter relações agradáveis e construtivas com atletas, treinadores e espectadores.

Um inquérito recente a árbitros de Basquetebol universitário nos E.U.A. indicou que o estilo dos oficiais e a sua natureza de comunicação são influenciados pela interacção com os jogadores, treinadores e público. Aproximadamente 41% dos árbitros inquiridos responderam que eram mais incisivos ao assina-

lar faltas em frente a multidões hostis; 30% disseram que faziam ajustamentos nos sinais com as mãos, bem como na gestão do jogo, em função das reacções do público; 36% admitiram que, quando assinalavam faltas pouco populares, estavam conscientes das reacções dos espectadores.

### **MEMBROS DA EQUIPA DE ARBITRAGEM**

Uma das maiores satisfações que um árbitro pode ter é ser membro de uma equipa que funciona bem e trabalha em conjunto como uma unidade coesa. Uma equipa de três membros no Futebol ou uma equipa de sete membros no Futebol Americano deve funcionar eficientemente como uma unidade, se cada indivíduo cumprir os seus objectivos de arbitragem na equipa. Apenas se pode desenvolver o respeito mútuo, a confiança, a aceitação, a amizade e o encorajamento, se os membros das equipas de arbitragem comunicarem uns com os outros.

### **Passos para uma comunicação eficiente entre os membros da equipa**

Apenas o facto dos árbitros estarem uns com os outros enquanto viajam para os jogos, no local do encontro, ou em encontros sociais (conferências para árbitros, festas, etc.) não desenvolve uma boa comunicação.

A chave é estabelecer uma comunicação aberta. Este tipo de interacção permitirá prevenir e resolver problemas com a ajuda dos seus colegas.

## **SUGESTÕES**

Apresentamos algumas formas possíveis para promover a abertura entre membros da equipa.

- Faça por conhecer os outros membros da equipa;
- Evite repressões;
- Faça um esforço para estar com os outros,
- Encorajem-se uns aos outros;

**Apenas se pode desenvolver o respeito mútuo, a confiança, a aceitação, a amizade e o encorajamento, se os membros das equipas de arbitragem comunicarem uns com os outros.**



- Assuma a responsabilidade dos seus próprios actos;
- Seja honesto quando comenta o trabalho dos outros membros da equipa;
- Partilhe os seus pontos fortes e qualidades como árbitro;
- Procure conselhos e assistência por parte dos outros.

### **Coerência no seio da equipa**

A coerência é uma característica chave para a arbitragem eficiente. A arbitragem em cada equipa precisa de ser coerente, mas é necessário trabalho de equipa para que isso seja alcançado.

O grau do trabalho de equipa entre árbitros varia de desporto para desporto. As regras de alguns desportos ditam quanto, quando e com quem os árbitros comunicam. Em certos desportos o árbitro tem tarefas específicas e

### **A coerência é uma característica chave para a arbitragem eficiente**



espera-se que fique apenas confinado a essas responsabilidades. Por exemplo, o juiz de linha em Voleibol, assinala bola fora apenas na sua área. Os árbitros com estas responsabilidades devem limitar-se a estes deveres específicos. Contudo, um juiz independente, em desportos como Saltos para a Água, Ginástica ou Patinação Artística, é um co-actor juntamente com os outros juízes e o seu resultado deve ser de algum modo coerente com os outros juízes. Se as suas pontuações são sempre divergentes das dos seus colegas, as suas competências de juiz serão questionadas pelos executantes, pelos seus treinadores, pelo público e pelos outros juízes.

Por outro lado, outros desportos permitem maior flexibilidade na intervenção e maior interação entre os membros da equipa de arbitragem. No Futebol, cada árbitro tem um conjunto específico de responsabilidades. Uma vez que um árbitro já tenha realizada a sua tarefa, pode dar uma ajuda aos outros árbitros, se necessário. O árbitro principal consulta muitas vezes os fiscais de linha.

Uma interação ao melhor nível entre a equipa de arbitragem é apenas possível se os membros da equipa de arbitragem:

- Demonstrarem confiança na competência dos outros árbitros, por servirem de suporte às suas intervenções;
- Nutrirem o espírito de equipa através da cooperação, quando estabelecerem planos para antes, durante e depois dos jogos.

### **Comunicar como uma unidade**

A comunicação eficiente entre membros de uma equipa de arbitragem não é sempre fácil de ser alcançada. Uma equipa que trabalhe em conjunto uma época inteira tem a vantagem de estar junta por um longo período, o que permite aos árbitros estabelecerem conexões, complementar os pontos fortes e fracos e aprender como comunicar uns com os outros. Como disse o árbitro Jerry Markbriet “Se você trabalhar com empenho, para criar um laço relacional forte com a sua equipa, eles actuarão melhor em campo pois também são bons amigos. Não há atritos.”

Às vezes desenvolvem-se conflitos de personalidade entre árbitros que trabalham juntos nos jogos. Mendy Rudolph, um dos primeiros árbitros da NBA, referiu alguns dos perigos de um sistema de duplas de trabalho ao longo da época: “se tiver maus hábitos, você nunca se

livrará deles pois está sempre a trabalhar com a mesma pessoa... e, a menos que se dêem bem, irão andar sempre em fricção”.

Homens e mulheres fazem parte, cada vez mais, da mesma equipa de arbitragem; uma situação que põe problemas adicionais para a comunicação dos membros da equipa. Devido aos homens terem tido maior envolvimento no desporto, sentem-se por vezes superiores às senhoras da equipa (mesmo que não o sejam) e tentam ordenar e controlar os encontros e as situações de jogo. Por exemplo, se um árbitro masculino diz a uma colega feminina onde é que esta se deve colocar ou como é que deve lidar com o jogo, a senhora irá indubitavelmente ressentir-se com a instrução dele. Esta forma de comunicação cria tensão e envia um encontro que requer trabalho de equipa. Isto resulta num decréscimo da qualidade de arbitragem. Alguns árbitros femininos antecipam tais atitudes negativas ao tentarem mostrar que estão a controlar usando uma abordagem autoritária. Mas quando um homem ou uma mulher demonstram este comportamento, isso irá afectar a forma como toda a equipa de arbitragem comunica entre si e com os jogadores e treinadores.

A natureza de muitos desportos ao nível profissional, amador, escolar e recreativo exige trabalho de equipa entre os árbitros, e o trabalho de equipa, por sua vez, exige boa comunicação entre cada membro da equipa de arbitragem. As personalidades devem-se interligar-se, os estilos de arbitragem devem ser complementares e os parceiros devem estar sensíveis às necessidades uns dos outros. O seu objectivo mais elevado é comunicar com os colegas árbitros de modo a que isso facilite o melhor nível de actuação da equipa de arbitragem.

## COMUNICAÇÃO PÓS-COMPETIÇÃO

A comunicação eficiente deve continuar para além da competição. Os árbitros podem recolher e partilhar informação de grande valor e

**A natureza de muitos desportos ao nível profissional, amador, escolar e recreativo exige trabalho de equipa entre os árbitros, e o trabalho de equipa, por sua vez, exige boa comunicação entre cada membro da equipa de arbitragem.**

melhorar a sua prestação comunicando com outros árbitros e com os media.

### COLEGAS DE EQUIPA

Deve ficar claro que você pode melhorar a sua prestação ao melhorar as suas competências de comunicação. É uma das melhores formas para se tornar um comunicador mais experiente, enquanto simultaneamente aumenta a sua confiança e mantém o seu entusiasmo pela arbitragem, é discutir abertamente com os colegas as suas forças e fraquezas após o encontro. Basta pedir aos colegas que arbitraram o jogo consigo, para fazerem um comentário à sua actuação. Deve estar aberto aos seus elogios bem como às suas críticas, porque irá

precisar de ambos os tipos de comentários para melhorar as suas técnicas de arbitragem em encontros futuros.

O árbitro poderá também querer examinar a sua própria prestação após o encontro. Deve

se não comunicar eficientemente, irá perder a oportunidade de melhorar a sua prestação através da ajuda dos respectivos colegas. A comunicação com os colegas deve ser um aspecto prioritário a desenvolver.

**Uma dúzia de repetições, de análises pós-competição e de críticas subsequentes aos debates televisivos podem alterar o ponto de vista até da esposa do árbitro.**

## MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Quando os jogos são fortemente contestados ou quando o resultado do jogo afecta a Liga vigente ou o orgulho da comunidade, nas conferências de imprensa do campeonato, os árbitros recebem muito mais atenção por parte dos meios de comunicação social.

Tal cobertura por parte dos meios de comunicação social pode influenciar a arbitragem em, pelo menos, duas formas relevantes. Primeiro, a preocupação sobre como a prestação está a ser avaliada pode produzir ansiedade indevida e fazer a confiança subir ou descer. Por outro lado, ansiedade excessiva e confiança a mais ou a menos, levam a uma prestação inferior à desejável. Segundo, se reagir emocionalmente a uma fraca cobertura jornalística, pode criar uma barreira entre si e os repórteres e limitar a comunicação positiva.

fazer as suas próprias perguntas após o jogo, tais como:

*“Porque é que eu assinalei aquela falta?”*

*“Quais são os aspectos que eu posso melhorar antes do próximo encontro?”*

Depois, avalie as suas respostas, comparativamente aos comentários dos seus colegas.

Procure conselhos dos árbitros que estejam bem informados acerca da arbitragem no seu desporto específico. Eles podem ajudar a analisar a sua prestação e fazer uma boa análise do que fez bem e do que é que precisa ser melhorado. Cada um destes contactos pós-competição pode melhorar a prestação do árbitro. Mas

## Descrição dos árbitros pelos meios de comunicação social

Devido aos meios de comunicação social definirem e interpretarem, por si próprios, o desporto, eles afectam a forma como as pessoas entendem determinados acontecimentos. Este é o caso quando o público escolhe um árbitro que é citado como tendo “falhado” uma intervenção. Uma dúzia de repetições, de análises pós-competição e de críticas subsequentes aos debates televisivos podem alterar o ponto de vista até da esposa do árbitro. Os jornais, também são culpados de enviesar as percepções

que o público tem dos árbitros. Por exemplo, durante uma semana da época de 1988 de Futebol Americano, os colunistas dos jornais locais culpavam os árbitros pela perda dos Dallas Cowboys frente aos New York Giants (“Árbitros não sabem as regras”) e pela derrota dos University of North Texas pelos University of Texas (“UNT 24, UT 20, Árbitros 7”).

Os treinadores também deitaram achas para a fogueira. Alguns treinadores, nomeadamente aqueles que perderam, explicaram aos meios de comunicação social a fraca actuação da sua equipa ou a sua derrota culpando o árbitro. Acusações típicas são “eles inventavam faltas”, “eles eram apitos felizes” ou “eles deixaram o jogo escapar do seu controlo”. Os meios de comunicação social adoram tais insinuações dos treinadores e irão com frequência induzir os treinadores a dizerem qualquer coisa negativa acerca da arbitragem, mesmo quando o treinador não tem queixas a fazer.

Além disso, os meios de comunicação social, directa ou indirectamente, retratam os árbitros como incoerentes e por vezes incompetentes. Uma queixa implícita contra os árbitros é a de que ele assinala poucas faltas contra as equipas da casa, contra as melhores equipas ou aos atletas que são considerados estrelas. Por outras palavras, de acordo com alguns membros dos meios de comunicação social, os árbitros entram em campo tendenciosos. Alguns árbitros são mesmo estereotipados pelos meios de comunicação social como indivíduos rancorosos ou que usam o seu poder em jogo para retaliar. Alguns comentadores e alguns jornalistas sugeriram que os árbitros vão arbitrar para arranjar sarilhos, que algumas equipas de arbitragem arranjam faltas inexistentes

e que as bandeiras levantam-se injustamente contra algumas equipas de Futebol Americano.

### **As percepções que os árbitros têm dos meios de comunicação social.**

Em contraste, o comentário favorito de muitos árbitros é a falta de qualificações por parte de alguns comentadores e repórteres. Os árbitros insistem que muitos destes indivíduos não sabem as regras ou não conseguem actualizar-se relativamente às mudanças anuais. Eles afirmam que o pessoal dos meios de comunicação social não deveria ser espectador, mas apenas repórteres objectivos.

A sua arbitragem foi provavelmente escrutinada ou castigada pelos meios de comunicação social. Isso acontece porque o trabalho que você escolheu é público, os seus erros são públicos, e a sua competência é julgada pelo público. Assim, os seus erros serão difíceis de esconder. E os meios de comunicação social certamente não farão nada para ajudar a que os atletas, os treinadores e o público esqueçam os seus enganos. Mas eles irão aplaudi-lo pelas suas boas actuações. A chave da sua comunicação com eles é estar ciente que os meios de comunicação social irão, normalmente, tratá-lo com justiça se mantiver um comportamento e atitude profissionais.

### **SUGESTÕES**

As sugestões que se seguem não devem diminuir as preocupações do árbitro acerca dos meios de comunicação social, mas ajudá-lo a preencher esta lacuna e eventualmente a desenvolver linhas positivas de comunicação.

- Não falar com repórteres ou para a rádio se ainda não teve oportunidade para controlar os seus pensamentos e emoções.
- Responder a questões acerca das regras e deveres dos árbitros, nunca comentando o

**A sua arbitragem foi provavelmente escrutinada ou castigada pelos meios de comunicação social. Isso acontece porque o trabalho que você escolheu é público, os seus erros são públicos, e a sua competência é julgada pelo público.**



jogo das equipas ou as competências dos treinadores.

- Encorajar a sua equipa de arbitragem ou a Liga dos árbitros para designar uma pessoa que responda às questões relativas à arbitragem.
- Convidar os profissionais dos meios de comunicação social para assistir a acções de formação sobre regras.
- Tratar os meios de comunicação social respeitosamente.

### COMO MELHORAR A COMUNICAÇÃO

Para melhorar as suas competências de comunicação, você poderá seguir diversas estratégias: um caderno de registos, ver vídeos e realizar imagética.

### Caderno de registos

Ter um caderno de registos faz com que um árbitro fique mais ciente da forma como comunica. O acto de escrever alguma coisa serve para tornar isso mais real e concreto. Esta é a razão porque os psicólogos sugerem que os indivíduos que querem perder peso ou parar de fumar devem manter um diário de comida ou uma contagem de cigarros. Tais cadernos de registos ajudam a identificar padrões indesejados de comportamento.

Utilize um caderno de registos sobre a comunicação para registar todos os aspectos da sua execução como árbitro. Registe e avalie as suas decisões e interações após cada encontro. Use as questões seguintes para ajudá-lo a avaliar as suas competências de comunicação:

*Que palavra descreve melhor a forma como comunico?*

*Será que comuniquei melhor antes, durante ou depois do encontro?*

*O que é que eu comuniquei verbalmente e o que é que comuniquei não verbalmente?*

*Será que eu comuniquei o que queria?*

*Foi a minha comunicação essencialmente positiva ou negativa?*

### Vídeos

Se pretende melhorar as competências de comunicação, primeiro é necessário saber as competências que se tem. Um método mais directo que o auto-questionamento e que permite ter mais informações sobre como foi a sua comunicação, é rever a sua actuação em vídeo e registar a frequência das suas comunicações de arbitragem. Especificamente, contar o número de vezes em que recebeu e enviou mensagens não verbais através da postura,

contacto corporal, gestos e expressões faciais. Depois conte o número de vezes que houve comunicação verbal. Finalmente, se possível, distinga e conte os níveis de volume e as tonalidades da sua voz. Examine os dados desta análise em vídeo e procure se há áreas mais fracas que precisem ser contempladas. O fundamental neste exercício é ajudá-lo a entender melhor como estão as suas competências de comunicação.

### **Imagética**

A imagética é um instrumento que o árbitro pode usar para melhorar a sua comunicação. Mas neste caso, a focalização da sua imagem deve ser no uso de competências de comunicação que tenham sido bem sucedidas.

Por exemplo, você pode visualizar uma cena na qual está a explicar uma regra específica a um jogador. Pode também visualizar a distância espacial própria (pessoal) a ser adoptada, as palavras específicas que melhor descrevem a sua interpretação da regra, e os gestos que melhorem a sua apresentação. Inclua também na sua imagética, pistas para as quais vai olhar para perceber se o jogador compreende a sua mensagem. A questão principal é visualizar-se de modo a que ambos beneficiem.

### **SÍNTESE**

A comunicação consiste em enviar e receber mensagens, tanto verbais como não verbais. Os árbitros comunicam essencialmente a nível não verbal devendo, por isso, aprender como emitir de modo mais eficiente as suas mensagens.

- Sugere-se que o árbitro procure comentários e que reflecta sobre o seu estilo de comunicação, para identificar as áreas nas quais você é mais fraco;
- Deverá também determinar em que aspectos a sua comunicação é eficiente, junto aos outros envolvidos no encontro (atletas, treinadores, público e colegas árbitros).
- Os instrumentos para melhorar as competências de comunicação podem ser:
  - Um livro de registos;
  - Cassetes vídeo;
  - Imagética.





## CAPÍTULO 6

# STRESS, ANSIEDADE E NÍVEL DE ACTIVAÇÃO

## CONCEITO DE NÍVEL DE ACTIVAÇÃO, STRESS E ANSIEDADE

- Nível de activação
- Ansiedade
- Avaliação do nível de activação e de ansiedade
- Relação entre traço e estado de ansiedade
- Stress
- Fontes de ansiedade e stress

## INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ACTIVAÇÃO E ANSIEDADE NO DESEMPENHO

- Teoria do impulso
- Teoria do U invertido
- Teoria da zona óptima de funcionamento
- Teoria multidimensional de ansiedade
- Modelo da catástrofe de Hardy
- Teoria da inversão
- Significado das teorias do nível de activação versus desempenho
- Mecanismos da activação e sua influência no desempenho

## IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

## SÍNTESE





## CAPÍTULO 6

# STRESS, ANSIEDADE E NÍVEL DE ACTIVAÇÃO

JOÃO PAULO RAMOS

## CONCEITO DE NÍVEL DE ACTIVAÇÃO, STRESS E ANSIEDADE

Apesar dos termos nível de activação, stress e ansiedade, serem utilizados de forma inter-relacionada, os especialistas da Psicologia do Desporto consideram ser importante a sua distinção. Eles utilizam definições precisas para o fenómeno estudado, no sentido de existir uma terminologia comum e de evitar uma longa explicação.

### NÍVEL DE ACTIVAÇÃO

O nível de activação (designado igualmente de "Arousal"), significa "...a activação geral, fisiológica e psicológica, do organismo (pessoa) que varia, num continuum, de um sono profundo para uma intensa excitação...". O termo refere-se à intensidade das dimensões de motivação num momento particular, ao longo de um continuum, variando do nada activado (i.e., um estado de coma) para uma total activação (i.e., um estado frenético). Os indivíduos muito activados, estão muito excitados mentalmente e vivenciam uma elevada frequência cardíaca, respiratória e sudação. A activação não está automaticamente associada quer a acontecimentos agradáveis quer a desagradáveis. Nós podemos ficar muito activados, por termos ganho um prémio na lotaria; por outro lado, podemos igualmente ficar muito activados, ao ter conhecimento da morte de um ente querido. Por outro lado, a associação deste conceito ("arousal") ao lado de motivação, surge com

destaque por Magill, quando este argumenta que a motivação de um indivíduo depende do efeito conseguido neste pela sua activação, no sentido de se preparar para uma determinada tarefa. Ainda Cox parece acrescentar o termo de "estado de alerta" como um sinónimo de "arousal", na medida em que um indivíduo activado se encontra num estado de prontidão psicológica para algo que irá acontecer, ou está a acontecer.

### ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional negativo, com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, associados a uma activação do corpo. Portanto, a ansiedade tem um componente cognitivo (ansiedade cognitiva: preocupação e apreensão) e um componente somático (ansiedade somática: activação fisiológica), que se detecta pelo grau de activação fisiológica percebida.

### ESTADO DE ANSIEDADE

Segundo Cattell e Sheier, referimo-nos à ansiedade para abordarmos um componente estável da personalidade; outras vezes, utilizamos o termo para descrevermos um determinado estado da pessoa. O estado de ansiedade, refere-se ao componente mutável da ansiedade e é definido como um estado emocional, "caracterizado pela subjectiva consciência de sentimentos percebidos, de apreensão e tensão, acompanhada ou associada de activação do sistema nervoso". Por exemplo, o nível do estado de ansiedade de um jogador, varia de um momento para outro, durante um jogo de Basquetebol. Ele pode passar de um estado de ansiedade elevado (sentindo-se nervoso e notando uma elevação da frequência cardíaca)

antes do início do jogo; para um estado de ansiedade mais baixo, assim que entra no ritmo do jogo e ainda por um nível extremamente elevado (sentindo-se muito nervoso, com a consequente elevação do ritmo cardíaco), nos minutos finais de um confronto empatado. O mesmo se aplicará a um determinado juiz ou árbitro, que se prepara para dar início a um jogo (que se prevê como bastante competitivo) sentindo-se inevitavelmente ansioso (estado de ansiedade elevado) pela natural apreensão sobre a forma como os jogadores se irão comportar. Este estado reduzirá bastante num momento do jogo onde os jogadores se empenham nos seus comportamentos técnico-táticos e percebendo uma nova elevação do seu estado de ansiedade ao assinalar uma determinada incorrecção, que poderá determinar uma alteração do resultado num momento crucial do jogo.

O estado cognitivo de ansiedade, refere-se ao grau de preocupações ou de pensamentos negativos de cada um; enquanto que o estado

somático de ansiedade, refere-se às mudanças momentâneas da activação fisiológica percebida (que pode provir do stress e não apenas da mudança da actividade).

## TRAÇO DE ANSIEDADE

Ao contrário do estado, o traço de ansiedade, é parte da personalidade - uma tendência comportamental adquirida ou disposição que influencia o comportamento. Em particular, o traço de ansiedade é “um motivo ou uma disposição comportamental adquirida que predispõe um indivíduo a perceber uma larga escala de circunstâncias não perigosas (físicas ou psicológicas) como sendo ameaçadoras, e respondendo às mesmas com alterações no estado de ansiedade desproporcionadas na intensidade e magnitude em relação ao perigo real (efectivo)”.

Por exemplo, dois jogadores de uma modalidade colectiva, cuja capacidade técnica é semelhante, podem ser colocados perante uma situação idêntica (grande penalidade) podendo

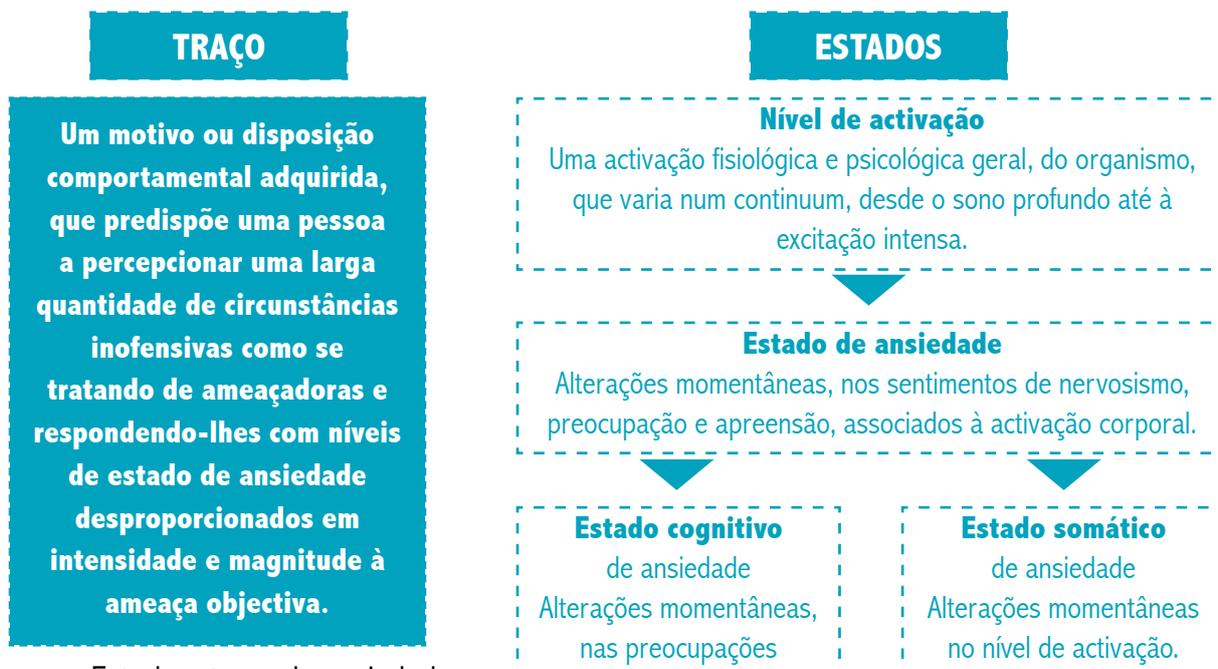


Fig. 1 Estado e traço de ansiedade

no entanto reagir com estados de ansiedade totalmente diferentes, devido às suas personalidades - ou seja, devido aos seus traços de ansiedade. O mesmo se poderá aplicar para uma situação de competição em Ginástica, onde o conjunto de juízes que compõem o júri de competição, se caracteriza por pessoas cujas personalidades são distintas e seus respectivos estados serão igualmente diferentes. Outro exemplo poderá ser colocado pela distância que separa os elementos de uma equipa de uma determinada partida de Futebol. Nestes casos, especialmente temos um elemento no campo (dirigindo directamente os jogadores, e outros dois elementos cuja posição espacial é tão distinta quando o conjunto de espectadores que lhe está directamente nas "costas". De um lado observamos um público muito agressivo, do outro um conjunto de espectadores mais pacífico e, no entanto, os juízos têm respostas completamente distintas, pois se para um deles o traço de ansiedade é elevado, ele tenderá a perceber aquela situação como "realmente" ameaçadora, enquanto que para o outro, esta influência externa não influenciará o seu desempenho, pela sua leitura mais clara e menos ameaçadora.

### **AValiação DO NÍVEL DE ACTIVAÇÃO E DE ANSIEDADE.**

Os psicólogos do desporto avaliam o nível de activação, estado de ansiedade e traço de ansiedade, de diversas formas: através de indicadores fisiológicos e através da utilização de instrumentos de auto-percepção psicológica (avaliação subjectivo-verbal). Para aceder, ao nível de activação, eles observam as alterações dos seguintes indicadores fisiológicos: frequência cardíaca; respiração; condução

dermatológica (com um voltímetro, na pele) e bioquímica (alterações em substâncias orgânicas como as catecolaminas). Também acedem à forma como as pessoas sentem o seu nível de activação, através das suas descrições ("o

**O conhecimento do traço de ansiedade de uma pessoa, é geralmente eficaz na predição das reacções dessas pessoas em situações de competição, avaliação ou em condições ameaçadoras.**



meu coração parece uma bomba", ou "sintome em brasa"), utilizando para isso uma escala numérica, medindo o estado mais baixo e o mais alto.

Para medir o estado de ansiedade, os psicólogos, utilizam tanto os instrumentos globais como os multidimensionais de avaliação subjectivo-verbal. Nos instrumentos globais, as pessoas indicam o quanto se sentem nervosas nas escalas numéricas do nível mais baixo para o mais elevado. O resultado total, é calculado através da soma dos resultados dos itens. O uso dos instrumentos multidimensionais é semelhante, mas as pessoas indicam o quanto é que estão preocupadas (estado cognitivo de ansiedade) e o quanto é que se sentem acti-

vadas em termos fisiológicos, igualmente em escalas do mais baixo para o mais alto. Os resultados totais de cada sub-escala (cognitiva e somática), são obtidos pela soma dos itens correspondentes a cada tipo de estado de ansiedade (por exemplo o questionário CSAI-2). Os psicólogos também utilizam os instrumentos de auto-percepção global e multidimensional para determinar o traço de ansiedade (por exemplo o questionário SCAT). Os formatos destes instrumentos, são similares aos do estado de ansiedade, mas em vez de perguntarem o quanto é que se sentem ansiosos num determinado momento, perguntam o que normalmente sentem numa determinada situação.

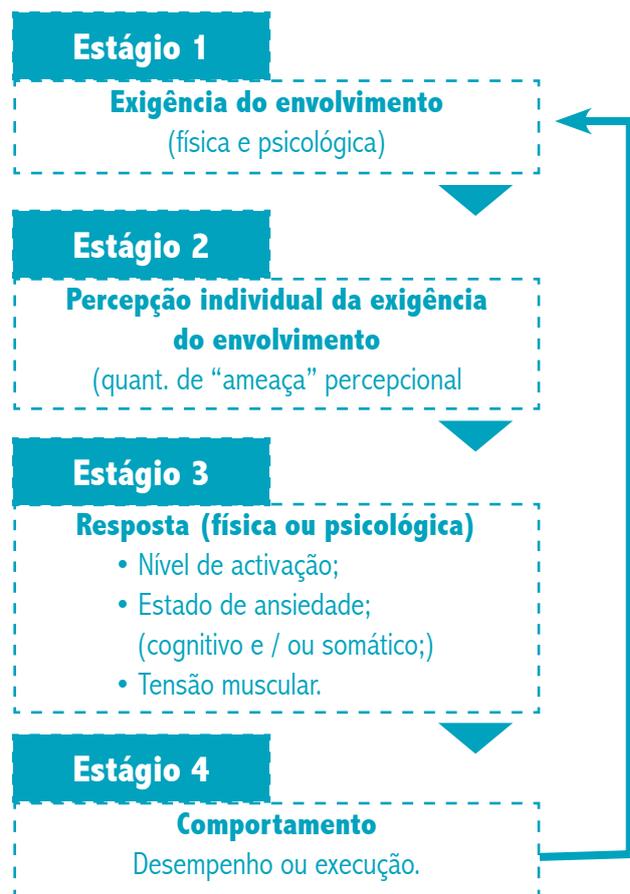
### RELAÇÃO ENTRE TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE

Existe uma relação directa entre o traço de ansiedade e o estado de ansiedade. A investigação demonstrou de forma consistente, que aqueles que possuem um traço de ansiedade elevado, apresentam estados de ansiedade superiores ou igualmente elevados, em situações competitivas ou avaliativas. Esta relação, contudo, não é perfeita. Um indivíduo, cujo traço de ansiedade é elevado, pode possuir uma já larga experiência numa determinada situação em particular e por essa razão pode não perceber a mesma situação como ameaçadora, fazendo corresponder a um reduzido estado de ansiedade. Similarmente, algumas pessoas cujo traço de ansiedade é elevado, podem aprender técnicas para lidar e ajudar a reduzir o seu estado de ansiedade em situações avaliativas. No entanto, o conhecimento do traço de ansiedade de uma pessoa, é geralmente eficaz na predição das reacções dessas

pessoas em situações de competição, avaliação ou em condições ameaçadoras.

### STRESS

O stress é um processo, uma sequência de eventos que levam a um fim particular. É definido como “...um desequilíbrio substancial entre a exigência (física e/ou psicológica) e a capacidade de resposta, em condições onde o insucesso no alcance dessa exigência tem consequências importantes.” De acordo com um modelo simples que McGrath propôs, o stress consiste em 5 estágios inter-relacionados: exigências de envolvimento; percepção das exigências; resposta do stress; consequências comportamentais; informação de retorno ou feedback (Figura 2).



**Fig. 2** Processo de stress

### Estágio 1 Exigências do envolvimento

Neste primeiro estágio do processo do stress, são colocadas ao indivíduo alguns tipos de exigências. A exigência pode ser física ou psicológica, como um árbitro de futebol ter que arbitrar pela primeira vez um desafio entre Sporting C.P. e S.L. Benfica, com uma lotação esgotada por espectadores ruidosos e provocadores.

### Estágio 2 Percepção das exigências

As pessoas não percebem as exigências físicas ou psicológicas exactamente da mesma forma. O exemplo dos árbitros que cumprem funções nos grandes jogos pode ser revelador de como esta situação é diferente de pessoa para pessoa. Se alguns árbitros têm prazer em mostrar a sua capacidade, outros podem pensar que as suas capacidades não correspondem ao que lhes é proposto. O nível do traço de ansiedade influencia grandemente a forma como os indivíduos percebem o mundo. Um traço de ansiedade elevado, proporciona percepções de situações (especialmente avaliativas ou competitivas) como sendo mais ameaçadoras, do que as pessoas cujo traço tem um nível de ansiedade mais baixo. Por esta razão, o traço de ansiedade tem uma importância significativa no estágio 2 do processo do stress.

### Estágio 3 Resposta ao stress

O terceiro estágio trata da resposta física ou psicológica do indivíduo à percepção da situação. Se a percepção de um desequilíbrio entre a exigência e a capacidade de resposta de alguém, provoca um sentimento de ameaça, resulta num aumento do estado de ansiedade, verificando-se um aumento das preocupações (estado de ansiedade cognitivo) ou um aumento da activação fisiológica (estado de ansie-

dade somático), ou ambos. Outras reacções, como alterações na concentração (aumentar o foco atencional sendo facilmente distraído por pistas exteriores ao evento – como os apupos do público ou as reclamações dos treinadores

**O stress é definido como  
“...um desequilíbrio  
substancial entre a  
exigência e a capacidade  
de resposta, em condições  
onde o insucesso  
tem consequências  
importantes.”**



e jogadores) e tensão muscular (sentindo um rigidez muscular e posteriormente um cansaço físico superior), acompanham geralmente o aumento do estado de ansiedade.

### Estágio 4 Consequências comportamentais

Refere-se ao comportamento do indivíduo sobre stress. Ou seja, será que a reacção do indivíduo resulta numa execução melhor ou pior, deteriorada pelo desequilíbrio ou melhorada pela superior intensidade de activação?

### Estágio 5 Informação de retorno

erifica-se por último, um retorno ao primeiro estágio do processo de stress. Se o árbitro se

sente demasiado ameaçado e executa pior perante tal desafio, os meios de comunicação social podem apontar esta situação com grande desvalorização para o árbitro e esta avaliação social negativa torna-se numa exigência adicio-

**O nível de activação é um fenómeno multifacetado, consistindo tanto na activação fisiológica como na interpetação do árbitro dessa mesma activação.**

**O nível de activação e o estado de ansiedade não têm necessariamente um efeito negativo no desempenho.**

nal no árbitro (aumentando a sua ansiedade em situações futuras similares), (re)alimentando novo ciclo de stress.

### **FONTES DE ANSIEDADE E STRESS**

Existem literalmente milhares de fontes específicas provocadoras de stress e ansiedade. Investigadores demonstraram que os maiores acontecimentos da vida de uma pessoa, são causadores de stress e afectam a saúde mental e física. Estes, entre outros, causadores de stress, podem ser agrupados em categorias gerais determinadas pela personalidade e pela situação.

#### **Fontes Situacionais de stress**

Existem 2 fontes situacionais de stress :

- **Importância do evento:** em geral, quanto mais importante for o evento, maior será o stress provocado por ele. Portanto, um encontro para o campeonato, é mais stressante que um simples encontro amigável. No fundo, quanto mais crítica for a situação, maior será o stress provocado e o nervosismo evidenciado pelos atletas, treinadores, árbitros e outros, como os espectadores. A importância atribuída a um evento não é sempre óbvia. Um evento que poderá parecer insignificante para a maior parte das pessoas, pode ser muito importante para uma pessoa em particular. Será portanto decisivo conhecer sempre a importância atribuída às actividades, pelos respectivos participantes – por exemplo, um árbitro que se estreia, mesmo sendo um jogo cujo resultado não terá grande significado ou importância (jogo amigável).
- **Nível de incerteza:** a incerteza, é a segunda fonte situacional de maior importância, no que se refere à provocação de stress. Portanto, quanto maior o nível de incerteza acerca do que se irá passar, maior o stress provocado. Por vezes, não podemos fazer nada quanto à incerteza dos eventos (i.e. duas equipas que se equivalem em capacidade e nível de técnico). A adequada preparação, como a deslocação (mais cedo) para o local do encontro para verificar as condições deste e a análise prévia do perfil dos agentes envolvidos (perfil do treinador ou de algum jogador mais impulsivo e indisciplinado), poderão ser formas de diminuir a quantidade de informação incerta sobre o evento, e, conseqüentemente diminuir, o stress provocado pelo acontecimento.

### Fontes Pessoais de stress

Algumas pessoas caracterizam as situações como importantes e incertas, o que lhes atribuirá um peso demasiado grande, provocando uma grande ansiedade, ao contrário de outras que não atribuem o mesmo peso. Podemos então agrupar duas disposições da personalidade que interferem com o peso atribuído nas reacções de ansiedade: traço de ansiedade elevado e auto-estima baixa :

- **Traço de ansiedade:** como foi verificado anteriormente, este é um factor de personalidade que predispõe uma pessoa a ver a competição e as avaliações sociais como uma ameaça maior ou menor. Nestes casos, um traço de ansiedade mais elevado, poderá indicar uma predisposição para encarar os encontros como uma ameaça maior e vice-versa.
- **Auto-estima:** este factor está igualmente relacionado com percepções de ameaça e correspondentes alterações no estado de ansiedade. Por exemplo, atletas com uma auto-estima baixa, têm menos confiança e experiência, assim como um estado de ansiedade mais elevado do que aqueles que possuem uma auto-estima maior. As estratégias para melhorar a auto-confiança são importantes meios de reduzir a quantidade de estado de ansiedade que estes participantes evidenciam.

## INFLUÊNCIA DO NÍVEL DO NÍVEL DE ACTIVACÃO E DE ANSIEDADE NO DESEMPENHO

### TEORIA DO IMPULSO

Para alguns autores , a relação entre nível de activação e desempenho era directa e linear.

Na sua visão, à medida que o nível de activação ou estado de ansiedade de um indivíduo subiam, também acontecia o mesmo com o desempenho: quanto mais activado está um atleta, melhor será o seu desempenho.

A maior parte das situações com atletas podem hoje demonstrar a desactualização desta teoria. Por vezes, a esta activação elevada, corresponde um desempenho bastante fraco. Por isso, para outros autores , esta teoria já terá pouco suporte científico.

De acordo com a teoria da facilitação social , o comportamento dos atletas perante audiências era inconsistente, pois uns atletas exibiam melhores desempenhos que outros. A sua explicação consistia na seguinte observação: quando os atletas desempenhavam tarefas que conheciam bem (estavam seguros no que faziam), perante uma audiência, esta audiência provocava um efeito positivo no desempenho. Por outro lado, quando este desempenho se referia a tarefas complexas (pouco familiares ou em fase de aquisição, portanto recentemente aprendidas), era preferível não ter uma audiência, pois o seu efeito era negativo. Estas observações baseiam-se no facto de que uma audiência provoca uma activação no participante, que pode prejudicar o seu desempenho em tarefas complexas ainda não aprendidas, mas ajuda o desempenho em tarefas simples e dominadas pelo participante.

Esta teoria ainda pode ter outros factores cujas implicações serão importantes para a actividade de um árbitro. Por exemplo, se se tratar de uma audiência coactiva ou se o desempenho for simultâneo, com outros.

A teoria da facilitação social foi utilizada para demonstrar que a presença de outros aumenta a activação no praticante e este aumento da

activação leva ou proporciona a resposta dominante do praticante (a forma como costuma na maioria das vezes desempenhar a tarefa). Quando as pessoas executam tarefas que conhecem bem ou que são suficientemente simples, a resposta dominante é correcta (desempenho positivo) e o aumento da activação leva a uma facilitação do desempenho. Quando as pessoas executam técnicas/tarefas complexas ou ainda por aprender, a presença de outros aumenta o nível de activação o que provoca uma resposta dominante (porque ainda está a aprender as execuções são normalmente deficientes) que será a incorrecta (desempenho negativo). Portanto, a teoria da facilitação social prediz que coactores ou uma audiência (presença de outros) inibem o desempenho de tarefas que são complexas ou ainda por aprender, e melhoram o desempenho de tarefas que são simples ou que já estão aprendidas.

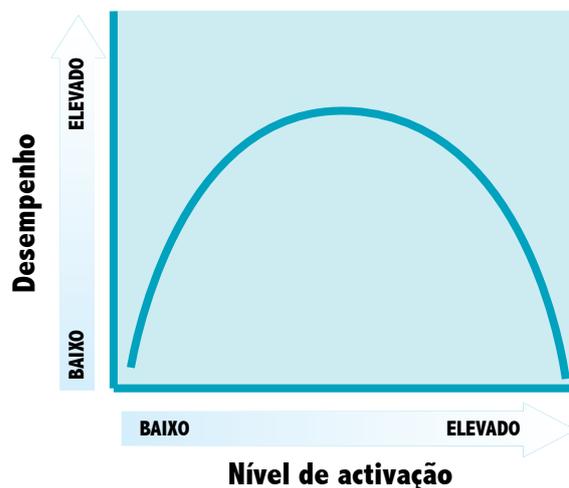
As implicações em termos práticos, relativamente à teoria em questão apontam no sentido de eliminar as audiências e a avaliação, o tanto quanto possível em situações de aprendizagem. É crítico nestas fases, tornar o envolvimento de aprendizagem tão livre de activação quanto possível. Por outro lado, quando os participantes desempenham tarefas já de forma segura ou muito simples, poderá ser benéfico provocar o encorajamento através da audiência.

Se por um lado esta teoria impulso/facilitação social explica relativamente bem as influências da audiência no desempenho de alguém que está a aprender novas técnicas, não explica por outro lado, o desempenho em tarefas já seguras, como em atletas de elite, que por vezes, ficam nervosos, inclusive “bloqueando” em determinadas situações. Por esta razão, em tarefas já aprendidas e seguras podemos

apenas concluir que por vezes ajuda o desempenho, enquanto que outras vezes prejudica.

### TEORIA DO U-INVERTIDO

Alguns autores defendem que a explicação da relação entre o nível de activação e o desempenho, passa pela teoria do U-Invertido. Segundo esta teoria, um nível baixo de activação, levará a um desempenho igualmente pobre. Por isso, e à medida que o nível de activação sobe, o desempenho também melhorará, até um ponto óptimo, onde a melhor execução ocorrerá. Outras subidas da activação, irão provocar deteriorações no desempenho (Figura 3).



**Fig. 3** Teoria do U-invertido.

A maior parte dos treinadores e atletas, aceitam bem esta hipótese, pois toda a gente já passou por situações de pouca activação para a tarefa, demasiada activação e de activação óptima. No entanto e apesar da grande aceitação, esta hipótese sofreu algumas críticas mais recentemente, principalmente por Hardy, nomeadamente no que se refere à forma da curva. Ele critica que o nível óptimo seja sempre no ponto intermédio do continuum da activação.

## TEORIA DA ZONA ÓPTIMA DE FUNCIONAMENTO

Yuri Hanin, um Psicólogo do Desporto, apresentou uma alternativa designada de zonas de funcionamento óptimo. Ele sustenta, que os atletas de topo, têm cada um a sua zona óptima de estado de ansiedade, na qual ocorre a melhor execução (Figura 4). Fora desta zona, a execução é pior. A sua perspectiva difere da do U-Invertido, de duas formas: 1º. O nível óptimo de activação não ocorre sempre no ponto intermédio do continuum da activação, mas varia de indivíduo para indivíduo. Isto é, alguns atletas têm a zona óptima de funcionamento, no primeiro terço do continuum, outros na zona intermédia e outros no segundo terço do continuum; 2º. O nível óptimo de estado de ansiedade, não um só ponto, uma zona (banda). Portanto, os treinadores e professores devem ajudar os participantes a identificar e alcançar por si próprios a zona óptima específica de estado de ansiedade.

## TEORIA MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE

A ZOF de Hanin não examina como os componentes dos estados de ansiedade - cognitivo e somático - afectam o desempenho. Estes componentes do estado de ansiedade, afectam de forma diferente o desempenho. Isto é, a activação fisiológica (componente somático) e a preocupação (componente cognitivo), afectam os praticantes de forma diferente. Ou seja, a frequência cardíaca e a mente, que reitera predições negativas, afectam o desempenho de diferentes maneiras.

A teoria multidimensional, prediz que, o estado cognitivo de ansiedade, está relacionado

negativamente com o desempenho. O que significa que a um aumento no estado cognitivo de ansiedade (preocupação), implicará uma diminuição na qualidade do desempenho. Por outro lado, prediz que o estado somático de ansiedade (manifestação fisiológica) está relacionado da mesma forma que o U-Invertido para o desempenho, o que significa que ao seu aumento, corresponde uma melhoria do desempenho, até um determinado ponto óptimo e a partir do mesmo, declinará. No entanto, e apesar de existirem indicadores de que esta diferença de influência, dos componentes do estado de ansiedade ser verdadeira ainda não terá sido possível até à data comprová-la



Fig. 4 Teoria da zona óptima de funcionamento de Hanin.<sup>22</sup>

## MODELO DA CATÁSTROFE

A visão de Hardy, introduz mais uma peça no puzzle das explicações. De acordo com este modelo, o desempenho depende da complexa interacção entre o nível de activação e o estado cognitivo de ansiedade. O Modelo da Catástrofe, prediz que a activação fisiológica está relacionada com a performance da forma explicada pelo U-Invertido, mas apenas quando o atleta não está preocupado ou está com um nível de

ansiedade cognitiva reduzido. Se por outro lado, a ansiedade cognitiva está elevada (bastante preocupado), então, os aumentos na activação fazem-se como no U-invertido, até pouco depois do ponto óptimo, verificando-se a partir daí um decréscimo catastrófico (Figura 5).

Esta teoria, recebeu um bom suporte científico inicial, pois a mensagem que interessará reter é a de que: o nível de activação óptimo para um desempenho de excelência não é suficien-

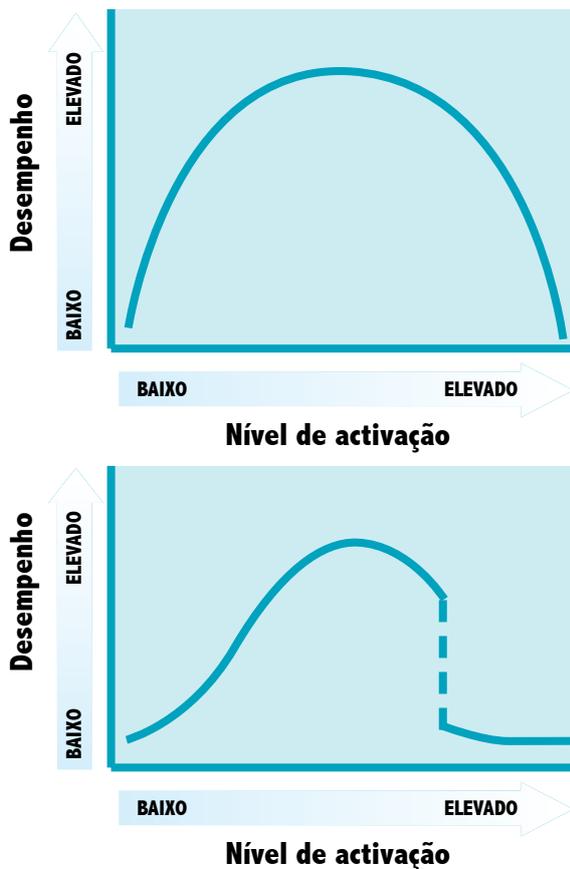


Fig. 5 Modelo de catástrofe de Hardy.<sup>24</sup>

te, pois será necessário controlar igualmente o estado de ansiedade cognitiva (pensamentos negativos - preocupações).

### TEORIA DA INVERSÃO

A aplicação feita por Kerr na teoria da inversão, consiste na influência do nível de activação no desempenho, dependendo basicamente da in-

terpretação individual do seu próprio nível de activação. Os atletas têm de ser capazes de provocar alterações no seu nível de activação, consoante a interpretação do seu próprio estado. Assim um atleta pode perceber o seu estado actual de activação como positivo, mas no minuto seguinte, essa percepção pode indicar um estado que não seja agradável e consequentemente ele terá de o alterar. Outros autores suportam esta ideia, afirmando que, olhar para o nível de activação como um estado agradável ou desagradável, é fundamental para compreender a sua relação com o desempenho atlético. Se uma pessoa interpreta o seu nível de activação como positivo (designado de energia psíquica positiva), isto irá afectar o seu desempenho positivamente. Se por outro lado, alguém interpreta negativamente (energia psíquica negativa), isto irá afectar o desempenho negativamente. Então, possuir uma energia psíquica positiva elevada ou baixa irá implicar um desempenho melhor ou pior, respectivamente. As observações deste autor, são baseadas na experiência prática do trabalho com os atletas e não na investigação, mas como uma visão de forte apelo à intuição.

### SIGNIFICADO DAS TEORIAS DO NÍVEL DE ACTIVAÇÃO VERSUS DESEMPENHO

Alguns autores defendem que o nível de activação é um fenómeno multifacetado, consistindo tanto na activação fisiológica como na interpretação do atleta dessa mesma activação (i.e. estado de ansiedade e confiança). Devemos então ajudar os praticantes a encontrarem a mistura óptima destas emoções necessárias à melhor execução.

O nível de activação e o estado de ansiedade não têm necessariamente um efeito negativo no desempenho. Os efeitos podem ser positivos e facilitadores ou negativos e debilitado-

res, dependendo largamente da forma como o praticante interpretar essas alterações. Como resultado, podemos afirmar que a auto-confiança é crítica para facilitar o aumento do nível de activação como um factor positivo (psyching up) ao contrário de funcionar como um factor negativo (psyching out).

Alguns níveis óptimos de activação, levam a desempenhos de alto nível, mas os níveis de activação fisiológica óptimos e a activação provocada pelos pensamentos de preocupação, não são necessariamente os mesmos.

Tanto o Modelo da catástrofe como as teorias da inversão, sugerem que a interacção entre os níveis de activação fisiológica e os pensamentos relacionados com a activação aparentam ser mais importantes do que os níveis absolutos de cada. Algumas pessoas desempenham melhor com níveis óptimos e de ansiedade relativamente baixos, enquanto outros aparentam desempenhar melhor com níveis óptimos mais elevados. Pensa-se que o nível óptimo de activação está relacionado com a melhor execução, mas é duvidoso que este nível ocorre no ponto intermédio do continuum da activação. Por outro lado, a excessiva activação, não causa, um lento e gradual declínio da execução, mas catástrofes que são de difícil inversão.

### **MECANISMOS DA ACTIVAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO**

Existem pelo menos duas explicações para a forma como uma activação elevada influencia o desempenho.

#### **Tensão muscular e dificuldades de coordenação**

Muitas pessoas que passaram por experiências de stress relataram grande tensão muscular,

dores, etc... Os atletas referem-se a um estado que provoca uma determinada tensão muscular e que pode interferir com a coordenação. Alguns testes realizados através de electroencefalogramas que detectavam a actividade

### **A interacção entre os níveis de activação fisiológica e os pensamentos relacionados com a activação aparentam ser mais importantes do que os níveis absolutos de cada.**



eléctrica nos músculos, demonstraram que os atletas cujo traço de ansiedade era superior, tendiam a passar por um estado de ansiedade maior, o que provocava uma maior utilização muscular, antes, durante e depois de cada momento importante da competição. Portanto, o aumento da tensão muscular e as dificuldades de coordenação contribuíram para uma pior execução nestes participantes.

#### **Alterações da Atenção/Concentração**

Nideffer propôs que o nível de activação e o estado de ansiedade influenciam o desempenho atlético através de alterações da atenção e concentração (Figura 6). Primeiro, um nível de activação elevado provoca um estreitamento no

campo atencional de um praticante . Quando o nível de activação está elevado, os praticantes tendem a examinar o envolvimento do confronto menos vezes (i.e. lutador que estava tão atento a um determinado movimento que não

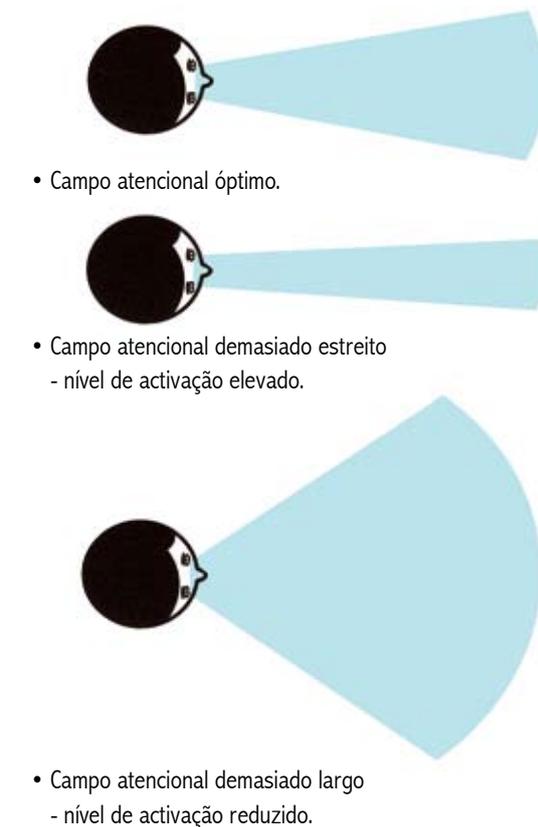
**Pensa-se que o nível de activação está relacionado com a melhor execução, mas é duvidoso que este nível ocorra no ponto intermédio do continuum da activação.**



se preocupou com outros possíveis). Por outro lado, um nível de activação muito baixo, leva a um campo atencional demasiado largo, podendo captar indicações irrelevantes (i.e. público).

O nível de activação e estado de ansiedade podem também causar alterações na atenção e concentração, através da sua influência no estilo atencional. Os atletas necessitam aprender a mudar a sua atenção para as pistas apropriadas da tarefa, o aumento da activação pode provocar uma alteração do estilo atencional dominante, podendo essa alteração ser inapropriada, para a situação.

Por último, o aumento do nível de activação e o estado de ansiedade provoca no atleta uma atenção em pistas inapropriadas. Por exemplo,



**Fig. 6** Variação do campo atencional em função do nível de activação. <sup>29</sup>

existem atletas que necessitam estar totalmente concentrados na tarefa. Abstraídos dos seus níveis de concentração, eles executam como que tendo um piloto automático (“flow”). Infelizmente, um excessivo estado de ansiedade cognitivo provoca, em alguns executantes, uma focagem em pistas da tarefa inapropriadas, através da preocupação desmedida, eles tentam aceder a toda a informação, tornando-se demasiado auto-avaliativos, afectando a concentração óptima.

### **Implicações para a prática**

As orientações para esta implicação do conhecimento de nível de activação, stress e ansiedade, na prática, são:

- Identificar a relação óptima entre o nível de activação e as emoções - se pensarmos no nível de activação como uma temperatura emocional e as técnicas de regulação da activação como o termóstato, os objectivos do atleta, passam por identificar a temperatura emocional óptima para o seu melhor desempenho e por aprender a regular o seu termóstato para essa temperatura - tanto através do seu aumento (psyching up) como da sua redução (psyching out);
  - Reconhecer a interacção entre os factores pessoais e situacionais - a observação dos factores pessoais, como a auto-estima e o traço de ansiedade e dos factores situacionais como a importância do evento ou a incerteza, são melhores preditores do nível de activação, estado de ansiedade e desempenho, que a observação para qualquer destes factores isolados;
  - Reconhecer os sinais do nível de activação e do estado de ansiedade:
    - Mãos frias e suadas;
    - Necessidade constante de urinar;
    - Suores frios;
    - Auto-verbalização negativa;
  - Olhar descontrolado;
  - Tensão muscular elevada;
  - Incapacidade de concentração;
  - Sensações esquisitas no estômago;
  - Sentir-se doente;
  - Dores de cabeça;
  - Boca dormente (e seca);
  - Sentir-se mal constantemente;
  - Dificuldades em dormir;
  - Executar melhor em situações não avaliativas;
- Identificar as estratégias de regulação da ansiedade - é necessário conhecer as suas características individuais, identificando as predisposições para a ansiedade elevada, assim como avaliar os variados níveis de ansiedade (estado) nos vários momentos, podendo a partir disso actuar com uma estratégia para reduzir ou aumentar (consoante as necessidades e as situações) esse estado;
  - Desenvolver a confiança nos praticantes - como um dos factores influenciadores da auto-estima (fonte de stress).

## SÍNTESE

A ansiedade é um estado emocional negativo, em que o nervosismo, preocupação e apreensão, manifestam uma elevada activação do corpo.

A este estado de ansiedade chega-se dependendo do traço de ansiedade de cada pessoa, isto é, pela maior ou menor tendência que tenha para ver factores de preocupação nas circunstâncias em que se encontra.

Embora a activação, que a ansiedade provoca possa ter efeitos positivos na qualidade do desempenho, muitas teorias discutem este re-

forço perante o perigo de provocar stress ou desequilíbrio entre a exigência e a capacidade de resposta.

O facto é que, às fontes exteriores de stress (como a importância do evento e o nível de incerteza), acrescentam-se fontes pessoais de stress, nomeadamente o traço de ansiedade e auto-estima de cada pessoa.

O stress influencia o desempenho, principalmente por dois motivos: provoca tensão muscular e dificuldades de coordenação; altera a capacidade de atenção e concentração.



## CAPÍTULO 7

# ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

## DEFINIÇÃO DE ATENÇÃO

Uma função primordial da atenção: a concentração

## DIFERENTES TIPOS DE ATENÇÃO

Amplitude da atenção

Direcção da atenção

## MANTER A CONCENTRAÇÃO AO LONGO DO TEMPO

A concentração como resultado da sua motivação pela actividade

## DESAJUSTAMENTOS NA FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO

Problemas típicos da concentração do árbitro

Como evitar pensar no passado ou nas consequências da sua acção

Pensar em demasiadas coisas ao mesmo tempo

## OPTIMIZE A SUA CONCENTRAÇÃO

Avaliar as exigências atencionais do seu desporto e das suas funções

Avaliar a sua capacidade de concentração

Técnicas para melhoria da concentração

Sugestões para uma melhor concentração durante o encontro

## SÍNTESE





## CAPÍTULO 7

# ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

DUARTE ARAÚJO

*Quando o jogo está a decorrer bem, eu tento bloquear todos os meus pensamentos que não estejam relacionados com o jogo. Eu estou apenas interessado em fazer o meu trabalho de uma forma eficiente. Quando eu estou a desempenhar bem o meu papel, é como se eu tivesse a visão em túnel focalizando apenas os jogadores e o terreno de jogo. Eu não me distraio com o público e, de facto, por vezes eu nem os oiço. Eu tenho apenas uma coisa em mente que é focalizar na acção e assinalar exactamente o que eu vejo.*

**E**ste comentário foi feito por um árbitro internacional de Futebol e ilustra de forma brilhante o papel da atenção e da concentração na arbitragem e como um árbitro experiente pode regular a sua concentração.

Por vezes, alguns árbitros acreditam que quando precisarem realmente de se concentrar, eles podem “ligar” a concentração e ficar imediatamente envolvidos na acção. Há outros que pensam que se o resultado for desequilibrado ou se a qualidade de jogo for pobre, não será necessária toda a sua concentração. Contudo, esta não é a forma de pensar e de actuar dos árbitros mais competentes. Estas atitudes são ilusórias para o árbitro que as subscreve. Com isto não queremos dizer que os árbitros não possam ter descanso mental durante as paragens de jogo ou outras paragens no decorrer da acção. Pelo contrário, queremos dizer que é preciso manter continuamente a concentração ao longo do encontro desportivo. Todavia, não

basta apenas dizer: “concentre-se”. É necessário aprender primeiro como concentrar-se, quando concentrar-se (em que momento), em quê e com que intensidade, bem como, aprender como se pode manter a concentração durante períodos prolongados.

A concentração é uma competência psicológica que pode ser aprendida e melhorada. Para desenvolver boas competências de concentração, o árbitro deve praticar de modo a obter e manter o foco atencional apropriado em cada momento e ao longo do encontro, cada vez que arbitra um jogo.

## DEFINIÇÃO DE ATENÇÃO

Imagine uma lanterna de bolso que tenha dos focos de luz diferentes. Estes focos são reguláveis por meio de um interruptor: no foco 1 os raios de luz estão concentrados iluminando um pequeno sector; e no foco 2 os raios de luz estão distribuídos de modo a iluminarem um sector mais amplo, mas com menos nitidez.

Se passarmos à noite, em plena escuridão, com esta lanterna, apenas poderemos ver a área que é iluminada pelo raio que esta emite. Ou seja, vamos nos aperceber apenas de uma pequena parte do mundo que nos rodeia. A amplitude visível desse meio ambiente vai depender do facto de a lanterna estar regulada para o foco 1 ou para o foco 2. Para podermos iluminar um espaço maior devemos regular a lanterna para o foco 2, obtendo uma visão mais ampla, em torno daquilo que nos rodeia, pois a eficácia dos raios de luz reparte-se, ficando, por isso, o centro menos iluminado. Para concentrar a iluminação no centro e ver algum objecto com mais nitidez, devemos colocar a lanterna no foco 1. Quanto mais próximos estivermos dos objectos, mais nitidamente poderemos vê-los.

Para que a nossa lanterna funcione adequadamente em cada situação, é necessário que disponhamos de um mecanismo, um interruptor, que regule os focos correctamente.

**Não basta apenas dizer: “concentre-se”. É necessário aprender primeiro como concentrar-se, quando concentrar-se (em que momento), em quê e com que intensidade, bem como, aprender como se pode manter a concentração durante períodos prolongados.**

Este exemplo explica o fenómeno da atenção, e se o analisarmos à luz da psicologia do desporto pode ser descrito do seguinte modo: ao actuar, o árbitro apercebe-se apenas de uma pequena quantidade de informações, tanto sobre si próprio, como sobre o meio que o rodeia. Os processos de atenção (“raios de luz”) influenciam a quantidade e o tipo de estímulos ou de informações que recebemos. É possível dirigir e reduzir a sua atenção a determinados objectos, acções, imagens, ou situações, ou seja, concentrar-se (foco 1) ou também, se necessitarmos, dividir a atenção em vários aspectos simultaneamente, distribuindo-a (foco 2). Para o árbitro, o significado da atenção é muito importante, porque para poder actuar

de forma adequada em cada situação, é necessário que a atenção mude permanentemente entre concentração e distribuição.

Há portanto três capacidades relativas à atenção a usar na sua actividade de árbitro: a atenção concentrada, a atenção distribuída e a capacidade de alternar a atenção.

### **UMA FUNÇÃO PRIMORDIAL DA ATENÇÃO: A CONCENTRAÇÃO**

Na psicologia do desporto, contudo, a concentração é muitas vezes definida como a capacidade de focalizar pistas relevantes no contexto e de manter essa focalização ao longo do tempo. Quanto à focalização nas informações mais relevantes do contexto competitivo, nós não podemos dizer ao árbitro especificamente em que é que este se deve focalizar. Isso é essencialmente determinado pelo seu desporto e pelas suas responsabilidades específicas nesse desporto. Por exemplo, no Ténis, o árbitro central tem determinadas exigências atencionais distintas das exigências dos árbitros responsáveis por ver se a bola cai dentro ou fora das linhas do court.

Não obstante as exigências específicas de cada desporto, todos os árbitros precisam estar focalizados na acção que desempenham e estar sensíveis aos sinais relevantes que indiquem que aspectos da actividade devem ser atendidos. Embora pareça ser relativamente fácil focalizar a acção do jogo, muitos sinais irrelevantes chamam a sua atenção. Esses sinais irrelevantes para o seu desempenho podem ser as manifestações dos treinadores, o público hostil, um atleta a queixar-se, pensamentos acerca do resultado do jogo, ou pensamentos sobre situações não assinaladas previamente. É importante para o árbitro manter a sua mente livre destes pensamentos irrelevantes,

para que possa focalizar a sua concentração na acção do jogo.

## DIFERENTES TIPOS DE ATENÇÃO

Embora cada desporto tenha informações únicas para se prestar atenção, todos os desportos têm duas características comuns no que respeita às exigências atencionais. Independentemente da actividade, a atenção requerida irá variar em amplitude e direcção.

### AMPLITUDE DA ATENÇÃO

A amplitude do foco atencional varia ao longo de um contínuo que vai desde amplo a estrito. Certos desportos requerem uma focalização da atenção bastante ampla; os participantes devem estar sensíveis a uma grande variedade de informações. Um defesa no Futebol, deve ler o ataque do adversário, bem como estar apto a apoiar o da sua equipa. De modo semelhante, um árbitro de Futebol deve ter uma perspectiva ampla de modo a que ele/ela possa estar atento a uma larga porção do campo.

Em contraste, uma atenção estrita é mais apropriada para os atletas em desportos como o

Golfe ou o Tiro com Arco. Na arbitragem é muitas vezes requerida uma focalização estrita, para discriminar escolhas entre alternativas. Os árbitros que têm de usar uma focalização estrita são, por exemplo, os juizes de Ginástica Acrobática, que verificam como estão os segmentos corporais em cada figura, o árbitro de Voleibol que determina se o jogador tocou na rede, ou um fiscal de linha que decide se o jogador estava ou não fora de jogo.

### DIRECÇÃO DA ATENÇÃO

A atenção também varia quanto à sua direcção, variando de interna até externa. O foco de atenção interno refere-se a focalizar a atenção nos seus próprios pensamentos, sentimentos e imagens, tais como “neste encontro vou intervir ainda com mais convicção”.

A focalização externa da atenção está centrada nos acontecimentos que acontecem no decorrer do encontro. A focalização externa é útil ao árbitro que vá determinar onde é que o contacto aconteceu num bloco em Voleibol, ou onde foi feito o último apoio, num remate em suspensão de Andebol, em que o jogador cai na área dos seis metros.

		Direcção da atenção	
		Externa	Interna
Amplitude da atenção	Ampla	<p><b>Ampla externa</b></p> <p>Utilidade: Usada para avaliar rapidamente a situação. Problema: atender a pistas irrelevantes e que o distraem e não atender a um aspecto específico.</p>	<p><b>Ampla interna</b></p> <p>Utilidade: Usada para analisar e planejar Problema: analisar muita coisa ao mesmo tempo, restrição da flexibilidade atencional</p>
	Estrita	<p><b>Estrita externa</b></p> <p>Utilidade: Usada para focalizar um ou dois estímulos exteriores a si. Problema: restringir demasiado a atenção, não atendendo a aspectos relevantes, fixar-se num só estímulo.</p>	<p><b>Estrita interna</b></p> <p>Utilidade: Usada para reproduzir mentalmente um encontro vindouro ou controlar um estado emocional Problema: pensar em aspectos do seu estado interno que não interessam para a tarefa que se quer desempenhar e perder contacto com as informações do meio exterior.</p>

**Quadro 1 - DIFERENTES TIPOS DE ATENÇÃO IMPLICADOS NO DESPORTO.<sup>2</sup>**

Alguns desportos requerem, durante a maior parte do tempo, um tipo particular de focalização atencional, contudo, o árbitro deve estar apto a mudar o seu foco atencional rapidamente, caso isso seja necessário. Isto nem sempre

**Manter a cabeça no jogo e estar alerta durante longos períodos de tempo é difícil, mas quando se quer ser um árbitro de nível superior, há que aprender a manter-se vigilante ao longo de todo o jogo.**



é fácil, mas é possível. Mudar rapidamente o seu foco atencional exige que controle eficientemente a amplitude e a direcção da sua atenção. Vamos agora olhar para um exemplo de como isto pode ser feito no decorrer de um jogo de Basquetebol.

Quando os jogadores já pararam de aquecer e os treinadores já estão transmitir as últimas instruções, o árbitro toma algumas notas mentais relativamente às regras específicas que se podem aplicar melhor neste campo de jogo, bem como relativamente a como irá comunicar com os outros árbitros e coordenar as suas decisões com as deles. Pode, assim, fazer um melhor uso do foco amplo interno quando tem de pensar acerca do seu plano e

das suas reacções a situações novas e complexas. Mudará para um foco amplo externo quando der uma vista de olhos nas condições do campo, para ver se os outros árbitros, os treinadores e os jogadores estão prontos para começar o jogo. A equipa da casa escolhe o campo e nessa altura respira profundamente e diz a si próprio para relaxar, pois tenderá a ficar muito nervoso. O árbitro usa frequentemente este foco estrito interno para controlar os seus estados emocionais. Finalmente, quando vai se lançada a bola ao ar, muda para um foco estrito externo.

Uma das qualidades de um bom árbitro é a consistência. Ser consistente não quer dizer apenas intervir consistentemente nas competições, mas também actuar consistentemente num alto nível, jogo após jogo. Um árbitro de topo é como um atleta de elite: ambos estão aptos a actuar consistentemente de acordo com o seu potencial. Um mau jogo raramente acontece, se é que alguma vez acontece. Um ponto importante para manter esta consistência é a capacidade de focalizar a sua atenção nas pistas relevantes do seu desporto.

### **MANTER A CONCENTRAÇÃO AO LONGO DO TEMPO**

Quando definimos concentração referimo-nos à aptidão para manter a focalização durante um período de tempo. Embora seja importante atender selectivamente às pistas devidas, o árbitro deve também estar apto a manter essa focalização ao longo de toda a competição. Muitos encontros desportivos demoram 2 a 3 horas. Ao longo de uma competição demorada, pode-se entrar em fadiga energética ou mental. Quando isto acontece, é fácil perder-se a concentração e cometerem-se erros. Manter a cabeça no jogo e

estar alerta durante longos períodos de tempo é difícil, mas se você quer ser um árbitro de nível superior, há que aprender a manter-se vigilante ao longo de todo o jogo.

Para perceber porque é que é tão difícil manter a concentração ao longo de extensos períodos de tempo, o árbitro precisa compreender quer como é que a mente funciona, bem como a natureza específica do desporto que arbitra.

## A CONCENTRAÇÃO COMO RESULTADO DA SUA MOTIVAÇÃO PELA ACTIVIDADE

O foco atencional é muito dependente da motivação e da intensidade ou importância de diferentes estímulos no contexto em que estão inseridos. Por exemplo, se estiver em casa a observar um programa de televisão no qual há uma cena de fogo, você pode prestar atenção, ou não. Mas se um vizinho aparecer à sua porta a gritar freneticamente: “Fogo, fogo, fogo!”, provavelmente esquecerá o seu programa de televisão e prestará atenção ao aviso do seu vizinho.

Este princípio é também aplicável à arbitragem. Quanto mais intenso ou importante for o estímulo (e.g. os últimos dez minutos de um jogo de Futebol, para o final da Taça de Portugal, com o resultado a 2-2), menor a motivação que o árbitro precisará, para manter a concentração. Inversamente, quanto menos intenso ou importante o estímulo (e.g., a primeira meia hora de um jogo de exibição de duas equipas “do meio da tabela” da segunda divisão de honra, de Futebol), maior é a motivação que o árbitro necessita para manter a sua concentração.

É importante interiorizar que todos os jogos são importantes e que os atletas e os treinadores esperam sempre que o árbitro esteja ao seu melhor nível durante todo o jogo.

## Relação entre atenção e activação

A manutenção da atenção depende também de aspectos físicos e fisiológicos, como sejam o estado de alerta e de vigília ou o estado de fadiga. A activação pode ser entendida como

**Os estados de fadiga também parecem limitar a capacidade do árbitro para responder com eficácia à realização prolongada de uma actividade, pois tende a focalizar esse estado, deixando de prestar a devida atenção ao contexto.**



um indicador do seu estado de vigília, que varia desde o sono profundo até a uma forma extrema de excitação. Todavia, a relação entre atenção e activação não é linear. Se a sua activação for muito baixa ficará apático ou sonolento; se a sua activação for muito alta ficará excessivamente excitado e tenso. Ou seja, existe uma activação ideal para que se mantenha com a atenção devida.

As variáveis que interfiram na activação podem provocar alterações na concentração, como por exemplo a fadiga, os padrões de sono e a hora do dia. Todos os indivíduos têm os seus ritmos de sono e de vigília, havendo alturas do dia em que estamos mais despertos e outras em que estamos mais sonolentos. Relativamente aos

desportistas, alguns investigadores da relação entre desempenho e atenção referem que esta relação surge ao seu melhor nível quatro horas depois do atleta ter acordado. Assim, parece-

**A mente tem uma tendência para se preocupar, e os árbitros enfrentam muitas distrações potenciais, tanto internas como externas. Estar ciente dos seus problemas atencionais é o primeiro passo em direcção a desenvolver um plano para ultrapassá-los.**

nos que esta relação manter-se-á também com o árbitro.

Os estados de fadiga também parecem limitar a capacidade do árbitro para responder com eficácia à realização prolongada de uma actividade, pois tende a focalizar esse estado, deixando de prestar a devida atenção ao contexto.

Resumindo, se o árbitro estiver numa determinada situação com um nível de activação demasiado baixo, tenderá a dar atenção a estímulos não relevantes para a situação (foco demasiado amplo). Se estiver com um nível de activação demasiado alto tenderá a ter um foco de atenção demasiado estrito, ficando com a sua focalização demasiado restrita. Mas, se ti-

ver num nível óptimo de activação aperceber-se-á de todos os estímulos relevantes para a situação.

### **Relação entre atenção e ansiedade**

Estes dois conceitos estão muito ligados e a sua conjugação pode ter implicações importantes na sua prestação. De facto, é possível perceber como é que a ansiedade afecta a prestação, se se estiver ciente de como é que a ansiedade interage com o foco atencional.

Os indivíduos com mais ansiedade:

- Tendem a dar mais atenção aos estímulos ameaçadores que aos outros estímulos;
- Têm disponível menor capacidade de memória de trabalho, para analisarem a situação;
  - São geralmente mais distraíveis;
  - Têm maior selectividade atencional.

Relativamente à selectividade atencional, a ansiedade em excesso afecta tanto a amplitude como a direcção do foco atencional de três formas distintas :

- À medida que a ansiedade aumenta, a amplitude da sua atenção torna-se mais estrita. Em vez de ver todos os acontecimentos importantes a acontecer no jogo, restringe a sua atenção a apenas um aspecto do jogo. Embora uma focalização estrita seja obviamente importante para um árbitro, estreitar a focalização origina que falhe pistas importantes, afectando negativamente a sua prestação. Por exemplo, focalizar exclusivamente no jogador de Voleibol que está a rematar, faz deixar passar o facto de outro jogador estar a tocar na rede.
- Ansiedade em excesso leva a ter uma focalização interna da atenção. Uma focalização interna é importante quando o árbitro se está

a preparar para o jogo, mas é problemático aparecer no momento em que se deveria estar a focalizar predominantemente a nível externo, ou seja, na acção do jogo. Pensar muito, especialmente quando os seus pensamentos estão centrados na sua ansiedade e nas suas preocupações irá resultar numa paragem para análise e assim reduzir a sua eficácia, como árbitro, relativamente à acção que decorre.

- A ansiedade afecta a concentração por limitar a habilidade para mudar o foco atencional. Discutimos a importância de estar aptos para mudar de um foco de atenção amplo, para um estrito e de um interno para um externo dependendo da situação e do tipo de desporto. Mas quando a pressão aumenta, as mudanças atencionais automáticas são mais difíceis. Quando está muito ansioso, tanto a amplitude como a direcção da sua atenção tornam-se pouco flexíveis. Assim, o árbitro pode bloquear-se num foco atencional inadequado.

## DESAJUSTAMENTOS NA FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO

Os árbitros, por vezes, não têm noção clara da sua distractibilidade. A simples tomada de conhecimento do problema permite, muitas vezes, grandes melhorias no seu funcionamento,

o que é importante para se conseguir uma melhor autoregulação

A possibilidade de se distrair devido a factores externos e/ou, internos, é variável ao longo do tempo (Quadro 2).



Os árbitros mais experientes observam as situações desportivas de forma distinta da dos participantes. Alguns destes processos podem ser modificados ao longo do tempo, mas os aspectos de foro preceptivo são mais dificilmente modificáveis.

Relativamente à personalidade, sabe-se que nas tarefas que exijam atenção durante um

Factores internos	Factores externos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema perceptivo (visão, audição, etc.);</li> <li>• Capacidade de processar informações;</li> <li>• Comportamento aprendido em situações específicas;</li> <li>• Características da personalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantidade de informações;</li> <li>• Stress social;</li> <li>• Complexidade dos estímulos.</li> </ul>

**Quadro 1 - FACTORES INTERNOS E EXTERNOS QUE INTERFEREM NO PROCESSO DE ATENÇÃO.<sup>5</sup>**

curto tempo, a aprendizagem e desempenho dos introvertidos pode ser inferior à dos extrovertidos. A aprendizagem dos indivíduos introvertidos é mais facilmente interrompida por distrações que a dos extrovertidos. Além

**Estar a pensar sobre o que poderá acontecer se não intervir numa situação crítica, vai apenas desviá-lo daquilo em que se deve concentrar.**

disso, os introvertidos levam mais tempo a responder, são mais cautelosos e são frequentemente mais lentos quando precisam tomar decisões .

Uma das chaves para uma boa concentração é a capacidade de se mudar o foco atencional a tempo e conseguir mantê-lo o tempo necessário. Mas alcançar e manter o foco atencional próprio ao longo de um acontecimento competitivo, é muitas vezes difícil. A mente tem uma tendência natural para se preocupar e os árbitros enfrentam muitas distrações potenciais, tanto internas como externas. Estar ciente dos seus problemas atencionais é o primeiro passo em direcção a desenvolver um plano para ultrapassá-los.

## **PROBLEMAS TÍPICOS DA CONCENTRAÇÃO DO ÁRBITRO**

A concentração ao longo do tempo é um requisito indispensável para o êxito de uma acção, já que sabemos a importância de poder concentrar-se naquilo que está a fazer num determinado momento, sem ter de pensar permanentemente em coisas passadas ou futuras.

Esta afirmação pode ser posta em causa, pois poderia ser percebida que não se poderia planificar nada estrategicamente, não se poderia realizar uma análise retrospectiva ou perspectiva, nem prevenir acontecimentos. Naturalmente, poder-se-á realizar uma retrospectiva ou prever o futuro se se quiser apreciar o desenvolvimento da situação, ou se se quiser mudar a estratégia de actuação.

O que queremos referir é a importância, para se actuar com eficiência numa situação decisiva, de se saber desligar os processos de atenção relativos à planificação, dos processos de atenção relativos ao cálculo da acção propriamente dita. Ou seja, separar a retrospectiva/ perspectiva, a comparação com situações passadas e futuras, da situação que se está a desempenhar, no momento.

Por experiência, sabemos que muitos desportistas, frequentemente, fracassam porque no momento decisivo, não se concentram na acção que estão a executar, não a acompanham com os seus pensamentos, não a reforçam, pensando antes nas consequências da sua actuação. Neste sentido, podemos citar o exemplo do jogador de Ténis que com o marcador a 30:40, depois de falhar o primeiro serviço, não se concentrou no segundo serviço, mas sim nas consequências de o falhar. Muito deste tipo de pensamento envolve frases que diz a si próprio, que começam por “

e se “. Alguns “e se” relativos à arbitragem são do género:

*E se eu não assinalar uma grande falta?  
E se o público ficar for a do meu controlo?  
E se eu não souber uma regra?  
E se eu estiver indeciso quanto a uma falta?  
E se eu discordar do outro árbitro?*

Todos estes “e se” são irrelevantes para aquilo em que o árbitro deve estar concentrado. Estar a pensar sobre o que poderá acontecer se não intervier numa situação crítica, vai apenas desviá-lo daquilo em que se deve concentrar. Por outro lado, pensar em cenários futuros pode ser especialmente problemático se o fizer enquanto o jogo decorre.

### **COMO EVITAR PENSAR NO PASSADO OU NAS CONSEQUÊNCIAS DA SUA ACÇÃO**

O árbitro, tal como o praticante, tem de regular o mais importante dos sistemas: o seu próprio sistema, ele mesmo. Só assim poderá dirigir a regulação da sua actuação para a sua tarefa. Esta regulação da atenção, em relação à sua própria pessoa e tarefa, apenas é possível quando são previamente imaginadas, analisadas e avaliadas todas as exigências da situação. Ou seja, quando a pessoa está em paz consigo mesma, fora dos encontros desportivos, estando disponível para aclarar qual é o papel dessas condicionantes. Se não for deste modo, estes pensamentos vão aparecer durante o decorrer da acção, durante o encontro, perturbando o seu bom funcionamento.

Neste sentido, o primeiro passo é clarificar, descobrir, consciencializar-se e responder à pergunta sobre o sentido que tem realizar a actividade planeada para si mesmo. Qual é o

significado, o sentido, a importância que tem a actividade para si próprio?

Depois de dar resposta a esta pergunta, é importante clarificar quais são as consequências que lhe poderão surgir durante a sua actuação,

**Para um árbitro os espectadores são uma fonte de distrações; eles são parte do espectáculo e não se podem eliminar fisicamente.**

para poder desenhar o plano global de acção, que será possível de ser desempenhado. Este plano deve ter a seguinte ênfase: “ a situação actual é...” e relacionar isto com “ a situação deveria ser...” de tal forma que se possam estabelecer as comparações necessárias entre os dois extremos, para avaliar a sua prestação. Dito de outra forma, a questão poderá ser “ onde estou e onde quero chegar”.

Depois de clarificar e responder a estas questões, você deve preocupar-se em desenhar o seu contorno, delimitar a sua configuração, de modo a que, a partir das reflexões realizadas, você possa concentrar-se em si mesmo e na tarefa a realizar.

## PENSAR EM DEMASIADAS COISAS AO MESMO TEMPO

Além de pensar no futuro ou no passado, outra situação que pode acontecer é atender a demasiadas pistas. Isto pode ser problemático para

**É importante que, com antecedência, o árbitro se convença que nenhuma pessoa consegue actuar com 100% de eficácia. Ou seja, existe sempre uma margem de erro em cada acção, a perfeição nunca é atingida, mesmo que se esteja muito perto disso. Assim, numa situação decisiva, reflectir sobre essa margem de erro não é produtivo, e não ajuda nada.**

árbitros que tenham um estilo atencional amplo externo pois estes têm a tendência de prestar atenção a outras coisas que não o jogo.

Para um árbitro, os espectadores são uma fonte maior de distrações; eles são parte do espectáculo e não se podem eliminar fisicamente. O público pode afectar o árbitro de diversas formas. Um público barulhento pode influenciar as suas intervenções e para evitar isso é necessário que ele se concentre realmente no que está a decorrer em campo. Quando os espectadores estão a manifestar-se ruidosamente pela equipa da casa, é difícil não se ser afectado — especialmente quando uma falta que favorece a equipa da casa produz festejos ou quando uma falta contra a equipa da casa

produz apupos à sua actuação. Naturalmente, é normal que o árbitro preferira ouvir festejos em vez de apupos relativamente à sua actuação. Consequentemente, deverá tentar ignorar o barulho do público e concentrar-se apenas em fazer bem o seu trabalho.

Embora os espectadores sejam uma das maiores fontes de distração, enquanto árbitro está-se exposto a outros factores que podem perturbar a sua concentração. De facto, a lista de distrações potenciais é infindável.

Por exemplo, pode estar a decorrer ao mesmo tempo, ou perto do jogo que está a arbitrar, outro jogo ou actividade. Ou o tempo pode estar muito quente ou muito frio. Como nunca terá controlo sobre tais factores, torna-se de grande importância para os árbitros saber como lidar com eles.

Há também que ter em atenção que é extremamente difícil concentrar-se em "A" e pensar paralelamente que não pode prestar atenção a "B".

Um conselho que aparentemente é banal, mas que é de grande importância é: concentre-se apenas naquilo que deve fazer no momento. Para isso terá de praticar e de interiorizar que, o mais importante, enquanto está a actuar, é o desenvolvimento da acção, nesse momento.

Concentrar-se em que a sua intervenção deve ser cem por cento exacta, porque a situação assim o exige, é negativo e perturba a realização da acção.

É importante que, com antecedência, o árbitro se convença que nenhuma pessoa consegue actuar com 100% de eficácia. Ou seja, existe sempre uma margem de erro em cada acção, a perfeição nunca é atingida, mesmo que se esteja muito perto disso. Assim, numa situação decisiva, reflectir sobre essa margem de erro não é produtivo, e não ajuda nada.

O passo mais importante consiste em concentrar-se, com toda a tranquilidade e segurança, na sua própria acção, na sua própria realidade e não pensar no resultado da sua intervenção, pois na verdade o êxito é a consequência da sua acção bem desempenhada.

Resumindo, é importante não cometer erros típicos como pensar acerca de acontecimentos passados, pensar no futuro ou nas consequências, ou pensar em demasiadas coisas, mas em vez disso pensar em si e no desenvolvimento da situação que está a desempenhar.

### OPTIMIZAR A SUA CONCENTRAÇÃO

A concentração pode ser definida como a capacidade para focalizar a atenção em pistas próprias do contexto e manter esse foco. O árbitro pode e deve praticar o seu controlo atencional sistematicamente, para desenvolver as suas competências de concentração.

Paradoxalmente, tentar concentrar-se não é a melhor estratégia. A concentração é melhor atingida quando não se realiza esforço para ficar concentrado. Mas embora o acto de concentrar seja passivo, isso pode apenas ser atingido, através de preparação activa da sua parte. Quando se preparar para concentrar, deve :

- Analisar as causas das perturbações da atenção;
- Criar incentivos e estímulos, evitar a monotonia, estabelecer novas metas e desafios;
- Lidar eficientemente com a pressão e com a ansiedade;
- Atender selectivamente a pistas relevantes, enquanto ignora outras irrelevantes;
- Refocalizar rapidamente na sua tarefa se estiver distraído;

- Concentrar-se no decorrer da acção presente, nomeadamente nos momentos decisivos do encontro desportivo;
- Aplicar devidamente as regras e desempenhar mecanismos de acção e posicionamento para arbitrar devidamente o seu desporto.

### AVALIAR AS EXIGÊNCIAS ATENCIONAIS DO SEU DESPORTO E DAS SUAS FUNÇÕES

Sugerimos quatro passos a seguir pelo árbitro para que regule mais eficazmente a sua atenção relativamente às suas funções de arbitragem no desporto em que está envolvido:

- 1• Estabeleça para cada um dos tipos de atenção mencionados no Quadro 1 (atenção externo-estrita; externa-ampla; interna-estrita; interna-ampla) cinco exemplos relevantes e escreva-as por escreva-os por escrito. A área interna-ampla fica reservada para o seu próprio estado de espírito.
- 2• Dirija os seus pensamentos, um após outro, para cada um dos exemplos anteriores.
- 3• Mude os seus pensamentos entre os diferentes tipos de atenção e os diferentes exemplos, até que consiga fazer isso sem qualquer dificuldade. Procure que estes pensamentos sejam o mais realista e o mais intensamente vividos possível.
- 4• Procure encontrar novos exemplos. Com um leque alargado de exemplos relevantes específicos do seu desporto, procure pensar neles seguindo a sequência e o modo como acontecer-lhe-iam num encontro real.

## AVALIAR A SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

Poderá ficar mais ciente das suas competências de concentração se completar o teste que se segue. Este teste dar-lhe-á uma ideia geral da forma como se concentra e se esta é uma área que precise de melhorar para se tornar um árbitro melhor .

Agora, seguindo a cotação que se segue, some o seu total de pontos no teste. Depois veja a tabela de classificações para determinar o seu nível de concentração.

Pont. total	Nível de concentração
75-70	Na "mouche"
69-60	Precisa praticar a focalização
59-50	Precisa encontrar o alvo
49-40	No limite mínimo
40 ou menos	Fora de forma

A pontuação mais alta possível é 75 e a mais baixa é 15. Quanto mais próximo estiver de 75 melhor são as suas competências de concentração. Se pontuar menos de 60, precisa trabalhar a sua concentração. E mesmo que pontue bastante alto, pode haver alguma área específica que precise desenvolver.

Depois de fazer a avaliação das suas competências atencionais, bem como aquelas que o seu desporto exige, está apto para adequar alguns dos exercícios que lhe propomos para optimização da sua concentração.

## TÉCNICAS PARA MELHORIA DA CONCENTRAÇÃO

Várias técnicas estão disponíveis para você melhorar as suas competências de concentração .

Poderá praticar este exercício integralmente ou dividi-lo em exercícios separados. Antes de começar os exercícios, sente-se ou deite-se numa posição confortável e inspire e expire profundamente algumas vezes.

Comece a técnica quando estiver relaxado e confortável.

1. Preste atenção àquilo que ouve. Oiça cada som separadamente e identifique-o, como por exemplo, vozes, passos, rádio. A seguir oiça todos os sons à sua volta, sem tentar identificá-los ou classificá-los. Oiça simplesmente o conjunto de sons como se estivesse a ouvir música, eliminando todos os outros pensamentos.
2. Agora torne-se ciente das suas sensações corporais, tal como sentir a cadeira ou a cama a suportar o seu corpo. Rotule mentalmente cada sensação, tal como as recebeu. Antes de se orientar para outra sensação, deixe que cada sensação se prolongue por um momento, enquanto a examina, considerando a sua qualidade e origem. Finalmente, tente sentir todas estas sensações simultaneamente sem tentar rotular nenhuma delas. Isto irá requerer uma focalização ampla interna.
3. Volte a sua atenção para os seus próprios pensamentos e emoções. Deixe cada emoção ou pensamento chegar a si; não tente pensar especificamente em nada. Mantenha-se relaxado e à vontade, não importando o que esteja a sentir ou a pensar. Agora, tente sentir cada um dos seus pensamentos e sentimentos, um de cada vez. Finalmente, veja se consegue simplesmente deixar-se ir nestes pensamentos e emoções e relaxe.
4. Abra os seus olhos e olhe para alguns objectos do seu quarto que estejam em frente a

## Questionário 1 - COMPETÊNCIAS DE CONCENTRAÇÃO

1 - Quase nunca

2 - Raramente

3 - Às vezes

4 - Frequentemente

5 - Quase sempre

1. Quando eu falho uma intervenção, tenho dificuldade em tirar isso da cabeça.	<input type="checkbox"/>
2. Quando eu arbitro, eu sou bom/boa a analisar rapidamente o que se está a passar no jogo.	<input type="checkbox"/>
3. Para mim é fácil impedir os pensamentos irrelevantes de entrarem na minha cabeça quando eu estou a arbitrar.	<input type="checkbox"/>
4. Eu sou bom/boa a ignorar o ruído dos espectadores e a focalizar na acção.	<input type="checkbox"/>
5. Enquanto arbitro, fico confuso/a quando muitas coisas acontecem rapidamente.	<input type="checkbox"/>
6. Quando arbitro, dou por mim distraído/a com os meus pensamentos.	<input type="checkbox"/>
7. Eu sou bom/boa a analisar aquilo que é preciso focalizar durante um encontro.	<input type="checkbox"/>
8. Quando arbitro, focalizo o momento e não penso acerca do que aconteceu ou possa vir a acontecer.	<input type="checkbox"/>
9. Eu posso manter a minha concentração, mesmo durante uma discussão com os jogadores ou treinadores.	<input type="checkbox"/>
10. Eu sou bom/boa a analisar aquilo que preciso fazer, antes de começar a arbitrar um encontro.	<input type="checkbox"/>
11. Quando arbitro, posso focalizar a minha tarefa e esquecer todos os meus problemas.	<input type="checkbox"/>
12. Quando arbitro, posso manter a minha concentração, mesmo quando fico ansioso.	<input type="checkbox"/>
13. Quando arbitro, posso manter a minha concentração mesmo quando os meus colegas árbitros estão a fazer uma má actuação.	<input type="checkbox"/>
14. Quando arbitro, não tenho problemas em permanecer focalizado na acção durante todo o encontro.	<input type="checkbox"/>
15. Após uma pausa no decorrer do encontro, tenho dificuldade em voltar a estar concentrado.	<input type="checkbox"/>

### Cotação

Os itens normais são cotados em 1, 2, 3, 4, 5

Os itens inversos são cotados em 5, 4, 3, 2, 1

Os itens inversos são: 1, 5, 6, 15

Todos os outros itens são normais.

# 2

Aspectos Psicológicos da Arbitragem

si. Enquanto olha em frente, veja tudo aquilo que conseguir ver do quarto, tantos objectos quanto a sua visão periférica permitir. Simultaneamente observe todo o quarto e todas as coisas nele. Agora tente estreitar o seu foco de atenção apenas para os objectos centrados à sua frente. Deve continuar a estreitar até que um objecto seja a única coisa que veja. Agora pouco a pouco, expanda o seu foco, abrindo a sua perspectiva até conseguir ver tudo no seu quarto. Pense na sua focalização externa como um zoom; faça um zoom de aproximação e de afastamento, estreitando e ampliando o seu foco atencional, de acordo com a sua preferência.

Este exercício ajuda-o a experimentar os diferentes estilos atencionais ao mudar o seu foco de atenção ao longo das dimensões interno para externo e estrito para amplo. Este procedimento demonstra porque é que diferentes tipos de atenção são necessários para desempenhar eficientemente as várias competências associadas à arbitragem.

### **Aprender a manter a focalização**

Este exercício ajudá-lo-á a focalizar e a manter a sua atenção.

Vá para um local sossegado, onde não fique sujeito a distrações. Escolha um objecto para focalizar. É melhor escolher algo relevante ao desporto, que arbitra tais como uma bola de Ténis, de Futebol, Basquetebol ou Voleibol. Segure o objecto nas suas mãos. Sinta bem as suas características distintivas, como a textura, a cor, o peso. Agora ponha o objecto no chão e tente focalizar a sua atenção nele. Examine-o em grande detalhe. Se tiver outros pensamentos, volte a pensar no objecto.

Registe quanto tempo consegue manter a focalização num objecto. Você verá que não é fácil manter-se focado apenas num objecto, mas é aquilo que é exigido a si como árbitro. Uma vez que esteja apto a focalizar a sua atenção e a mantê-la durante pelo menos 5 minutos, comece a praticar com distrações presentes, como outras pessoas a passarem ao pé de si, ou ao mesmo tempo que ouve um programa de rádio. Faça um gráfico de quanto tempo pode manter a sua focalização nessa condição de possibilidade de distração. Será um melhor árbitro se estiver apto a manter a sua concentração independentemente das distrações ou das interrupções.

### **Procurar as informações relevantes**

Uma técnica que tem sido usada por vários atletas, para aumentar a concentração, é conhecida por exercício da grelha. Esta grelha pode dar-lhe um sentido do que significa estar totalmente focalizado num determinado período de tempo.

O exercício requer uma grelha contendo números de dois dígitos que vão desde 00 até 99 (Quadro 3). O objectivo é encontrar num dado período de tempo (normalmente 1 minuto) a maior quantidade de números consecutivos possível, começando no 00. Poderá usar a mesma grelha diversas vezes ao começar com um número maior que aquele em que ficou da última vez (e.g. 27, 36, 42). Além disso, Poderá também fazer novas grelhas usando qualquer combinação de números. Os indivíduos que têm a capacidade para realmente se concentrarem e de procurar as pistas relevantes, conseguem encontrar 25 números ou mais num minuto.

Além de ajudá-lo a focalizar a sua atenção e a verificar as pistas pertinentes no contexto (o

que é particularmente importante para os árbitros em desportos com movimentos rápidos como o Futebol ou o Basquetebol), podemos modificar este exercício para lidar com diferentes situações. Por exemplo, poderá juntar diferentes tipos de distrações tais como pessoas a falarem, música alta, ou outros sons ruidosos. À medida que a sua concentração for sendo optimizada, estará mais apto a ignorar essas distrações e a focalizar exclusivamente na tarefa. Isto, por sua vez, ajudá-lo-á a ignorar as distrações e a ficar completamente absorvido no jogo.

**Quadro 3 - EXERCÍCIO DA GRELHA DE CONCENTRAÇÃO**

42	32	39	34	99	19	64	44	03	77
97	37	92	18	90	53	04	72	51	65
40	95	33	86	45	81	67	13	59	58
78	69	57	68	87	05	79	15	28	36
26	09	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
25	76	48	71	70	83	06	49	41	07
31	10	98	96	11	63	56	66	50	24
01	20	54	82	46	38	14	94	23	73
88	43	30	85	27	80	21	55	93	35

### **Concentração para o jogo**

Uma outra forma de praticarem as competências de concentração é através do uso da imagética ou da repetição mental. Isto implica a visualização de um acontecimento futuro, durante o qual o árbitro se imagina a reagir eficiente e decididamente a um número de situações diferentes, ou simplesmente a tomar

decisões que tipicamente acontecem no seu desporto. Por exemplo, o árbitro de Ténis pode ver um número de bolas junto à linha e decididamente assinalar fora. De modo semelhante, um árbitro de Futebol pode ter intervenções relativas a foras de jogo onde os jogadores estão muito próximo de estar em linha. A imagética pode proporcionar-lhe informação relevante para a realização da tarefa, inibindo o aparecimento de sinais que o distraiam. Quanto mais experiente e competente for o indivíduo e quanto maior a complexidade da tarefa a realizar, maiores são os ganhos da prática de visualização mental.

A imagética pode ser especialmente útil para identificar as pistas relevantes e irrelevantes em cada momento da sua actuação, para treinar mentalmente mudanças atencionais (flexibilidade atencional) sem pressão competitiva, ou para se concentrar devidamente antes de ir arbitrar.

### **SUGESTÕES PARA UMA MELHOR CONCENTRAÇÃO DURANTE O ENCONTRO**

O árbitro pode fazer várias coisas para melhorar a sua concentração enquanto está a arbitrar. Estas pequenas dicas podem ser muito úteis quando se deparar com situações com exigências atencionais extremas e que frequentemente levem a um foco de atenção desajustado :

- Usar palavras chave,
- Focalizar no presente,
- Pensar de forma pertinente,
- Estabelecer rotinas.

### **Usar palavras chave**

Poderá usar palavras chave que ao longo de um jogo podem desencadear a resposta dese-

jada. Esta reposta pode ser a nível instrucional (e.g. “manter baixo”, “posição”, “focalizar”), ou pode ser emocional ou motivacional (e.g. “relaxa”, “persiste”, “calma”, “confia”). Tais palavras ajudam a manter a atenção nos aspectos mais apropriados do jogo, ao mesmo tempo que protegem contra pensamentos e sentimentos intrusivos. As pistas devem incidir em aspectos positivos (ou seja, o que fazer) em vez de em aspectos negativos (ou seja, o que não se deve fazer). Por exemplo, diga a si mesmo, “relaxa” em vez de “não te enerves”. A dica deve ser significativa para ajudar a manter a atenção numa resposta específica que promova a concentração. Se constatar falta de concentração, evoque a palavra chave para que volte a estar a acompanhar a acção.

É importante não ficar sobrecarregado com demasiadas palavras, devendo o seu uso ser progressivo com um número limitado de pistas a aprender, bem como do respectivo número de palavras chave.

### **Focalizar o presente**

Conforme foi mencionado previamente, dois problemas típicos que acontecem ao se tentar manter o foco atencional apropriado são pensar no passado e pensar no futuro. Por vezes, a sua mente está tão aberta para mensagens intrusivas, que se torna muito difícil ficar focalizado no presente. Mas a importância de se permanecer no presente não pode ser excessivamente enfatizada.

Estar no presente requer uma concentração focalizada ao longo de todo o encontro. A mente tende a vagar, especialmente durante os momentos de interrupção da acção. Não há problema de se fazer ocasionalmente um intervalo mental. Contudo, mesmo durante

os momentos de paragem do jogo, o árbitro precisa de estar envolvido no encontro e nunca deixar de atender a certas responsabilidades. Por isso, não use uma pausa no jogo para fazer planos sociais para após do jogo. Também se está a arbitrar um jogo jogado no exterior, como o Futebol ou o Ténis, podem existir outras actividades a decorrer nas proximidades do local onde está a trabalhar. Não caia na tentação de dar uma espreitada no que se passa à sua volta. Talvez quando sentir o impulso de dar uma espreitada, poderá, com a ajuda de uma palavra chave (e.g. “focalizar”), manter a sua atenção centrada no contexto em que está a trabalhar.

### **Pensar de forma pertinente**

Avaliar o seu desempenho de arbitragem intervenção após intervenção é uma ameaça grande à sua concentração. Avaliar cada uma das suas intervenções irá afectar a sua concentração na acção à sua volta.

Alem disso, após julgar meia dúzia de intervenções como más, é fácil começar a generalizar. Isto pode resultar em pensamentos autodestrutivos, tais como “eu falho sempre as faltas mais importantes”, “eu não consigo controlar o jogo” ou “eu não tenho aquilo que é necessário para ser um árbitro”. Este tipo de pensamentos leva-o inevitavelmente a pôr-se em causa, a aumentar a ansiedade e a fazê-lo perder a auto-confiança. Assim, é importante que olhe para o seu desempenho de forma neutra e sem juízos de valor.

Isto não significa que deve ignorar os erros; deve apenas rever as suas intervenções sem acrescentar nenhum juízo ou avaliação. Talvez precise de estar numa posição melhor, ou de ser mais decisivo numa falta que ocorra

perto de si. Qualquer que seja o caso, não ganhará nada por atacar-se a si próprio. Assim, faça um uso positivo da sua avaliação do desempenho. Provavelmente isto irá levá-lo a melhorar a sua prestação e provavelmente achará que arbitrar é uma experiência mais agradável.

### **Estabelecer rotinas**

Para minimizar distrações futuras e para ajudar a focalizar a concentração, desenvolva uma rotina consistente quando arbitrar. As rotinas irão ajudá-lo a lidar mais eficientemente com situações produtoras de ansiedade. Os atletas usam regularmente rotinas ou rituais, durante as suas práticas, aquecimentos e competições. O que um leigo pode chamar comportamento supersticioso, é na realidade apenas uma outra forma de os atletas se sentirem a controlar a situação.

De modo semelhante, você pode desenvolver rotinas para a sua preparação para arbitrar um jogo, ou durante o jogo, especialmente quando o decorrer da acção pode ter paragens. Um rotina para antes do jogo deve ajudá-lo a focalizar a sua atenção e a ajudá-lo a relaxar à medida que o acontecimento se aproxima. As rotinas podem também ajudá-lo a manter-se focalizado durante os tempos mortos ou outras interrupções na acção. Por exemplo, algumas expirações profundas seguidas por uma palavra chave tal como “focalizar” podem ajudá-lo a manter-se calmo e a mantê-lo envolvido no jogo. Através destas rotinas não presta atenção a aspectos irrelevantes da tarefa, permitindo-lhe uma selecção e análise mais adequada das pistas necessárias à realização da arbitragem, um maior controlo

atencional e conseqüentemente, uma tomada de decisão mais ajustada.

As rotinas podem variar desde extremamente simples até serem muito específicas da tarefa. Decida qual é a melhor abordagem e use-a consistentemente em cada jogo.

### **SÍNTESE**

A este nível, discute-se o importante papel da concentração na melhoria do desempenho dos árbitros. A concentração traduz-se no focalizar das pistas relevantes e importantes e em manter essa focalização ao longo da competição. São analisados diferentes tipos de foco atencional, nomeadamente as dimensões amplitude (amplo / estrito) e direcção (interna / externa). Identificam-se distrações comuns como, por exemplo, focalizar acontecimentos passados e futuros ou atender a demasiadas coisas ao mesmo tempo. Discute-se também a relação entre a ansiedade e a atenção, nomeadamente no que respeita ao emudecimento.

Existe uma variedade de estratégias e exercícios para melhorar a sua concentração no que respeita a lidar com a grande quantidade de distrações que os árbitros estão sujeitos. Assim, há estratégias que podem ser usadas em competição, bem como outras que podem ser praticadas em casa. O árbitro deverá escolher e praticar os exercícios de concentração que lhe sejam mais apropriados. É também encorajada a prática de exercícios adicionais, que estejam de acordo com as áreas específicas de concentração e que o árbitro pode otimizar.



## **CAPÍTULO 8**

# **AUTOCONFIANÇA**

## **CONCEITO DE AUTOCONFIANÇA**

## **ULTRAPASSAR “BARREIRAS PSICOLÓGICAS”**

## **CARACTERÍSTICAS DE UMA ARBITRAGEM CONFIANTE**

## **CONFIANÇA E DESMPENHO**

Falta de confiança

Sobreconfiança

## **DESNVOLVER A CONFIANÇA**

Pensar de forma confiante

Agir de forma confiante

Imaginar o sucesso

Obter a experiência

Estar em forma

Estar preparado

## **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 8

### AUTOCONFIANÇA

WEINBERG & RICHARDSON\*

#### CONCEITO DE AUTO-CONFIANÇA

Quando os árbitros, reflectem sobre o seu desempenho, referem frequentemente o nível de confiança sentido. Os comentários como “senti-me realmente confiante nas minhas intervenções”, “senti-me confiante a ponto de manter a minha compostura”, e “simplesmente não agi nem me senti confiante” sugerem o crucial papel que a confiança tem nas situações de auto-avaliação do desempenho dos árbitros.

Apesar de a palavra confiança ser utilizada frequentemente, poucas pessoas podem definir exactamente o seu significado. Os psicólogos do desporto, definem confiança como a crença de que se consegue realizar com sucesso um comportamento desejado. Esse comportamento pode ter um papel decisivo no final de um determinado jogo, controlando uma multidão turbulenta, ou posicionando-se para uma intervenção no jogo. O aspecto mais significativo da autoconfiança, é contudo, acreditar na nossa capacidade para realizar a tarefa. Um árbitro de Basquetebol universitário, refere-se a este elemento fundamental da confiança, do seguinte modo:

*O elemento chave é que tentemos ser sempre positivos. Como árbitro, estamos sempre errados em 50% das vezes, de acordo com os jogadores ou treinadores. Toda a gente erra algumas das suas intervenções, mas não nos podemos deixar abater por isso. Eu*

*sempre tentei intervir de uma forma segura e confiante, transmitindo aos jogadores uma sensação de controlo. Tento igualmente cumprir sempre o meu trabalho de preparação para o jogo, de forma a aumentar a minha sensação de confiança. Se me sinto confiante, quer em mim próprio quer nas minhas capacidades, então tudo parece correr de forma correcta.*

Os árbitros confiantes acreditam neles próprios e nas suas capacidades para resolverem situações desafiantes e tomarem decisões perante situações com que deparam durante eventos desportivos. Por outro lado, os árbitros que denotam falta de confiança, duvidam da sua capacidade, o que é necessário para tomar decisões difíceis, mantendo as coisas controladas durante todo o tempo. Estas “auto-dúvidas” colocam aquilo que poderemos designar por “barreiras” psicológicas, essencialmente porque as expectativas podem ter um profundo impacto no desempenho e sucesso das pessoas.

#### ULTRAPASSAR “BARREIRAS” PSICOLÓGICAS

Definimos a autoconfiança, como a crença de que seremos capazes de executar um comportamento desejado com sucesso, pois ao esperarmos alcançar o sucesso e ao acreditarmos na nossa capacidade de ajuizar de forma competente, estamos a criar uma profecia de auto-realização. Isto significa que esperar que algo aconteça realmente ajuda à sua realização. Infelizmente, alguns árbitros duvidam da sua capacidade de ter sucesso ou de adquirir os meios necessários para serem bons árbitros e o resultado é uma profecia de auto-realização negativa. Estas profecias geram um ciclo vicio-

\* Texto traduzido por João Paulo Ramos, de Psychology of Officiating. (1990). Champaign, IL: Human Kinetics. (pp.47-61).

**Os árbitros confiantes acreditam neles próprios e nas suas capacidades para resolverem situações desafiantes e tomarem decisões perante situações com que deparam durante eventos desportivos**

so, no qual as expectativas de fracasso levam a reais insucessos, o que posteriormente resulta numa auto-imagem mais pessimista, aumentando as expectativas de futuros insucessos.

Devemos estar conscientes e preparados para ultrapassar aquilo que são as barreiras psicológicas, pois é fácil deixarmo-nos abater por uma ou duas decisões incorrectas. Contudo, é extremamente importante, manter a confiança nas nossas capacidades de ajuizamento. A manutenção da confiança, mesmo perante inúmeras adversidades, é o exemplo que deixamos de seguida por parte um árbitro principal, do Ténis:

O árbitro principal, no Ténis, tem um trabalho que requer aos indivíduos confiança neles próprios, de forma a não serem facilmente abalados. Os jogadores atingem a bola com tanta força e velocidade e tão perto das linhas limites do campo, que é virtualmente impossível

ter certeza absoluta em todas as situações. Mesmo cumprindo um bom trabalho, usualmente um dos jogadores ou os espectadores pensam que somos cegos. Mas o importante, é que não podemos começar a duvidar de nós próprios, pois uma vez que o fazemos, começamos a perder o controlo do jogo. No final, os jogadores irão respeitá-lo mais, assim como às suas decisões, se o juiz lhes mostrar que está confiante no seu julgamento e nas suas capacidades.

### **CARACTERÍSTICAS DE UMA ARBITRAGEM CONFIANTE**

A confiança é caracterizada por uma elevada expectativa de sucesso, envolvendo a crença de que se tem capacidade para desempenhar com sucesso as acções requeridas – o que representa uma elevada probabilidade de exibir realmente esses comportamentos, assim como o respectivo sucesso esperado. Em suma, a confiança ajudará a ser um árbitro mais efectivo, através do aumento da sua capacidade, nos seguintes aspectos:

- Concentração;
- Controlo;
- Estabelecimento de objectivos;
- Persistência.

#### **Concentração**

A confiança facilita a focagem da concentração na tarefa a cumprir. Quando se está a sentir confiante, a mente está livre para focar nas tarefas de arbitragem, não permitindo a intrusão de nada mais.

Quando existe a falta de confiança, a tendência é para se preocupar com a correcção do que se está a fazer ou sobre o que os outros pensam que estamos a fazer, ao invés de nos

mantermos focado na situação. A preocupação em evitar o fracasso, que resulta da falta de confiança, irá prejudicar a concentração através do aumento da possibilidade de distração.

### Controlo

Quando está confiante, o estado provável será o de uma sensação de relaxação e sentimento de controlo, especialmente em situações adversas. Isto tem uma importância crítica para o árbitro, porque este terá inevitavelmente que tomar decisões difíceis e lidar com atletas, treinadores e adeptos frustrados pelas suas decisões. A autoconfiança permitirá o sentimento de controlo projectando a sensação de segurança. Esta aparência, só por si, previne por vezes o aparecimento dos argumentos e dos comportamentos intimidativos.

### Estabelecimento de Objectivos

Os indivíduos confiantes, tendem a estabelecer objectivos desafiantes e a persegui-los activamente. Por outro lado, os indivíduos menos confiantes tendem a estabelecer objectivos fáceis de alcançar e consequentemente nunca se encaminhando para o que de melhor poderiam ser.

### Persistência

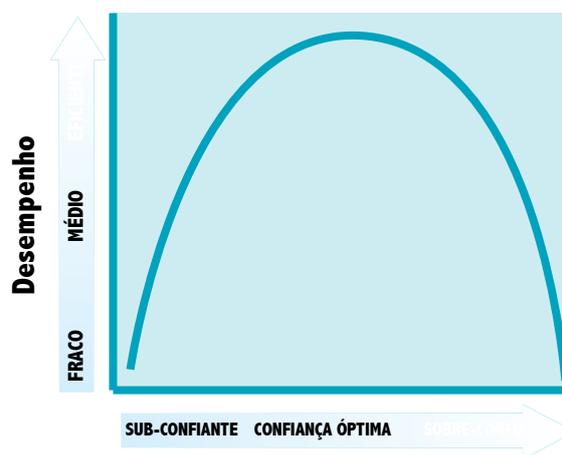
A investigação em Psicologia do Desporto encontrou de forma consistente que a confiança é a maior determinante no empenho individual para o alcance de um objectivo, assim como para persistir na procura desse objectivo. Os bons árbitros estão empenhados e têm o desejo de alcançar a excelência no cumprimento do seu papel. A confiança nas próprias capacidades ajuda a mantê-lo sobre controlo, mes-

mo quando não aparentamos progredir tanto como desejaríamos.

## CONFIANÇA E DESEMPENHO

Até este momento, ainda não abordámos a relação existente entre confiança e desempenho. Assim, há que compreender que a confiança não suprimirá a incompetência. Em primeiro lugar existe a necessidade de simplesmente ter o conhecimento das regras e da forma de ajuizá-las, pois sem dominar estes, a confiança não o levará a lado nenhum.

Para os investigadores da Psicologia do Desporto, a relação existente entre confiança e desempenho, é similar à relação existente entre ansiedade e desempenho. Ou seja, existe uma relação de U-invertido entre confiança e desempenho. O desempenho melhora à medida que o nível de confiança também melhora, até um determinado ponto óptimo (médio), a partir do qual novos aumentos de confiança, produzirão um correspondente decréscimo no desempenho (Figura 1).



**Fig. 1** Relação entre confiança e desempenho.

Um nível óptimo de autoconfiança significa estar totalmente convencido de que se consegue alcançar os objectivos e de que se fará



tudo para os atingir. Os árbitros auto-confiantes possuem o conhecimento dos seus limites e as respectivas expectativas são realistas. Possuir autoconfiança não implica necessariamente a garantia de que se terá sempre

um bom desempenho, mas é essencial para alcançar o respectivo potencial como árbitro. Os erros continuarão a acontecer, bem como falhas nas decisões, erros de posicionamento e perda da calma, mas o facto de acreditar nas suas capacidades e em si próprio, ajudará a lidar de uma forma mais efectiva com estes problemas mantendo-o no caminho do sucesso.

Cada pessoa terá o seu nível óptimo de autoconfiança, surgindo os problemas quando um árbitro se encontra com um nível sub ou sobreconfiante. Os pontos que de seguinte se desenvolvem analisarão em que medida estes níveis afectam o desempenho do árbitro.

## FALTA DE CONFIANÇA

Já falámos da forma como os indivíduos colocam os seus próprios limites psicológicos, quando têm falta de confiança. Na verdade, muitos árbitros que foram entrevistados afirmaram que as dúvidas sobre si próprio têm sido um problema numa ou noutra altura das suas carreiras. Apesar de terem confiança nas suas capacidades técnicas, assim como no conhecimento do jogo e das respectivas das regras, alguns árbitros ainda manifestam insegurança com a sua capacidade para arbitrar. A sua falta de confiança é revelada especialmente em jogos de campeonato ou na presença de multidões hostis.

Estas dúvidas sobre si próprio diminuem o desempenho do árbitro, criando-lhe ansiedade, prejudicando a sua concentração e causando indecisões. Os árbitros que manifestam esta falta de confiança frequentemente fixam-se nos seus pontos fracos, em vez de se focarem nos seus pontos fortes, levando à distração do seu trabalho. Um árbitro de Basebol, refere desta forma os seus problemas de confiança:

Quando comecei a arbitrar não tinha qualquer confiança nas minhas intervenções e julgamentos. Não era peremptório e as minhas intervenções denotavam falta de convicção. Tinha sempre receio de errar uma intervenção e queria sempre ser querido pelos jogadores e adeptos. Contudo, com a experiência comecei a sentir-me mais confiante e confortável como pessoa e pensei que isto seria evidente nas minhas intervenções nos jogos. Eu sabia que estava bem preparado e que o meu objectivo principal era realizar um jogo honesto. As minhas intervenções tornaram-se claras, fortes e decididas e foi a minha confiança que

eventualmente ganhou o respeito dos jogadores e treinadores.

### **SOBRE-CONFIANÇA**

Os indivíduos que estão sobreconfiantes, estão na realidade falsamente confiantes, isto é, a sua confiança é superior às suas capacidades reais. O seu desempenho será pior, porque estes indivíduos acreditam que não necessitam de se preparar, ou de se empenhar para realizar a tarefa. De modo geral, esta situação não é tão problemática como a de falta de confiança, mas quando ocorre, os seus efeitos podem ser igualmente desastrosos.

Um árbitro sobreconfiante, caracteriza-se pela falta de preparação para os jogos, pois pensa que é melhor do que realmente é e que nesse caso não necessita de se preparar, o que é um caminho certo para o fracasso. Sobrestimar a necessidade de preparação para cada jogo e investir tempo para estar “por dentro” das regras específicas, que regulamentam cada competição, são sinais de sobreconfiança.

A confiança baseia-se na preparação, no trabalho duro e no desenvolvimento das competências necessárias para se tornar um árbitro efectivo. Se assumir estes passos como certos e adquiridos, estamos a dar o primeiro passo para a sobreconfiança, que irá culminar num desempenho abaixo das nossas capacidades.

### **DESENVOLVER A CONFIANÇA**

Se o primeiro passo relativamente ao conhecimento do que é a autoconfiança e do que é o nível óptimo de confiança está dado, devemos posteriormente tentar identificar o quanto é que se sente confiante num conjunto variado de situações de arbitragem. Ou seja,

como avaliar o nosso nível de autoconfiança? Para isso existem alguns instrumentos que nos permitem aceder ao referido nível. No entanto, será o passo seguinte que apresenta maiores problemas. O desenvolvimento da

**A confiança é caracterizada por uma elevada expectativa de sucesso, envolvendo a crença de que se tem capacidade para desempenhar as acções requeridas com sucesso – o que representa uma elevada probabilidade de exhibir realmente esses comportamentos assim como o respectivo sucesso esperado.**

confiança, que para muitos será uma característica imutável, é no entanto possível de ser aprendida.

Apresentaremos de seguida algumas das estratégias e técnicas que possibilitam o desenvolvimento da autoconfiança. Especificamente, podemos desenvolver a nossa confiança, através do seguinte:

- Pensamentos (Autoverbalização);
- Acções;
- Desempenhos ou realizações pessoais;
- Condição física;
- Preparação.

## PENSAR DE FORMA CONFIANTE

A confiança, tal como vimos anteriormente, consiste em pensar que somos capazes e que iremos fazer aquilo que estabelecemos para ter sucesso. No entanto, para se conseguir

**Os árbitros autoconfiantes, possuem o conhecimento dos seus limites e as respectivas expectativas são realistas. Possuir autoconfiança, não implica, necessariamente a garantia de que se terá sempre um bom desempenho, mas é essencial para alcançar o respectivo potencial como árbitro.**

isto, precisamos de treinar a pensar de forma confiante, uma vez que isto tornará a nossa autoverbalização mais positiva.

As auto-afirmações positivas aumentam a confiança com que iremos arbitrar. No fundo, se pensarmos que vamos fazer as intervenções correctas e mantivermos o controlo do jogo, então provavelmente isso acontecerá. Esta é a razão fundamental pela qual é necessário eliminar todas as coisas negativas que dizemos para nós próprios e manter o nosso próprio pensamento positivo e confiante.

Por exemplo, é necessário eliminar aqueles pensamentos negativos como “nunca serei um bom árbitro”, “que intervenção mais infeliz” ou “simplesmente não consigo manter o contro-

lo do jogo”, substituindo-os por pensamentos positivos como “eu ficarei cada vez melhor se trabalhar”, “vou reunir os jogadores e tornar claro que farei cumprir as regras”.

Os pensamentos devem ser mais para o positivo e motivacional do que para o ajuizamento mental, o que não é sempre fácil para um árbitro, dadas as reacções negativas geralmente provenientes dos espectadores, jogadores e treinadores. Porém, o trabalho neste aspecto levará a uma experiência de arbitragem mais confortável e agradável.

## AGIR DE FORMA CONFIANTE

Devido à inter-relação entre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, quanto mais agir com confiança, mais confiante se irá sentir. Não duvide das suas capacidades nem de si próprio, pois, atletas e treinadores identificarão imediatamente a sua insegurança e tentarão tirar vantagem disso. Ao contrário, deve projectar uma aparência de confiança e as suas dúvidas irão desaparecer.

A demonstração da confiança, pode ser feita através de intervenções peremptórias, mesmo quando duvidar da sua correcção. Por exemplo, as bolas que no Voleibol e no Ténis são colocadas mesmo junto às linhas limítrofes do campo, devem ser decididas convicta e quase instantaneamente, mesmo se existir alguma incerteza relativamente ao local exacto onde a bola contactou com o solo. Estas acções peremptórias reflectem certeza e transmitem uma sensação de controlo.

Outra forma de agir com confiança é através do uso da voz, naquelas modalidades onde as decisões são comunicadas verbalmente, como o Basquetebol, Basebol e Ténis. Uma voz clara e forte, transmite confiança às suas decisões.

Esta firmeza e o tom adequado ajudará as subsequentes intervenções, na medida em que se sentirá mais seguro e confiante.

### **IMAGINAR O SUCESSO**

Uma das utilizações mais importantes da imagética é a sua ajuda no desenvolvimento da confiança. A imagética permitirá ver-se realizando tudo correctamente, mesmo pensando que poderá ter problemas no desempenho da sua função.

A imagética será igualmente uma ajuda preciosa na sua preparação para um momento de arbitragem que se aproxima. Por exemplo, poderá passar por situações, na sua mente, que lhe tenham causado dificuldades anteriormente e imaginar-se a ultrapassá-las ou a lidar com elas com sucesso. Os seus problemas de comunicação relativamente a outro árbitro, podem ser ultrapassados nesta visualização de situações semelhantes às que causaram problemas anteriormente. Ou, se tem conhecimento sobre a forma agressiva e rude com que os jogadores de um determinado jogo que se aproxima jogam, pode visualizar-se sendo forte, determinado e assertivo no estabelecimento do controlo do jogo, logo desde o início da partida. Então, prepare a sua confiança e prepare-se para jogos que se aproximam, visualizando-se a lidar de forma efectiva com quaisquer problemas que possam surgir.

### **OBTER EXPERIÊNCIA**

A investigação tem demonstrado que o factor que desenvolve a confiança de forma mais poderosa são os feitos realizados, ou melhor, os desempenhos anteriores de sucesso. Este conceito deriva da seguinte ideia: um desempenho que resultou num comportamento com

sucesso, mesmo tendo ocorrido no passado, irá aumentar a sua confiança na execução desse mesmo comportamento no futuro. No caso dos árbitros, a confiança é adquirida através das experiências, como arbitrar jogos de campeonato, controlar uma multidão irada, realizar intervenções cruciais no final de uma competição, lidar efectivamente com as explosões ou desabaços de um jogador ou de um treinador e trabalhar em conjunto com os outros árbitros. É claro que isto não é tão simples como parece. Por exemplo, um dos árbitros da Liga de Futebol Americano – Pat Haggerty - foi cabeçalho da imprensa desportiva norte-americana por ter realizado duas intervenções incorrectas nos primeiros jogos da época de 1988. Após as duas situações, este árbitro poderia ter perdido confiança nas suas capacidades de tomada de decisão. Ao contrário ele recorreu à sua vasta experiência e reflectiu sobre todas as suas boas decisões previamente tomadas ao longo do seu tempo de prática como árbitro. Esta situação, no entanto, pode não ser clara para quem não tiver ainda sucessos prévios. Especificamente, podemos afirmar que a competência ajudará ao desenvolvimento desta confiança.

O conjunto de passos ou etapas que ajudam ao desenvolvimento da confiança, são:

- Praticar as suas capacidades e técnicas para desenvolver a sua confiança para as situações de jogo;
- Procurar oportunidades para arbitrar em situações de menor importância relativa. Por exemplo, muitas actividades desportivas para jovens necessitam de árbitros, sem contudo envolver situações de elevada pressão ou tensão, uma vez que o foco se encontra

no desenvolvimento das técnicas e capacidades e não tanto na vitória. Estas situações são especialmente valiosas para a aquisição de experiência e prática das capacidades e técnicas de arbitragem, e consequentemente, para desenvolver a confiança;

- Assistir a encontros e reciclagens onde se ofereça a oportunidade de aprender novas técnicas e de adquirir experiência adicional para a arbitragem. Estas situações serão particularmente valiosas para praticar e aperfeiçoar técnicas e para receber a opinião de colegas relativamente ao seu desempenho;
- Adquirir tanta experiência quanta consiga, de forma a desenvolver a sua confiança e a tornar-se um melhor árbitro.

### **ESTAR EM FORMA**

Em modalidades como o Basquetebol e o Futebol, a qualidade da arbitragem é grandemente afectada pela condição física do árbitro. A forma física é necessária para os árbitros destas modalidades manterem um posicionamento adequado, estarem alertas e realizarem bons ajuizamentos e encorajarem o trabalho de equipa.

Mesmo se arbitrar uma modalidade que não requer muita actividade, como o Ténis ou o Basebol, é importante igualmente uma boa condição física, por forma a não entrar em fadiga rapidamente, manter a precisão e rigor das decisões, alcançando a coerência e consistência de desempenho ao longo dos jogos. A displicência ou simples rejeição da importância dos factores físicos na arbitragem, será uma forma de diminuir a competência no que faz. Os jogadores de modalidades, como o Xadrez por exemplo, trabalham fisicamente por forma

a terem a capacidade de manter a concentração por longos períodos de tempo. A sua condição física, portanto, aumenta a sua confiança no sentido de que terão a capacidade de “estarem” no jogo, independentemente do tempo que este demorar.

Esta mesma ideia pode aplicar-se a um árbitro que está sentado na sua cadeira para um jogo de Ténis. A hipótese de este jogo poder durar 3 horas não é improvável. Menos improvável ainda é a realização de um tie-break no último set. Se este árbitro estiver cansado e consequentemente distraído pela sua condição física deficiente, a sua capacidade de se concentrar será grandemente afectada.

Por último, a investigação junto de treinadores, atletas e espectadores, revelou outro motivo para que o árbitro esteja em boa condição física. O simples facto de o árbitro aparentar uma boa condição física, motivará, por parte dos adeptos e dos participantes no evento, uma maior confiança e respeito pelo árbitro. Portanto, se como árbitro pretender estar no seu melhor e obter o respeito por parte dos outros intervenientes e espectadores, adquira e mantenha uma boa condição física. O facto de se encontrar fisicamente bem preparado, servirá de fonte de confiança porque irá sentir-se melhor preparado para as exigências físicas e mentais da arbitragem de um evento competitivo, longo e desgastante.

### **ESTAR PREPARADO**

A preparação para os eventos desportivos, por forma a enfrentá-los na sua melhor condição (física e mental), implica que faça o seu “trabalho de casa” até se sentir capaz de lidar com qualquer situação que possa surgir. Isto poderá implicar ter de deslocar-se antecipadamente

até ao local do evento e examiná-lo. Poderá igualmente implicar um olhar mais atento para aqueles que serão os intervenientes do jogo: treinadores e jogadores, de forma a identificar alguma coisa para a qual seja necessário preparar-se particularmente, baseando-se na reputação e conhecimento (experiência) desses mesmos intervenientes. Esta preparação mental para o evento irá igualmente aumentar a sua confiança para o acontecimento. Esta atitude mais confiante, por seu lado, irá ajudar a estabelecer e manter o controlo da competição.

## SÍNTESE

A autoconfiança é a característica do sujeito que, acreditando nas suas capacidades, tem uma elevada expectativa de sucesso. Um estado de autoconfiança é muito importante pois contribui para:

- Aumentar a concentração do árbitro na competição, não se preocupando tanto com aqueles que o observam;
- Aumentar a sua segurança no controlo global da competição;
- Estabelecer objectivos desafiantes;
- Aumentar a sua persistência no empenho por progredir.

Deste modo, o estado óptimo de autoconfiança será aquele que produz maior competência no desempenho. Situa-se entre dois extremos: a subconfiança, que tende a focar a atenção mais nos pontos fracos que nos pontos fortes; a sobreconfiança, que acredita ter capacidades superiores às reais e tende a desleixar a preparação e o empenho.

São identificadas as seguintes fontes geradoras das expectativas de eficácia do árbitro autoconfiante:

- As realizações pessoais;
- A observação de desempenhos modelares;
- A persuasão verbal encorajadora;
- O recurso a técnicas de relaxação contra a ansiedade (arousal emocional).

Por fim, apresentam-se as seguintes estratégias para o desenvolvimento da auto-confiança:

- Fomento de pensamentos positivos (“vou conseguir!”);
- Aparentar confiança, inclusivé quando existem dúvidas;
- Imaginar o sucesso;
- Acumular experiências pessoais positivas;
- Ter e demonstrar uma boa condição física;
- Cuidar da preparação próxima do jogo.



## **CAPÍTULO 8**

# **TOMADA DE DECISÃO**

## **DEFINIÇÃO DE TOMADA DE DECISÃO**

### **FACTORES QUE INFLUENCIAM A TOMADA DE DECISÃO**

A tarefa

O contexto da decisão

O indivíduo

### **FUNIONAMENTO E DIFICULDADES DA TOMADA DE DECISÃO**

Passos da tomada de decisão

Enviesamentos da tomada de decisão

A influência da emoção na tomada de decisão

### **OPTIMIZAR A TOMADA DE DECISÃO**

Melhorar as decisões através da competição

Melhorar as decisões através do treino

## **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 9

# TOMADA DE DECISÃO

DUARTE ARAÚJO

A tomada de decisão do árbitro está muito para além do papel de “detector de infracções”, integrando aspectos como verificar se o acontecimento prossegue de acordo com as regras do jogo. Neste sentido, ele deverá interferir o mínimo possível no decorrer da acção, nunca tentando ser o centro das atenções e procurando estabelecer e manter uma atmosfera que propicie a satisfação no encontro. Além disso, há outros factores que integram o comportamento do árbitro, como seja mostrar preocupação para com os atletas.

Independentemente do conteúdo em que incide a tomada de decisão, a sua manifestação rápida e precisa é referida pelos árbitros mais experientes como um dos aspectos que melhor distingue os bons árbitros.

Que decidir num jogo de Andebol se as bancadas ruírem e os escombros ficarem a meio metro do campo, sem o terem invadido?

Que decidir numa situação como aquela que aconteceu num jogo de Futebol entre o Barcelona e o Real de Madrid em que um jogador do primeiro, faz uma falta por trás ao adversário que seguia com a bola, mas tentando jogá-la, e já com um cartão amarelo? Se for expulso, o jogo perderá o dinamismo e a competitividade que se vivia até então, se não for, a aplicação mais rigorosa do regulamento não se verifica? O jogador foi expulso e o Barcelona a partir daí fez três golos...

A tomada de decisão é um factor crucial no desempenho do árbitro. Todos os juizes de pri-

meiro plano nacional sabem as regras; todavia, há aqueles que se distinguem pelo modo como fazem a relação entre elas e a situação que se passa em campo, aplicando-as de modo exemplar, o que os leva a arbitrar em competições internacionais.

A tomada de decisão não é apenas o saber-se ou não as regras, mas é um complexo processo mental que pode ser melhorado, melhorando também a competência daquele que ajuíza uma competição. Nos parágrafos que se seguem iremos definir o que se entende por tomada de decisão e de julgamento, bem como os tipos de tomada de decisão a que o árbitro está sujeito e que factores a influenciam. Finalizaremos o capítulo com a apresentação de estratégias para melhorar e desenvolver a sua capacidade de decisão.

## DEFINIÇÃO DE TOMADA DE DECISÃO

A tomada de decisão é uma escolha ou um julgamento por que se opta em detrimento de outras alternativas. Essa opção depende do conhecimento que o indivíduo tem sobre si próprio, sobre o meio onde a acção ocorre e sobre a tarefa que se pode ajuizar.

Neste sentido, a tomada de decisão de cada árbitro pode ser vista em diferentes níveis: estratégico, tático e dinâmico.

A tomada de decisão pode situar-se ao nível estratégico, como sejam as opções ou as estratégias que se usam em determinado tipo de jogos. São princípios que se usam em determinadas situações. Por exemplo “não se aproximar demasiado do local onde estão os adeptos do clube que joga em casa” ou “não discutir com aquele treinador que provoca sistematicamente discussões” ou “quando um jogador faz

uma falta por trás mas se vê nitidamente que foi à bola, não lhe mostrar o cartão amarelo, mas advirto-o verbalmente”.

Um outro nível de decisão é a decisão táctica. Este nível diz respeito às decisões gerais

**A tomada de decisão não é apenas o saber-se ou não as regras, mas é um complexo processo mental que pode ser melhorado, melhorando também a competência daquele que ajuíza uma competição.**

que se tomam numa situação competitiva, devido a aspectos específicos desse encontro. Um exemplo é “neste jogo, ao acompanhar a jogada pelo lado direito, há dois jogadores muito altos que me dificultam a visão, assim, vou procurar ir pelo lado esquerdo”, ou “aquele jogador, desde que a sua equipa sofreu um golo, está a teatralizar as cargas que recebe junto à área; vou por isso ser mais rigoroso”.

O outro nível de tomada de decisão é chamado tomada de decisão propriamente dito, ou dinâmico, que diz respeito a todas as intervenções que o árbitro faz; é a decisão no momento, no decorrer da acção.

O que distingue este último nível de tomada de decisão é o facto de ela ser tomada a partir das informações em constante mutação no contexto da competição. Esta situação ocorre sem que haja tempo para ponderar todas as possibilidades, como acontece na tomada de decisão estratégica e na tomada de decisão táctica. Ou seja, as decisões no momento tem de ser tomadas dentro do tempo útil disponível, ficando portanto, sujeitas a pressão temporal. Por outro lado, as decisões são interdependentes, ou seja, as decisões tomadas vão influenciar aquelas que forem tomadas depois, para que se mantenha a consistência.

Esta tomada de decisão dinâmica é também caracterizada pela existência de feedback, ou seja, de informação de retorno acerca da decisão tomada, transmitida pelos diversos intervenientes na competição. O árbitro tem conhecimento imediato sobre o quanto a sua intervenção foi pertinente.

Relativamente ao feedback que os intervenientes podem transmitir, realçamos aquele transmitido pelos jogadores, pelos treinadores e pelo público.

### **Jogadores e treinadores**

Este aspecto prende-se com a consistência e com a coerência dos critérios usados para se fazer os diferentes julgamentos ao longo do acontecimento desportivo. O facto de serem usados critérios diferentes, ou perspectivas diferentes para acontecimentos semelhantes, pode gerar um ambiente antagónico entre jogadores e árbitro. Por outro lado, o facto de se deixar passar uma ou outra situação mais flagrante, origina a generalização de que determinadas acções podem ser realizadas, sem que sejam motivo para a intervenção do árbitro.

O julgamento e intervenção com critérios diferentes (e.g. um jogador recebe cartão amarelo e outro não, em situações semelhantes) podem mudar a sequência de acontecimentos do jogo, o empenho dos jogadores e, consequentemente, o resultado.

O impacto que a tomada de decisão do árbitro tem no treinador diz respeito às questões referidas anteriormente para os jogadores, o que poderá gerar reorientações que o treinador poderá dar aos atletas, considerando que o árbitro está a atender a determinados critérios e não a outros.

Num estudo feito sobre o Hóquei no Gelo concluiu-se que o árbitro raramente estava implicado em situações em que devesse discutir e argumentar com os jogadores (1,5%) ou com os treinadores (0%). Não se sabe, contudo, se por os jogadores e os treinadores não colocarem em questão as decisões do árbitro ou se pelo facto de o árbitro evitar responder aos reparos relativos às suas decisões. Parece então que o trabalho do árbitro é exigente, pois deve seguir, observar e analisar o desenvolvimento do jogo durante mais de 43% do tempo do jogo e ainda manifestar-se oralmente ou por gestos durante 41% do tempo (33,6% oralmente, 7,2% por gestos). O árbitro comunica com os jogadores durante 18,6% do tempo de jogo, onde 13,3% do tempo é para encorajá-los e dar-lhes conselhos<sup>1</sup>.

### **Público**

O público, naturalmente, amplia mais as intervenções que o árbitro tenha contra a sua equipa que com a equipa adversária. É um fenómeno humano que envia a análise dos factos, mas que, por ser natural, o árbitro já deverá estar preparado para ele. Contudo,

esse enviesamento pode ser mais ampliado se não houver a tal consistência na aplicação dos critérios de julgamento, o que pode gerar um ambiente hostil e desagradável para o árbitro. Este ambiente pode ser transmitido aos

**O processo de tomada de decisão do árbitro é sempre dependente de três factores: o contexto onde é tomada a decisão, as características do indivíduo que toma a decisão e as características da tarefa a ser executada ou do desporto a ser considerado.**

jogadores, ficando o acontecimento desportivo marcado por questões exteriores ao objectivo da competição.

### **FACTORES QUE INFLUENCIAM A TOMADA DE DECISÃO**

O processo de tomada de decisão do árbitro é sempre dependente de três factores fulcrais: o contexto onde é tomada a decisão, as características do indivíduo que toma a decisão e as características da tarefa a ser executada ou do desporto a ser considerado.

### **A TAREFA**

Cada modalidade desportiva terá a sua especificidade quanto ao tipo de problemas que le-

<sup>1</sup> Trudel & Sylvester, 1992.

vam a que haja uma decisão, bem como o modo como esses problemas surgem e o tipo de acção exigida ao árbitro. Por exemplo, um árbitro no Hóquei em Patins, tem de decidir quando o jogador ainda está em acção, ao passo que um juiz de Saltos para a Água só intervem após a acção ter decorrido. Por outro lado, até na mesma modalidade, como por exemplo o Basquetebol, a tarefa de julgamento é diferente se o árbitro tem de assinalar que foi cesto, ou se tem de assinalar que houve contacto corporal, o cesto é muito mais evidente e não tem aspectos ambíguos ao contrário do que acontece no contacto corporal.

Podemos assim distinguir três grandes grupos de tarefas principais, pertencentes às funções do árbitro, as quais têm a sua especificidade em cada desporto:

- As tarefas de avaliação do desempenho (no caso dos juízes);
- As tarefas de registo (o medir um salto, o assinalar um golo, ou uma bola fora);
- As tarefas de julgamento de infracções, relativas ao não cumprimento das regras do jogo.

## O CONTEXTO DA DECISÃO

Em futebol toda a gente pode criticar veementemente as decisões do árbitro e desacreditar o árbitro, enquanto pessoa, de forma negativa, sem ser punido por nenhuma instituição.

Esta frase foi proferida por um árbitro de alto gabarito e ilustra o facto do árbitro enfrentar multidões agressivas e violentas afecta o seu estado emocional, bem como a sua confiança, concentração e tomada de decisão. Altos níveis de ansiedade reduzem tanto a amplitude como a direcção da atenção e debilitam a tomada de decisão. A autoconfiança é uma qualidade ne-

cessária durante todos os momentos da competição, mais especificamente em momentos críticos, tais como nos últimos momentos do jogo.

Decisões controversas durante o jogo são vistas como bastante stressantes para os árbitros. Tais decisões acontecem, por exemplo, quando o público considera que o árbitro toma uma decisão errada, quando não apita e devia fazê-lo e quando ele não vê ou não reage a uma violação das regras. As decisões são tanto mais controversas quanto maior é a distância (em metros) do árbitro ao incidente crítico.

## CARACTERÍSTICAS DO CONTEXTO

Podem haver diferentes aspectos que, ao estarem presentes na decisão, influenciam a forma como esta pode ser resolvida:

- **A novidade**, uma situação nova leva a uma forma não estruturada de decidir, pois ainda não houve uma pre-definição em como agir nessa situação;
- **A ambiguidade**, ou a falta de clareza da situação levam a que se tenha de recolher mais informação sobre o que se passou;
- **A dimensão ou âmbito do problema**, que quanto maior for mais complexa é a sua resolução;
- **A importância**; quanto mais importante para o decorrer do acontecimento desportivo for a decisão, maiores são os riscos associados à decisão, devendo haver maior atenção sobre a decisão a tomar;
- **A urgência**, implica menos tempo para se tomar a decisão;
- **A previsibilidade**; uma determinada acção ou decisão pode gerar outras subsequentes que por serem previsíveis, tornam-se mais facilmente resolúveis;

- **Os constrangimentos espaciais;** várias acções podem ocorrer simultaneamente em locais diferentes, o que complica a tomada de decisão do árbitro, implicando uma adequação no posicionamento.

Naturalmente que, quanto menos programada ou previsível for a decisão, maior é o esforço que esta exige ao árbitro. Neste sentido, a tomada de decisão sob incerteza acontece em situações nas quais o árbitro não sabe que acontecimentos afectarão os resultados (de que forma a sua intervenção se repercutirá no resultado final), não sabe que ligações causais existem no meio (o facto de dizer algo a um treinador, que repercussão terá nos atletas), tem pouco controlo sobre o envolvimento (quer a nível climatérico, como a nível do comportamento dos jogadores) ou está num envolvimento instável (devido ao público). Outra característica da tarefa de arbitragem é a complexidade, que é mais evidente nos desportos cujo contexto é muito amplo, muito heterogéneo, muito abstracto ou muito interligado.

Nos desportos onde a incerteza e a complexidade sejam maiores, maiores exigências serão postas à capacidade de julgamento do árbitro.

## O INDIVÍDUO

Relativamente às competências do indivíduo, elas vão desde as competências motoras, psicológicas, sociais e técnicas, até às suas preferências pessoais. É isto que confere o estilo individual ao árbitro, ou seja, a resultante dos conhecimentos, competências e preferências de cada árbitro permitem distinguir a sua acção da de todos os outros.

## CARACTERÍSTICAS DO ÁRBITRO

De entre as várias características que os árbitros devem manifestar, gostaríamos de destacar as que estão directamente relacionadas

**De entre as várias características que os árbitros devem manifestar, gostaríamos de destacar as que estão directamente relacionadas com a tomada de decisão: a consistência, a convicção e o julgamento.**

com a tomada de decisão: a consistência, a convicção, e o julgamento.

### Consistência

Os jogadores e os treinadores esperam que os árbitros sejam consistentes, ou seja, que as suas decisões sejam as mesmas em circunstâncias iguais ou semelhantes. Além disso, devem aplicar as regras de igual modo para ambos os oponentes. A inconsistência é muito criticada, incomodando bastante os treinadores e os jogadores. Os próprios árbitros consideram importante a consistência no seu trabalho.

Pela experiência, pode-se constatar que a falta de consistência cria diversos problemas:

- Os jogadores tentam adivinhar o que é permitido e o que não é;
- Os treinadores sentem-se frustrados, deixando de confiar na competência dos árbitros;
- Os árbitros tentam remediar as suas intervenções punindo a equipa ou o atleta por erros anteriores de arbitragem.

Os jogadores, simplesmente não sabem o que esperar quando um árbitro vacila na sua tomada de decisão. O árbitro confunde os atletas e o treinador, ao ignorar uma falta uma vez e depois, assinalar mais tarde uma falta pelo mesmo comportamento. Esta incerteza resulta muitas vezes em ansiedade, frustração, ira e mesmo em alguns comportamentos físicos negativos, por parte daqueles que percebem que estão a ser prejudicados.

Uma das grandes ameaças à consistência é a tendência do árbitro para remediar as coisas. Perguntou-se aos árbitros: “Pensa que os árbitros tentam equilibrar as intervenções em ambas as equipas, devido a terem feito anteriormente más intervenções contra uma das equipas?”, e 77% dos árbitros disse que concordava<sup>2</sup>. À primeira vista isto pode parecer justo. Contudo, a tentativa de reequilibrar as coisas apenas piora a situação, por estragar o jogo com intervenções deliberadamente incorrectas.

Uma boa consistência acontece, não por se tentar equilibrar as coisas, mas por se aplicar uma interpretação uniforme das regras em cada acção competitiva. Não existem duas situações competitivas exactamente iguais, sendo, pois, da responsabilidade do árbitro fazer uma aplicação uniforme desta interpretação ao longo das situações. Deste modo, é garantido

que as decisões do árbitro sejam vistas como consistentes e justas. Basicamente, as principais fontes de consistência são um julgamento e interpretação apropriados.

Esta consistência ao longo do jogo implica uma interpretação uniforme das regras em cada momento isolado e é fundamental para uma arbitragem eficiente. Contudo, a consistência de jogo para jogo é igualmente importante. Isto é, um bom árbitro aplica as regras correctamente e de modo semelhante ao longo de um mesmo jogo e de jogo para jogo.

Alcançar a consistência necessária para arbitrar ao mais alto nível requer duas capacidades. A primeira, consiste em demonstrar uma boa técnica, saber as regras e exhibir as qualidades descritas atrás. Muitos árbitros são inconsistentes simplesmente porque não têm domínio suficiente sobre a interpretação das regras, sobre o posicionamento básico, e sobre as técnicas específicas de arbitragem do seu desporto. É importante primeiro o árbitro resolver as suas deficiências nestas áreas e só depois procurar alcançar a consistência na sua arbitragem.

A segunda condição para se atingir uma consistência de alto nível na arbitragem implica as suas capacidades físicas e mentais. A arbitragem consistente requer um estado mental estável. Os altos e baixos da prestação estão muitas vezes directamente relacionados com inconsistências psicológicas. A capacidade de se ficar no estado psicológico apropriado e de o manter ao longo do encontro é fundamental para se ser um árbitro eficiente.

### **Convicção**

As decisões do árbitro devem ocorrer simultaneamente com a acção observada ou o mais próximo possível desse momento. Isto não quer

<sup>2</sup> Weinberg & Richardson, 1990

dizer que deva intervir sempre sem hesitar. O árbitro pode necessitar de fazer uma ligeira pausa para compreender aquilo que acabou de ver, podendo até criar um ligeiro atraso, propositadamente. Mas uma pausa demasiado longa causa a impressão, aos atletas e treinadores, de incerteza e será mais provável colocar em causa uma intervenção atrasada.

Você pode frequentemente evitar a controvérsia ao aplicar as regras rápida e decididamente. E quanto mais restrita for a decisão, mais importante a rapidez. A acção clara e decisiva é imperativa. Assim, quando fizer tal intervenção, o árbitro deve dar a impressão de estar absolutamente certo acerca do que viu.

### **Julgamento**

Um bom julgamento começa com a compreensão completa e minuciosa das regras e dos regulamentos que regem um desporto particular. Deste modo, o conhecimento das regras pode servir como um guia para determinar a legitimidade da actuação. Assim, uma capacidade de julgamento variada, ganha através da experiência, irá permitir-lhe conhecer as exigências de uma variedade de situações de arbitragem. O árbitro que continue a estudar as regras e a aplicar as experiências de arbitragem no sentido do seu desenvolvimento pessoal, irá muito provavelmente tornar-se competente. Você deve repetidamente praticar a arbitragem para desenvolver uma boa capacidade de julgamento, tal como um atleta tem de praticar técnicas para desenvolver as capacidades requeridas pelo seu desporto.

Quando se pede aos árbitros para descreverem em que momentos é que eles fizeram bons julgamentos, eles invariavelmente referem o seguinte:

- Estavam totalmente focalizados no jogo, ou no acontecimento;

- Não estavam cientes de distrações ou estavam aptos eliminá-las;
- Não estavam preocupados com intervenções anteriores ou com as reacções subsequentes daqueles envolvidos na sua interacção.

**A tentativa de reequilibrar as coisas apenas piora a situação por estragar o jogo com intervenções deliberadamente incorrectas.**

Os bons árbitros sabem que os pensamentos irrelevantes não os deixam ser eficientes. Um lapso de concentração pode levar a uma má decisão, o que pode ser a diferença entre quem ganha e quem perde a competição. Muitos acontecimentos desportivos duram 2 ou 3 horas, não sendo fácil manter total concentração durante todo o tempo. Agir decididamente requer boas competências de concentração, bem como o foco atencional apropriado.

## **PROCEDIMENTOS E DIFICULDADES DA TOMADA DE DECISÃO**

### **PASSOS DA TOMADA DE DECISÃO**

Quando o árbitro está a tomar uma decisão há uma série de passos que a nível mental acon-

tecem, antes da decisão ser posta em acção. Se considerarmos que o árbitro está a decidir em determinada tarefa, essa tarefa terá de proporcionar decisões a tomar (e.g. um remate com oposição no Andebol, em que é reclama-

**Os bons árbitros sabem que os pensamentos irrelevantes não os deixam ser eficientes.**

da falta). Depois, será necessário ver em que sentido ou com que objectivos poderá ser tomada a decisão (houve falta ou não). Após o objectivo estar estabelecido, serão geradas alternativas quanto à decisão a tomar (se houve falta, assinalá-la e advertir o jogador faltoso; se não houve falta, dar a indicação para o jogo seguir). O passo seguinte, poderá ser a recolha de mais informação para se saber que alternativa escolher (pedir a opinião do árbitro auxiliar ou rever mentalmente o que acabou de ser visto), para então ser feito um julgamento ou uma escolha (foi falta, então marca-se livre de sete metros). Este julgamento ou escolha irá ser posto em prática pelo comportamento do árbitro (apitar, dirigir-se ao local e indicar

a falta com o gesto apropriado). Finalmente, o árbitro receberá feedback sobre o que acabou de realizar (quer por parte do público, quer dos jogadores e treinadores). Naturalmente, esta não é a sequência que se segue todas as vezes que o árbitro decide, podendo saltar-se alguns destes passos, ou até voltar atrás e repetir passos prévios antes de se implementar a decisão.

### **ENVIESAMENTOS DA TOMADA DE DECISÃO**

Para a maioria dos casos, a necessidade de decisões rápidas e orientadas para a acção imediata, origina o predomínio dos julgamentos intuitivos e baseados na experiência anterior do árbitro. As decisões serão sempre tomadas com base numa compreensão incompleta acerca da verdadeira natureza da situação problema encontrada. Relativamente às estratégias de arbitragem, os árbitros experientes encontram regras de decisão, que não vêm especificadas nos livros ou nos regulamentos, mas são regras normativas informais cujo propósito é resolver determinada situação<sup>3</sup>. Por vezes, essas regras informais não são as mais pertinentes para a situação, devendo ser tornadas conscientes para poderem ser alteradas, se isso se justificar. Neste sentido será útil forçar-se a si próprio a considerar cenários onde as suas acções não seriam bem sucedidas.

Neste sentido, o árbitro deverá estar ciente da sua racionalidade limitada e da impossibilidade de tomar decisões perfeitas. Então, deverá preocupar-se não com a racionalidade da decisão mas sim com a racionalidade do processo de tomada de decisão, encontrando uma decisão que satisfaça o seu nível de aspiração (sendo útil, para isso, ter várias alternativas). Isto é, evitar cair em excessivas criações de cenários

<sup>1</sup> Larsen & Reiney, 1991.

alternativos e recolha obsessiva de informação, mas sim, desenhar processos de tomada de decisão que potenciem as suas aptidões, criatividade e criação prática na exploração de um conjunto limitado de alternativas viáveis.

As características humanas não permitem que se tome sempre as decisões perfeitas, pelo que, deste modo, é interessante o árbitro estar atento aos enviesamentos que são passíveis de acontecer<sup>4</sup>.

### **Não-exaustividade.**

Os seres humanos são processadores limitados de informação. Os efeitos da capacidade limitada na tomada de decisão e no julgamento são muito importantes. Isto porque ninguém pode lidar com grandes quantidades de informação ao mesmo tempo e, por isso, os árbitros tendem a simplificar as situações, a formular decisões através de pontos de vista limitados que iluminam alguns aspectos da situação, mas ignoram outros. Todavia, os árbitros desenvolvem uma grande quantidade de regras pessoais, que os fazem tomar relativamente boas decisões apesar de todos os constrangimentos e limitações.

### **Selectividade sistemática.**

Pelo facto dos árbitros não serem exaustivos na procura de informação, são selectivos, tornando-se fonte de maior enviesamento. Os árbitros privilegiam determinado tipo de informação em detrimento de outra, designadamente:

- A informação referente a situações passadas é sobrevalorizada relativamente àquela referente a situações que nunca lhes aconteceram;
- A informação que é superficialmente relevante ou que confirma as suas expectativas ou

aprendizagens anteriores, é tida como mais útil do que a informação cuja relevância seja um pouco menos óbvia ou que seja incongruente em relação às expectativas ou à aprendizagem anterior;

**As características humanas não permitem que se tome sempre as decisões perfeitas, deste modo, é interessante o árbitro estar atento aos enviesamentos que são possíveis de acontecer.**

- O valor da informação mais acessível é exagerado em relação ao da informação menos acessível;
- A informação com consequências positivas para o árbitro é tomada como mais válida do que a informação que parece acarretar consequências menos positivas.

Da investigação feita em psicologia, sabe-se que os indivíduos manifestam resistência à mudança, devido a fortes mecanismos de perseverança, originados por autopercepções ou inferências sociais. Por isso, impressões erradas só muito dificilmente mudam, mesmo após serem expostas a novas evidências.

<sup>4</sup> Garcia-Marques & Garcia-Marques, 1996.

**Incompreensão do conceito de “acaso”.**

O árbitro é muitas vezes incapaz de reconhecer o componente aleatório de grande parte das situações com que se depara em cada jogo, confundindo-se o acaso com justiça ou injustiça.

**Os árbitros ansiosos têm maior probabilidade de focalizar em preocupações e em sensações fisiológicas que nas suas responsabilidades de arbitragem.**

**Demasiada confiança no julgamento e decisão.**

As três limitações anteriores são agravadas pelo facto de serem negligenciadas. A confiança que os árbitros têm nos seus julgamentos é, em geral, despropositadamente elevada. À posteriori, muitas das decisões dos árbitros são passíveis de justificação lógica, pelo que, mesmo não sendo tão lógicas, aparentam ser fruto de uma estratégia racional e são justificadas como tal.

**A INFLUÊNCIA DA EMOÇÃO NA TOMADA DE DECISÃO**

O árbitro, quando em situação de stress, pode incorrer em três fenómenos que prejudicam o processo de tomada de decisão:

- **Finalização prematura** — a decisão é tomada antes de serem consideradas todas as alternativas disponíveis. O stress restringe a amplitude da atenção, impedindo o árbitro de assimilar toda a informação disponível, focalizando um número reduzido de dados;
- **Busca não sistemática de informação** — as alternativas são consideradas e procuradas de forma não sistemática e desorganizada. O árbitro sob stress procura apressadamente um caminho para se livrar do dilema, saltando apressadamente entre as alternativas que encontrou;
- **Pressão temporal** — o árbitro devota tempo insuficiente para considerar cada alternativa. O árbitro sob stress apodera-se impulsivamente de uma solução arranjada apressadamente, que aparente um alívio imediato na resolução do problema.

Mesmo tendo consciência dos enviesamentos, em situação de competição, a emoção pode alterar o modo como normalmente o árbitro pode funcionar.

A ansiedade pode distrair e diminuir a capacidade do árbitro se focalizar nos aspectos importantes do jogo. Os árbitros ansiosos têm maior probabilidade de focalizar em preocupações e em sensações fisiológicas, do que nas suas responsabilidades de arbitragem.

Suponha que está a arbitrar um importante jogo de um campeonato de Basquetebol e tenciona fazer um bom trabalho, mas ao mesmo tempo está nervoso porque lhe falta experiência neste tipo de situações. Como foi distinguido por entre os árbitros para estar neste jogo, está ansioso, não querendo cometer nenhum erro de principiante. Quando o jogo começa você está preocupado com a obrigação de ter

intervenções correctas e de começar na posição adequada. Preocupado com estes pensamentos, você falha uma intervenção importante num momento crítico do jogo, pois estava a focalizar nas suas próprias inseguranças e não na acção.

Infelizmente, este cenário é comum entre os árbitros, particularmente quando eles estão colocados numa nova situação, faltando-lhes estratégias para lidar com as pressões inerentes ao jogo.

A tomada de decisão é influenciada pelo aumento de ansiedade. O árbitro tem a seu cargo a difícil tarefa de ter de tomar numerosas decisões em fracções de segundo. Algumas destas decisões são baseadas em regras específicas, ao passo que outras implicam maior julgamento. Isto coloca-lhe muita pressão para que seja preciso e convicto quando apita. Se estiver preocupado ou ansioso, o seu julgamento e tomada de decisão será com certeza enfraquecido.

Imagine-se a arbitrar um jogo no qual um dos treinadores tem a reputação de espicaçar os árbitros e de lhes causar pressão através de uma série de atitudes grotescas que excitam o público da casa. Qualquer intervenção que o árbitro tenha contra a equipa da casa é muito mal vista e é apupada. À medida que o jogo prossegue começa a sentir-se ansioso, antecipando a confrontação com o treinador. Uma intervenção contra a equipa da casa acontece perto do treinador em questão, ele questiona a intervenção e refila consigo para a mudar. Ansioso por manter o controlo do jogo, você imediatamente expulsa o treinador, o que gera um grande frenesim no público e no treinador. Quando se acalma toma consciência que a sua apreensão acerca de um possível confronto

com o treinador o levou a actuar apressadamente e a fazer um mau julgamento. A melhor solução teria sido advertir o treinador que tal reacção a uma intervenção é inaceitável e a sua repetição poderia levar à sua expulsão. Contudo, nesse momento, como a sua ansiedade afectou o seu processo de tomada de decisão, você não estava capaz de ter uma resposta tão razoável.

Não obstante as perturbações emocionais referidas, o estado emocional pode também otimizar a tomada de decisão. Vários investigadores, baseados no seu trabalho com atletas de elite, referem que os atletas actuam melhor quando atingem um estado ideal de prestação. Este aspecto foi referido como *flow*<sup>5</sup>, como prescrição de emoções necessárias para a melhor prestação<sup>5</sup>, ou zona de funcionamento optimal<sup>7</sup>. Este estado ideal é muito provavelmente, não apenas uma zona unidimensional de activação, mas antes uma prescrição complexa e multi-variada de cognições, emoções e parâmetros fisiológicos associados, que levam à prestação optimal. A mistura e os níveis precisos destas pensamentos e emoções específicas para uma prestação optimal são, provavelmente, individuais e específicos de cada tarefa e de cada desporto. Este estado óptimo de funcionamento tem todo o sentido ser também analisado nos árbitros. Pode contudo ser deduzido que estes estados possam ser influenciados pelo modo como o árbitro se autoregula, em função da tarefa a realizar e do contexto que vive no momento.

## OPTIMIZAR A TOMADA DE DECISÃO

Para se treinar a tomada de decisão sem ser na situação real, essa prática deverá invocar o mesmo processo de tomada de decisão que

<sup>5</sup> Csikszentmihalyi, 1975.

<sup>6</sup> Hardy, Jones & Gould, 1996.

<sup>7</sup> Hanin, 1997.

ocorre em situação real. Não será necessário ter sempre presente a resposta da decisão, nem todos os componentes do contexto da prestação real; todavia é fundamental que o indivíduo, a tarefa e o contexto sejam con-



templados<sup>8</sup>. Assim a tomada de decisão pode ser melhorada na competição ou através do treino.

### MELHORAR AS DECISÕES DURANTE A PRÓPRIA COMPETIÇÃO

Para se manter um alto nível de funcionamento mental é imprescindível atender-se a aspectos como a atenção selectiva, a estratégia para seguir na competição e sentir-se relaxado e vigilante. Há portanto aspectos que devem ser preparados antes da prova, devendo por isso estabelecer-se rotinas pré-competitivas. No que respeita à tomada de decisão, a estratégia para o evento desportivo é de especial relevância.

## ESTRATÉGIA PARA O EVENTO DESPORTIVO

Muitas vezes os árbitros chegam ao ginásio ou ao campo segundos antes do encontro começar. Eles nem sequer pensaram na competição, não tendo feito qualquer preparação pré-competitiva. Naturalmente, a sua prestação subsequente irá reflectir a sua improvidência. Daí a importância de se formular uma estratégia antes da prova.

Estes aspectos dizem respeito, não apenas ao modo como irá melhorar ou manter determinados factores que ache necessários, mas também permite recolher informações acerca das equipas, dos jogadores e das áreas de acção. Os árbitros experientes têm a vantagem de estarem familiarizados com estes aspectos. O árbitro experiente tem vantagem mental porque sabe os estilos de jogo dos atletas e dos treinadores, a quantidade e o comportamento do público, e as características da área da competição (e.g. obstáculos, superfície, dispositivos de tempo). Um árbitro inexperiente deve adquirir tal informação consultando outros árbitros, vendo cassetes de jogos ou lendo o jornal ou informações sobre o local.

A estratégia também deve considerar erros típicos, como por exemplo a tendência para antecipar determinadas intervenções. Lembre-se que nada pode ser assinalado antes de acontecer, sendo até melhor apitar um segundo depois do que apitar erradamente. Os bons árbitros antecipam a jogada e não a sua intervenção no jogo.

É importante então, durante a sua actuação, ficar totalmente imerso na sua tarefa, o que além de melhorar a sua prestação vai também de encontro ao envolvimento que os treina-

<sup>8</sup> Araújo, 1997.

dores e atletas esperam de si. Os anos de experiência são benéficos, mas pode ganhar rapidamente o conhecimento e a intuição necessários para arbitrar eficientemente, se estabelecer estas estratégias para a competição.

Deve também usar o feedback, que se refere à informação que os árbitros obtêm durante e após a prova e que pode ser usada para manter ou para modificar os comportamentos. O que quer alterar ou manter, daquilo que fez num determinado jogo, para melhorar as suas decisões futuras?

## ESTRATÉGIAS PARA DURANTE O JOGO

Muitas das actividades de arbitragem partem de uma autoregulação inicial, que o árbitro realiza para estar adequado ao local onde ele irá arbitrar<sup>9</sup>. As estratégias-rotina que melhoram a arbitragem em situações em que o árbitro tem de intervir no decorrer da acção, são as seguintes:

- **Focalizar a atenção exclusivamente na actividade**, de modo a obter o menor número de pistas que permitam ao árbitro ter o máximo de informação;
- **Antecipar as situações**, o que permite ter mais tempo para a decisão;
- **Gerir a intensidade da sua prestação**, dada a dificuldade em serem mantidos o nível atencional e o nível emocional óptimos durante toda a situação competitiva. Será prudente regular esses níveis durante os tempos mortos do jogo, para que, durante a acção, esses níveis sejam óptimos.

Desta forma, o árbitro poderá regular-se de maneira a conseguir ter o melhor desempenho

na prova; contudo, o modo como desempenhar estes três passos será tanto mais conseguido quanto mais praticados forem.

Especificando um pouco mais a primeira estratégia-rotina, referimos que os árbitros devem

**Os bons árbitros antecipam a situação e não a sua intervenção no jogo.**

atender às pistas relevantes e ignorar aquelas com pouco significado. Se souber a que pistas deve tomar atenção e quais os ruídos a ignorar, você estará mais apto a concentrar-se nos elementos chave do acontecimento. A atenção selectiva não é um estado temporário, mas refere-se à concentração nas pistas relevantes do contexto durante toda a competição. Deve estar ciente de que a fadiga, interrupções no decorrer da prova e a fraca motivação interferem com a concentração e perturbam o foco atencional.

É importante ser clarificado que o modo para controlar melhor os três passos referidos anteriormente é específico para cada indivíduo

<sup>9</sup>Singer, 1986.

e só é válido em relação ao desporto considerado.

Gostaríamos de referir de seguida os modos que o árbitro deve contemplar para além do momento de actuação formal, de maneira a proporcionar situações que lhe facilitem melhores níveis de tomada de decisão.

### **MELHORAR A DECISÃO ATRAVÉS DO TREINO**

Conforme referimos anteriormente, a tomada de decisão pode ser melhorada para além do momento formal de arbitragem.

Os árbitros, normalmente, não podem praticar as suas capacidades da forma como os atletas fazem. Nós não podemos ir para o campo e lançar a bola ao cesto, dar algumas tacadas de Golfe, ou fazer uma jogadas de Ténis. Deste modo, a forma como eu me preparo para um jogo é imaginar diferentes jogadas, diferentes situações e circunstâncias. Assim, eu vejo-me a intervir no encontro. Se eu não gostar da decisão que tomei, então eu repito a mesma situação uma outra vez até eu aceitar a decisão. Ao fazer isto, eu sinto-me confiante, sentindo que estou preparado para o jogo, pois eu já vivi e resolvi as situações na minha cabeça.”

Este comentário, feito por um árbitro de categoria mundial, ilustra bem como é possível para um árbitro, melhorar a sua tomada de decisão fora da situação competitiva.

O treino dos árbitros pode-se centrar ao nível da prática de tarefas como a utilização de simuladores e análise de vídeos, ao nível da visualização mental das acções que pretende realizar ou que já realizou, ou seja, praticando a imagética.

### **O USO DE VÍDEOS E DE SIMULADORES**

Um filme vídeo, no qual existem segmentos da acção que requeiram a decisão, pode ser construído e apresentado ao árbitro, permitindo a melhoria do processo de tomada de decisão em contextos desportivos.

Por outro lado, os simuladores (há muitos modelos adaptáveis aos computadores pessoais) têm-se mostrado eficientes em promover o desenvolvimento do conhecimento e da tomada de decisão, no que diz respeito aos procedimentos que se seguem como resposta a acontecimentos específicos. Interessa é saber que grau de realismo deve ter o simulador para promover o desenvolvimento do conhecimento e a tomada de decisão. O que se sabe é que quanto maior for a realidade física (grau de semelhança com a situação real), maior a transferência para a prática. Mas há também a considerar a equivalência funcional (o grau pelo qual o executante sente o simulador como realista) e a fidelidade psicológica (o grau pelo qual o executante percebe o simulador como sendo realista).

Por outro lado grandes níveis de fidelidade são mais eficientes como transferência positiva de aprendizagem em árbitros experientes do que em árbitros iniciados. Altos níveis de fidelidade até podem ser prejudiciais aos árbitros iniciados. Neste caso o uso de vídeo será mais indicado para os árbitros iniciados, pois não é há interacção como nos simuladores.

Por outro lado, grandes níveis de fidelidade são mais eficientes, como transferência positiva de aprendizagem, em árbitros experientes do que em árbitros iniciados. Altos níveis de fidelidade até podem ser prejudiciais aos árbitros iniciados. Neste caso, o uso de vídeo será mais in-

dicado para os árbitros iniciados, pois não há interação, como nos simuladores.

O uso dos vídeos e dos simuladores incide nas suas competências para observar, avaliar e tomar decisões para agir e no seu estado mental, ou de fadiga, no momento em que decide.

### **Observar, avaliar e tomar decisões.**

Ainda existem outros métodos que melhoram a capacidade geral de observação, análise e de tomada de decisão. Estes métodos passam pela análise directa de competições, pela observação e análise em vídeo das competições do próprio árbitro, bem como de outros árbitros. O árbitro pode ainda ajuizar a competição, como se fosse ele próprio a arbitrar.

Outro método, é o de, através de paragens da imagem do vídeo, o árbitro perguntar-se o que fazer em determinada situação, e depois, ver o resto do vídeo para comparar a sua decisão com aquela que o árbitro do vídeo realizou.

Melhorar as competências de observação, análise e tomada de decisão para agir, pode ainda acontecer através da discussão e da aprendizagem com outros árbitros mais experientes. Esta discussão permite transmitir conhecimento ao árbitro sobre como resolver determinada situação. Outros tópicos de discussão poderiam ser a caracterização de determinadas equipas ou atletas, para se pensar antecipadamente em possíveis formas de se lidar com as situações por eles criadas.

### **Estados mentais.**

Quanto ao estado mental, as suas alterações têm consequências na forma como o árbitro analisa e persiste na procura da solução para o problema. Por exemplo, se o árbitro estiver hiperactivo é natural que responda mais impul-

sivamente que o habitual; o contrário passar-se-á se o árbitro estiver apático. Estes estados podem ser induzidos quer pela forma como o aquecimento possa ser conduzido – no caso dos desportos, como o Futebol e o Basquetebol, que exigem que os árbitros percorram uma distância significativa durante o encontro (um aquecimento de incidência perceptivo-cinética, ou seja, com grande estimulação neuromuscular, como a velocidade de reacção, pode induzir uma maior hiperactividade), quer por outras estimulações, como o assistir a diferentes tipos de filmes curtos ou fotografias que induzam diferentes estados mentais (mais sonolento, mais cómico, mais triste, mais agressivo, etc.). Neste estado emocional, diferente do habitual, o árbitro poderia usar o simulador ou o vídeo, conforme antes referimos, mas neste caso teria de adequar o seu estado para que as suas decisões fossem de acordo com as suas competências. Aliado a isto, as exigências de decisão podem ser postas em diferentes estados de fadiga, de acordo com aquilo que é possível acontecer em competição. Por exemplo, um jogo de Ténis pode ter uma duração de 3 horas, exigindo sempre uma qualidade de decisão elevada. Também num jogo de Futebol, as exigências de decisão, após mais de duas horas de jogo (após um prolongamento), são tão importantes como no início do jogo, não obstante o estado de fadiga do árbitro.

A referida observação, análise e tomada de decisão para agir, podem ser feita em diferentes momentos emocionais, por exemplo depois de um jogo visto directamente pelo árbitro, e que tenha importância para ele. Ou, conforme referimos anteriormente, com diferentes estados de fadiga, ou através da indução de diferentes estados psicológicos. Portanto, é importante

que o árbitro já tenha desenvolvido estratégias para lidar com o seu estado de fadiga, de modo a conseguir manter as suas competências de decisão. Nestas situações, em que o árbitro está em fadiga ou com o seu estado emocional alterado, o uso do simulador ou a análise em vídeo, permitiriam levar o árbitro a regular o seu processo de tomada de decisão, para não ser perturbado por esses estados.

Os métodos que referimos só terão sentido se puderem ser aplicados no terreno, o que implica que seja especificado e implementado para cada árbitro a forma de concretização em competição, de acordo com as especificidades de cada desporto.

## IMAGÉTICA

A imagética já se faz parte do plano de treino dos atletas há bastante tempo, apesar de só recentemente ser reconhecida pelos investigadores como factor de optimização da prestação dos atletas. Esta técnica é particularmente relevante para os árbitros, pois raramente surge a oportunidade de praticarem as suas competências para além da competição.

A imagética diz respeito a reviver ou criar experiências mentalmente. Isto já deve ter acontecido consigo, mesmo que não tenha feito nenhum esforço para que isso acontecesse. Por exemplo, já alguma vez observou profissionais e depois tentou imitar a sua actuação na sua mente? Ou já alguma vez lembrou uma sua boa actuação e depois tentou reviver esses sentimentos e experiências na sua mente? A imagética é possível porque a mente humana pode recordar os acontecimentos e recriar essas imagens. Além disso, a nossa mente é até capaz de reconstruir aquilo que vivemos no

passado de modo diferente, de acordo com as nossas intenções.

Esta repetição mental permite-lhe lidar com situações particularmente difíceis, enfrentando-as com confiança e lidando com elas de modo mais eficiente.

Embora a visão seja o sentido dominante, a imagética implica muito mais que a simples visualização da sua actividade. A imagética implica todos os sentidos. Para a arbitragem, para além da visão, a audição e as sensações de equilíbrio, da posição do corpo e do seu movimento são muito importantes. As emoções são outro aspecto que pode ser contemplado na imagética, podendo ajudá-lo a controlá-las de modo a não interferirem na sua tomada de decisão.

Portanto, a imagética é um importante instrumento para corrigir erros e para fortalecer as suas capacidades. Alguns indivíduos apenas usam a imagética quando têm algum problema, como seja a perda de concentração, a pouca convicção ou o mau posicionamento. Todavia, a imagética também o ajuda a melhorar ainda mais aquilo que já sabe fazer bem.

A imagética não é mágica, antes funciona pela facilitação das vias nervosas que ligam o sistema nervoso central aos músculos. Você pode praticar a imagética externa (como se se estivesse a ver num vídeo) ou interna, em que se vê através dos seus olhos. O mais importante é que consiga tornar as imagens bem vivas e controláveis.

O melhor programa para praticar imagética é aquele que está de acordo com as suas necessidades particulares, desde que seja praticado regularmente.

## CONDIÇÕES PARA FAZER IMAGÉTICA

Os elementos básicos para uma boa imagética são:

- Encontrar o local adequado para si;
- Relaxar, ficando concentrado nos seus pensamentos;
- Estabelecer expectativas realistas;
- Estar motivado;
- Ter as imagens e as sensações bem nítidas, perto das reais;
- Controlar as imagens;
- Usar as suas actuações, filmadas em vídeo, para as melhorar mentalmente;
- Focalizar o sucesso no seu desempenho.

Dos pontos referidos, gostaríamos de realçar aquele respeitante a como controlar as imagens. Naturalmente será mais fácil, numa fase inicial, apenas repetir mentalmente aquilo que já foi vivido. Todavia, pode acontecer aquilo que alguns árbitros referem; ao fazerem imagética, sucede cometerem o mesmo erro vez após vez.

Deve esforçar-se por controlar as imagens, veja-se a tomar a decisão correcta, com confiança. Se tiver dificuldade em controlar as suas imagens comece com tarefas muito simples do dia-a-dia, como passear, ler um livro, ou escrever uma carta. Depois ficará melhor preparado para imaginar tarefas mais complexas como a arbitragem.

Quando estiver pronto para visualizar a sua actuação como árbitro, estabeleça uma situação específica e tente encontrar a estratégia apropriada para lidar com ela. Por exemplo, você pode visualizar-se a manter a sua postura e a lidar com um treinador faltoso, de forma

assertiva e educada, sem perder o seu autocontrolo.

Nós sugerimos-lhe alguns exercícios que podem ajudá-lo a aprender a controlar as suas imagens.

**A imagética é um importante instrumento para corrigir erros e para fortalecer as suas capacidades**

### Exercício 1

Imagine-se numa situação de arbitragem específica que já lhe deu problemas no passado. Tente ver minuciosamente aquilo que não estava a fazer correctamente. Agora imagine-se a realizar esses aspectos correctamente, lidando de modo perfeito com a situação. Veja, oiça e sinta a sua resposta. Faça a mesma coisa noutras situações que também lhe tenham causado problemas. Tente sempre ter a imagem daquilo que queria ter feito.

### Exercício 2

Veja-se a arbitrar um jogo onde um determinado atleta lhe tenha causado dificuldades, no passado. Tente recriar a situação específica

na qual o jogador discutiu consigo. Estabeleça mentalmente uma estratégia para lidar eficientemente com este jogador, e use essa estratégia na imagética da referida situação. Garanta que tem o controlo da situação. Veja-se a actuar de forma calma, mas firme.

À medida que for treinando a sua imagética pode enriquecê-la com aspectos relativos aos diferentes níveis do contexto da competição. Seguidamente descreveremos esses níveis ilustrando que aspectos podem integrar a sua imagética.

O contexto pode ser considerado em diferentes instâncias: o envolvimento físico, psicológico, social e organizacional. Referiremos alguns exemplos de como estes níveis podem ser considerados, sem que queiramos ser exaustivos. A nível do meiofísico, podem ser considerados factores como o clima, a hora do dia, os aspectos geofísicos (e.g. altitude), ou aspectos específicos como, o local das bancadas, o local onde os atletas irão actuar, etc.

A nível psicológico podem ser considerados factores relativos ao momento da competição (e.g. os últimos instantes do jogo), a prestação após erros de decisão (provocando uma situação para que tal seja possível de acontecer), etc.

A nível social pode ser considerado o facto de estarem presentes no treino pessoas significativas para o árbitro (i.e. familiares ou amigos), o facto de haver público hostil, ou público favorável, de haver jornalistas presentes, o facto de estar a ser explicitamente filmado, haver ruído ou diferentes tipos de música, das claque que podem ser ouvidos pelos árbitros, etc.

A nível organizacional o principal aspecto será o de a prestação do árbitro ser oficial ou não. Outro exemplo, acontece quando a competição é num local distante, que implique a desloca-

## SÍNTESE

A tomada de decisão é um processo mental complexo, dependente das características do indivíduo, do contexto e da tarefa a realizar, que no caso do árbitro, permite aplicar as regras às situações concretas da competição.

A tomada de decisão como sendo uma escolha ou um julgamento entre muitos actos possíveis, está dependente da subjectividade do árbitro, podendo ser enviesada ou enfraquecida devido a aspectos relativos às emoções. Estas emoções, por outro lado, podem também otimizar o processo de tomada de decisão quando devidamente reguladas, de acordo com o funcionamento do indivíduo.

São apresentadas as seguintes estratégias para desenvolver a capacidade de decisão:

### **Antes da competição:**

- Estabelecimento de rotinas (estratégias) pré-competitivas;
- Considerar o feedback sobre as actuações anteriores.

### **Durante a competição:**

- Focalizar a atenção exclusivamente na actividade;
- Ter capacidade de antecipação;
- Gerir a intensidade da sua prestação.

### **Através do treino:**

- Uso de vídeos e simuladores;
- Imagética.

**CAPÍTULO 10**  
**ESGOTAMENTO**

**CONCEITO E PERIGOS DO ESGOTAMENTO**

**ESTÁGIOS OU FASES DO ESGOTAMENTO**

**SINAIS E SINTOMAS DE ESGOTAMENTO**

**PREVENÇÃO E GESTÃO DO ESGOTAMENTO**

**SÍNTESE**



## CAPÍTULO 10

### ESGOTAMENTO

WEINBERG & RICHARDSON\*

**O**s árbitros devem estar preparados para lidar com a pressão, manter a concentração, estar preparado mentalmente para o acontecimento, sentir-se confiantes e no controlo da situação, comunicar efectivamente com os jogadores e os outros árbitros e manterem-se motivados para ajuizar de forma efectiva, época após época. Adicionando estes factores à família, emprego, questões legais e da vida pessoal, não admira que muitos árbitros abandonem a actividade por razões de esgotamento.

#### CONCEITO E PERIGOS DO ESGOTAMENTO

Como árbitro, terá que lidar o criticismo dos media, treinadores irados, multidões hostis, atletas frustrados e uma interminável pressão para realizar as intervenções correctas. A irreflexão e incapacidade em lidar com estes problemas constantes, pode levar ao esgotamento.

O termo Esgotamento (Burnout) é frequentemente utilizado nos dias de hoje, pelo que a clarificação exacta do seu significado deverá ser o primeiro passo. O esgotamento envolve o abandono da actividade, na qual, durante um determinado período de tempo, existiu um interesse intrínseco, verificando-se agora, um aborrecimento, insatisfação ou uma exigência demasiado elevada. O esgotamento é caracterizado por uma progressiva perda de energia, idealismo ou propósito (sentido) naquilo que alguém faz. Trata-se de uma sensação de estar enclausurado

numa rotina, trabalho ou estilo de vida que já não é excitante ou agradável. Esta sensação é frequentemente acompanhada de sentimentos



# 2

Aspectos Psicológicos da Arbitragem

de exaustão física e emocional, assim como do desenvolvimento de atitudes negativas no trabalho, família, e na vida em geral.

Na generalidade, os árbitros sentem que o seu desejo de permanecer envolvidos no desporto é diminuído por stressores e exigências da situação. Um estudo recente encontrou evidências de que o medo de falhar, o conflito no papel assumido e outros aspectos avaliativos da arbitragem estavam relacionados com o esgotamento. Um exemplo de um árbitro de Futebol Americano, descrevendo a vivência de uma situação de stress crónico, é a seguinte:

*Muitas vezes, a meio da época dava por mim a pensar, o que estou aqui a fazer? Es-*

\* Texto traduzido por João Paulo Ramos, de Psychology of Officiating. (1990). Champaign, IL: Human Kinetics. (pp. 147-155).

*tes tipos vão-me comer vivo. As frustrações e abusos parecem vestir-me. Esta situação ter-me-á levado a abandonar a arbitragem por algum tempo, porque me estava a afectar a saúde.*

**Como árbitro, terá que lidar com o criticismo dos media, treinadores irados, multidões hostis, atletas frustrados e uma interminável pressão para realizar as intervenções correctas. A irreflexão e incapacidade em lidar com estes problemas constantes, pode levar ao esgotamento.**

Infelizmente, a lista de árbitros que sofreram doenças relacionadas com o stress é longa. Por isso, pensamos ser importante compreender o fenómeno do esgotamento, identificar os seus sintomas e ser capaz de agir para evitá-lo.

### ESTÁGIOS OU FASES DO ESGOTAMENTO

A maior parte dos investigadores concorda que o esgotamento demora algum tempo para se desenvolver. Normalmente, um indivíduo passa por uma série de fases que levam ao esgotamento, diferindo no entanto de indivíduo para indivíduo consoante as suas fraquezas e resistências às exigências do envolvimento que o rodeia. Estes estágios são os seguintes:

- **Despersonalização** – verifica-se uma dissociação das pessoas com quem trabalha, sentindo-se emocionalmente afastado, distante e indiferente;
- **Diminuição dos sentimentos nos feitos pessoais** – verifica-se uma sensação de diminuição da sua contribuição pessoal, não alcançando aquilo que originalmente preparou, não retirando satisfação do seu trabalho;
- **Isolamento** – verifica-se um isolamento e afastamento dos seus colegas. Começa a procurar desculpas para não comparecer ou para se retirar do local do trabalho;
- **Exaustão física e emocional** – verifica-se uma quebra emocional e/ou física. O lento processo de esgotamento completa-se a partir do momento em que não deseja re-entrar no local de trabalho nem tem energia para o fazer.

### SINAIS E SINTOMAS DE ESGOTAMENTO

As reacções sentidas pelas pessoas que viveram situações de esgotamento são de certa forma idênticas ou típicas; no entanto, alguns indivíduos passaram pelas fases iniciais do esgotamento sem se aperceberem. Apesar disso, podem recordar as sensações de fadiga, aborrecimento ou excesso de trabalho. O candidato ao esgotamento é frequentemente a última pessoa a ter conhecimento do seu estado. Esta situação sugere que um árbitro, nesta situação não será a melhor pessoa para avaliar o seu próprio comportamento.

Uma forma de identificar se está a tornar-se uma vítima do esgotamento, é estar consciente dos seus sinais de aviso - sintomas. O esgotamento é um complexo processo multidimensional, que

**Quadro 1 – SINAIS E SINTOMAS  
DE ESGOTAMENTO**

Aspectos em ruptura	Sinais e Sintomas
Físicos	Dores de cabeça, fadiga crónica, condição física diminuída, insónias, úlceras, hipertensão.
Psicológicos	Sentimentos de depressão, agressividade inapropriada, ansiedade aumentada, irritabilidade aumentada, perda de controlo.
Comportamentais	Inflexibilidade aumentada, menor eficiência, maior probabilidade de utilização de drogas, queixumes.
Vida familiar	Vida familiar e profissional manchadas, raiva ou ira aumentada, isolamento da família, incapacidade em relaxar.
Trabalho	Menor produtividade, mais atrasos e menor assiduidade, procura de menores responsabilidades.

pode afectar, por fim, a sua vida familiar. Algumas reacções mais habituais, encontram-se referidas no Quadro 1. Deve contudo observar que nem todos os sinais ou sintomas, têm de ser sentidos para se estar em situação de esgotamento, o mesmo se aplicando no sentido oposto, ou seja, o facto de apresentar um ou dois sintomas, não significa um estado de esgotamento. A vulnerabilidade pode ser numa ou noutra área em particular; portanto existe a necessidade de reforçar as suas fraquezas para prevenir o esgotamento.

**PREVENÇÃO E GESTÃO  
DO ESGOTAMENTO**

Arbitrar é uma actividade muito exigente e stressante, devendo para isso aproveitar todas as oportunidades de aliviar as pressões des-



**2**

Aspectos Psicológicos da Arbitragem

sa tarefa. Apesar de algumas coisas poderem estar para além do seu controlo, como as já referidas multidões antagónicas, os eventos difíceis, as constantes viagens e incómodos, você poderá controlar a forma como lida com todos estes stressores. O controlo das suas respostas a situações exigentes, poderá evitar a ascensão do seu nível de stress e consequentemente evitar que o esgotamento se instale. As áreas que pode controlar, para melhor lidar com o stress, já foram referidas no capítulo dedicado à regulação do stress, ansiedade e nível de activação; no entanto, podemos adiantar que, concretamente para o esgotamento, podem ser tomadas algumas medidas particulares:

- **Condição ou forma física** – devido à relação recíproca entre as partes física e mental, é sugerido mais uma vez que a manutenção de uma boa condição física, ajuda a sentir-se melhor consigo próprio e a lutar contra os problemas do stress;
- **Dieta alimentar** – igualmente relacionado com a manutenção da condição física, está a alimentação. A existência de livros especificamente dedicados ao assunto, demonstra a sua importância, mas algumas regras gerais podem ser indicadas, como evitar o sal e açúcar excessivos e manter um equilíbrio entre hidratos de carbono (65%), gorduras (20%) e proteínas (15%);
- **Foco nas coisas positivas** – é fácil deixar-se abater perante uma onda de críticas (meios de comunicação social, treinadores, jogadores, etc...). Contudo, é necessário continuar a focar-se nas coisas que fez bem. O desabafo dos seus sentimentos com os seus colegas árbitros ajuda-o a manter uma aparência positiva, aumentando simultaneamente o leque de apoio social;
- **Relaxação** – a necessidade de criar tanto tempo quanto o possível para relaxar ao longo da época, é uma necessidade. Especialmente nas noites das competições, é uma excelente ideia chegar cedo ao local do jogo, para ter tempo para relaxar e preparar-se para o jogo. Da mesma forma, que no final deste, deverá libertar-se do que se passou. Não se deixe consumir pelo trabalho, tornando-se um “viciado no trabalho”, que pensa, come e respira arbitragem 24 horas por dia. É importante tirar tempo para si, vivendo os outros aspectos da sua vida. É recomendado ainda que utilize algumas técnicas de relaxação;
- **Auto-regulação** – aprender algumas técnicas de regulação será um dos passos já mencionados noutros capítulos. Imagética, controlo atencional, autoverbalização e estabelecimento de objectivos, são algumas das técnicas autoregulatórias para lidar mais efectivamente com o stress relacionado com a arbitragem. Outro aspecto que poderá regular, será o número de jogos ou competições e de viagens que irá fazer por época, procurando equilibrá-los com os outros aspectos da sua vida. Tudo isto no sentido de prolongar a sua vida como árbitro.

## SÍNTESE

Geralmente os stressores, que acompanham a função de árbitro, não são geridos efectivamente, levando os respectivos árbitros ao esgotamento e posteriormente ao abandono. Assim, foi objectivo deste capítulo descrever as fases do esgotamento e foram igualmente sugeridas formas para lidar especificamente com estes problemas, enquanto árbitro.

Tornar-se consciente dos sinais e sintomas de esgotamento, será outro dos passos para lidar com este factor. Infelizmente, muitos não atendem a estes sinais e antes de o saberem ou sentirem, já não estão a arbitrar, nem estarão aptos, física ou mentalmente para o fazer. Portanto, se começar a exibir algumas reacções ou sintomas típicos do esgotamento, o árbitro deve parar e compreender como a modificação dos seus comportamentos e do envolvimento pode aliviar esses problemas.

parte 3

# Aspectos sociológicos da arbitragem

**ASPECTOS SOCIOLÓGICOS DA ARBITRAGEM**

Salomé Marivoet



## **CAPÍTULO 11**

# **ASPECTOS SOCIOLOGICOS DA ARBITRAGEM DESPORTIVA**

**A SOCIOGÉNESE DO DESPORTO MODERNO**

**O ESPECTÁCULO DESPORTIVO**

**VIOLÊNCIA NO DESPORTO**

**A SERIEDADE DO DESPORTO**

**SÍNTESE**



## CAPÍTULO 11

# ASPECTOS SOCIOLÓGICOS DA ARBITRAGEM

SALOMÉ MARIVOET

**S**er árbitro ou no universo desportivo implica para além de um conhecimento das regras porque se regem as modalidades respectivas, o assumir de uma responsabilidade que ultrapassa o momento do jogo, ou da prova, ou até mesmo, das relações que se estabelecem no seu desenvolvimento.

É sobretudo ao nível desta responsabilidade que nos iremos debruçar ao longo deste capítulo.

Mas que responsabilidade será esta, se se trata de arbitrar ou ajuizar os procedimentos de um desporto com regras bem definidas, onde não estão em causa as vidas das pessoas, mas simplesmente, assegurar que um jogo ou uma prova se desenrole com justiça, ou seja, com idênticas oportunidades para todos os concorrentes.

De resto, é neste contexto que por vezes se manifestam opiniões que tendem a desvalorizar as responsabilidades dos intervenientes do espectáculo desportivo, já que este é entendido como algo de lúdico, fora do contexto das questões sérias da vida.

Entende-se, por conseguinte, que as questões sérias da vida são o trabalho, a sobrevivência dos indivíduos, e todas as relações que implicam ganhos ou perdas efectivas nas vivências sociais.

Mas será que o desporto se constitui como uma actividade meramente lúdica, desprovida de seriedade para os que nele se encontram envolvidos? Se assim fosse, talvez o desporto não mobilizasse tantos interessados. Não mo-

vimentasse tantos recursos humanos e financeiros, assim como, não suscitasse o interesse quer da sociedade civil em geral, quer das instâncias governativas, ou mesmo, não faria o menor sentido ser objecto de notícia, enchendo páginas de jornais, programas televisivos e noticiários, que são avidamente seguidos e consumidos por milhões de pessoas.

Naturalmente, que hoje, o desporto que enche os meios de comunicação social é sobretudo aquele que produz espectáculo, aquele que se

**Ser árbitro no universo desportivo implica assumir uma responsabilidade.**

produz num campeonato que envolve vários concorrentes individuais ou equipas, que por sua vez, representam unidades mais amplas, tais como clubes, regiões ou Estados.

É também neste tipo de desporto que a tarefa de arbitrar, de ajuizar o cumprimento das regras se coloca com uma responsabilidade acrescida.

O espectáculo deixa de ser uma actividade privada, num contexto delimitado do tempo e do

espaço, para ser um acto público, seguido por muitos olhos atentos, partidários de uma das partes, e ávidos igualmente em ajuizar tudo o que nele se passa, em especial, os procedimentos do árbitro que legalmente superintende a prova.

Imaginemos que os julgamentos nos tribunais se tornavam actos públicos, seguidos pela comunicação social, e que, dado os assuntos aí tratados, se mobilizava uma clientela suficientemente vasta capaz de produzir uma pressão

**Dada a proximidade, os árbitros estão mais abalizados a tomar decisões objectivas. Contudo, as objectivas aproximam as distâncias, gravam-nas, detêm os actos que podem ser vistos e revistos vezes sem fim.**



sobre uma das partes, e se iniciava uma tomada de posição pública, aliada aos órgãos de comunicação social.

Certamente, que as instâncias de justiça se viariam impossibilitadas de prosseguir a sua missão, e a administração desta passaria a ser do domínio público de qualquer um.

Naturalmente, que esta situação se desenvolveria sob uma densa regulamentação desconhecida, ou até mesmo, pouco acessível para

muitos, mas este facto não desmobilizaria a tomada de posição, agindo-se segundo os sentidos de justiça de cada um.

Ora no desporto, a regulamentação torna-se mais clara, menos discutível, e também de maior acesso a todos. Os actos e as decisões são públicas, e partilhadamente observados e julgados, donde, os problemas colocam-se ao nível da ocorrência e da observação dos factos.

Dada a proximidade, os árbitros estarão mais abalizados a tomar decisões objectivas. Contudo, as objectivas aproximam as distâncias, gravam-nas, detêm os actos que podem ser vistos e revistos vezes sem fim, para que os fragmentos possam ser suficientemente dissecados, avaliados os correctos ajuizamentos, que em fracções de segundo tiveram de ser observados e julgados por seres humanos que desempenham funções de arbitragem.

Naturalmente que estas imagens retidas são testemunhos valiosos que fazem notícia, tornando-se altamente lucrativos para os seus proprietários, que os utilizam ao seu belo prazer.

Ajuizar sobre os ajuizamentos produzidos no decorrer de uma prova desportiva pública é prática comum, que não desresponsabiliza ninguém. Ajuiza-se e partilha-se uma ocorrência que ficou registada na memória de cada um, mas, revisualizar uma ocorrência analisada ao pormenor, constitui uma prova objectiva da coerência da arbitragem, aumentando assim a responsabilidade daqueles cuja missão é ajuizar e homologar resultados.

Esta realidade, com que a arbitragem se confronta actualmente, coloca sem dúvida, dificuldades acrescidas ao desempenho da actividade a qualquer um que queira ser árbitro de

uma prova desportiva, inserida num contexto de espectáculo.

Certamente, que esta dificuldade terá que ser ultrapassada com um conhecimento aprofundado das situações possíveis, da abrangência das regras sobre as mesmas, e naturalmente, com um aperfeiçoamento da perspicácia e versatilidade da observação das ocorrências, e tomadas de decisão.

Todas estas matérias poderão ser objecto de reflexão, de tomada de conhecimento, do treino e do exercício das mesmas, contudo, não nos iremos debruçar neste capítulo sobre estes assuntos, mas apenas à reflexão sobre o contexto em que se desenrola a arbitragem desportiva, e através desta, contribuirmos para uma melhor compreensão das dificuldades com que esta se depara.

## **A SOCIOGÉNESE DO DESPORTO MODERNO**

Durante os finais do século XVII, produziram-se algumas transformações nas práticas físico-lúdicas na sociedade inglesa que se vieram a constituir como os princípios básicos que deram origem ao aparecimento do Desporto Moderno, tal como hoje o conhecemos.

Dentro destas transformações, haverá a assinalar uma, de especial interesse para a presente reflexão: trata-se da normalização das práticas físico-desportivas através do estabelecimento de regras uniformes que definem os tempos, os espaços, e o desenvolvimento das respectivas provas, impondo um código de procedimentos e de valores.

Esta transformação foi de tal modo marcante no desenvolvimento e estabelecimento do Desporto Moderno que, sem esta regulamentação seria impossível organizar-se campeonatos,

comparar performances, ou apurar resultados que envolvessem mais do que uma prova.

Naturalmente, que esta transformação não se estabeleceu repentinamente, nem foi um evento de um iluminado, mas bem pelo contrário, interliga-se com uma realidade bem mais complexa vivida nesse momento histórico na sociedade inglesa, e de alguma forma presente em todo o contexto civilizacional do ocidente.

Vivia-se um momento de refortalecimento da unificação nacional no mundo ocidental, onde

**As práticas desportivas adquirem uma importância acrescida, inserindo-se o desporto no contexto da civilização ocidental**

o poder central deteve o poder anteriormente dizimado pelos senhores feudais, e necessitava de criar uniformidade e obediência em todo o seu território. Impunha-se o estabelecimento de um sistema de justiça, assente em leis, que tivessem igual abrangência em todo o território, ao mesmo tempo que era preciso obter obediência face às mesmas, por parte de todos os cidadãos.

O refortalecimento dos Estados-Nações dá-se pela aplicação de uma justiça, que monopoliza a utilização da força física, na regulação das relações sociais entre os indivíduos, chamando a si, apenas o direito de a exercer.

Com este procedimento criam-se duas situações difíceis de gerir, por um lado, como canalizar a apetência pela utilização da força física na comparação de supremacias e na afirmação de autoridades locais, por outro, como levar as populações a acatarem regulamentações,

**Os árbitros estavam instituídos do sentido de justiça, imprescindível à seriedade da prova.**



que foram concebidas sem a sua participação, e que por sua vez, supõem a igualdade de procedimentos em territórios com tradições e códigos próprios, na regulação das vivências sociais locais.

É neste contexto, que as práticas desportivas adquirem uma importância acrescida, inserindo-se o desporto no contexto da civilização ocidental, ou seja, nas transformações operadas nas sociedades que lhes deram origem.

Através das práticas desportivas era possível fazer-se representar identidades locais, permitindo a comparação das mesmas, mas num espaço próprio, delimitado, e com códigos de conduta, quer para os desenvolvimentos das provas, quer para a delimitação do nível de violência consentido.

A importância formativa do desporto para a vivência em sociedade, nomeadamente, a utilização de recursos de acção idênticos, com restrição na utilização da força física, e na aceitação de uma regulamentação pré-estabelecida, sujeição a esta e a quem lhe é instituído o poder de ajuizar condutas, surge num momento histórico, onde justamente, havia necessidade de tornar estes comportamentos norma de funcionamento social.

Naturalmente, que os árbitros, necessários à condução das provas desportivas, detinham um grau de legitimação inquestionável neste contexto social. Cabia-lhes a missão de ajuizar sobre o cumprimento das regras, de penalizar os infractores, de criar situações de jogo idênticas para todos os concorrentes. Indispensáveis à realização das provas, estavam instituídos do sentido de justiça, imprescindível à seriedade das provas.

Esta legitimidade que lhes era reconhecida por todos, inscrevia-se nos códigos de honra existentes nas diferentes modalidades, naturalmente, objecto de consenso entre os organizadores dos quadros competitivos.

O desenvolvimento do desporto inserido em quadros competitivos, constituiu-se como um espaço social, que permitia a aprendizagem a uma vivência regulamentada de forma uniforme, canalizando as apetências pela confrontação e comparação de unidades culturais ou territoriais, mas sob um estrito controlo de restrição à utilização da violência física, e na

sujeição a instâncias que detinham o poder de avaliar, ajuizar e homologar resultados.

É certo, que todas as transformações operadas nas vivências sociais, foram acompanhadas de um apertado auto-controlo imposto na educação das gerações vindouras, acompanhado de um aumento da “aversão ao sangue”, e à própria utilização da força física.

Contudo, a apetência pela utilização da força física não está irradiada do ser humano, vejamos as guerras e todas as atrocidades que os seres humanos cometem uns com os outros, nem tão pouco, os indivíduos deixaram de fazer justiça pelas suas próprias mãos, e passaram a acatar sem discussão as decisões dos que estão legalmente instituídos de poder para julgar. Maugrado esta realidade, o “Mundo Ocidental” actual, apresenta um sistema de justiça que vela pela igualdade do direito, e controla os níveis de violência nas relações sociais, assim como, o indivíduo do séc. XX, adquiriu através da herança cultural, uma maior capacidade de auto controlar os seus estados emocionais, e de inibir os comportamentos que comportam o recurso à força física, relativamente aos indivíduos dos períodos históricos antecedentes.

Face a todo este contexto, a administração da justiça, e a regulação das relações sociais entre indivíduos, não deve ser encarado como um sistema rígido, mas sim, como um espaço de negociação, que contempla avanços e recuos. Tal como na sociedade em geral, onde a legitimidade das instâncias normativas pode ser ameaçada, também no campo desportivo estamos longe da sujeição inquestionável às instâncias que organizam, regulam e ajuizam as provas desportivas. Vivemos mesmo momentos onde a fragilidade das instâncias normativa e regulativa é notória, mas antes de desenvol-

vermos esta realidade, quer na sociedade em geral, quer na desportiva em particular, iremos referir-nos à especificidade do espectáculo desportivo no contexto civilizacional.

## O ESPECTÁCULO DESPORTIVO

Uma das características dos espectáculos, sejam eles de que natureza forem, é o facto de serem concebidos, produzidos e divulgados, para agradar a um determinado público. O re-

**Deixou-se de praticar desporto, por simples prazer próprio, para se ser integrado numa densa engrenagem, que exige, que pressiona, no sentido do atingir o melhor resultado**

forço da componente espectáculo no desporto, veio trazer-lhe alterações significativas ao longo deste século.

Uma das grandes alterações provocadas foi a profissionalização dos protagonistas do espectáculo, em especial dos atletas, e com esta, o desenvolvimento do jogo, ou da prova, para a satisfação dos interesses dos espectadores, em prejuízo das posturas na competição de cada membro interveniente.

Deixou-se de praticar desporto, por simples prazer próprio, para se ser integrado numa densa engrenagem, que exige, que pressiona, no sentido do atingir o melhor resultado, a vitória, aumentando-se a seriedade do desporto em detrimento da sua dimensão lúdica.

Esta pressão, é naturalmente exercida a diferentes níveis, mas por agora, iremos debruçar-nos sobre aquela que advém do público específico do espectáculo desportivo, no que este espera, ou seja, nas expectativas

**O desporto moderno permitiu a identificação de comunidades culturais com os atletas que as representavam (...) o que estava em causa, era o prestígio, ou até mesmo, a honra dessa mesma comunidade.**

que este reserva no seu envolvimento desportivo.

Para melhor percebermos a especificidade do público desportivo, teremos que recuar um pouco na história e retomar a linha de pensamento do ponto anterior. O desenvolvimento do Desporto Moderno permitiu a identificação de comunidades culturais ou territoriais, com as equipas ou os atletas, que as representavam em competições desportivas. Sob uma regu-

lamentação bem definida era assim possível comparar unidades culturais, e avaliar a supremacia de umas em relação a outras, dirigindo-se uma carga emocional-afectiva extremamente elevada no acompanhamento das diferentes competições.

O que estava em causa, não era meramente o desempenho numa dada modalidade desportiva dos atletas provenientes de uma dada localidade, mas sim, o prestígio, ou até mesmo, a honra dessa mesma comunidade.

Naturalmente, que a regulação destas provas recebia, tal como hoje, de contestações, sendo as discórdias e as rixas frequentes, sobretudo nos espectáculos desportivos que envolviam uma característica de jogo-confrontação, como constitui exemplo por excelência, o futebol. No entanto, vivia-se noutro momento histórico, onde a instauração da ordem normativa tendia a ser menos questionada e, pelo contrário, a ser acatada ainda que houvesse desacordo.

No caso concreto do desporto, os fortes códigos de honra, e os valores éticos, impunham uma legitimidade nas organizações federativas, assim como, na autoridade máxima do jogo, a equipa de arbitragem, que conhecedora das regras e dos preceitos de desenvolvimento do jogo, estaria mais apetrechada para ajuizar acerca do cumprimento dos regulamentos da modalidade.

Efectivamente, apesar do profissionalismo ter começado a esboçar-se desde cedo, ele manteve-se durante muito tempo camuflado, não permitindo que as pressões financeiras se manifestassem, de forma a se sobreporem aos valores nobres da ética do Desporto Moderno, em especial, o prazer no desporto em si mesmo, por conseguinte, o desinteresse exacerbado na vitória, afinal, o amadorismo.

Neste contexto, e acrescentando-se a importância formativa do desporto na normalização das relações sociais na sociedade, impunha-se às organizações federativas e organizadoras dos quadros competitivos, uma postura que não oferecesse dúvidas quanto ao sentido de justiça imposta nas provas.

As desordens em redor dos espectáculos desportivos continuaram frequentes e quase habituais, dadas as rivalidades e envolvimentos emocionais investidos nos campeonatos por parte dos adeptos, embora estes comportamentos fossem mais ou menos esperados e aceites, dada a especificidade do espectáculo desportivo em si mesmo.

Assim, podemos afirmar, que a grande especificidade do espectáculo desportivo, o que o torna distinto de qualquer outro, é o envolvimento emocional criado entre o espectador e a equipa, ou os concorrentes que representam uma comunidade, onde o primeiro, ou seja, o adepto, se sente inserido.

Este facto, levanta-nos outras dimensões da realidade, pois, se por um lado, as expectativas e os comportamentos deste público, se revestem de uma especificidade que os leva a participarem activamente no desenvolvimento do jogo ou da prova, por outro, as suas posturas serão tanto mais reforçadas, quanto os envolvimentos emocionais também o forem, e estes, inscrevem-se, naturalmente, em necessidades sociais que extravasam o espaço desportivo.

Durante este século, nas sociedades mais industrializadas do Ocidente, tem-se vindo a assistir a um aumento da rotina e monotonia da vida quotidiana, e em contrapartida, os indivíduos estão mais conscientes da necessidade de vivenciarem estados que lhes despertem algum desafio, alguma aventura, alguma exci-

tação, de modo a despertar-lhes a vivacidade e o prazer da vida.

O espectáculo desportivo, dada a sua especificidade, encerra possibilidades de satisfação destas necessidades sociais. Primeiro, numa sociedade cada vez mais globalizante, torna-se importante preservar a identidade a uma comunidade, com quem se partilha uma herança cultural; segundo, os campeonatos sucedem-se ao longo de uma temporada, onde cada prova, cada jogo, é uma esperança para o alcançar da vitória dos seus, e de si próprio, sobre os outros,

os que não fazem parte da sua comunidade; terceiro, o acompanhamento das competições, das vedetas do espectáculo e da vida associativa que as envolvem, obrigam a um investimento de tempo prazerosamente consumido e partilhado em acaloradas discussões nos momentos de sociabilidade com os amigos.

Estes três aspectos interligados permitem que os adeptos do espectáculo desportivo, dediquem uma boa parte das suas vidas ao desporto de que são fãs, e vivenciem estados de excitação e de vivacidade, que para muitos se constitui como um dos principais sentidos da vida, facto que tem levado alguns sociólogos a afirmar, que o desporto se constitui como a ~~religião secular dos nossos dias.~~

Face a estes comportamentos e expectativas, não podemos esperar uma postura indiferente do público desportivo. Bem pelo contrário, ele é participativo, crítico, e interessado, naturalmente, cada um, nas equipas ou concorrentes que elege como seus representantes.

Esta forte identidade, aliada à enorme carga emocional projectada nos campeonatos leva, não raras vezes, à exaltação dos ânimos, e à tendência a fazer-se justiça pelas próprias mãos, sobretudo, quando são vislumbradas

ou pressentidas situações de injustiça para as equipas de que são adeptos.

Os incidentes de violência predominantes na sociedade portuguesa, são precisamente os distúrbios que se criam entre o público, motivados por situações pressentidas como injustas. Debruçemo-nos então um pouco mais sobre a violência no desporto, a fim de melhor podermos compreender o contexto da arbitragem desportiva.

**A forte identidade, aliada à enorme carga emocional projectada nos campeonatos leva à exaltação dos ânimos, e à tendência a fazer-se justiça pelas próprias mãos, sobretudo, quando são vislumbradas ou pressentidas situações de injustiça para as equipas de que são adeptos.**

## VIOLÊNCIA NO DESPORTO

Quando se fala em violência no desporto tende-se a associá-la ao fenómeno do hooliganismo, muito embora seja importante discernir as diferentes tipologias com que esta se reveste. Ainda que os incidentes acabem por ser materializados de igual forma, agressões físicas e destruição de equipamentos e viaturas dentro e fora dos estádios, as causas que estão na sua origem não são sempre as mesmas. Haverá a assinalar

os incidentes onde as causas se encontram na má organização dos espectáculos, sobretudo na venda de bilhetes e distribuição de adeptos, na segurança e controlo dos recintos, bem como nas estratégias de policiamento. O pânico gerado por um excesso de lotação, assim como a falência dos equipamentos ou a permissão do acesso a determinadas áreas dos recintos, têm gerado distúrbios, saldados com um grande número de feridos e inclusivamente mortes.

Encontram-se ainda incidentes que são protagonizados pelos intervenientes do espectáculo desportivo, de forma individualizada e não organizada, ou seja, trata-se da violência “espontânea-afectiva”. Esta tipologia da violência que é a predominante no nosso país, como já referimos, e que se regista na sua esmagadora maioria no Futebol, assenta sobretudo em causas que decorrem do desenvolvimento do próprio jogo, onde não estão alheios os comportamentos quer dos jogadores, quer dos árbitros, quer das equi-

### Má organização dos espectáculos

- bilhetes (sobrelotação)
- policiamento
- venda de álcool
- objectos contundentes

### Falta de segurança dos recintos desportivos

### Comportamentos dos intervenientes:

- Não premeditada (espontânea-afectiva)
- Premeditada (hooliganismo)

**Fig. 1** Tipologia da violência no desporto. Causas e características

pas técnicas e dirigentes, ou mesmo, dos relatos radiofónicos em directo, usualmente seguidos por muitos dos adeptos. Todos estes factores, aliados aos juízos de valor dos próprios espectadores, provocam não raras vezes a exaltação dos ânimos, e a vontade por parte destes de fazerem justiça pelas próprias mãos.

Situações injustas ou não, pressentidas por parte da actuação de uma equipa adversária no rectângulo de jogo e não punidas pelo árbitro, ou punições deste consideradas injustas, são muitas vezes a origem de manifestações de desagrado, ou mesmo de agressões físicas, por parte dos jogadores, dirigentes e equipas técnicas, que legitimam as atitudes precipitadas e violentas por parte dos adeptos.

Estes acontecimentos são ainda agravados, quer pela forma sensacionalista como são noticiadas as declarações por vezes ofensivas entre dirigentes, antes da realização dos próprios jogos; quer pelos juízos de valor emitidos pelos meios de comunicação social após os mesmos, que como já referimos, se servem de técnicas de vídeo, sem que destas se possa fazer uso durante os jogos, para uma mais justa e eficaz arbitragem.

Estes factos levantam sem dúvida o problema dos limites da liberdade de imprensa, que a pretexto de divulgarem os acontecimentos, e os seus juízos de valor, podem favorecer a criação de climas de hostilidade, desconfiança, e perda de legitimidade das instâncias reguladoras das próprias competições, propiciando a ocorrência de incidentes de violência, ao despertarem nos adeptos a vontade de fazerem justiça pelas suas próprias mãos.

Através da identificação a um clube, os adeptos podem vivenciar estados emocionais de alegria e êxtase, mas também, estados de raiva, de desânimo ou tristeza.

A vivência destes estados só se torna possível se existirem fortes envolvimentos emocionais como já anteriormente referimos. O desporto apresenta-se assim para muitos, como o único ou o privilegiado espaço de saber, de conhecimento partilhado, como sucessão de acontecimentos que estabelecem a ruptura com a rotina da vida quotidiana.

Segundo as estatísticas disponíveis, das ocorrências registadas pelas forças policiais, podemos concluir que a década de oitenta foi mar-

**Através da identificação a um clube, os adeptos podem vivenciar estados emocionais de alegria e êxtase, mas também, estados de raiva, de desânimo ou tristeza.**

cada pelo aumento do número de incidentes de violência, ainda que, a época desportiva de 1981/82 tenha registado o valor mais elevado, em 30% dos jogos de Futebol ocorreram incidentes com registo e as épocas seguintes apontem para uma tendência decrescente dos mesmos.

A Convenção Europeia aprovada em 1985, na sequência dos acontecimentos de Heysel Park, constitui um marco importante na tomada de

consciência em termos internacionais e nacionais, da gravidade do fenómeno da violência no desporto. Contudo, a tipologia de violência com que os países do centro e norte da Europa comunitária se debatem, não é a mesma de que temos vindo a referir-nos, mas sim, a violência organizada e premeditada, protagonizada por grupos de jovens adeptos dos clubes, e vulgarmente denominados de claques.

Que em Portugal também existem claques, que a imagem que dão de si, e os incidentes que se

**As claques portuguesas não apresentam nenhuma correspondência com as características das claques protagonistas do hooliganismo.**

registam em torno destas, nos sugerem identidades face ao fenómeno registado nas outras sociedades, é um facto, contudo, é necessário conhecê-las melhor para percebermos se os incidentes de violência que a elas possam estar associados, se identificam com a violência organizada e premeditada, ou seja, o tão conhecido hooliganismo no desporto.

Em 1989 o Conselho da Europa teve a iniciativa de realizar um estudo multinacional compa-

rativo sobre o hooliganismo no desporto, onde se pretendia conhecer a especificidade de cada Estado, com vista à adopção de medidas legislativas e preventivas específicas. No que respeita à sociedade portuguesa, concluiu-se, que as características da violência registada a distanciavam do fenómeno do hooliganismo, muito embora os resultados tenham apontado para a identificação de determinados factos e processos, que poderiam conduzir a tal ocorrência.

O fenómeno do hooliganismo no desporto, encerra um processo complexo, que teve o seu início na segunda metade deste século na sociedade inglesa, e cuja evolução sofreu várias vicissitudes, até se revestir com os contornos actuais. Os investigadores concluíram que as medidas preventivas tomadas pelas autoridades inglesas, sobretudo nas épocas que precederam o Mundial de 1966, contribuíram para o agravamento do fenómeno, nomeadamente, a actuação policial, e a acção dos meios de comunicação social, que impôs um movimento em espiral ao aumento dos incidentes.

As claques protagonistas do fenómeno do hooliganismo, apresentam uma estrutura de quase-grupos, sem organização e hierarquia explícita. Constituídas por jovens que se movem no terreno da vulnerabilidade social, ou seja, desintegrados socialmente, cujos hábitos incorporados contemplam a agressão física como um símbolo de prestígio e valentia masculina.

Estes jovens procuram compensar a sua baixa perspectiva social, através da identificação e da excitação com um clube de prestígio, vencedor, com uma claque perigosa que mobiliza os meios policiais e a comunicação social, assim como, pela valentia e prestígio adquirido num

grupo, através dos actos de valentia e as façanhas nos momentos das rixas ou nas confrontações policiais.

As características regulares das competições desportivas, a venda de álcool, e a tradição da rixa em torno do futebol, são apontadas como as condições propícias ao desenvolvimento dos incidentes de violência, assim como, a premeditação desta. Junta-se ainda, o facto de estes grupos de jovens irrequietos e com poucas responsabilidades sociais terem atraído o interesse de organizações políticas de extrema direita, violentas e com ideologias xenófobas. O processo de constituição das claques em Portugal, tal como a sua organização, o perfil social dos elementos que as constituem e os seus envolvimento com os clubes respectivos, não apresentam nenhuma correspondência com as características das claques protagonistas do hooliganismo.

No movimento das claques portuguesas identificámos três fases. O processo iniciou-se na segunda metade da década de setenta, quando alguns jovens sócios dos maiores clubes portugueses, começaram a ter como hábito assistir em conjunto aos espectáculos de futebol num local fixo, situado na zona dos sócios. Apenas no início da década de oitenta, se assiste ao empenhamento das claques em serem reconhecidas de forma oficial pelas direcções dos seus respectivos clubes. Este processo, que no nosso entender deu origem à segunda fase do movimento, marcado pela institucionalização das claques, foi facilitado pelas relações familiares entre os dirigentes dos principais clubes, e os dirigentes das respectivas claques.

Até meados da década de oitenta assiste-se ao crescimento do número de adeptos em cada

claque, à ampliação do fenómeno a outros clubes da primeira divisão, assim como, a cisões no seu seio. A forte ligação que se fez sentir entre as claques e as direcções dos respectivos clubes, levou as primeiras a participarem activamente nas campanhas eleitorais, facto que terá criado alguns conflitos, motivados por divergência de opiniões, os quais estiveram na origem da constituição de novas claques, assim como, a existência de rivalidades de liderança. Se o aparecimento de claques dissidentes, constituiu, por um lado, algo de incompreensível para muitas das direcções dos clubes, por outro, obrigou-as a escolherem qual delas deveriam continuar a receber apoio, nomeadamente de instalações, transportes e bilhetes. Este cenário tornou-se ainda mais complexo, com o avolumar de conflitos gerados entre os jovens das claques e os sócios das bancadas circundantes.

A partir da segunda metade da década de oitenta, verifica-se a tentativa por parte de alguns clubes, em controlar as suas claques, nomeadamente, através da designação de dirigentes de confiança para as chefiar, realidade que veio criar significativas alterações ao fenómeno, e que no nosso entender deu origem à terceira fase do movimento.

As claques portuguesas, que em 1989 criaram a sua Federação Nacional, apresentam uma organização explícita e hierarquizada, com uma direcção e uma estrutura de base por núcleos, assim como, denotam uma inserção na vida associativa do clube, assistindo aos espectáculos num local reservado a sócios. Toda esta realidade, aliada às características dos próprios jovens, na sua maioria estudantes, assim como o perfil dos dirigentes das claques, na maioria dos casos com

tradições de liderança em organizações juvenis partidárias ou associativas, denota uma inserção social, que se distancia da realidade das claques onde o fenómeno do hooliganismo se manifesta.

Verificou-se, contudo, a existência de pequenos núcleos duros, em três das claques dos maiores clubes, encontrando-se na sua constituição jovens com identidades às subculturas denominadas de Metálicos e Skin Heads, que assumiam a liderança em actos provocatórios

**Detectou-se a capacidade reguladora por parte dos dirigentes das claques nos conflitos ocorridos nas bancadas. Os problemas agravavam-se no final dos jogos, e fora dos recintos, embora os distúrbios não assumissem o confronto entre claques.**

e de vandalismo, dentro e fora dos estádios. Embora não fizessem parte da estrutura orgânica das claques, eram sócios dos clubes, e encontravam-se no meio destas, num ambiente de aceitação mútua.

No estudo realizado no início desta década detectamos a capacidade reguladora por parte dos dirigentes das claques nos conflitos ocorridos nas bancadas, embora uma boa parte destes assumisse uma forma meramente ri-

tual. Os problemas agravavam-se no final dos jogos e fora dos recintos. Sem a presença dos dirigentes das claques, estes grupos “duros” arrastavam alguns dos elementos mais jovens na prática de actos de vandalismo, quer dirigidos a adeptos de forma individualizada, quer praticando actos de destruição, embora os distúrbios e agressões ainda não assumissem o confronto entre claques.

Face à especificidade da violência em torno dos espectáculos de Futebol, torna-se necessário, em nosso entender, a articulação de esforços entre os dirigentes dos clubes e os dirigentes das claques, assim como destes com as forças policiais na preparação dos espectáculos, facto que, ainda que pontualmente, já se tem vindo a verificar.

Somos da opinião, que para uma efectiva prevenção da violência predominante em Portugal, é necessário que todos os intervenientes do espectáculo estejam conscientes da sua responsabilidade.

Parece-nos que não podemos esperar do comportamento do público uma “indiferença fria” face aos desenvolvimentos no rectângulo do jogo, podemos sim, esperar maior justiça às infracções e transparência por parte dos organismos que superintendem o “jogo”, de forma a que os envolvimentos miméticos em torno dos espectáculos não se transformem em conflitos reais.

Torna-se então necessário, a nosso ver, a conjugação de esforços no sentido de haver capacidade de regular o efectivo descontrolo, provocado pelo afrouxamento dos mecanismos de auto-domínio na exteriorização dos estados emocionais eminentes e porventura desejáveis, no quadro da especificidade do espectáculo desportivo.

Esta realidade cria uma responsabilidade acrescida no desempenho da arbitragem, já que é nesta que se concentra o sentido da justiça do próprio jogo e que urge legitimar, ou seja, adquirir respeito e confiança por parte do público em geral.

## A SERIEDADE DO DESPORTO

A instituição desportiva, tal como as restantes instituições sociais, tem sofrido grandes alterações ao longo deste século, como temos vindo a referir. Actualmente, vivemos num período de fortes e aceleradas mudanças, que se prendem com alterações estruturais da sociedade. Já em anteriores períodos históricos se viveram mudanças estruturais nas sociedades, tal como estamos a viver na actualidade.

Estes períodos são marcados pela fragilidade das instâncias reguladoras e integradoras das sociedades, pela deslegitimação do poder instituído, pela frequência de comportamentos que infringem o código de valores tacitamente aceite. A desagregação da ordem instituída impõe uma forte crise de valores, onde as novas gerações começam, justamente, a pôr em causa o que para as gerações anteriores era considerado um facto adquirido e incontestável.

A civilização ocidental atravessa neste final de século uma crise, que assenta, precisamente, na desagregação da ordem estabelecida pela Era Moderna. Alguns autores consideram que estamos numa fase histórica que designam por Modernidade Tardia, e que se caracteriza pela descrença na capacidade da Ciência em resolver os males da Humanidade, nas preocupações ecológicas do planeta, pelos perigos da industrialização, nomeadamente a escassez de recursos e a poluição, pela procura de novos valores que mobilizem os indivíduos para

a construção de um novo bem comum. Contudo, as mobilizações para o estabelecimento de uma nova ordem, ou se quisermos, de uma nova ética de vida, assumem, actualmente, tendências mais individuais do que em períodos históricos antecedentes. Não são as grandes ideologias de massas que servem de aglutinação das necessidades individuais, mas ao contrário, são os indivíduos que particularmente ou em associação tentam encontrar centros de interesse partilhados e a encetar estilos de

**Urge legitimar a arbitragem desportiva, pois é nesta que se concentra o sentido de justiça da prova.**



vida próprios que lhes permitam maior nível de realização pessoal.

Neste contexto, os espaços de lazer têm vindo a ganhar uma nova importância, sendo apropriados de forma diferenciada, segundo os gostos e os interesses de cada um.

Afinal, o que para as gerações mais velhas era realmente importante e sério na vida, era o trabalho, atribuindo-se aos tempos livres à volta deste, apenas a importância de servirem

para a recuperação, ou seja, para melhorarem o desempenho na esfera produtiva.

Esta relação de importâncias tem vindo a ser contrariada, imprimindo-se aos tempos fora das obrigações do trabalho, capacidades de realização humana, em paridade com os espaços produtivos.

Naturalmente, que a esfera dos consumos assume uma redobrada importância, e dentro desta, a dos consumos culturais como marca de um estilo de vida.

**Os espaços de lazer têm vindo a ganhar uma nova importância, sendo apropriados de forma diferenciada, segundo os gostos e os interesses de cada um.**



Assim sendo, o desporto, entendido como uma manifestação cultural, capaz de ser consumido ou produzido, de forma comercial ou não, adquire contextos e formas que o caracterizam de forma distinta, face ao desporto que se foi edificando, sobretudo, ao longo da primeira metade deste século.

Dadas as suas potencialidades na satisfação das necessidades sociais da sociedade actual, ele pode ser apropriado de diferentes formas,

como prática característica de um estilo de vida, mas também como um produto cultural a ser comercializado num espectáculo altamente rentável, que só pode ser assegurado por um sector altamente especializado e profissionalizado.

Naturalmente, nem todos os desportos conseguiram inserir-se neste mercado, os desportos de equipa, e sobretudo o Futebol, foram aqueles que melhor se ajustaram, às características requeridas para a produção deste espectáculo procurado por um vasto público.

Os desportos-jogos têm vindo a assistir ao longo deste século a um aumento de interessados, e naturalmente, à necessidade de melhorarem a dimensão de espectáculo, de modo a satisfazer os seus adeptos, mas também, a aumentarem este mesmo mercado.

A profissionalização dos jogadores, das equipas técnicas e até dos dirigentes, o aprofundamento das condições de treino, das aptidões físicas, e das estratégias de jogo, têm mobilizado diferentes sectores da ciência, no sentido de se elevar as performances desportivas, e assim, se tornar mais aliciante o espectáculo. Contudo um papel decisivo neste desenvolvimento tem cabido à comunicação social.

Os meios de comunicação social divulgam o espectáculo, tornam-no amplamente público, preparam as audiências, envolvem-nas com notícias que são avidamente consumidas, criam e forjam imagens, impõem ídolos, tornando-se um elemento que, por direito próprio, se apresenta como um dos protagonistas do espectáculo desportivo.

Naturalmente, que este protagonista, indispensável como qualquer outro, se reveste de um poder que pode ser utilizado de forma parcial, criando níveis de conflitualidade muito sérios, e interferindo na condução do próprio espec-

táculo, como constitui exemplo o papel crítico que desempenham na arbitragem.

No desporto profissional, inserido num mercado de espectáculo desportivo, toda a actividade se desenvolve de forma pública e dirigida a uma clientela com características muito específicas, ou seja, o consumo é participativo e apaixonado, de tal forma que este público se torna um verdadeiro protagonista do espectáculo, instituído obviamente de poder.

A seriedade no desporto manifesta-se assim de diferentes formas, por um lado, nas pressões que os espectadores impõem aos desenvolvimentos e resultados do jogo, por outro, nas pressões financeiras que se estabelecem, uma vez que o espectáculo só pode existir se para ele forem canalizados fartos recursos económicos, indispensáveis à aquisição dos melhores jogadores, técnicos e meios de desenvolvimento, e ainda, no facto, do desporto-espectáculo se constituir de uma real importância quer para os adeptos, quer naturalmente para os profissionais que aí se encontram envolvidos. Acresce ainda, a seriedade imposta no desempenho dos cargos directivos nas organizações desportivas, que dada a notoriedade com que os meios de comunicação os investem, se traduzem em cargos semi-políticos de natureza pública, importantes para a edificação de imagens, tão importantes para serem posteriormente ou paralelamente investidas em outros sectores de actividade, nomeadamente, no exercício de cargos políticos públicos.

Neste contexto, e voltando ao cerne da nossa reflexão, o exercício da arbitragem desportiva, estaremos agora em melhores condições para compreender o espaço em que esta se desenvolve, e quais as responsabilidades que

lhe advêm como protagonista do espectáculo desportivo.

Naturalmente que se espera um desempenho profissional e exigente a todos aqueles que assumem a tarefa de arbitrar, embora seja difícil afirmar, que todos os árbitros actuam segundo valores de justiça. Como em todas as profissões, existem práticas pouco deontológicas que enfermam a imagem das classes, naturalmente, que estas práticas não são comumente partilhadas, no entanto, o fosso aberto por

**A seriedade no desporto manifesta-se, quer nas pressões que os espectadores impõem aos resultados, quer nas pressões dos recursos financeiros aí mobilizados, quer ainda no facto, do desporto-espectáculo se constituir de uma real importância para todos os seus protagonistas.**

situações menos claras, tem vindo a criar uma desconfiança acrescida à arbitragem desportiva.

Superar estas dificuldades e reforçar o respeito pela classe dos profissionais ou amadores que se inserem na arbitragem no seio de um espectáculo altamente profissionalizado, comercial e mediático, não é uma tarefa fácil, nem tão pouco depende unicamente do que possa ser feito pelos árbitros em si.

Certamente, que os membros das equipas de arbitragem se constituem como um dos protagonistas do espectáculo, e a sua acção está em sistemática interdependência com a dos restantes protagonistas.

Ter consciência desta interdependência e da responsabilidade acrescida, devido ao poder que detêm, ao lhes ser atribuída a tarefa de administrar a justiça, e homologar resultados, num quadro competitivo onde se movem elevados interesses financeiros e fortes envolvi-

**Os meios de comunicação social divulgam o espectáculo, tornam-no amplamente público, preparam as audiências, envolvem-nas com notícias que são avidamente consumidas, criam e forjam imagens, impõem ídolos, tornando-se um elemento que por direito próprio se apresenta como um dos protagonistas do espectáculo desportivo.**

mentos emocionais, talvez contribua para uma reflexão alargada, do que implica a actividade de arbitrar uma prova desportiva.

## SÍNTESE

Neste capítulo é feita uma reflexão sociológica sobre o contexto em que se desenvolve a arbitragem desportiva, com o objectivo de melhor se compreender as responsabilidades inerentes ao seu exercício.

Inserindo-se o desporto no contexto civilizacional, são identificadas as primeiras condições sócio-históricas que permitiram o advento do Desporto Moderno. São ainda analisadas as tendências de desenvolvimento, que melhor explicam o nível de complexidade com que actualmente o desporto se reveste.

Temos como a profissionalização dos atletas, a especificidade do espectáculo desportivo, a natureza do público adepto, a violência entre espectadores, e o papel dos meios de comunicação no desporto, são aprofundados e interligados com as exigências e dificuldades com que a arbitragem desportiva hoje se vê confrontada.

Conclui-se, pela necessidade de se mobilizarem esforços dos diferentes intervenientes do espectáculo desportivo, no sentido de se reforçar a legitimidade da arbitragem, pois constituindo-se como testemunho põe excelência da justiça das provas, torna-se indispensável na preservação da ética do desporto.

parte 4

# A preparação individual do árbitro

## **A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA**

Sidónio Serpa

## **A PREPARAÇÃO FÍSICA**

Monge da Silva

## **NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES**

Luís Horta



## **CAPÍTULO 12**

# **A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA**

### **O PRINCÍPIO**

O que fazer	00
Como pensar	00

### **O TREINO PSICOLÓGICO**

Avaliação dos factores psicológicos	00
Optimização do rendimento	00
Preparação específica para a competição	00

### **O PLANEAMENTO DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA**

Período preparatório	00
Período competitivo	00
Período transitório	00

### **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 12

# PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

SIDÓNIO SERPA

A função de arbitrar ou ajuizar resulta da relação que o árbitro estabelece com o desporto em que desenvolve a sua actividade, a qual tem lugar num contexto físico e social mais vasto (Figura 1).



**Fig. 1** Inter-influências no comportamento do árbitro

Com efeito, o comportamento do árbitro será determinado por:

- Suas próprias características psicológicas;
- Capacidade de responder às exigências técnicas específicas do desporto onde actua;
- Capacidade de se adaptar às condições situacionais em que trabalha.

Considera-se, ainda, que a sua conduta é condicionada pelas circunstâncias da sua vida exterior ao desporto. Por outro lado, a sua actuação apenas se exerce sobre determinada área do desporto, já que grande parte do processo lhe é alheio, nomeadamente os processos de treino ou de gestão organizacional, não obstante estes terem impacto sobre o seu traba-

lho. É para aquilo que pode controlar que deve dirigir a sua atenção.

Com o objectivo de otimizar o seu desempenho, o árbitro deve desenvolver as qualidades físicas bem como os conhecimentos e técnicas específicas inerentes à sua função. Na mesma linha, também deverá dar atenção ao trabalho das qualidades psicológicas de forma sistematizada e organizada. Assim sendo, tal como o atleta, o árbitro deverá ocupar-se da sua preparação psicológica definida como “um processo sistemático, planeado e multidimensional de estimulação das características psicológicas modificáveis, através de um conjunto consistente de estratégias e técnicas que desenvolvam a capacidade de adaptação visando o aperfeiçoamento da sua intervenção<sup>1</sup>.

## O PRINCÍPIO

Como em tudo, também na arbitragem existe um princípio, isto é, uma decisão de escolha dessa actividade como ocupação significativa da pessoa, quer quanto ao tempo que lhe dedica, quer quanto ao grau de importância que lhe atribui.

Através do capítulo sobre a motivação, o leitor ficou já com uma ideia de aspectos importantes que ajudam a geri-la. Estando a motivação relacionada com as razões que levam uma pessoa a escolher uma determinada actividade e a permanecer nela com uma certa intensidade em direcção a um objectivo, valerá a pena reflectir sobre a razão que o levou a escolher a arbitragem (Figura 2).

Na realidade, há diferentes tipos de motivos que poderão levar as pessoas a ser árbitros, criando-se expectativas quanto à possibilidade de os satisfazer. Se tais expectativas se

<sup>1</sup> Serpa e Araújo, 1996.



**Fig. 2** Dimensão psicológica do treino do envolvimento no processo desportivo.

realizarem, os indivíduos tenderão a manter-se na actividade, empenhando-se cada vez mais e evoluindo nas suas prestações. Por vezes acontece que os motivos mudam com o tempo, ao descobrirem-se aspectos que só a experiência prática permite. O interesse pela actividade e o desejo de evoluir poderão encontrar, então, novas fontes. Porém, pode também acontecer que, ou a realização das expectativas iniciais saiem frustradas, ou a evolução dos interesses pessoais diminuem o empenho, acabando mais tarde ou mais cedo por levar ao abandono.

No processo de preparação psicológica para a sua actividade de árbitro, é importante que se coloque duas questões:

*Porque razão escolheu ser árbitro?*

*Qual a orientação motivacional que prevalece em si?*

Ao aprofundar o conhecimento sobre si próprio, poderá entender melhor os seus processos psicológicos e preparar-se para gerir mais eficazmente o seu comportamento. Na realidade, existem duas categorias de mo-

tivos que levam as pessoas a aderir a uma actividade:

- Os que se referem à **motivação intrínseca**, isto é, aqueles que movem os indivíduos por razões que se ligam à própria actividade e ao prazer que ela proporciona;
- Os que se referem à **motivação extrínseca**, ou seja, à percepção que o indivíduo tem de que através do que faz pode alcançar recompensas que lhe são externas.

Normalmente, admite-se que quem está motivado intrinsecamente tem uma maior probabilidade de se manter na actividade, já que tende a encontrar nela razões de entusiasmo, prazer e realização, mesmo não havendo outro tipo de recompensas. Já aqueles que estão motivados extrinsecamente tendem a abandonar no momento em que as recompensas externas que valoriza desaparecem, ou deixam de ter a mesma importância para a pessoa.

Experimente responder ao questionário 1 para avaliar o tipo de motivação que predomina em si, assinalando se as razões que se indicam são muito importantes ou pouco importantes para a sua decisão de ser árbitro.

## Questionário 1 - TIPO DE MOTIVAÇÃO

As minhas razões para ser árbitro são:

Muito importante      Pouco importante

	Muito importante	Pouco importante
1. Conviver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ter emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Viajar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sentir-se competente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Receber prémios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Evoluir tecnicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sentir que é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ultrapassar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ser conhecido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Divertir-se	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Some agora o número de respostas “Muito Importante” e “Pouco Importante” nas questões ímpares e nas questões pares. Se considerar as questões pares mais importantes que as ímpares, isso significa que a sua motivação intrínseca é superior à extrínseca e, portanto, é o verdadeiro interesse pela actividade de ser árbitro que o leva a dedicar-lhe parte do seu tempo. Se as questões ímpares forem mais importantes, tal poderá ser uma indicação de que esta actividade é, sobretudo, um meio de obter outros objectivos. Neste último caso, prepare-se para duas possibilidades:

- Diminuir o seu interesse quando tais objectivos não sejam satisfatoriamente atingidos;

- Dirigir a sua atenção mais para os objectivos secundários do que para a qualidade da sua prestação, o que poderá afectar a sua competência.

Agora que tem uma ideia sobre as características dos seus motivos, vejamos o que se passa com a sua orientação motivacional. Também aqui podemos encontrar duas orientações fundamentais:

- **Orientação para o resultado**, isto é, as pessoas dirigem a sua atenção essencialmente para as consequências positivas ou negativas da sua prestação;

## Questionário 2 - ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL

**Sinto-me bem sucedido  
como árbitro quando:**

**Muito  
importante**      **Pouco  
importante**

1. Sou capaz de ser melhor que os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Apetece-me trabalhar mais ao sentir evoluir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. As críticas à minha actuação são favoráveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Trabalho muito para melhorar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Os outros árbitros/juízes cometem mais erros que eu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Estabeleço objectivos pessoais em cada competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou considerado melhor árbitro/juíz que os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Cada actuação é um teste à minha evolução	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Penso em alcançar níveis superiores da carreira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Acho que melho aspectos do meu desempenho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- **Orientação para a tarefa**, o que significa que as pessoas dirigem a atenção para o cumprimento das exigências do desempenho, sem terem uma preocupação constante com o resultado final.

Na primeira situação, os indivíduos tendem a manter-se mais concentrados na sua actuação, sem se deixarem perturbar pela possibilidade de uma má prestação, ao contrário do que acontece na segunda.

O questionário 2 ajuda-o a tomar consciência das suas características quanto à orientação motivacional.

Tal como fez com o questionário anterior, some o número de respostas “Muito Importante” e “Pouco Importante” nas questões ímpares e nas questões pares. Se considerar as questões pares mais importantes que as ímpares, isso significa que a sua orientação predominante se dirige para a tarefa. Assim, ao manter-se concentrado na tarefa, cumprindo o que lhe é inerente, é maior a probabilidade de alcançar um resultado final positivo de acordo com as suas reais capacidades, porque:

- São optimizados os aspectos técnicos da intervenção;

- Diminui a ansiedade decorrente da antecipação mental de um eventual fracasso.

Ao contrário, se valorizar mais as questões ímpares, é provável que a sua orientação seja para o resultado da prestação. Pode tender a:

- Durante a competição, dirigir o seu pensamento para as consequências do comportamento que está a desenvolver, o que lhe retirará a necessária concentração;
- Ter reacções emocionais perturbadoras da realização do seu potencial.

### O QUE FAZER?

Características motivacionais inadequadas têm muitas vezes como consequências:

- Fraca motivação;
- Motivação negativa;
- Motivação exagerada;
- Medo de fracassar;
- Estabelecimento de objectivos irrealistas;
- Dependência de factores externos e incontrolláveis

A fim de realizar uma correcta preparação dos aspectos motivacionais que influenciam grandemente as suas atitudes e comportamentos, será importante que trabalhe aspectos que aumentem a percepção de controlo e influência sobre si próprio. Isto é, deve treinar-se a:

- Auto influenciar-se;
- Escolher os meios necessários aos objectivos pretendidos;
- Ser independente de pressões e orientações externas;
- Ser responsável pelo seu comportamento e resultados.

Para tal, ponha em acção as estratégias referidas no capítulo sobre a motivação, já que uma das formas mais eficientes de influenciar a sua motivação é gerir um plano de objectivos adequadamente estabelecido. Assim reforçará a sua motivação intrínseca e sentir-se-á mais dependente de si próprio, o que reforçará o seu empenho na actividade.

Deverá, complementarmente, fazer uma correcta análise das suas prestações, assumindo a responsabilidade dos seus comportamentos, sejam eles positivos ou negativos, já que essa será a melhor forma de se estimular para o trabalho de constante aperfeiçoamento. Desculpar-se de más prestações atribuindo-as a factores externos, será enganar-se a si próprio, com o que impedirá a tomada de consciência das suas carências e não se predisporá ao trabalho que conduz à evolução. Por outro lado, diminuir a sua responsabilidade nas boas actuações, atribuindo-as à sorte ou à facilidade das circunstâncias, constituirá uma desvalorização de si mesmo, que diminui a auto-estima e a auto-confiança. Uma forma de compreender os seus aspectos positivos e negativos, é gravar as suas actuações em vídeo e analisá-las posteriormente com pessoas que o ajudem a fazê-lo correctamente, ou se o fizer sozinho, deve tomar uma atitude o mais distanciada possível, auto-argumentando sobre o que analisa, sem se deixar influenciar por juízos sociais pouco fiáveis.

Feita a análise da sua prestação, utilize os aspectos positivos para se auto-reforçar, anotando-os numa ficha de pontes fortes. Pode mesmo estabelecer um contrato consigo mesmo em que, por um conjunto de pontos fortes conseguidos, se oferece a si mesmo uma pequena recompensa previamente estipulada. Isso terá para si o simbolismo de que está no

bom caminho, o que tenderá a aumentar a sua motivação e auto-confiança, determinantes de um maior empenhamento que estará na base da continuidade da evolução.

Quanto aos aspectos negativos, inclua-os numa ficha de pontos a corrigir. Estabeleça, depois, um programa de objectivos em que a meta a atingir num prazo estabelecido seja a correcção desejada e possível. Decomponha seguidamente esse prazo em fracções de tempo e faça corresponder a cada uma, um sub-objectivo, que será um passo a caminho do objectivo final. Determine ainda os meios de corrigir esse comportamento. Por exemplo, se concluir que nos últimos jogos que arbitrou, cometeu um número médio demasiado elevado de incorrecções nos julgamentos de determinado aspecto, pode estabelecer a percentagem ideal de decisões correctas a atingir num certo número de semanas. Seguidamente, decomponha esse período em sub-períodos semanais, devendo em cada uma dessas datas atingir uma fracção do objectivo final. Fixe também as estratégias técnicas que orientarão o aperfeiçoamento desses aspectos. Assim, organizará o seu trabalho de forma sistemática, sabendo para onde caminha e que meios utiliza.

Por fim, tenha em conta que deve estruturar os objectivos positivamente no sentido do que pretende atingir, e não de forma negativa em referência ao que deve evitar. Isto é, o objectivo deve ser constituído pelo comportamento a adquirir (e.g. aumentar a percentagem de decisões correctas) e não pelo que quer extinguir (e.g. diminuição da percentagem de decisões incorrectas).

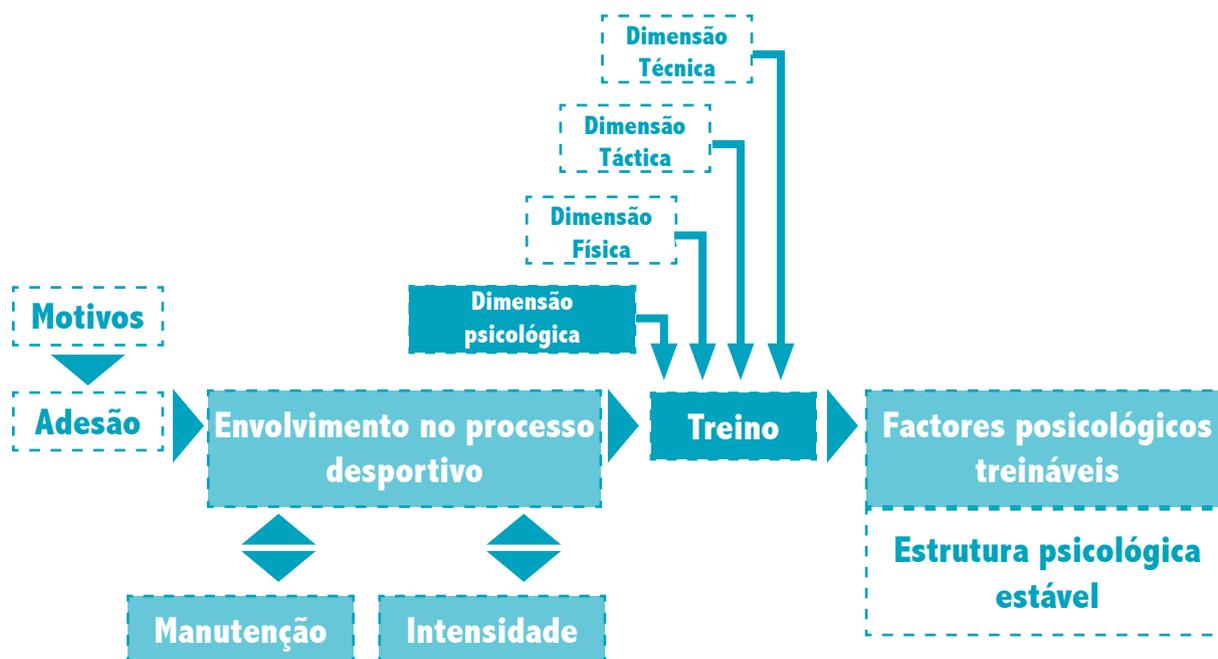
## COMO PENSAR?

O modo de pensar condiciona muito os sentimentos das pessoas e o modo como agem. Por isso, é muito importante pensar de modo adequado o que, associado às estratégias referidas anteriormente, deve fazer parte do seu processo de preparação psicológica. Valerá a pena treinar-se nos seguintes pontos:

- Tenha sempre presente as suas capacidades positivas;
- Pense que os pontos menos bons constituem desafios a ultrapassar;
- Assuma que as consequências positivas ou negativas das suas actuações são, antes do mais, da sua responsabilidade;
- Estabeleça objectivos concretos de aperfeiçoamento constante;
- Formule os objectivos de forma positiva;
- Imagine-se a atingir as metas que pretende para a sua carreira;
- Recompense-se a si próprio cada vez que atinge um objectivo ou ultrapassa uma dificuldade;
- Esteja em competição consigo mesmo;
- Preocupe-se apenas com o que pode controlar;

## O TREINO PSICOLÓGICO

Até agora ocupámo-nos de factores de partida essenciais ao desenvolvimento da sua carreira de árbitro, já que se referem às condicionantes motivacionais sobre as quais assenta o modo como está e evolui nesta actividade. Será depois de ter estes aspectos básicos esclarecidos, que deverá estruturar um plano de treino que inclui, tal como nos atletas, as dimensões técnica, táctica, física e psicológica (Figura 3).



**Fig. 3** Dimensão psicológica do treino.

O objectivo do treino psicológico será promover a correcta gestão dos processos psicológicos que intervêm no exercício da função de arbitragem em competição, através da aprendizagem e treino de estratégias e técnicas de regulação psicológica.

É sabido que na dimensão física existe uma estrutura estável (e.g. altura no basquetebolista) à qual o indivíduo tem que se adaptar, aproveitando-a se for favorável, ou desenvolvendo estratégias de compensação na situação contrária. Por outro lado, existem factores modificáveis que se pretende desenvolver através do treino, como acontece com a força ou a velocidade.

Tal como acontece com os factores físicos, existem factores psicológicos que constituem uma estrutura dificilmente alterável, enquanto que outros são susceptíveis de modificação por efeito do treino. Entre os primeiros, consideramos a personalidade, as atitudes e valores, incluindo-se nos segundos, aspectos

emocionais como o controlo das emoções, aspectos cognitivos como a concentração e aspectos comportamentais como o relacionamento com os outros, ou o desempenho da função.

Relativamente à sua estrutura psicológica estável, é fundamental que tenha consciência dela para que explore os elementos positivos e estabeleça estratégias de compensação para os pontos que são menos favoráveis aos processos de adaptação à actividade. Quanto aos factores treináveis, é igualmente importante que conheça o seu estado, a fim de estabelecer objectivos e meios de aperfeiçoamento.

### **AValiação dos factores psicológicos**

O primeiro passo para se sistematizar o trabalho de treino psicológico é constituído por uma avaliação dos factores psicológicos. O ideal

### Questionário 3 - CARACTERÍSTICAS DA PERSONALIDADE.<sup>2</sup>

**Assinale o ponto da escala que pensa que melhor o caracteriza**

Sem ambição	1	2	3	4	5	Desejo de Sucesso
Baixa auto-estima	1	2	3	4	5	Autovalorização
Desencoraja-se	1	2	3	4	5	Perseverante
Passivo	1	2	3	4	5	Enérgico
Deixa ceder	1	2	3	4	5	Afirma-se
Controlado	1	2	3	4	5	Ponderado
Cauteloso	1	2	3	4	5	Audacioso
Humor variável	1	2	3	4	5	Estabilidade
Perturbável	1	2	3	4	5	Resiste ao Stress
Introvertido	1	2	3	4	5	Extrovertido
Influenciável	1	2	3	4	5	Dominante
Tolerante	1	2	3	4	5	Combativo
Tímido	1	2	3	4	5	Sociável
Autónomo	1	2	3	4	5	Cooperativo

seria obter a colaboração de um especialista em psicologia do desporto, familiarizado com a actividade dos árbitros, o que lhe permitiria efectuar um diagnóstico psicológico mais técnico e rigoroso. Todavia, se tal não for possível, deve fazer um auto-exame que lhe permita compreender-se quanto às suas características psicológicas e reacções no desempenho da sua função. A seguir tratam-se alguns aspectos

importantes para o conhecimento dos factores condicionantes da sua prestação de árbitro.

### CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDADE

Experimente reflectir sobre aspectos relacionados com a sua personalidade, respondendo ao questionário 3.

<sup>2</sup> Adaptado de Thill, 1984.

## Questionário 4 - CARACTERÍSTICAS EMOCIONAIS.<sup>2</sup>

**Assinale o ponto da escala que corresponde à forma como normalmente se sente quanto ao seu desempenho**

Má Prestação	1	2	3	4	5	Boa Prestação
Muito Ansioso	1	2	3	4	5	Muito Relaxado
Sem Confiança	1	2	3	4	5	Muito Confiante
Desmotivado	1	2	3	4	5	Muito Motivado
Descontrolado	1	2	3	4	5	Muito Controlado
Controlado	1	2	3	4	5	Ponderado
Pensamento Negativo	1	2	3	4	5	Pensamento Positivo
Muito Aborrecido	1	2	3	4	5	Muito Divertido
Desconcentrado	1	2	3	4	5	Muito Concentrado
Letárgico	1	2	3	4	5	Cheio de Energia
Indeciso	1	2	3	4	5	Decidido

Como características assinaladas à direita, favoráveis à sua actividade, encontram-se o desejo de sucesso, a capacidade de se autovalorizar de forma realista, a perseverança, ser controladamente enérgico, ter tendência para ser dominante sem ser “impermeável” aos outros, ter capacidade de afirmação não exagerada, ser emocionalmente estável, ter capacidade de resistir ao stress, ser combativo respeitando os outros e ser sociável.

Por outro lado, serão aspectos positivos, a ponderação não inibidora de decisões rápidas, a existência de equilíbrio entre a tendência para ser cauteloso e ser audacioso, a existência de

equilíbrio entre a introversão e a extroversão, combinar ser sociável com uma certa capacidade de se retirar para si próprio e, finalmente, ser autónomo mantendo a capacidade de colaborar com os outros.

Ainda que os traços de personalidade não sejam passíveis de simples modificações a partir da adopção de estratégias psicológicas, é possível trabalhar no sentido de otimizar as características favoráveis a determinada função, ou compensar os aspectos menos positivos pela utilização de estratégias adequadas. Um especialista em psicologia do desporto pode ser uma boa ajuda neste sentido.

<sup>3</sup> Adaptado de Weinberg & Richardson, 1990.

## ASPECTOS EMOCIONAIS

Para ter uma melhor noção das suas características emocionais, responda ao questionário 4. Faça a média dos valores obtidos. Quanto mais o valor se aproximar de 1, mais isso poderá significar que encara as suas actuações com elevado nível de ansiedade e baixa auto-confiança. Poderá também responder a este questionário para avaliar o seu estado psicológico após cada competição. Tomará melhor consciência das suas eventuais oscilações emocionais e terá melhores elementos para a sua preparação psicológica, no que se refere à regulação das emoções.

## CONCENTRAÇÃO

A concentração é, entre os aspectos cognitivos, um dos mais importantes para o desempenho da função de ser árbitro. No capítulo que lhe é especialmente dedicado, pode encontrar um questionário que lhe permitirá ficar com uma noção das suas características. Poderá aperceber-se se tem facilidade em concentrar-se ou tende a dispersar-se.

## CARACTERÍSTICAS RELACIONAIS

Um árbitro está em permanente relação com os outros, quer quando se dirige aos atletas durante a competição, quer quando é abordado pelos treinadores ou dirigentes. A sua capa-

### Questionário 5 – CAPACIDADES DE COMUNICAÇÃO.<sup>4</sup>

Assinale o ponto da escala que pensa que melhor o caracteriza.

	Sempre		Nunca		
1. Gosto de ouvir os outros	1	2	3	4	5
2. Finjo que dou atenção ao que me dizem	1	2	3	4	5
3. Olho directamente para as pessoas quando converso com elas	1	2	3	4	5
4. “Gozo” com os outros	1	2	3	4	5
5. Respeito o direito dos outros se exprimirem	1	2	3	4	5
6. Distraio-me facilmente quando falam comigo	1	2	3	4	5
7. Dou atenção a todas pessoas que falam comigo	1	2	3	4	5
8. Acabo as frases das outras pessoas quando falam comigo	1	2	3	4	5
9. Enquanto oiço, mostro interesse com sinais físicos ou verbais	1	2	3	4	5
10. Elevo o tom da minha voz em situações tensas	1	2	3	4	5

<sup>4</sup> Adaptado de ob. cit.3.

cidade de relacionamento vai condicionar a eficácia da sua função, bem como o modo como os outros o respeitam e se lhe dirigem. As suas capacidades de comunicação estão entre os mais importantes aspectos relacionados com o relacionamento interpessoal. Para se conhecer melhor quanto a estes aspectos, pode responder ao questionário 5.

Faça a média dos valores obtidos. Quanto mais de aproximar do valor 5, melhores serão as suas qualidades de comunicação: sabe ouvir, interessa-se pelos outros, manifestando respeito pelas pessoas com quem se relaciona. Pelo contrário, os valores próximos de 1, poderão significar que tem dificuldades relacionais, devendo melhorar as suas capacidades de comunicação.

## COMPETÊNCIAS DE DESEMPENHO

As características psicológicas que temos vindo a tratar, contribuem para o seu comportamento no que se refere ao desempenho da sua função de árbitro. Existe um conjunto de competências que parecem ser importantes para a eficácia do árbitro. Ao responder ao questionário 6 que se segue, poderá avaliar até que ponto possui tais competências, assim encontrando elementos para se corrigir ou aperfeiçoar.

Este questionário pode fornecer-lhe dois tipos de indicação. Por um lado, a média global dá-lhe informação sobre qualidade geral da sua prestação, enquanto que as médias parciais, de acordo com o que se indica na figura 4, o informam sobre aspectos específicos (dimensões) das suas competências de árbitro.

Uma auto-análise das suas características de árbitro, de acordo com o Questionário 6 das competências do árbitro, pode ajudá-lo a tomar melhor consciência de como desempenha

a sua função e aperfeiçoar as melhores qualidades, bem como a corrigir o que eventualmente seja menos positivo.

## OPTIMIZAÇÃO DO RENDIMENTO

A avaliação das características psicológicas constitui o primeiro momento no caminho do aperfeiçoamento das suas qualidades de árbitro, no sentido de satisfazer algumas das exigências da arbitragem, que, para além dos factores técnicos, tem nos psicológicos elementos de grande relevância, já que os estudos concluem estarem os seguintes aspectos entre os que mais preocupam os árbitros:

- Existência de conflitos interpessoais com outros agentes;
- Existência de conflitos com colegas;
- Tempo limitado para tomar decisões;
- Medo de falhar;
- Imagem pública negativa;
- Medo de se lesionar.

Por outro lado, as seguintes qualidades são associadas ao bom árbitro:

- **Ser consistente** - manter os seus critérios e decisões, independentemente das situações ou dos competidores;
- **Ter bom relacionamento** - com todos os agentes desportivos, meios de comunicação social e público;
- **Ser rápido e decidido** - não demonstrar insegurança;
- **Ser sereno** - ter uma atitude calma e emocionalmente controlada;
- **Ser íntegro** - não se deixar influenciar por qualquer tipo de pressão, mantendo-se justo;
- **Ter qualidade no julgamento** - conhecer as regras e manter a concentração;

### Questionário 6 – COMPETÊNCIAS DO ÁRBITRO.<sup>5</sup>

Assinale o ponto da escala que pensa que melhor o caracteriza.

	Sempre		Nunca		
1. Aplico a regra sem hesitação	1	2	3	4	5
2. Faço a correcta interpretação das regras ou código	1	2	3	4	5
3. Na competição, relaciono-me com atletas, treinadores e dirigentes de modo claro, positivo e respeitador	1	2	3	4	5
4. Tenho um sentido de humor apropriado	1	2	3	4	5
5. Colaboro eficazmente com os outros árbitros ou juízes na competição	1	2	3	4	5
6. Cumpro eficazmente os procedimentos administrativos da competição	1	2	3	4	5
7. Apresento-me de forma cuidada	1	2	3	4	5
8. Controlo as emoções durante a competição	1	2	3	4	5
9. Crio e mantenho um clima agradável	1	2	3	4	5
10. Tenho prazer em ser um elemento do jogo/prova	1	2	3	4	5
11. Demonstro vontade de modificar positivamente o meu comportamento	1	2	3	4	5
12. Procuo ajuda para melhorar	1	2	3	4	5
13. Ignoro as pressões que vêm de fora	1	2	3	4	5
14. Não respondo agressivamente às críticas	1	2	3	4	5
15. Ajudo o(s) colega(s) durante a prova ou jogo	1	2	3	4	5
16. Partilho as responsabilidades com o(s) colega(s)	1	2	3	4	5
17. Não actuo para o público	1	2	3	4	5
18. Sou capaz de reconhecer os erros	1	2	3	4	5
19. Uso técnicas mentais como a imagética ou a relaxação	1	2	3	4	5
20. Vou para a competição com um baixo nível de stress psicológico	1	2	3	4	5
21. Antes da competição, faço uma revisão mental da estratégia a utilizar	1	2	3	4	5
22. Faço uma antecipação mental das tendências das equipas, jogadores e técnicos	1	2	3	4	5

# 4

A preparação individual do árbitro

- **Ter auto-confiança** - atitude positiva, sem se deixar influenciar por situações adversas;
- **Estar motivado** - gostar do que faz e manter-se empenhado.

Na realidade, só após possuir uma noção mais correcta e organizada de como sente, pensa e se comporta na sua função, poderá iniciar um processo de optimização do seu comportamento de acordo com o perfil ideal da função que desempenha. Para tal é importante que:

- Desenvolva a sua auto-confiança e capacidade de gerir as emoções;
- Aumente o seu empenhamento na actividade, de acordo com uma correcta motivação;
- Melhore as suas competências relacionais;
- Se prepare em função dos atletas ou equipas em competição;
- Organize o seu comportamento antes, durante e após a competição.

Assim promoverá a sua capacidade de orientar e direccionar os processos de regulação psíquica necessárias à sua prestação durante a competição.

Dimensões	Questões
Domínio das regras	1 e 2
Aspectos relacionais	3 e 4
Aspectos logísticos	5 e 6
Imagem pessoal	7 e 8
Contribuição positiva	9 e 10
Acções de aperfeiçoamento	11 e 12
Reacção à crítica	13 e 14
Colaboração com colegas	15 e 16
Credibilidade pessoal	17 e 18
Preparação psicológica	19;20;21 e 22

**Fig. 4** Dimensões das competências do árbitro

## AUTOCONFIANÇA E GESTÃO EMOCIONAL

O fortalecimento da autoconfiança e o desenvolvimento da capacidade de regular as emoções, são condicionados pelo tipo de pensamento que caracteriza as pessoas, bem como por acções que incidem sobre manifestações orgânicas do estado emocional. Deverá assim treinar os seguintes aspectos:

- **Controlo do pensamento**, substituindo pensamentos negativos ou perturbadores por outros de conteúdo positivo relativamente à tarefa, ou neutros, de modo a induzir um sentimento de bem estar;
- **Análise realista das situações**, reformulando interpretações que por vezes são inadequadamente catastróficas ou negativistas;



- **Desenvolvimento do autoconhecimento**, de modo a poder entender melhor as suas reacções e estabelecer estratégias adequadas;

- **Vsualização mental de situações**, antecipando os acontecimentos e preparando soluções;
- **Controlo da respiração**, com vista à regulação das emoções;
- **Relaxação muscular e regulação da activação fisiológica**;
- **Uso do bio-feedback** para tomada de consciência e controlo da relação emoção-sinais fisiológicos.

Pode ainda reflectir sobre os estados psicológicos associados às suas melhores prestações, pensando no tipo de pensamentos que ocupavam a sua consciência, em que aspectos se concentrava, como se sentia do ponto de vista da sua activação física e emocional, como se preparou para essas actuações, que objectivos eram importantes para si, qual o significado que atribuía a essa competição, etc. Tente, depois, reviver esses sentimentos e pensamentos, num local em que possa estar recolhido, sem ser importunado. Repita este exercício, fora do contexto da competição. Quando sentir que é capaz de induzir estes estados, comece a introduzir esta estratégia na sua preparação para as competições.

Um método complementar de preparação que pode utilizar, é imaginar situações de stress psicológico inerente à função de arbitrar/ajuizar, até sentir alguma tensão. Quando começarem a aparecer os sinais de tensão, use uma das técnicas acima referida (e.g. controlo da respiração, relaxação física, substituição do pensamento por uma imagem agradável) até fazer desaparecer a tensão. Verá que este treino o ajudará mais tarde a gerir as suas emoções nas competições em que actuar.

## MOTIVAÇÃO E EMPENHAMENTO

Na linha do que anteriormente foi referido, os seguintes pontos sintetizam alguns passos a dar, a fim de melhorar este factor:

- Utilizar a auto-instrução e auto-argumentação;
- Fazer uma correcta explicação das suas prestações, de acordo com uma clara análise das situações, comportamentos e resultados;
- Estabelecer objectivos pessoais, concretos e quantificáveis, que tornem possível uma auto-avaliação da sua prestação e evolução;
- Fazer um auto-reforço verbal e simbólico;
- Valorizar as suas qualidades e os acontecimentos positivos de sua responsabilidade;
- Escolher modelos que ajudem a guiar o seu comportamento

## COMPETÊNCIAS RELACIONAIS

Nesta área é fundamental o que se relaciona com a colaboração com os colegas. Para melhorar estas competências deve:

- Procurar situações de convívio que possibilitem um conhecimento mútuo;
- Aceitar e respeitar as características pessoais dos colegas;
- Encorajar os colegas e partilhar com eles os conhecimentos;
- Discutir os aspectos relacionados com o seu desporto e, concretamente, situações técnicas da arbitragem/ajuizamento;
- Promover a participação dos colegas na preparação das competições;
- Acertar critérios e estratégias;
- Discutir com os colegas as prestações em cada competição.

<sup>6</sup> Ob. cit.3.

No que se refere às relações em geral, com atletas, treinadores e espectadores, é importante ter em atenção os seguintes aspectos<sup>1</sup>:

- Manter a cabeça no lugar, sem pensar que se é infalível, aceitando a crítica para melhorar;
- Evitar o conflito, afastando-se dos agentes (atletas, treinadores ou dirigentes) que estejam emocionalmente perturbados;
- Não ser agressivo na comunicação, não gritando nem usando gestos bruscos;
- Mostrar confiança, de forma natural e sóbria, através da atitude física ou forma de falar;
- Ignorar os adeptos, sem se deixar impressionar com as manifestações de grupo;
- Responder a questões razoáveis, postas de modo correcto pelos atletas ou treinadores, fazendo-o de modo calmo mas firme;
- Escolher as palavras cuidadosamente, se tiver que se dirigir a atletas ou técnicos para os punir, sem ameaças ou modos incorrectos;
- Manter-se calmo e controlado, sem exibir sinais de tensão

### **PREPARAÇÃO ESPECÍFICA PARA A COMPETIÇÃO**

Para além de toda a preparação de carácter mais geral que deve fazer de acordo com os pontos anteriores, é relevante a preparação específica que leve a efeito com vista a cada competição. Naturalmente que esta deverá adaptar-se às suas características pessoais e importância ou dificuldade do acontecimento, havendo, contudo, elementos que o poderão orientar no seu processo de preparação específica para a competição. Neste sentido dividir-se-á este ponto em diversos momentos — na véspera e no próprio dia da competição.

### **NA VÉSPERA**

Deverá encontrar um momento para, isolada e calmamente, imaginar a competição, enriquecendo-a com todos os pormenores de que consiga lembrar-se. Imaginará as prestações dos atletas, com as respectivas características que porventura conheça, os treinadores e os dirigentes. É também importante que reveja mentalmente o ambiente em que a competição se desenrolará, quer do ponto de vista físico, quer quanto ao público e respectivas reacções possíveis. Imagine o modo como poderá resolver os problemas que eventualmente se coloquem, antevendo as respostas aos acontecimentos previsíveis da competição.

Se a sua função na prova é desenvolvida em cooperação com outros juizes, poderá ser útil



# 4

A preparação individual do árbitro

uma discussão sobre as características da prova e formas de gerir a competição.

No caso de estar apreensivo e sentir a autoconfiança diminuída, poderá chamar à memória recordações de competições em que tenha

uma actuação particularmente eficaz. Reviva a sensação de competência que essa actuação originou e projecte-a na sua próxima prestação.

À noite, descontraia-se procurando não ocupar o pensamento com a competição, o que poderá ser gerador de ansiedade, perturbando o sono e, em consequência, a sua disposição para actuar de acordo com o seu potencial. Para tal, deverá ocupar o seu tempo e espírito em actividades que lhe sejam suficientemente importantes para que a atenção não seja atraída para a competição, como a leitura ou o cinema. Deve, igualmente, ter identificado previamente um conjunto de pensamentos que induzam calma e bem estar e que deve chamar à consciência para evitar ser controlado por pensamentos perturbadores.

### NO DIA DA COMPETIÇÃO

De manhã, poderá fazer uma revisão mental dos seus aspectos mais positivos para reforçar a sua auto-confiança e motivar-se para a actuação. Faça, novamente, um “ensaio geral” da competição incluindo todos os elementos, de modo a torná-la o mais real possível. Prepare-se de forma positiva para as pressões a que poderá estar sujeito, “vendo-se” a enfrentá-las eficazmente e de forma controlada.

Deve ter antecipadamente preparado um lista com o que deve fazer antes de sair e para preparar a competição. As rotinas de comportamentos, ajudam também a preparar-se, já que vão afunilando a sua atenção e o libertam de preocupações sobre o que tem que fazer e preparar. As rotinas constituem uma organização do comportamento inerente a determinadas situações.

Será útil que vá com a máxima antecedência para o local da competição, de modo a “mergulhar” com tempo na situação, o que facilitará a concentração e a preparação emocional. Assim, poderá fazer atempadamente todas as verificações bem como a preparação logística e administrativa sem tirar tempo à sua preparação psicológica.

Uma última troca de impressões, curta e objectiva, com os colegas poderá ter agora lugar.

Nos momentos prévios ao início da competição, se se sentir demasiadamente ansioso e activado, poderá, num local reservado, fazer alguns exercícios respiratórios e / ou, uma relaxação superficial que o trará à situação psicológica adequada. Se, ao invés, tiver consciência que está demasiado relaxado e pouco alerta para a prova, deverá utilizar os exercícios respiratórios para se activar, concentrando-se na inspiração, podendo também, em descontração, induzir a necessária activação fisiológica. Os pensamentos sobre imagens relaxantes ou, pelo contrário, activadoras, poderão ter um efeito benéfico na sua preparação.

No final, é importante que “desligue” da competição e da sua actuação durante algum tempo, até poder pensar nos acontecimentos de forma fria e objectiva. Depois, reflecta sobre o que se passou, valorizando os aspectos mais positivos e tentando compreender os negativos com o objectivo de os corrigir. Poderá ser útil que esta revisão seja feita individualmente, primeiro, quer através de análise de vídeo, quer por visualização mental e, só depois, com ajuda de terceiros, mesmo que sejam os colegas com quem trabalhou. Assim a discussão será mais produtiva, resultando de um trabalho prévio individual e com mais reduzida interferência das emoções que tiram clareza às análises.

## O PLANEAMENTO DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

A preparação psicológica deve obedecer a um planeamento anual, na mesma lógica do que sucede com a dimensão física ou técnica. Dividiremos este processo em três períodos clássicos:

- Período preparatório
- Período competitivo
- Período transitório

### PERÍODO PREPARATÓRIO

Nesta fase pretende-se formar e desenvolver aspectos de base indispensáveis à eficácia do comportamento do árbitro, nomeadamente, no que se refere à sua preparação psicológica. Dar-se-á especial incidência ao desenvolvimento de competências básicas, ao planeamento de objectivos individuais e à facilitação dos processos interpessoais.

### DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS BÁSICAS

Constituem competências essenciais à gestão psicológica que requerem treino sistemático. Como qualquer outra competência física ou técnica, a sua adaptação eficaz à situação de competição, depende do modo como o treino a desenvolveu e tornou fluida a sua execução.

#### A relaxação

Procure um local calmo onde não seja importunado. Pode realizá-la sentado ou deitado.

Coloque-se numa posição confortável. Se isso o ajudar, feche os olhos para se concentrar melhor nos exercícios e facilitar o desenvolvimento da relaxação. Comece por respirar pro-

fundamente, sentindo que as tensões vão desaparecendo em cada expiração;

Produza a contracção dos músculos da face, durante alguns segundos. Relaxe-os seguidamente, tomando consciência da sensação de descontração progressiva;

Produza a contracção dos músculos do tronco e braços, durante alguns segundos. Relaxe-os seguidamente, tomando consciência da sensação de descontração progressiva. Tome bem atenção à descontração dos ombros, braços, costas, peito e abdómen;

Produza a contracção dos músculos das pernas, até aos pés. Relaxe-os seguidamente, tomando consciência da sensação de descontração progressiva, desde as coxas até aos pés;



Dirija agora a sua consciência para a sensação global de relaxamento.

Para recuperar o nível normal de activação, comece por respirar profundamente, sentindo que a inspiração lhe vai “trazendo” a energia.

Depois, mova os músculos da cara, contraindo-os ligeiramente, braços, tronco, pernas, pela mesma ordem que seguiu para se relaxar. Quando se sentir activado abra os olhos.

### **A visualização mental ou imagética**

É outra competência que o poderá ajudar no seu processo de preparação psicológica. Na nossa prática quotidiana, comportamo-nos de acordo com as imagens e ideias que formamos, como se fossemos um computador cujos programas (as tais imagens...) desenvolvemos nós próprios, os quais são responsáveis pelos nossos comportamentos. Experimente dar uma pilha de pratos a uma criança, recomendando-lhe muito que não os deixe cair, e verá que é grande a probabilidade de que ele tenha o comportamento de acordo com o programa que lhe induziu: a imagem de deixar cair os pratos...

Nesta linha, as imagens que desenvolve dentro de si são determinantes das suas prestações. Se visualizar situações de fracasso, programar-se-á para o insucesso, “auxiliado” pela ansiedade que tais imagens mentais provocam em si. Pelo contrário, a visualização de situações positivas aumentam a probabilidade de que elas tenham, de facto, lugar e provocam-lhe uma sensação mais favorável.

Na verdade, a investigação tem demonstrado que há uma espécie de pré-programação dos circuitos motores envolvidos numa determinada acção quando a imaginamos, mesmo sem a realizar. Deste modo, o individuo prepara-se para a acção em função das imagens mentais que desenvolve, ainda que, por vezes, de forma não intencional. Por outro lado, essas imagens têm efeito ao nível emocional, aumentando ou diminuindo a auto-confiança e ansiedade, de

acordo com o carácter positivo ou negativo que possuem.

Devido às características da imagética, esta é uma competência a utilizar nos processos de preparação psicológica. Assim, poderá programar mais eficazmente os comportamentos em geral e as acções motoras em particular, melhorar a sua auto-confiança, controlar a ansiedade, e aumentar a concentração. Ajudá-lo-á, também, a preparar-se para situações futuras, já que, ao imaginá-las, poderá desenvolver estratégias que o ajudem a resolvê-las, bem como o facto de antecipar os acontecimentos, reduz a ansiedade que provém da incerteza quanto ao futuro.

Para utilizar esta competência deverá ter atenção aos seguintes pontos:

- Procure um local calmo para treinar a visualização, podendo fazê-la comodamente sentado;
- Comece por imaginar um objecto estático que pode ter ligação ao seu desporto (e.g. uma bola, uma barra fixa, uns patins...);
- Visualize, depois, um objecto em movimento;
- Visualize uma situação passada do desporto em que desenvolve a sua actividade, como se fosse um espectador externo;
- Visualize uma situação semelhante à anterior, mas a partir do seu ponto de vista enquanto árbitro;
- Associe à situação anterior os sentimentos ou pensamentos que podem estar-lhe relacionados;
- Quando a situação lhe provoca alguma ansiedade, procure controlá-la, respirando profundamente e sentindo-se acalmar em cada expiração;

- Imagine uma competição futura em que vá actuar, incluindo o máximo de pormenores possível. Antecipe situações e problemas, imaginando a forma de actuar e resolvê-los. Regule-se emocionalmente como fez no ponto anterior.

Quando, através do treino, tiver dominado esta competência no que respeita à clareza e controle da imagem que pretende trazer à consciência, aumentando a eficácia da visualização através da regulação emocional, poderá utilizá-la em qualquer situação, nomeadamente:

- **Em casa**, para se preparar para a competição, ou treinar o julgamento de determinada acção técnica;
- **No local da competição** para se preparar para a tarefa a desempenhar, aumentando a concentração e regulando as emoções;
- **Nos intervalos das competições** para rever e / ou, corrigir mentalmente aspectos da sua actuação, encontrar motivação nos pontos mais positivos, bem como para se preparar para o período seguinte, vendo-se a actuar confiante e bem sucedido;
- **No final da competição** para rever o que fez. Os aspectos positivos reforçarão a sua auto-confiança, enquanto que deverá corrigir mentalmente os menos bons.

### A regulação activacional

Esta é uma competência que visa regular a sua activação como se sintonizasse o volume de um rádio. Deverá ser capaz de se activar se sentir que está muito amolecido para poder ter uma boa prestação, ou, pelo contrário, acalmar-se no caso de se sentir demasiado excitado. O que acima se refere relativamente à relaxação, poderá ajudá-lo. Uma outra forma de aprender e trei-

nar-se a regular a sua activação é, através do biofeedback, isto é, a informação dada por um aparelho sobre os seus sinais fisiológicos. Os medidores de frequência cardíaca que se encontram no mercado podem ser muito úteis neste âmbito. Através deles pode ir recebendo sinais do modo como vai regulando a sua activação. Experimente, por exemplo, o exercício seguinte:

- Sente-se, num local reservado. Verifique como está a sua frequência cardíaca;
- Respire profundamente pelo abdómen, relaxando-se um pouco. Verifique de novo a sua frequência cardíaca. Com algum treino será capaz de baixá-la, o que significa que reduziu a sua activação;
- Pense agora numa situação que lhe provoque uma emoção intensa e tente manter-se concentrado nela durante algum tempo. Verifique depois a sua pulsação. Muito provavelmente terá aumentado a frequência;
- Para baixar de novo a sua activação, altere o pensamento para uma situação de calma e bem-estar. Verifique a frequência cardíaca.

Se repetir este exercício, ou algum semelhante, ao fim de algum tempo será capaz de regular a sua activação para o ponto que o coloque na situação de alerta ideal, sem, todavia, ficar demasiado excitado. Com treino, dispensará o medidor de frequência cardíaca para se auto-regular e poderá utilizar esta competência em qualquer situação, nomeadamente, para se preparar para uma competição ou para se regular durante o seu decorrer.

### PLANEAMENTO DOS OBJECTIVOS INDIVIDUAIS

Aplique o que no capítulo da motivação é dito sobre o estabelecimento de objectivos. Torne

claro para si, qual o ou os objectivos a atingir no final da época e os respectivos meios a utilizar. Considere, por exemplo, objectivos relacionados com a sua evolução na carreira, com o desenvolvimento das suas competências técnicas, com a sua condição física, com os aspectos psicológicos, etc. Subdivida a época em diversas fases e estabeleça os objectivos adequados a cada uma. Deste modo, terá um guião que o ajudará a definir o caminho a percorrer, bem como a avaliar a forma como decorre a evolução, podendo a qualquer momento reestruturar, quer processos, quer objectivos.

## FACILITAÇÃO DOS PROCESSOS INTERPESSOAIS

Sobretudo nos desportos em que há interdependência de árbitros, este período deve ser utilizado para enriquecer o conhecimento mútuo, aprofundar a empatia, ou coordenar perspectivas. Ter-se-á em vista otimizar o ambiente inter-pessoal e tornar mais eficaz a intervenção técnica durante as competições. Com este fim, pode promover alguns encontros informais com os colegas com quem faz equipa e, igualmente, reuniões para discussão dos critérios a utilizar durante a época. A análise de vídeos de competições e a discussão de situações que tenham vivido no passado, podem ser formas a explorar.

## PERÍODO COMPETITIVO

Este período, no qual desempenhará as suas funções de árbitro em competições oficiais, vai reflectir o nível de preparação que conseguiu atingir pelo trabalho anterior, bem como o modo como consegue pôr em prática as suas qualidades e competências. De acordo com o momento a que se refere, consideraremos a

preparação de médio prazo e a preparação de curto prazo.

## PREPARAÇÃO DE MÉDIO PRAZO

Pretende-se uma adaptação progressiva a uma determinada competição-alvo que normalmente corresponde a uma situação de maior importância para o árbitro. Pode ser uma competição internacional ou uma competição nacional de maior destaque e impacto. Este nível de preparação pode decorrer durante semanas ou meses, em função da altura em que a pessoa tem conhecimento da sua participação, ou em que a começa a “sentir”, ocupando-lhe o pensamento de forma mais intensa. Tem, por isso, um carácter específico e visa a preparação emocional, cognitiva e comportamental que poderá operacionalizar utilizando as seguintes sugestões:

- **Antecipação mental da competição**, envolvendo todos os detalhes, o que poderá fazer sistematicamente, não se deixando, contudo, dominar por uma preocupação obsessiva de, a todo o momento, desenvolver tais tipos de pensamento. Há pessoas que escrevem os nomes dos intervenientes em folhas de papel permanentemente disponíveis, ou que colocam as suas fotos em local bem visível do seu quotidiano.
- **Preveja o máximo número de situações que poderão acontecer durante a competição**. Não ponha de lado o improvável, porque será a sua capacidade de responder ao que não é normal que determinará a sua qualidade superior;
- **Prepare-se para o imprevisível**. Muitas vezes acontecem situações que vão além do improvável, às quais poderá não ser capaz de dar resposta, quer porque estava completamente desprevenido, quer porque se

tinha programado de tal modo ao que havia previsto, que se bloqueou perante o imprevisto. Deixe uma janela para o imprevisível. É uma forma de se preparar para as surpresas e ser capaz de responder com uma solução criativa;

- **Consolide a sua auto-confiança**, recordando situações de sucesso, mas não de tal forma que uma demasiada confiança lhe retire o alerta;
- **Crie situações de stress**, quer actuando ao vivo, quer obrigando-se a dar respostas correctas em situações artificiais, como por exemplo através de vídeo. Ao criar e enfrentar situações de stress, prepara-se para lidar com aquele que está associado à competição-alvo. Mas tenha atenção ao efeito de somação, isto é, uma acumulação progressiva de tensão em situações que contêm em si um potencial de ansiedade, poderá “esgotar as reservas”. Vá aliviando esta indução de stress à medida que se aproxima da competição.

## PREPARAÇÃO DE CURTO PRAZO

Aqui, pretende-se promover especialmente a regulação emocional e o estreitamento da concentração relativamente ao objecto da sua prestação. Inicia-se na véspera da prova, utilizando as rotinas de preparação sugeridas no parágrafo a propósito da preparação específica para a competição. Muitas pessoas desenvolvem ainda pequenos rituais relacionados, por exemplo, com horas e tipo de refeições, modos de preparar o material, leituras, música, etc. São formas que facilitam o mergulhar progressivo na prova e que podem ter um efeito positivo na preparação e consequente prestação. Devem ser ajudas e não dependências! Quando

a pessoa se deixa tomar por estas rotinas, sentindo-se perdido quando algum dos elementos não pode ser realizado, entrou no campo da superstição, passando a responsabilizar forças irracionais pelo seu comportamento e perdendo o controlo sobre si próprio. Obviamente, não é a este aspecto que nos referimos, mas apenas a comportamentos controlados por si e que o ajudem a regular-se psicologicamente.

## PERÍODO TRANSITÓRIO

É a altura para fazer o balanço da época, descomprimir e apontar para a próxima.

Verificará se os objectivos foram atingidos, bem como o que há a corrigir, a partir de uma análise realista do percurso, que deverá efectuar num exame de consciência pessoal e em discussões com as pessoas que o acompanharam ao longo da época. Assim, facilitará a continuidade do trabalho para a época seguinte, introduzindo as devidas reestruturações e recuperando alguns objectivos.

Poderá também ter necessidade de descansar, afastando-se um pouco da tensão que a actividade eventualmente lhe provoque. A diversificação de actividades ajudá-lo-á a recarregar as baterias. Mesmo o arbitrar um jogo de brincadeira no seu local de férias, pode não ser boa ideia. Cada pessoa, em função do conhecimento que vai obtendo sobre si mesmo deverá encontrar as soluções mais adequadas.

## SÍNTESE

O ponto de partida no processo de preparação psicológica é a realização de uma auto-avaliação dos seguintes factores:

- Características da personalidade;
- Aspectos emocionais;
- Concentração;
- Características relacionais;
- Competências de desempenho.

Após este diagnóstico inicial, o árbitro poderá iniciar um processo de optimização do seu comportamento face ao perfil desejado para a sua actividade. Para tal, é importante que:

- Desenvolva a sua autoconfiança e capacidade para gerir emoções;
- Aumente o seu empenhamento na actividade, de acordo com uma correcta motivação;
- Melhore as suas competências relacionais;
- Ajuste a sua preparação aos atletas ou equipas em competição;
- Organize o seu comportamento antes, durante e depois da competição

À semelhança do que acontece no planeamento do processo de preparação desportiva são definidos três períodos, cada um com objectivos específicos.

**Período preparatório**, cujo objectivo é formar e desenvolver aspectos de base indispensáveis à eficácia do comportamento do árbitro, nomeadamente:

- Relaxação;
- Visualização mental ou imagética;
- Regulação activacional;
- Planeamento de objectivos individuais;
- Facilitação dos processos interpessoais.

**Período competitivo**, que visa provocar uma adaptação progressiva a uma determinada competição-alvo e promover a regulação emocional e o estreitamento da concentração imediatamente antes e durante a competição.

**Período Transitório**, onde se faz o balanço da época, aproveita-se para descomprimir e prepara-se o próximo ciclo competitivo.

## **CAPÍTULO 13**

# **A PREPARAÇÃO FÍSICA**

## **O TREINO DO ÁRBITRO**

### **FUNDAMENTAÇÃO E CONCEITO DE TREINO DESPORTIVO**

Fundamentação biológica do treino desportivo	00
Princípios biológicos do treino	00
Um conceito de treino desportivo	00

### **A PREPARAÇÃO FÍSICA DO ÁRBITRO**

A corrida na arbitragem	00
As fontes de energia	00
As capacidades motoras do árbitro	00

### **A ESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO**

A sessão de treino	00
O microciclo	00
O macrociclo	00

## **SÍNTESE**



# A PREPARAÇÃO FÍSICA

MONGE DA SILVA

**E**ste trabalho pretende analisar o problema do treino físico dos árbitros, para que estes, os principais destinatários destas páginas, possam dispor de um instrumento que os auxilie na organização do seu processo de treino. Sobre esta matéria não existem muitos trabalhos publicados, o que é desde já uma questão sobre a qual deveremos reflectir, por contrastar muito com a enorme produção documental em todas as outras áreas que envolvem o fenómeno desportivo.

A resposta a esta primeira questão parece-nos simples, o treino físico do árbitro não é um problema complexo.

Com efeito o árbitro não é o atleta. Embora apareçam muitos estudos, sobretudo no futebol, em que se compara o esforço realizado pelos árbitros com o dos atletas, pretendendo valorizar o esforço daqueles, sobretudo no que se refere às distâncias percorridas, o problema terá de ser analisado numa perspectiva mais ampla. (Quadro 1).

Contudo, esta menor complexidade do treino físico dos árbitros, não significa que estes tenham o seu trabalho muito facilitado, já que: o árbitro treina quase sempre sozinho e sem qualquer orientação. Ao contrário dos outros agentes que intervêm directamente na competição (atletas e treinadores), os árbitros desenvolvem todo o seu trabalho de preparação em situação de grande desvantagem. (Quadro 2) Neste trabalho pretendemos fornecer aos árbitros um conjunto de informações que contribuam para que estes consigam realizar cada vez

mais correctamente o seu próprio trabalho de preparação física. Não pretende substituir uma orientação mais eficaz dirigida por especialistas do treino, nem a responsabilidade institucional dos organismos de tutela, mas tão só contribuir para que os árbitros, a maioria dos árbitros, que durante toda a semana treinam sozinhos, programem, executem e controlem cada vez melhor o seu próprio treino.

Abordaremos os temas que consideramos fundamentais, sem os aprofundar muito e utilizando uma linguagem acessível a não especialistas. Perde-se em rigor e em precisão de conceitos, mas esperamos que se ganhe em clareza e facilidade de compreensão.

## O TREINO DO ÁRBITRO

A preparação dos árbitros não se limita à frequência de cursos de formação inicial que os habilitam a exercer aquela actividade. Necessitam de um sistema de preparação contínua para que, semana a semana, estejam preparados para realizar uma tarefa em que lhes é exigido quase a infalibilidade.

A exemplo dos atletas, que semanalmente se preparam para que no dia do jogo se apresentem nas melhores condições, o árbitro deverá, regular e sistematicamente, aperfeiçoar-se nas seguintes áreas:

- Treino Técnico;
- Treino tático;
- Treino Psicológico;
- Treino Físico.

Para além das situações de desfavor que apon-támos antes, o árbitro não consegue, ao contrário do que se passa com os atletas, treinar em situações semelhantes às da competição. Não tem jogos-treino durante a semana em

**Quadro 1 - CARACTERIZAÇÃO DO ESFORÇO DESENVOLVIDO PELO ATLETA E PELO ÁRBITRO**

	<b>O ATLETA</b>	<b>O ÁRBITRO</b>
<b>Distância percorridas</b>	Percorre grandes distâncias realizando esforços intermitentes: sprints máximos variados, seguidos de intervalos mais ou menos longos que são função do ritmo do jogo.	Constata-se que o árbitro percorre muitas vezes distâncias maiores, o que não significa que tenha feito um esforço superior. A caracterização do esforço não pode ser feita unicamente com o parâmetro distância percorrida, a velocidade de cada deslocamento é um factor decisivo como veremos adiante.
<b>Intensidade de esforço</b>	Está constantemente a realizar esforços de máxima intensidade, sem o que não conseguirá chegar à bola antes dos opositores, para a passar ou atirar com a intensidade e direcção desejadas. Em cada competição deverá mobilizar integralmente todas as suas capacidades. Pretende alcançar o máximo rendimento em cada competição.	Embora realize um esforço que depende do ritmo do próprio jogo, pode perfeitamente dosear esse seu esforço. Deve estar suficientemente perto da bola para avaliar correctamente todas as ocorrências, e suficientemente afastado para não perturbar o desenrolar do próprio jogo. Não é obrigado a realizar, nem é conveniente que realize, esforços máximos como os atletas.
<b>Qualidades físicas e desempenho</b>	Os seus resultados desportivos são determinados directamente pelo nível das suas qualidades físicas. A forma desportiva é um ponto alto de rendimento, o que pressupõe um ponto alto da sua condição física	Não é o nível das capacidades físicas que determina a qualidade do árbitro mas sim a correcção e a oportunidade das suas decisões. O árbitro pode encontrar-se muito bem fisicamente e arbitrar mal e, dentro de certos limites, pode arbitrar bem sem que esteja fisicamente no seu melhor momento.
<b>Desenvolv. Das qualidades físicas</b>	O problema do desenvolvimento de cada qualidade física, e sobretudo da articulação entre elas, é um problema fulcral do treino desportivo. Trabalha-se nos limites. A falta ou excesso de trabalho condicionam negativamente o rendimento desportivo.	Não é um problema muito complexo.  O árbitro não tem nem deve treinar como um atleta. Basta-lhe preparar-se para acompanhar de perto e sem dificuldade, todas as situações de jogo, o que pode ser alcançado sem grandes exigências físicas.
<b>Caracterização das cargas de treino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande Intensidade</li> <li>• Grande Volume</li> <li>• Grande Complexidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor Intensidade</li> <li>• Menor Volume</li> <li>• Menor Complexidade</li> </ul>
<b>Produção documental</b>	Muita produção documental para encontrar as respostas mais adequadas a multiplicidade e à complexidade das situações.	Produção documental muito escassa e avulsa.

## Quadro 2 - CONDIÇÕES DE TREINO DE DIFERENTES AGENTES DESPORTIVOS

ATLETAS	TREINADORES	ÁRBITROS
Dada a complexidade da sua preparação, são orientados por equipas técnicas cada vez mais vastas e especializadas.	São especialistas do treino, dirigem a preparação dos seus atletas e treinam junto destes.	Treinam sós e muitas vezes sem qualquer orientação.
São por vezes profissionais	São quase sempre profissionais	São amadores
Treinam diariamente	Treinam diariamente	Treinam quando a sua profissão o permite

que, de uma forma integrada, se aperfeiçoe em todos os domínios em que artificialmente dividimos a realidade-jogo: as componentes técnica, tática, física e psicológica.

O treino do árbitro, além de ser realizado individualmente, torna-se assim demasiado analítico e está longe da situação real para a qual ele se prepara, o que é um factor altamente limitador da sua capacidade de intervenção. O principal “treino” para o próximo jogo foi a arbitragem do jogo anterior. É necessário que a nível institucional esta situação seja superada sem o que a preparação dos árbitros será sempre deficitária.

O árbitro, a nível do treino técnico/tático, limita-se a estudar as regras, a analisar vídeos e a participar em reciclagens que são quase sempre teóricas. Não treina aquilo que caracteriza um bom árbitro: a capacidade de rapidamente avaliar e decidir perante a multiplicidade de situações que se lhe deparam em cada jogo.

O mesmo raciocínio se aplica quer ao treino psicológico quer ao treino físico. Este decorre quotidianamente segundo metodologias muito analíticas, em que se procura o aperfeiçoamento autónomo das diferentes capacidades motoras, que deverão ser correctamente integradas, não só numa sessão de treino, mas também ao longo da semana e da época desportiva.

O árbitro deverá saber responder ao seguinte tipo de questões:

- Como se desenvolve cada uma das capacidades motoras?
  - A resistência;
  - A velocidade;
  - A força;

### **O treino físico do árbitro não é um problema complexo.**

- A coordenação motora.
- Quando deverão ser treinadas?
  - Numa sessão de treino;
  - No dia do jogo;
  - Na semana de treino (Microciclo);

# 4

- Ao longo da época (Macro ciclo).
- Que fazer para facilitar o processo de recuperação?

A resposta a este tipo de problemas pressupõe o conhecimento de alguns temas ligados à metodologia do treino. Abordaremos de seguida, e o mais sinteticamente possível, alguns desses temas, no sentido de contribuir para que o árbitro possa, com mais segurança, organizar e controlar o seu processo de treino.

## FUNDAMENTAÇÃO E CONCEITO DE TREINO DESPORTIVO

A área específica do treino desportivo (TD) é a do conhecimento (teoria) e domínio (prática) da interligação carga-adaptação numa perspectiva de rendimento.

Geralmente um antigo praticante de qualquer modalidade desportiva é capaz, a nível prático, de mostrar um certo à vontade, já que sabe realizar uma enorme variedade de exercícios; por outro lado, o estudioso dos problemas da fisiologia, conhece profundamente os fenómenos de adaptação do organismo, contudo, nenhum deles conhece e domina a inter-relação carga-adaptação.



Fig. 1 Âmbito do treino desportivo

Com efeito, cada carga provoca um determinado processo de adaptação, e cada processo de adaptação é sempre provocado por uma determinada carga. (Figura 1)

No TD pretende-se alcançar uma melhoria do rendimento desportivo, o que só é possível graças a alterações de natureza estrutural provocadas pelas cargas de treino. Há que saber seleccionar essas cargas (exercícios), para que o processo de adaptação (efeito de treino) seja o pretendido.

A nível biológico podemos afirmar que o âmbito do TD é o indicado na figura 1.

Surgem assim três áreas fundamentais do treino desportivo (Figura 2):

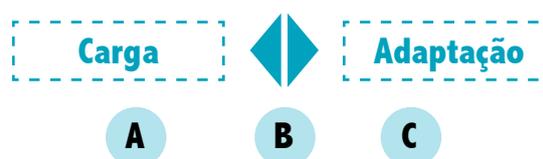


Fig. 2 Áreas fundamentais do TD

### A Caracterização da carga.

Quais os componentes da carga de treino e qual o contributo de cada um deles na definição da direcção e da profundidade do processo de adaptação?

Os árbitros ao fazerem por exemplo um treino de corrida, variam a carga de treino modificando, entre outros, os seguintes parâmetros:

- **Duração.** Mais ou menos tempo de corrida.
- **Intensidade.** Maior ou menor velocidade de deslocamento.
- **N.º de repetições.** Mais ou menos repetições de uma determinada distância e velocidade.
- **Intervalo** de recuperação completa ou incompleta, mais ou menos longo, activo ou passivo.

## B Caracterização da adaptação.

Diferentes cargas de treino provocam diferentes efeitos de treino. O árbitro deverá alcançar um estado de adaptação que se ajuste ao tipo de esforço que realiza na competição, pelo que deverá seleccionar as cargas de treino que melhor sirvam esse objectivo.

## C Relação carga-adaptação.

Para além do “conhecimento” sectorial da carga e da adaptação, importa dominar profundamente a relação entre elas. É nessa área que se colocam os problemas mais interessantes do treino desportivo e aos quais procuramos responder de seguida.

## FUNDAMENTAÇÃO BIOLÓGICA DO TREINO DESPORTIVO

### Porque é que o treino provoca uma melhoria de capacidades?

Esta é a questão fundamental. Porque é que a carga provoca uma adaptação de nível superior? Porque é que quem treina melhora e quem não treina perde capacidades?

A resposta a estas questões encontra-se no ciclo de auto-renovação da matéria viva (CAR-MV). Este ciclo, que é uma das características básicas da matéria viva, pode ser muito sumariamente caracterizado da seguinte forma: sempre que qualquer estrutura viva exerce a sua função, começa gradualmente a perder essa capacidade funcional até atingir um estado de fadiga. Começa então a predominar, graças à alimentação e ao repouso, o processo de renovação da estrutura que foi solicitada e portanto desgastada, o que vai permitir que essa estrutura não só recupere o nível de organização estrutural anterior, como até o supere,

o que vai permitir uma melhoria da capacidade funcional (Figura 3).

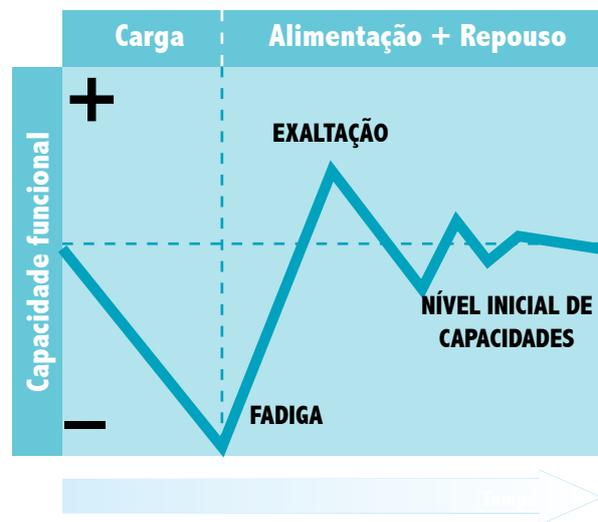


Fig. 3 O clo de auto-renovação da matéria-viva (Curva de Folbort).



Exemplificando: um determinado grupo muscular (estrutura) começa a realizar um exercício com pesos (função); se a carga e o número de repetições forem elevados, os músculos solicitados começam a perder força (capaci-

dade funcional), podendo atingir um estado de fadiga. É este estado de fadiga que vai acelerar o CARMV, o que, graças à alimentação e ao repouso, permitirá que esses músculos, passado algum tempo, tenham um nível estrutural superior (hipertrofia) e um nível de força também superior.

No treino desportivo é condição necessária para a melhoria de qualquer capacidade, que tenha havido previamente uma redução dessa capacidade.

Só ganhamos força, velocidade ou resistência se, controladamente, perdermos essas capacidades em cada sessão de treino.

Este processo de reorganização estrutural e funcional só é possível graças à conjugação de três factores:

rante o treino predominam os processos de “destruição” do organismo.

- **Alimentação.**

Fornece ao organismo os nutrientes necessários à substituição dos que foram gastos nos processos catabólicos geradores de energia. É evidente que se é insuficiente, quantitativa ou qualitativamente, o restabelecimento é impossível. A carga funcional conduziria a um esgotamento do organismo, como acontece a qualquer máquina submetida ao desgaste.

- **Repouso.**

Diminuição da função posterior à aplicação da carga. Não é o repouso em si mesmo que é positivo, mas sim o que se segue ao esforço.

Só a conjugação harmoniosa destes três factores, vai permitir a renovação do organismo, não só até ao nível inicial de capacidades (anterior à aplicação da carga), mas também até um nível de organização estrutural e de capacidade funcional superiores. Surge assim aquilo a que poderemos chamar fase de exaltação da capacidade funcional. O processo de restabelecimento não pára quando o organismo atinge o nível inicial de capacidades, continua, como que movido por uma inércia biológica, até níveis superiores. Este fenómeno, também chamado de supercompensação ou de sobrecompensação, aplica-se a tudo o que é vida e naturalmente constitui o fundamento biológico do treino desportivo.

No TD o estímulo utilizado é o movimento. Há uma intensificação da função motora que, ao desgastar um conjunto de estruturas, vai determinar posteriormente uma melhor organização estrutural e um maior rendimento funcional.

Ao contrário da máquina que se desgasta, o homem aperfeiçoa-se pelo trabalho.

## **O treino visa alcançar um estado superior de aperfeiçoamento estrutural e funcional.**

- **Carga funcional.**

Estímulo que, ao intensificar a função, desencadeia um processo que vai activar o CARMV. No treino é o estímulo movimento que, ao provocar a fadiga, activa o referido ciclo. Du-

O treino visa alcançar um estado superior de aperfeiçoamento estrutural e funcional.

Para se atingir esse estado é necessário que o organismo passe ciclicamente por fases em que as suas capacidades estão momentaneamente diminuídas (fadiga posterior a cada sessão de treino). Há uma perda de capacidades que é geradora de uma posterior fase de exaltação provocada por uma maior intensificação do CARMV.

## PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS DO TREINO

As outras questões que iremos colocar à relação carga - adaptação, vão-nos permitir encontrar o seguinte conjunto de princípios biológicos do treino ou leis da carga:

- Princípio da sobrecarga;
- Princípio da especificidade;
- Princípio da reversibilidade;
- Princípio da retardabilidade.

São estes princípios que ajudarão o árbitro, não só a caracterizar o esforço que terá de desenvolver em cada jogo e ao longo da época desportiva, mas também a construir todo o processo de treino.

## PRINCÍPIO DA SOBRECARGA

Quanto de carga, quanto de adaptação?

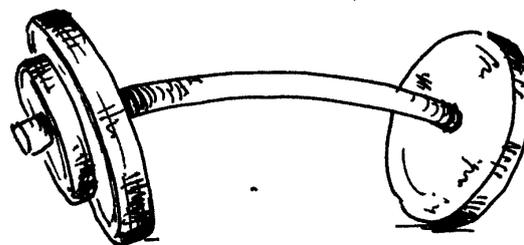
Existirá alguma relação entre a grandeza da carga e o correspondente processo de adaptação?

A resposta é afirmativa. Dentro de certos limites existe uma relação directa entre as grandezas da carga e da adaptação. É o Princípio da Sobrecarga.

O Ciclo de auto-renovação da matéria viva é tanto mais activado quanto maior for o estímulo.

A Lei de Roux Arndt-Schultz diz-nos que:

- **Cargas fracas** (inferiores ao habitual) provocam uma perda estrutural (atrofia) e funcional. Há uma redução de capacidades.
- **Cargas médias** (habituais) mantêm o mesmo nível de capacidades e de organização estrutural. Não têm efeito de treino.
- **Cargas fortes** (superiores ao habitual) provocam um melhor arranjo estrutural (hipertrofia) e uma melhoria funcional. Têm efeito de treino.
- **Cargas demasiado fortes** provocam uma profunda desorganização estrutural e uma perda de capacidades (esgotamento) já que

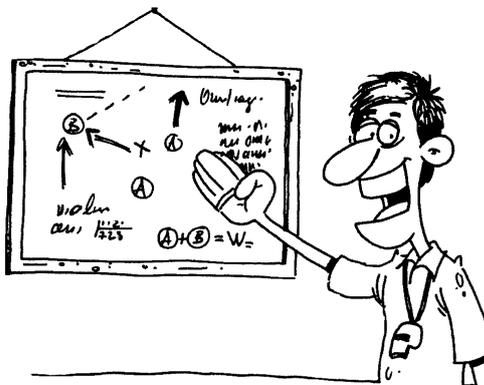


ultrapassam determinados limites biológicos.

A grandeza da carga de treino não é um valor absoluto, depende de quem a utiliza. Uma

mesma carga de treino pode ser fraca para um indivíduo e forte, ou mesmo demasiado forte, para um outro. A carga de treino tem portanto uma dupla dimensão:

- **Carga exterior**, é a carga considerada independentemente de quem a vai suportar. (e.g. correr 1.000 metros em 3 minutos ou levantar um peso de 50 kg são valores absolutos que existem independentemente do utilizador); é a carga prevista mas ainda não aplicada.
- **Carga interior**, é o conjunto de efeitos, a nível fisiológico e psicológico, que uma determinada carga exterior provoca em cada indivíduo.



A primeira é uma carga antes da sua aplicação, é o que se planeia para uma determinada sessão de treino, enquanto que a carga interior é a carga vivida, experimentada.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- A condição física do árbitro é determinada pela carga de treino.
- Não interessa copiar mecanicamente as cargas de treino que um determinado árbitro utiliza, mas sim encontrar as cargas que, em cada momento, se ajustam às nossas necessidades.
- As sessões de treino deverão ter uma intensidade superior à da competição, que é o valor referência.
- Os árbitros de alguns desportos colectivos precisarão de uma carga de treino muito superior à generalidade dos árbitros das outras modalidades desportivas.
- O Princípio da Sobrecarga também aponta para a necessidade da carga de treino semanal ser significativa. Sem uma certa quantidade de treino a adaptação será insuficiente.

## PRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE

Haverá alguma relação entre as características da carga e da adaptação?

Onde surge a adaptação

Que adaptação?

A resposta a estas questões é-nos dada pelo Princípio da Especificidade, que nos diz que cada carga tem o seu efeito e que diferentes cargas têm diferentes efeitos.

Só os aparelhos, órgãos, células e estruturas intracelulares que foram activados pela carga funcional é que experimentam alterações estruturais conducentes a uma melhoria da capacidade funcional, mantendo os restantes sensivelmente o mesmo nível que tinham anteriormente.

Em termos mais simples podemos afirmar que só aquilo que se desgasta (especificidade) de uma maneira significativa (sobrecarga) é que se adapta.

Significa que, apesar de qualquer movimento implicar sempre a mobilização de todas as estruturas biológicas do homem: locomotora, orgânica e perceptivo-cinética (Quadro 9), o grau de mobilização de cada uma delas é diferenciado. Como no treino se trabalha frequentemente em situações máximas de velocidade, de duração ou de tensão muscular, a continuidade do movimento é posta em causa devido à falência (fadiga) da estrutura que estava a ser mais solicitada. Há assim um factor limitativo que obriga à interrupção do exercício. O efeito de treino vai situar-se nessa estrutura.

Se, por exemplo, pretendermos trabalhar a velocidade, todas as repetições deverão ser feitas com a máxima velocidade (especificidade). Logo que haja uma quebra desta, começa a modificar-se a direcção em que se realiza o processo de adaptação. Há que diminuir as distâncias ou aumentar o tempo de intervalo para que se consiga manter em cada repetição a máxima velocidade, sem o que o efeito de treino será cada vez menos de velocidade e mais de resistência.

### INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- O árbitro deve treinar em função das características da sua modalidade. Quanto maiores forem as exigências físicas, maior deverá ser a carga de treino.
- Nas modalidades em que as exigências físicas são mínimas bastará ao árbitro preocupar-se com a sua condição física de base.

- Todas as situações que são vividas na competição (diferentes deslocamentos a diferentes velocidades), deverão, de acordo com o Princípio da Especificidade, ser solicitadas no treino e, de acordo com o Princípio da Sobrecarga, com um grau de exigências superior: mais repetições, ou mais velocidade, ou menos intervalo, ou maior tempo de duração, etc.
- O árbitro, além de conhecer as leis e fundamentos do treino, deve caracterizar perfeitamente o esforço para o qual se prepara.



## PRINCÍPIO DA REVERSIBILIDADE

As adaptações provocadas pela carga de treino são permanentes?

Mantêm-se durante quanto tempo?

Quando desaparece o efeito de treino?

O Princípio da Reversibilidade responde a estas questões afirmando que, quando uma estrutura que realizava periodicamente um determinado tipo de trabalho o deixa de fazer, regride em organização estrutural e capacidade funcional até ao nível que tinha anteriormente.

Em termos mais simples podemos dizer que, as alterações estruturais e funcionais, adquiridas ao longo do processo de treino, são transitórias e desaparecem quando deixamos de treinar. Numa outra leitura, podemos afirmar que o processo de adaptação à carga é permanente. Quando interrompemos o treino adaptamo-nos à situação de inactividade, perdendo as anteriores adaptações à actividade física.

Se no mesmo raciocínio utilizarmos aos Princípios da Especificidade e da Reversibilidade, temos de concluir que o período de duração do efeito de treino é variável em função das características específicas de cada carga. Se cada carga tem um efeito específico e os efeitos são transitórios, é lógico concluir que a duração dos estados de adaptação é variável — há adaptações que permanecem muito tempo e outras que rapidamente se perdem. Por exemplo, cargas de grande volume e pequena intensidade instantânea (corrida lenta e prolongada), têm um efeito de treino mais prolongado no tempo, enquanto que cargas de máxima intensidade e de volume reduzido (treino de velocidade), têm um efeito de treini-

no menos prolongado no tempo, desaparecendo mais rapidamente.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- O treino deve obedecer ao princípio da continuidade para evitar a reversibilidade das adaptações positivas.
- O árbitro deve treinar todas as semanas e ao longo de todo o ano.
- Deverá realizar semanalmente pelo menos duas sessões de treino para manter a sua condição física de base.
- Se for árbitro de desportos colectivos deverá treinar semanalmente três ou quatro vezes.
- No período de férias (Período Transitório), o árbitro deve reduzir a carga de treino mas não deve parar. Deve manter a sua condição física de base e procurar não ganhar peso.

## PRINCÍPIO DA RETARDABILIDADE

Quando surge o processo de adaptação à carga?

O efeito de treino é imediato?

Quando treinar para que o efeito apareça quando se pretende?

A resposta a estas perguntas é-nos dada pelo Princípio da Retardabilidade que nos diz que, entre o momento em que aplica a carga e o aparecimento do correspondente processo de adaptação existe um desfasamento temporal (Figura 4).



**Intervalo de tempo**

**Fig. 4** Princípio da retardabilidade.

### Quadro 3 - INTENSIDADE DA CARGA E PROCESSO DE ADAPTAÇÃO



Como vimos, depois da aplicação da carga, surge inicialmente uma perda de capacidades, após o que o organismo, de uma forma mais ou menos rápida, durante o período de restabelecimento, recupera gradualmente as suas capacidades até atingir a fase de exaltação (Figura 3).

Como as cargas têm um efeito específico, essa sua especificidade também se manifesta na definição do momento em que surge a adaptação positiva. Assim, há cargas que têm um efeito de treino mais rápido, enquanto que outras têm um efeito de treino mais tardio.

Parece existir uma relação directa entre os tempos de mobilização, aquisição e manutenção das diferentes capacidades, sendo estes tempos tanto mais curtos quanto maior for a intensidade do esforço, como se poderá verificar no Quadro 3.

Simplificando, podemos afirmar que as capacidades que levam muito tempo a adquirir, man-

**A forma desportiva é, nesta perspectiva, um estado temporário de adaptação em que as diferentes qualidades físicas, técnicas, tácticas e psicológicas se encontram num ponto alto do seu processo de desenvolvimento.**

têm-se durante muito tempo, enquanto que as adquiridas rapidamente, rapidamente se perdem.

O problema do planeamento de treino coloca-se nos seguintes termos: em que momento co-

locar as diferentes cargas de treino para que os seus efeitos coincidam?

Se por exemplo as cargas de treino para a resistência, para a velocidade e para a força estiverem colocadas no momento certo (de acordo com a sua retardabilidade), os seus efeitos vão coincidir, pelo que o árbitro, num determinado momento, poderá estar forte, rápido e resistente. Se este momento físico coincidir com um bom momento técnico e psicológico, estará em forma.

### INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- O treino do árbitro é diferenciado ao longo do ano. Antes de começar a competição predomina o trabalho de corrida de longa

- As cargas de máxima intensidade instantânea (a velocidade por exemplo), têm um efeito positivo após 7-8 dias.
- As cargas de menor intensidade instantânea e de longa duração (a corrida lenta e contínua, por exemplo), têm um efeito positivo após 30-40 dias.
- A estrutura básica do microciclo semanal deve assegurar que no dia do jogo o árbitro está totalmente recuperado.
- As sessões de treino mais desgastantes deverão ser colocadas o mais longe possível da próxima competição, o que significa o início da semana.

### UM CONCEITO DE TREINO DESPORTIVO

Em função dos princípios biológicos analisados, propomos o seguinte conceito: o treino desportivo é um processo modificado, ampliado e variável cronologicamente, de simulação da realidade para a qual o árbitro se prepara.

De acordo com o Princípio da Especificidade, é um processo de simulação da realidade, pelo que no treino há que recriar as situações que irão ocorrer na competição.

De acordo com o Princípio da Sobrecarga, é necessário que no treino haja uma modificação ampliada da realidade para que possa haver melhoria de capacidades. Por exemplo se no jogo o árbitro pode ter necessidade de percorrer 8 km, no treino tem de percorrer por vezes distâncias maiores no mesmo tempo, ou aquela distância num tempo inferior.

As modificações que ocorrem no processo de treino têm que ver também com o factor tempo. Assim, de acordo com os Princípios da Retardabilidade e da Reversibilidade, é ne-

## 4



duração, quando se aproxima a competição começa a predominar o treino de maior intensidade.

cessário que, ao longo da semana e ao longo da época desportiva, as cargas de treino se vão modificando para que, em cada jogo e durante de todo o Período Competitivo o árbitro se possa apresentar sempre nas melhores condições.

O treino fundamenta-se numa rigorosa observação da competição, visando retirar dela os elementos considerados fundamentais para os solicitar, com um grau de exigência superior, no momento, na sucessão e com o doseamento certos, em função das suas especificidades, tendo por objectivo último alcançar o máximo rendimento num determinado quadro competitivo.

Treinar é olhar para o esforço previsível, o que pressupõe a caracterização do esforço, e reproduzi-lo no treino com um grau de exigência superior ao da competição.

O treino desportivo não é apenas um problema de escolha de exercícios (o que fazer), é também e principalmente um problema de doseamento (quando e quanto treinar).

## A PREPARAÇÃO FÍSICA DO ÁRBITRO

A preparação física de que o árbitro necessitará para poder responder cabalmente às exigências da competição, depende da especificidade de cada modalidade. Há modalidades desportivas em que o árbitro permanece sentado, como a Ginástica, o Voleibol, o Atletismo; outras em que realiza pequenos deslocamentos, como o Judo, a Luta e o Boxe, e outras ainda, como os desportos colectivos, em que tem de percorrer grandes distâncias com velocidades por vezes elevadas. Se para as primeiras, o problema da condição física tem pouquíssima influência no desempenho do árbitro, já nos desportos colectivos, e sobretudo naqueles em que há um

só árbitro e o campo de jogos é de grandes dimensões, como o Râguebi e o Futebol, tem uma importância muitíssimo maior e por vezes decisiva.

O árbitro tem de se movimentar constantemente utilizando diferentes formas de locomoção: correr de frente, de lado e de costas, tem de travar subitamente e mudar de direcção e de velocidade.

A capacidade de realizar eficazmente todos estes deslocamentos durante todo o tempo de jogo, pressupõe o desenvolvimento de um conjunto de capacidades que a seguir indicamos no Quadro 4 :

**O treino fundamenta-se numa rigorosa observação da competição, visando retirar dela os elementos considerados fundamentais para os solicitar, com um grau de exigência superior, no momento, na sucessão e com o doseamento certos, em função das suas especificidades, tendo por objectivo último alcançar o máximo rendimento num determinado quadro competitivo.**

4

A preparação individual do árbitro

#### Quadro 4 - CAPACIDADES A DESENVOLVER NO ÁRBITRO

Capacidades a Desenvolver	FORMAS DE MANIFESTAÇÃO
<b>Velocidade</b>	Para poder chegar rapidamente aos locais onde a sua presença se tornou necessária.
<b>Resistência</b>	Para poder manter o mesmo ritmo de actuação durante todo o jogo.
<b>Força Muscular</b>	Para poder rapidamente, acelerar, travar, mudar de direcção, etc
<b>Flexibilidade</b>	Para permitir realizar movimentos de grande amplitude e prevenir o aparecimento de lesões.
<b>Técnicas de deslocamento</b>	Para poder com eficácia, correr de frente, de lado ou de costas, realizar meias voltas ou voltas completas, travar, acelerar, mudar de direcção, etc.

problemas que se lhe colocam na programação e concretização das suas sessões de treino.

#### A CORRIDA NA ARBITRAGEM

Para evitar um alongamento excessivo deste trabalho, considerámos as capacidades motoras anteriormente referenciadas, unicamente referidas à corrida, dado que, é nela e através dela, que o árbitro expressa a sua maior ou menor capacidade para suportar o esforço que a competição lhe vai exigir (Quadro 5).

Irá manifestar na corrida, não só as suas qualidades físicas - velocidade, resistência, e força, mas também a sua coordenação motora, isto é, a maior ou menor facilidade e eficácia com que realiza os diferentes tipos de deslocamentos necessários à sua actividade.

#### AS FONTES DE ENERGIA

A realização de qualquer trabalho muscular implica sempre um consumo de energia. Do mesmo modo que uma lâmpada transforma energia eléctrica em energia luminosa, o músculo transforma energia química potencial em trabalho mecânico (o movimento). Esta é uma comparação muito redutora já que:

- O músculo não tem uma mas várias fontes de energia.
- Cada uma delas tem diferentes características de potência e de duração.
- São solicitadas em diferentes momentos.
- Diferentes esforços têm diferentes solicitações.

O árbitro para poder conscientemente conduzir o seu treino terá de ser capaz de responder ao seguinte tipo de questões.

- Quais as fontes de energia
- Quais são as mais solicitadas pelo árbitro?

# 4

## A preparação individual do árbitro



Analisaremos sumariamente no estudo das capacidades motoras do árbitro as características de cada uma delas, para que este possa, com uma eficácia cada vez maior, resolver os

- Que características tem cada uma delas?
- Como treinar cada uma delas
- Quando treinar cada uma delas?
- Na sessão de treino? Por onde começar
- Ao longo da semana? Que fazer no início e no fim da semana?
- Ao longo do ano? Como construir a forma desportiva?

No Quadro 5, iremos, abreviadamente, a responder a algumas destas questões.

### **AS CAPACIDADES MOTORAS DO ÁRBITRO**

Apesar das capacidades motoras do árbitro serem apresentadas separadamente, facilmente se constata que esta separação é muito artificial e meramente teórica. No treino, na prática, constituem um todo indissolúvel. Na análise que realizamos nos pontos seguintes, procurámos sempre apresentar uma visão integradora utilizando três estratégias complementares:

- Todas elas estão referidas à corrida nas suas diferentes formas de manifestação.
- Considerámos cada uma delas numa dupla perspectiva: os aspectos gerais (comuns a várias modalidades) e os aspectos específicos (próprios de cada modalidade).
- Para cada uma delas referimos sempre o momento em que deveriam ser treinadas (sessão de treino, microciclo semanal e no macrociclo anual), o que permite perceber como se integra com as restantes ao longo do processo de treino.

### **A VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO**

É a capacidade que permite percorrer o mais rapidamente possível, uma determinada distância.

É uma qualidade neuromuscular que se avalia pela distância percorrida na unidade de tempo. Durante o jogo o árbitro realiza constantemente deslocamentos com velocidades diferentes e por vezes, muitas vezes, com velocidade máxima.

Para conseguir realizar eficazmente esta tarefa o árbitro tem de:

- Ter velocidade para em cada deslocamento conseguir chegar rapidamente ao local pretendido.
- Dominar a técnica de corrida em cada tipo de deslocamento.
- Ter resistência para conseguir ser rápido durante todo o jogo.

**O treino desportivo não é apenas um problema de escolha de exercícios (o que fazer), é também e principalmente um problema de doseamento (quando e quanto treinar).**

Apesar da velocidade ter uma forte componente genética, não sendo portanto muito modificável pelo treino, há que trabalhá-la sistematicamente na direcção do seu aperfeiçoamento e rentabilização:

**Quadro 5 - ASPECTOS METODOLÓGICOS DO TREINO DE CORRIDA**

O TREINO DA CORRIDA		TIPOS DE CORRIDA		
		VELOCIDADE (Distâncias curtas)	VELOCIDADE (Prolongada)	RESISTÊNCIA
FONTES DE ENERGIA MAIS SOLICITADAS	DESIGNAÇÃO	ANAERÓBIA ALÁCTICA (sem oxigénio)	ANAERÓBIA LÁCTICA (sem oxigénio)	AERÓBIA (com oxigénio)
	POTÊNCIA RELATIVA	Máxima	Intermédia	Menos potente
	DURAÇÃO	10 a 15 segundos	45 seg. a 2 min. (até à fadiga)	Ilimitada
	FADIGA	Não existe	Máxima	Pode haver
COMO TREINAR?		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Intensidade:</b> Máxima</li> <li>• <b>Duração:</b> ± 10 seg.</li> <li>• <b>Intervalo:</b> Recuperação completa</li> <li>• <b>Nº de repetições:</b> Pode ser elevado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Intensidade:</b> Máxima</li> <li>• <b>Duração:</b> 45 seg a 2 m.</li> <li>• <b>Intervalo:</b> 4 a 5 minutos</li> <li>• <b>Nº de repetições:</b> 2 a 3</li> </ul>	<p><b>Cargas contínuas</b></p> <p>Manter durante um tempo superior a 15 min, um esforço ininterrupto que poderá ter ou não variações de velocidade</p> <p><b>Cargas intervaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Intensidade:</b> Pode ser máxima</li> <li>• <b>Duração:</b> Semelhante à da competição</li> <li>• <b>Intervalo:</b> Recuperação incompleta</li> <li>• <b>Nº de repetições:</b> Elevado</li> </ul>
DINÂMICA DA CARGA		<b>Sem fadiga</b>	<b>Fadiga máxima</b>	
QUANDO TREINAR?	NA SESSÃO DE TREINO	<b>Após o aquecimento</b>	<b>Após o aquecimento</b>	<p><b>Cargas contínuas</b></p> <p>Pode constituir uma sessão de treino completa, ou então aplicar no fim do treino</p> <p><b>Cargas intervaladas</b></p> <p>Em qualquer momento da sessão de treino</p>
	NO DIA DA COMPETIÇÃO	<b>No fim do aquecimento</b>	<b>Nunca aplicar</b>	<p><b>Cargas contínuas</b></p> <p>Início do aquecimento</p> <p><b>Cargas contínuas</b></p> <p>Fim do aquecimento</p>
	NO MICROCICLO SEMANAL	<b>Pode aplicar em todas as sessões de treino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Esporadicamente</b></li> <li>• <b>No início da semana.</b></li> <li>• <b>Longe do próximo jogo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as sessões de treino</li> <li>• Nas sessões mais perto do jogo deve treinar com menor intensidade</li> </ul>
	NA ÉPOCA DESPORTIVA (Macro ciclo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fim do período preparatório</b></li> <li>• <b>Durante o período competitivo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fim do p. preparatório</b></li> <li>• <b>No período competitivo quando pretende alcançar um ponto alto de rendimento.</b></li> </ul>	<p><b>Cargas contínuas</b></p> <p>Predominam no início do período preparatório</p> <p><b>Cargas contínuas</b></p> <p>Predominam no período competitivo</p>

## Aperfeiçoamento da velocidade

Pretende-se melhorar a velocidade de deslocamento, o que pressupõe:

- **Melhoria das técnicas de corrida.** Há que melhorar um conjunto de factores que contribuem para o aumento da amplitude da passada.
- **Treino da fonte anaeróbica aláctica,** que é a via energética solicitada nos esforços de máxima intensidade. (Quadro 5).
- **Treino da força dos membros inferiores,** sem o que não se consegue adquirir rapidamente a máxima velocidade.

## Rentabilização da velocidade

O árbitro tem de ser rápido durante todo o jogo, o que pressupõe a melhoria da resistência através da velocidade e em situações de fadiga. Há que nos treinos solicitar a velocidade mesmo em situações de fadiga para evitar que isso ocorra durante os jogos.

É esta, como veremos, a resistência específica do árbitro.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais:

- O treino da velocidade deve realizar-se sempre após um bom aquecimento que deverá incluir alongamentos estáticos (Quadro 7) e exercícios de corrida com velocidades crescentes.
- O treino de velocidade só se deve realizar depois do árbitro ter adquirido bons níveis de resistência e um adequado trabalho de musculação.
- Após uma lesão, o treino de velocidade só deverá ser recomeçado, progressivamente,

depois de uma correcta recuperação muscular.

- Se durante o treino da velocidade surgir qualquer dor muscular, mesmo que pequena, o treino deverá ser imediatamente interrompido.
- O treino da velocidade máxima (fonte anaeróbica aláctica) deve realizar-se sem fadiga o que pressupõe que:
- Se realize imediatamente a seguir ao aquecimento,
- Haja um intervalo de recuperação completa antes de se iniciar a próxima repetição, sem o que, de repetição para repetição, o árbitro perderá velocidade, o que determinará uma alteração da direcção do processo de adaptação;
- A duração do intervalo é função da distância percorrida e da capacidade aeróbia do árbitro;
- Se o intervalo tiver de ser longo, deverá ser activo. Deve-se respeitar o seguinte princípio: quanto mais longo é o intervalo maior é a necessidade de que ele seja activo e vice-versa.
- O treino da velocidade prolongada, que, como se observa no Quadro 5, solicita a fonte anaeróbica láctica, provoca níveis muito elevados de fadiga pelo que deve ser realizado com muito cuidado.

### Indicações específicas

- As situações reais de competição exigem que o árbitro seja rápido durante todo o jogo, o que o obriga a treinar a velocidade mesmo em situações de fadiga (Quadro 6).
- As distâncias a percorrer, as pausas, a velocidade e o tipo de deslocamento são determinadas pelas situações da competição, respeitando sempre o princípio da sobrecarga.

### Quadro 6 – PROPOSTA PRÁTICA DE TREINO DE VELOCIDADE.

Distâncias	Séries	Tempo de recuperação	
		Entre re-petições	Entre Séries
20 metros	7x20 m	15 seg.	5 minutos
30 metros	6x30 m	30 seg.	6 minutos
40 metros	5x40m	45 seg.	8 minutos
50 metros	4x50m	1 min.	9 minutos
Aquecimento: 15 a 20 minutos acabando com sprints.			

Pode realizar estas ou outras distâncias que devem ser seleccionadas em função das que o árbitro percorre em competição. Os intervalos devem ser de recuperação completa, pelo que deverá ajustar a sua duração à sua capacidade de recuperação.

## A RESISTÊNCIA

É a capacidade que permite manter qualquer tipo de esforço sem perda de rendimento. Nesta perspectiva é a capacidade que permite adiar o aparecimento da fadiga.

Quando alguém se vê obrigado a parar ou a reduzir o ritmo de trabalho, independentemente da actividade que está a desenvolver, significa que entrou num estado de fadiga, atingindo portanto o seu limite de resistência. Esta não se manifesta unicamente nas corridas lentas e contínuas mas, em todas as formas de manifestação motora, nomeadamente na arbitragem.

É a qualidade física mais importante para que o árbitro consiga realizar eficazmente a sua tarefa. Se durante o jogo o árbitro ficar fatigado, manifestará os seguintes comportamentos:

- Perderá velocidade de deslocamento.
- Perderá velocidade de reacção.
- Não estará suficientemente perto dos locais onde a bola está a ser disputada.

- Perderá capacidade de interpretação das situações de jogo.
- Perderá capacidade de decisão.
- Aumentará os riscos de se lesionar.

Estarão assim criadas as condições para realizar uma má arbitragem.

A resistência é uma qualidade física de importância fundamental para o bom desempenho de um árbitro de desportos colectivos. Tem de conseguir acompanhar sem dificuldade todas as situações de jogo para as poder avaliar correctamente e decidir bem o que fazer, sem ter necessidade de prolongar desnecessariamente os tempos de paragem do jogo para conseguir recuperar.

O árbitro estará tanto melhor preparado quanto mais esforços conseguir realizar sem se fatigar, o que significa que nunca se deverá sentir cansado em qualquer momento do jogo. Deverá conseguir acompanhar todas as situações de perto e sem esforço, e, mesmo que o consiga fazer, não deverá realizar sprints máximos muito prolongados para evitar situações de fadiga, o que poderá acarretar as consequências negativas que vimos antes.

## FORMAS DE MANIFESTAÇÃO DA RESISTÊNCIA:

### Resistência geral

É comum a várias modalidades desportivas e caracteriza-se pela capacidade de realizar esforços contínuos, de pequena intensidade e de longa duração. É suficiente para os árbitros das modalidades que não exigem uma boa condição física. Como vemos no Quadro 5, desenvolve-se utilizando cargas contínuas

e deve ser treinada sobretudo no período preparatório.

#### *Dinâmica da carga:*

- **Caracterização da carga:** carga contínua visando a fonte aeróbia.
- **Duração:** nunca inferior a 15 minutos podendo ir até aos 60 - 90.
- **Intensidade:** velocidade não máxima que possa ser mantida durante aquele período de tempo.

Durante a realização deste trabalho o árbitro poderá (deverá) utilizar diferentes formas de deslocamento, não só para treinar essas técnicas mas também para solicitar grupos musculares que são mobilizados na competição (P. da Especificidade).

Pretende-se reproduzir o esforço a desenvolver na competição mas com exigências superiores quanto à duração do esforço (P. da Sobrecarga):

- Duração da corrida superior à duração do jogo;
- Menor velocidade;
- Sem intervalos;
- A frequência cardíaca deve situar-se entre as 140 e 160 pulsações por minuto.

Este trabalho pode realizar-se em plena natureza (o que é preferível), ou no campo de jogos.

#### **Resistência específica**

É adaptada a cada tipo de esforço. A resistência específica do árbitro de desportos colectivos caracteriza-se pela capacidade de, durante todo o jogo, realizar diferentes formas de deslocamento com velocidades diferentes. No

Quadro 5 verifica-se que esta resistência se treina no fim do período preparatório e durante todo o período competitivo.

#### *Dinâmica da carga*

- **Caracterização da carga:** cargas intervaladas
- **Intensidade:** pode ser máxima em cada repetição.
- **Duração de cada repetição:** sprints de diferentes distâncias que reproduzam, de uma forma ampliada, o que se passa na competição,
- **Intervalos:** de recuperação incompleta para que haja uma acumulação de fadiga de repetição para repetição.
- **Número de repetições:** deve ser muito elevado para que a adaptação se situe sobretudo na fonte aeróbia de energia.

Pretende-se reproduzir o esforço a desenvolver na competição mas com exigências superiores (Sobrecarga), visando alcançar níveis de fadiga mais elevados

- Mais sprints que na competição;
- Maior velocidade em cada tipo de deslocamento;
- Menos intervalos;
- Intervalos mais curtos;
- A frequência cardíaca após cada sprinte pode atingir as 170/180 pulsações por minuto, devendo descer para valores perto das 140 no fim do intervalo.

Este trabalho pode realizar-se em plena natureza, o que é preferível, ou no campo de Futebol. No primeiro caso é necessário encontrar uma recta de, pelo menos, 30 a 40 metros com um piso regular para evitar o aparecimento de lesões.

Efectuará aí, alternadamente, sprints seguidos de pausas em que marchará ou correrá lentamente. Deverá iniciar cada sprint sem estar completamente recuperado da anterior.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais:

- Deve procurar reduzir as tensões dos grupos musculares não necessários para a corrida.
- Deve utilizar calçado apropriado para evitar lesões traumáticas sobretudo no calcanhar e no tendão de aquiles.
- O calçado novo deve ser utilizado progressivamente e com cautelas, para evitar o aparecimento de bolhas nos pés.
- Deve usar um vestuário cómodo e de preferência de algodão.
- Após a corrida deve fazer a recuperação usando um fato de treino, para evitar um arrefecimento súbito.

### Indicações específicas.

#### *Corrida Contínua*

- É de fundamental importância controlar a respiração procurando seguir os seguintes princípios:
- Respiração calma e profunda;
- Ritmo respiratório certo com o ritmo de corrida;
- Tempo de expiração superior ao tempo de inspiração (inspirar, por exemplo durante 3 apoios e expirar em 5);
- Se durante a corrida conseguir falar sem dificuldade, significa que a respiração se está a processar correctamente.
- Deve realizar-se no primeiro treino da semana para facilitar a recuperação do jogo anterior;

- É o trabalho dominante na 1ª etapa do período preparatório;
- A corrida contínua pode realizar-se com variações de velocidade (Fartleck). O árbitro, de acordo com as características do terreno e com a sua disposição momentânea, efectuará mudanças de velocidade em distâncias variáveis. É uma forma de trabalho que se situa entre a corrida contínua e a intervalada e que está mais perto da situação real de competição.

#### *Corrida intervalada*

- É o tipo de esforço que mais se aproxima do que o árbitro realiza na competição.
- No treino intervalado a selecção das distâncias a percorrer é determinada pelas características do esforço que se realiza na competição.
- A intensidade do esforço é superior à da competição.
- Deve treinar todos os tipos de deslocamento que utiliza na competição.
- Se o árbitro tiver de arbitrar no Domingo, este trabalho dever-se-á realizar antes de 5ª feira para permitir uma completa recuperação.
- Predomina na 2ª fase do período preparatório e durante o período competitivo.

## A FORÇA

É a capacidade que os músculos têm de produzir tensões que se vão opor a quaisquer tipos de resistências (externas ou internas), modificando-lhes assim o seu estado de movimento.

Em função da relação entre a tensão muscular produzida e o valor da resistência a vencer podemos caracterizar os seguintes tipos de contracção muscular (Quadro 7):

### Quadro 7 - TIPOS DE CONTRACÇÃO MUSCULAR

TIPOS DE CONTRACÇÃO MUSCULAR		RELAÇÃO FORÇA-RESISTÊNCIA	MOVIMENTO REALIZADO
<b>ISOMÉTRICA</b> ( Estática )		A força é igual à resistência a vencer. $F = R$	Não há movimento. O músculo mantém o seu comprimento
<b>DINÂMICA</b> (com movimento)	CONCÊNTRICA	A força é maior que a resistência a vencer. $F > R$	Há uma aceleração da resistência a vencer. O músculo vence a resistência e encurta-se
	EXCÊNTRICA	A força é menor que a resistência a vencer. $F < R$	Há uma travagem da resistência a vencer. O músculo é vencido pela resistência e alonga-se.

A força produzida depende da ordem emanada pelo sistema nervoso (o influxo nervoso) e da capacidade de resposta do músculo. Definimos assim, duas direcções em que se pode processar o treino da força, a via do sistema nervoso central e a via da estrutura muscular.

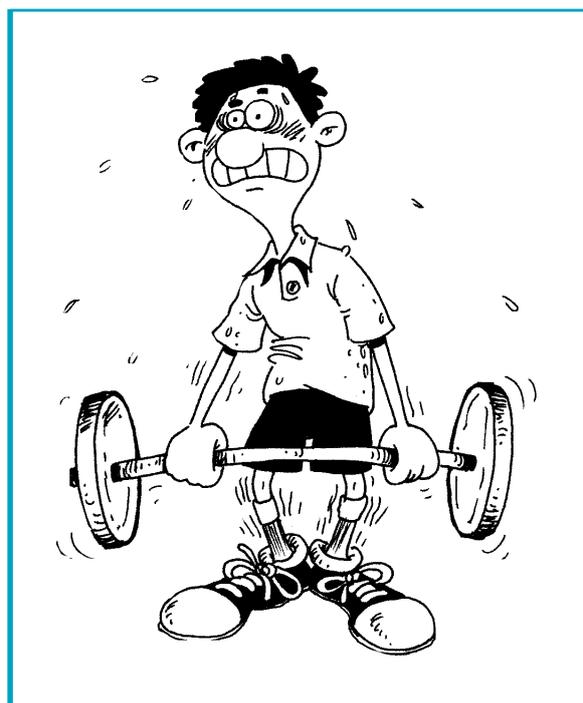
#### Sistema nervoso central

Pretende-se que o SNC envie estímulos que mobilizem rápida e eficazmente a estrutura muscular. Melhora assim a potência muscular. O músculo é capaz de produzir força mais rapidamente. Esta capacidade é um pressuposto da velocidade.

#### Dinâmica da carga:

- Grandeza da resistência: seleccionar cargas às quais o árbitro consiga imprimir uma velocidade significativa.
- Intensidade do esforço: máxima; deve-se imprimir a máxima velocidade de execução em cada repetição.

- Intervalo: de recuperação completa para que, de repetição para repetição, a velocidade não diminua.



4

A preparação individual do árbitro

- Número de repetições: pode ser elevado

No fim da sessão de treino não deverão existir sinais acentuados de fadiga nos grupos musculares solicitados.

## Estrutura muscular

Pretende-se melhorar a capacidade de resposta dos músculos às solicitações do SNC. Se os músculos não forem capazes de responder por insuficiência local, o treino deve procurar superar essa limitação. Este trabalho pretende aumentar o volume da massa muscular (hipertrofia muscular).

### *Dinâmica da carga:*

- Grandeza da resistência: carga relativamente elevada que não permita mais do que 15 a 20 repetições
- Intensidade do esforço em cada repetição: não máxima; a velocidade de execução é muito lenta para que o músculo gaste as suas reservas, situando-se aí a fase de exaltação. As primeiras repetições são executadas sem dificuldade enquanto que as últimas devem implicar um esforço máximo.
- Número de repetições: 10 a 20
- Número de séries: 2 a 3
- Intervalo: cerca de 3 minutos

Deve surgir no fim da sessão de treino um estado de fadiga muito significativo nos grupos musculares solicitados

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### **Indicações gerais:**

- O treino de força deve ser sempre antecedido por um bom aquecimento.
- No fim da sessão de treino deve realizar-se o retorno à calma.
- Os ganhos de força mantêm-se mais tempo quando são acompanhados por um aumento da espessura dos músculos.
- Quando isso não acontece a força perde-se mais rapidamente.

- Para não haver uma redução do comprimento dos músculos, os exercícios de força devem realizar-se sempre com a máxima amplitude.
- Durante a realização dos exercícios de força, sobretudo se utilizar cargas muito elevadas, não deve bloquear a respiração.
- Durante a fase em que vence a resistência (contração dinâmica excêntrica), deve expirar suavemente.
- No decorrer dos exercícios de força não devemos exagerar nem inverter as curvaturas da coluna.
- Após uma lesão há que reforçar os músculos da região afectada e evitar os exercícios que possam ser prejudiciais. Predomina nesta fase o treino para a hipertrofia.
- Se no decorrer de qualquer exercício de força surgir uma dor, o exercício deve terminar imediatamente.
- O treino com cargas mais elevadas só se deve iniciar depois dos 16 / 17 anos de idade.
- O treino com halteres só se pode realizar se o árbitro dominar as técnicas de levantamentos, se for orientado por um técnico especializado e se tiver realizado anteriormente um correcto trabalho de musculação.
- Todos os programas de musculação devem trabalhar os seguintes grupos musculares: membros superiores, membros inferiores, abdominais, dorso-lombares, etc.

### **Indicações específicas:**

- O árbitro deverá treinar a força de acordo com a especificidade da sua modalidade. Assim, os árbitros de desportos colectivos deverão ter um cuidado acrescido com os grupos musculares dos membros inferiores, enquanto que os árbitros que permanecem muito tempo pa-

rados ou sentados, deverão trabalhar cuidadosamente os músculos posturais do tronco.

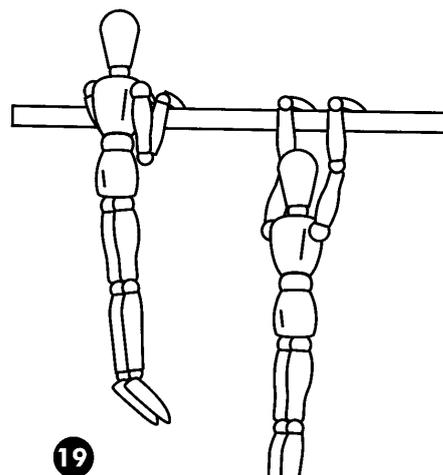
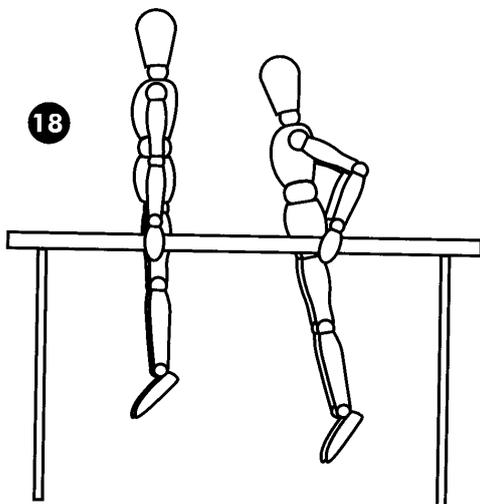
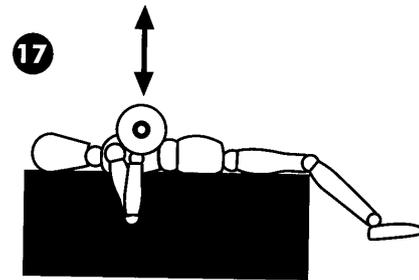
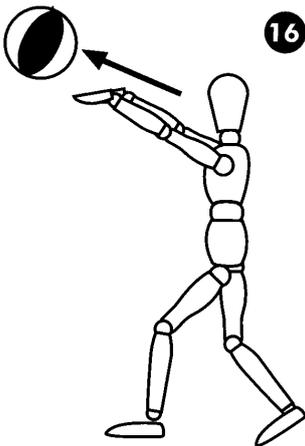
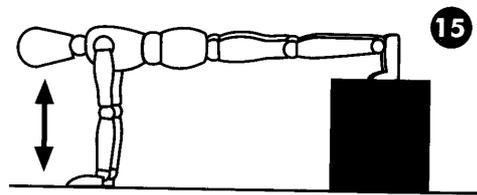
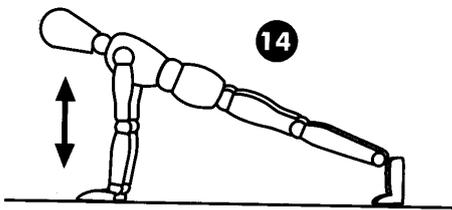
- No início da época deve treinar força 2 a 3 vezes por semana para a melhoria desta capacidade. Deve existir uma maior preocupação no aumento da massa muscular.
- Durante o período competitivo deve procurar manter os níveis de força treinando uma vez

por semana. Predomina o treino para a melhoria dos factores nervosos.

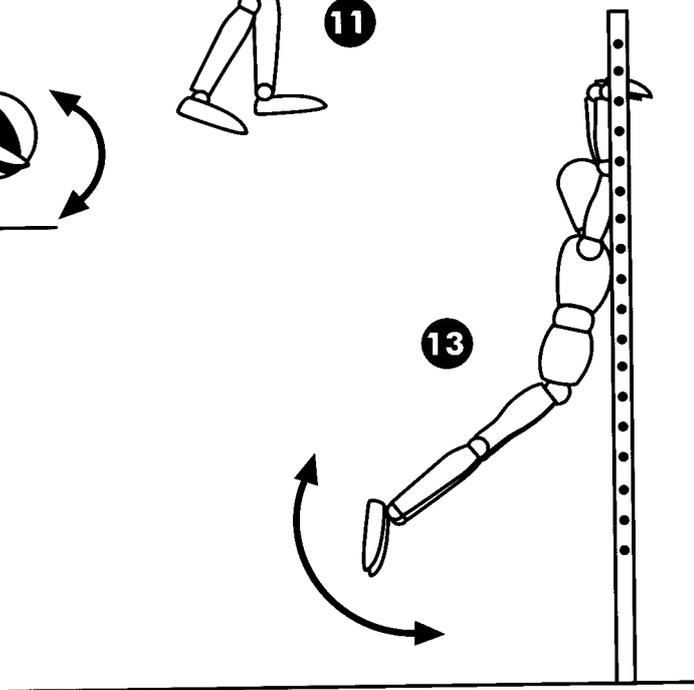
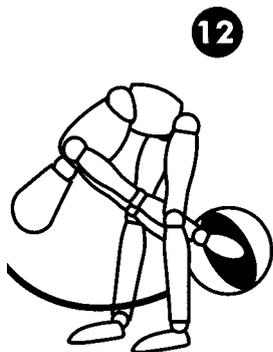
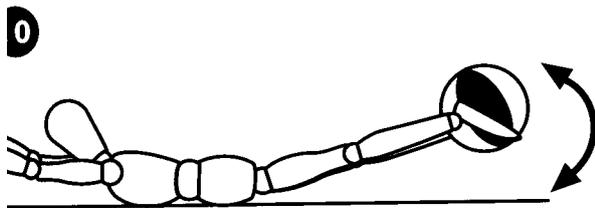
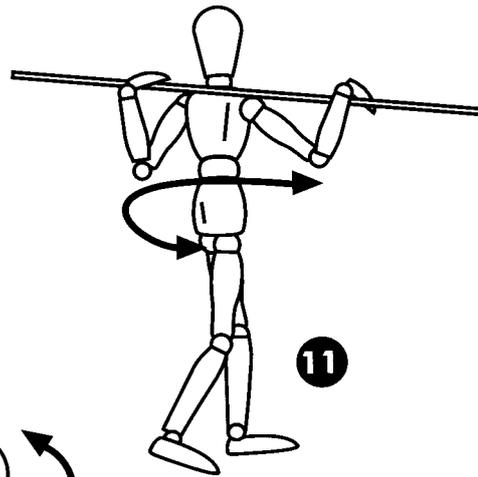
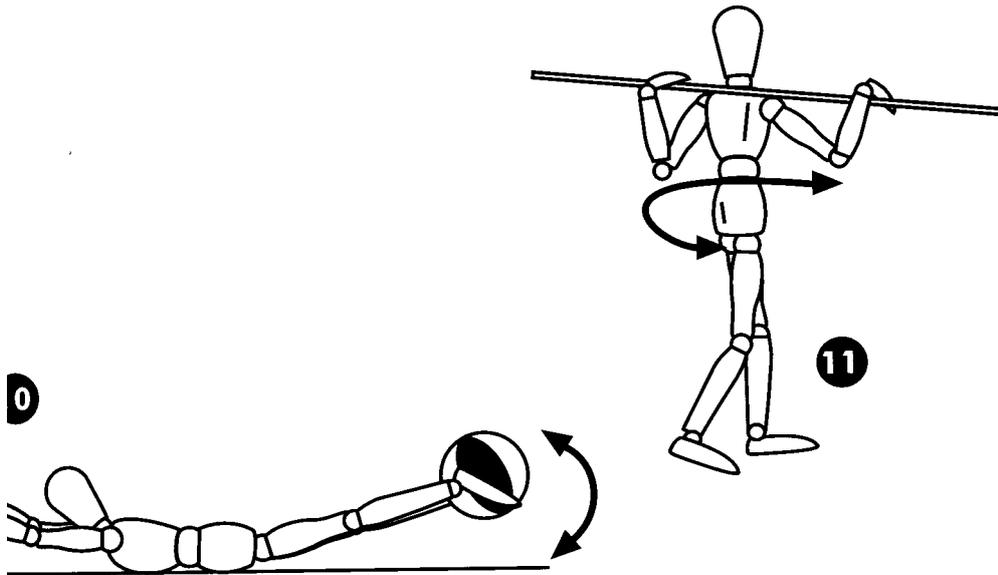
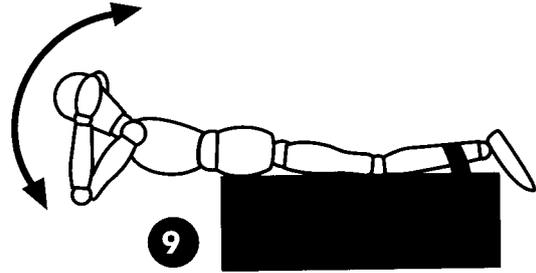
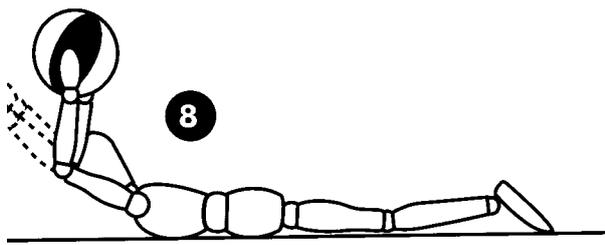
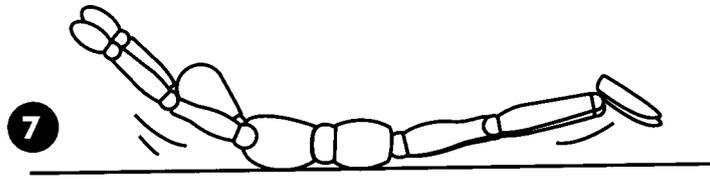
- O treino dos membros inferiores deve visar mais a velocidade, enquanto que o treino dos músculos do tronco e dos membros superiores poderá, se isso for considerado necessário, visar o aumento da massa muscular.

## ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS DE TRABALHO

### MÚSCULOS ABDOMINAIS



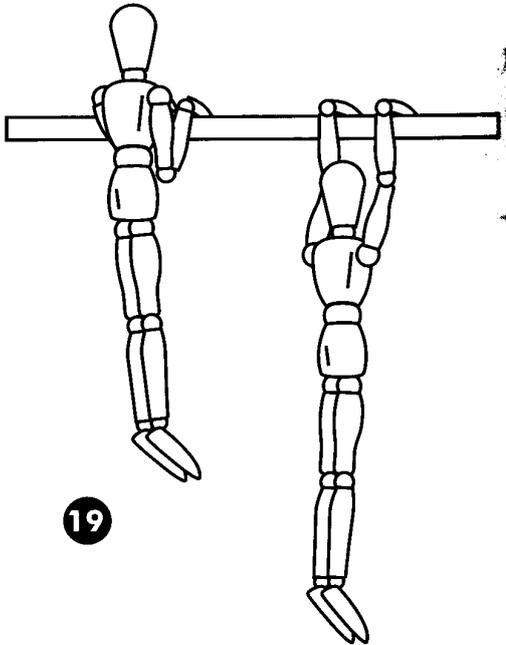
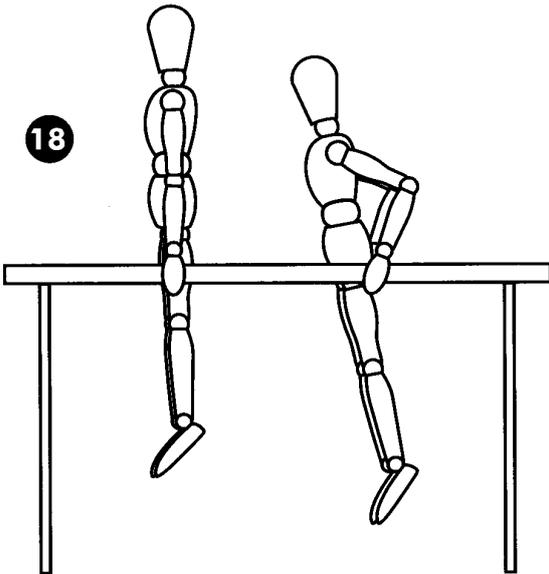
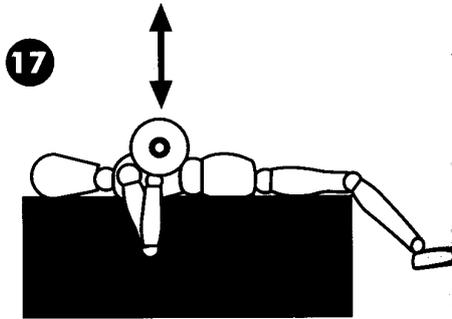
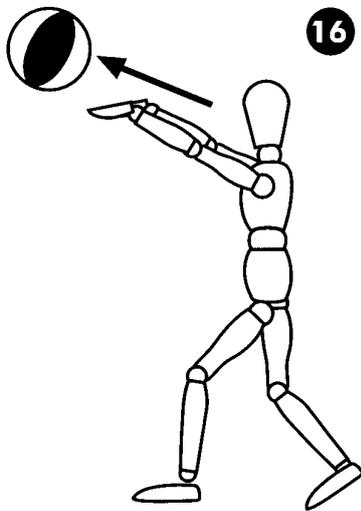
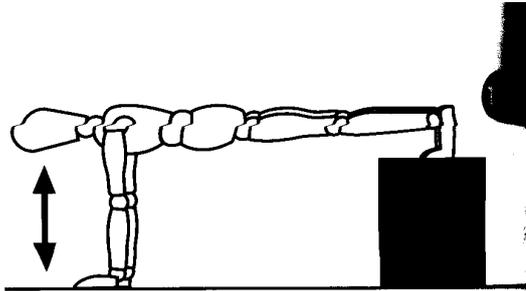
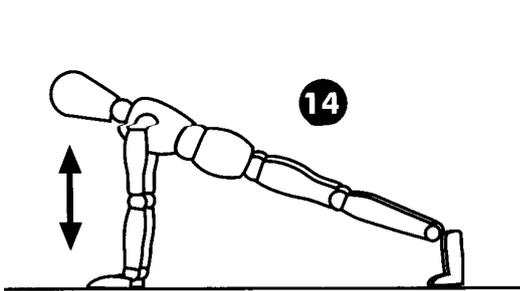
# MÚSCULOS DORSO-LOMBARES



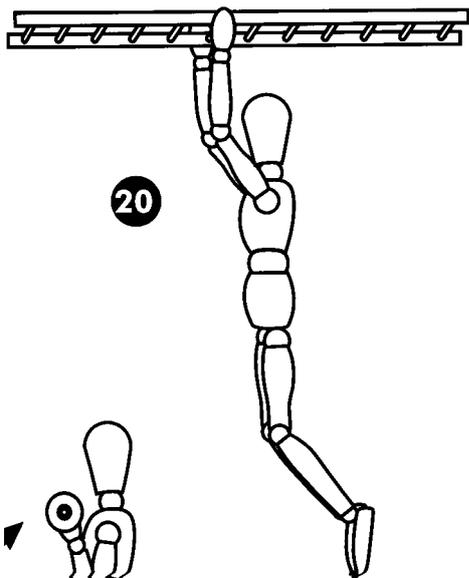
4

A preparação individual do árbitro

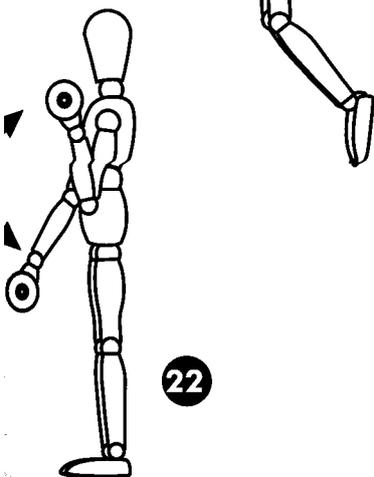
MÚSCULOS DOS MEMBROS SUPERIORES



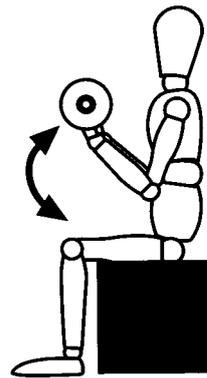
4  
A preparação individual do árbitro



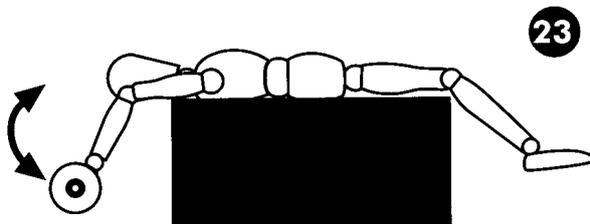
20



22

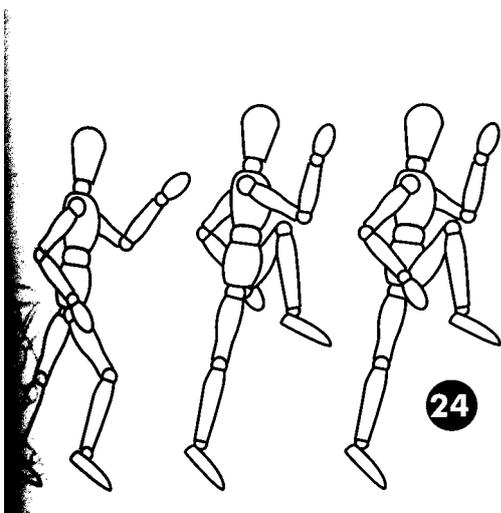


21

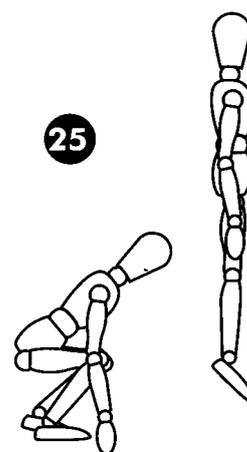


23

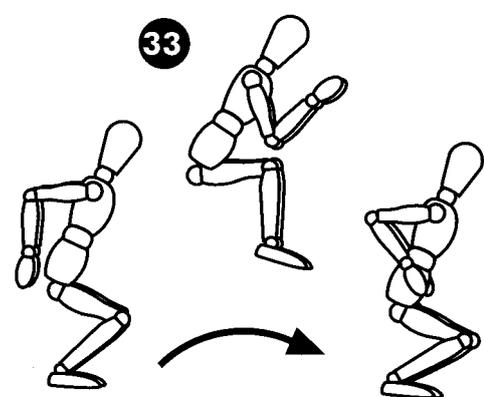
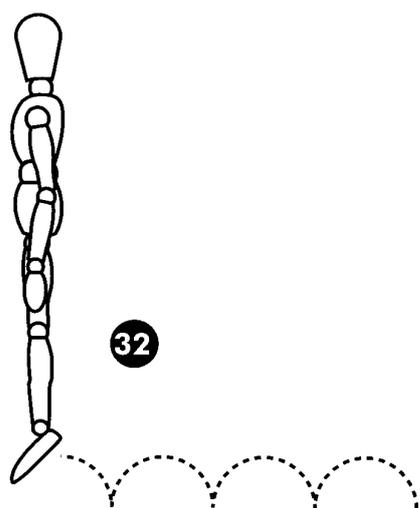
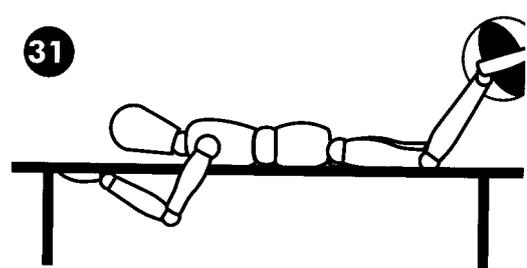
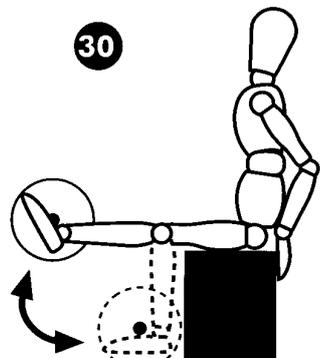
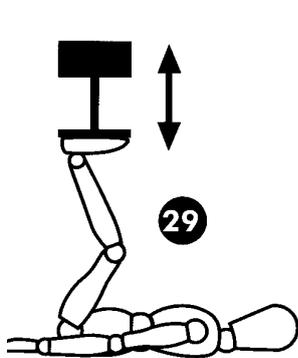
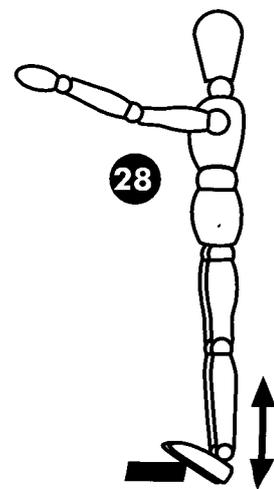
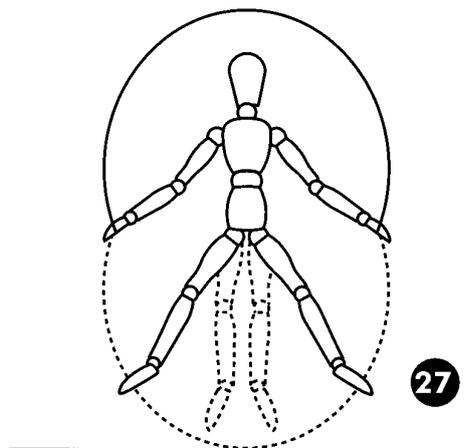
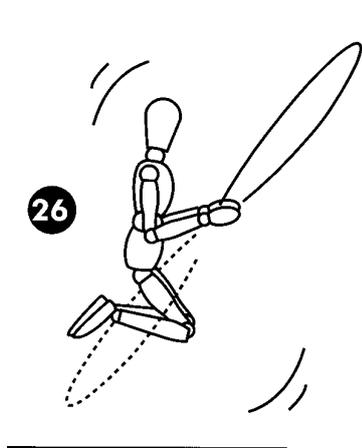
## MÚSCULOS DOS MEMBROS INFERIORES



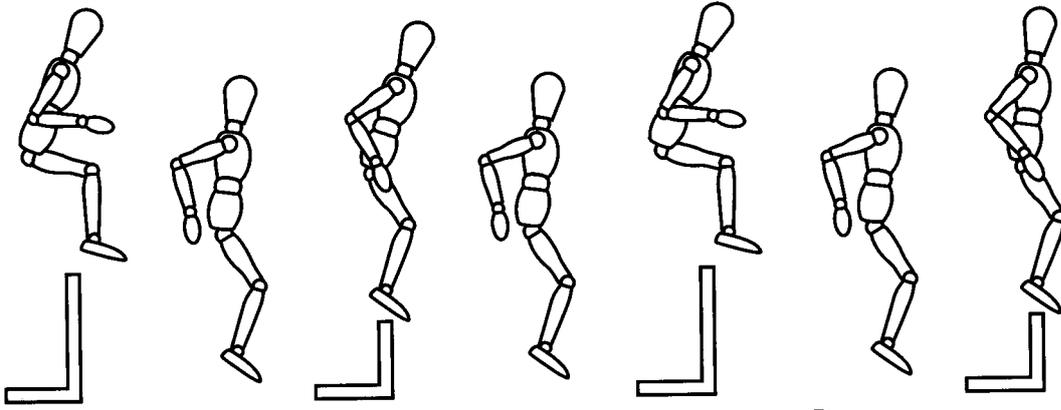
24



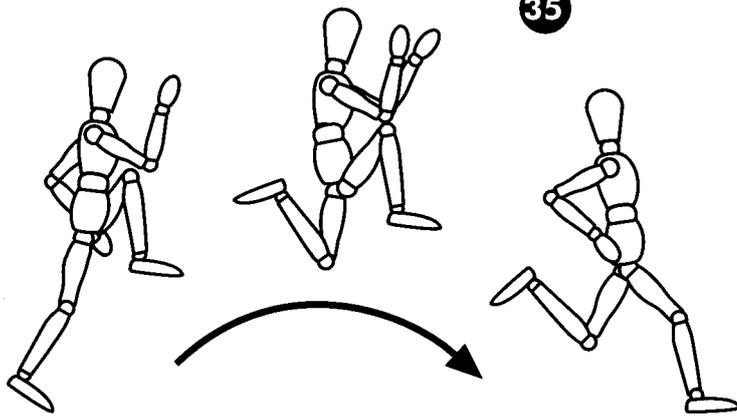
25



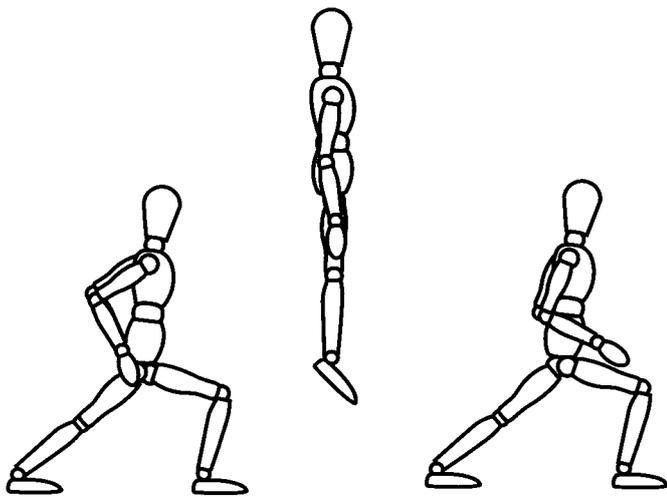
**4**  
A preparação individual do árbitro



34



35



36

# 4

A preparação individual do árbitro

- A musculação dos membros inferiores deve fazer-se simulando situações de competição em que esta qualidade física é solicitada. (e.g. arranques de 2 - 3 metro, mudanças de direcção, sprints curtos, travagens rápidas, etc.).
- Um trabalho mais intenso dos membros inferiores pode ser feito utilizando os multi-saltos. (e.g. 10 saltos máximos consecutivos com o pé esquerdo, idem com o pé direito, corrida saltada, etc.).
- O treino da força deverá ser colocado no início da semana, ou seja, o mais longe possível da próxima competição para que o árbitro possa estar completamente recuperado.

## A FLEXIBILIDADE

É a capacidade que permite realizar movimentos com a máxima amplitude possível. Manifesta-se em situações dinâmicas e estáticas. De entre os muitos factores de que depende a flexibilidade, referimo-nos neste trabalho somente às propriedades elásticas dos músculos. Estes são umas estruturas muito plásticas pelo que, além de poderem modificar as suas características contrácteis, podem também alterar o seu poder de alongamento. É conveniente que o árbitro tenha músculos longos e com um grande capacidade de extensão o que lhe reduzirá os riscos de lesões. Se tiverem estas características, os músculos possuirão, mesmo nos movimentos de maior amplitude, uma reserva de

**Quadro 8 - ASPECTOS METODOLÓGICOS DO TREINO DA FLEXIBILIDADE**

O TREINO DA FLEXIBILIDADE		MEIOS A UTILIZAR	
		ALONGAMENTOS ESTÁTICOS (Stretching)	ALONGAMENTOS DINÂMICOS (Movimentos balísticos)
<b>CARACTERIZAÇÃO</b>		Manter um músculo no seu alongamento máximo durante mais de 10 segundos (10 a 30")	Atingir o alongamento máximo de um músculo, através de acções dinâmicas.
<b>EFICÁCIA RELATIVA</b>		Mais eficazes	Menos eficazes
<b>APROXIMAÇÃO ÀS SITUAÇÕES REAIS</b>		Mais afastados das situações reais do jogo	Mais próximos das situações reais do jogo
<b>OBJECTIVOS A ALCANÇAR</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir o aparecimento de lesões;</li> <li>• Acelerar o processo de recuperação;</li> <li>• Aumentar o comprimento dos músculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simular situações mais próximas da competição, de acordo com o Princípio da Especificidade</li> </ul>
<b>QUANDO TREINAR?</b>	<b>NA SESSÃO DE TREINO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No início para evitar o aparecimento de lesões;</li> <li>• Durante para acelerar a recuperação ou melhorar a flexibilidade;</li> <li>• No fim para acelerar a recuperação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No fim do aquecimento</li> <li>• Durante a parte fundamental</li> </ul>
	<b>NO DIA DA COMPETIÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No aquecimento para prevenir o aparecimento de lesões;</li> <li>• No fim do jogo Para acelerar a recuperação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No fim do aquecimento para simular as situações que irão ocorrer na competição</li> </ul>
	<b>NO MICROCICLO SEMANAL</b>	Em todas as sessões de treino	
	<b>NA ÉPOCA DESPORTIVA (Macro ciclo)</b>	Durante toda a época desportiva	

alongamento o que prevenirá o aparecimento de lesões musculares.

O trabalho de flexibilidade pode, como se verifica no Quadro 8, ser realizado utilizando alongamentos estáticos ou dinâmicos e para cumprir diferentes objectivos:

- Melhoria da amplitude de movimentos.
- Reduzir o risco de lesões.
- Como forma de aquecimento para treinos e jogos.
- Para facilitar a recuperação durante ou no fim do treino.
- Para facilitar a recuperação no fim dos jogos.
- Melhoria da postura, o que é muito importante nas modalidades desportivas em que o árbitro permanece muito tempo numa situação estática.

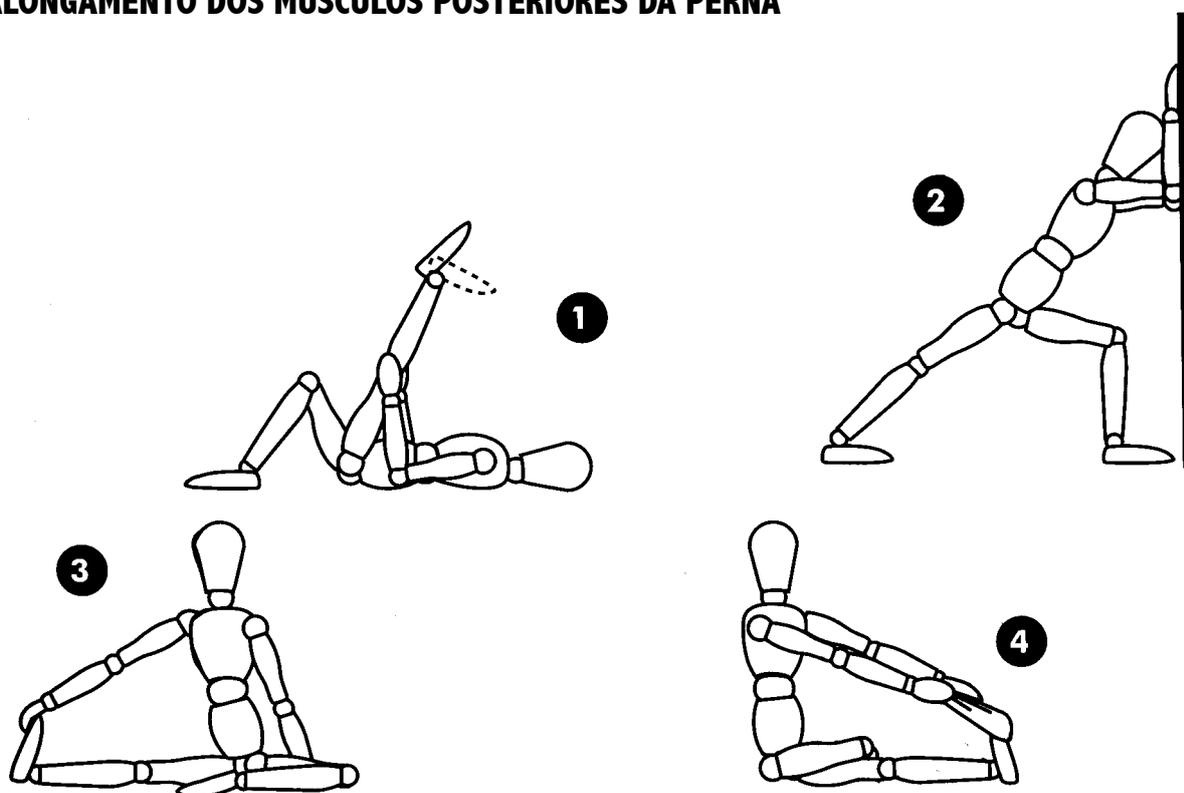
## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais:

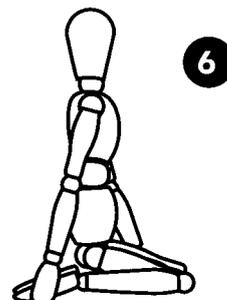
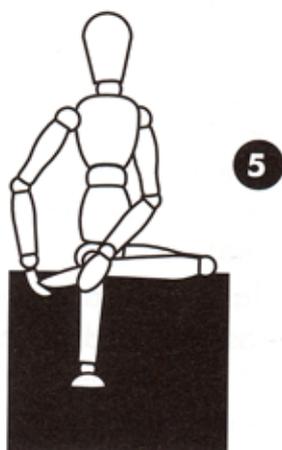
- Para evitar uma redução da amplitude de movimentos os exercícios de força devem realizar-se sempre na máxima amplitude.
- Se pretendermos melhorar a flexibilidade deveremos trabalhá-la imediatamente a seguir ao aquecimento.
- Durante a realização dos exercícios devem-se eliminar as tensões musculares procurando alcançar um estado de relaxação.
- Durante a realização dos exercícios deve-se respirar suavemente.
- Antes da realização de movimentos balísticos deve-se trabalhar com alongamentos estáticos para prevenir o aparecimento de uma lesão.

## ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS DE TRABALHO

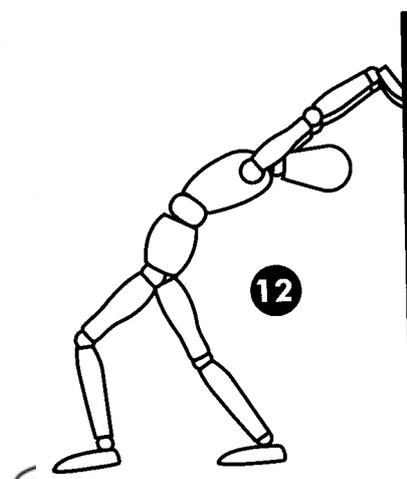
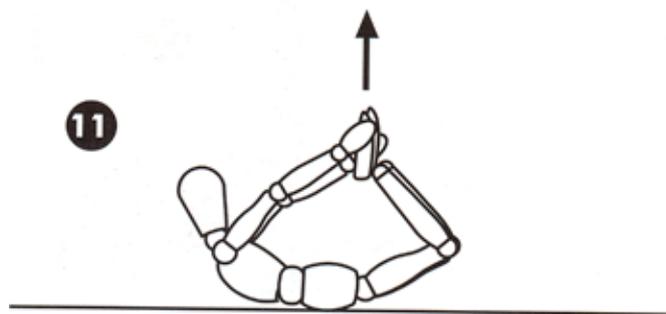
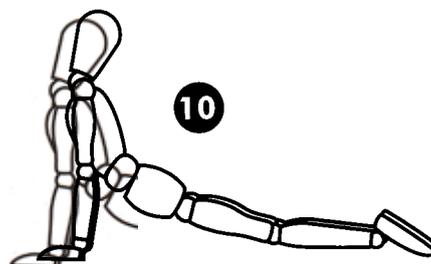
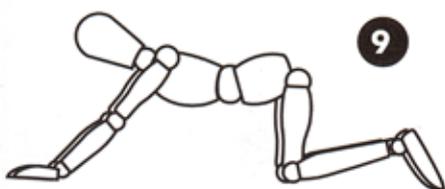
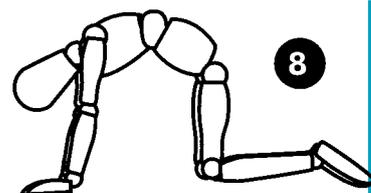
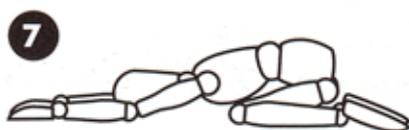
### ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS POSTERIORES DA PERNA



## ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ANTERIORES DA PERNA



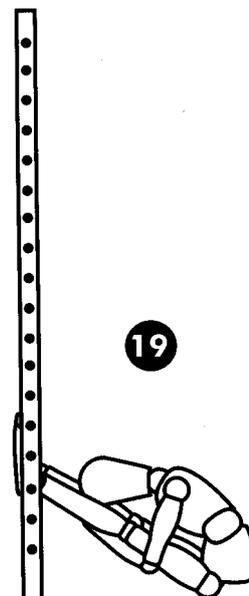
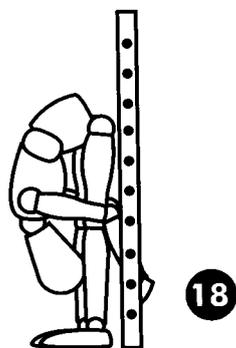
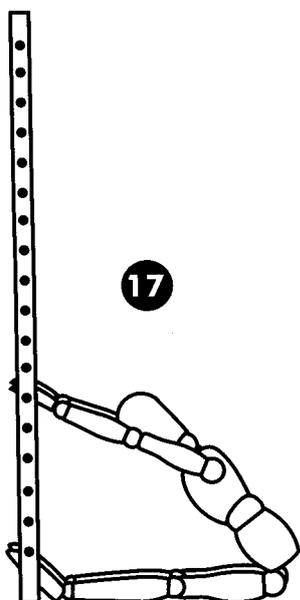
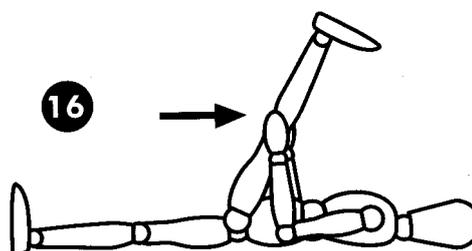
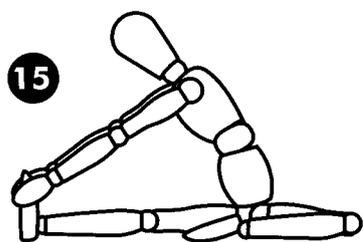
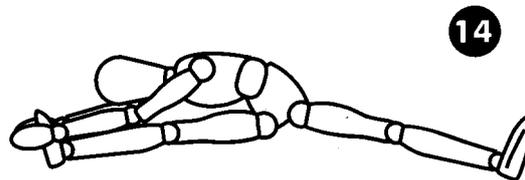
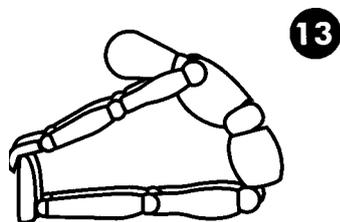
## ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DA COLUNA VERTEBRAL



4

A preparação individual do árbitro

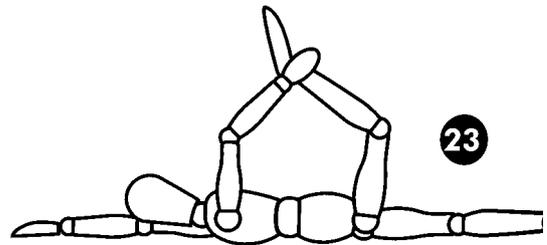
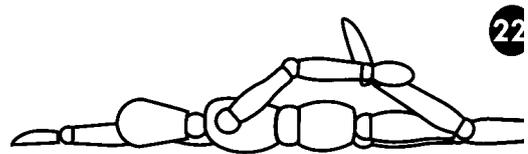
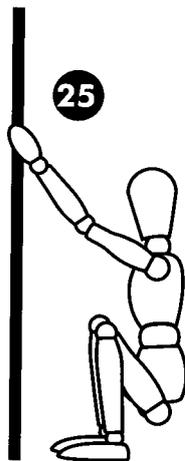
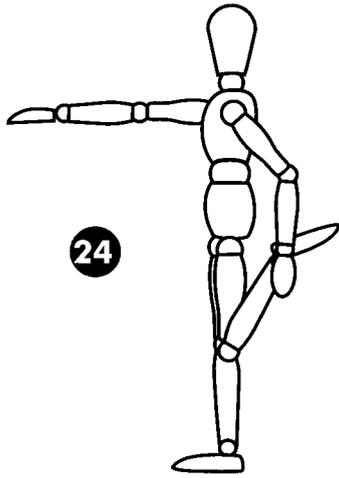
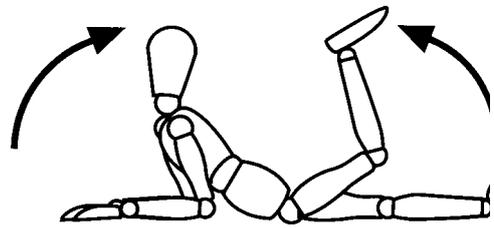
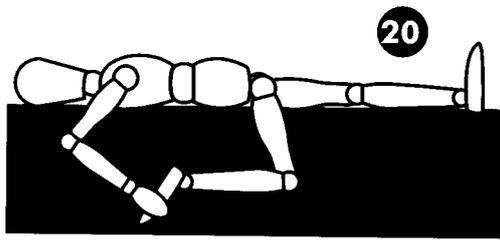
## ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS POSTERIORES DA COXA



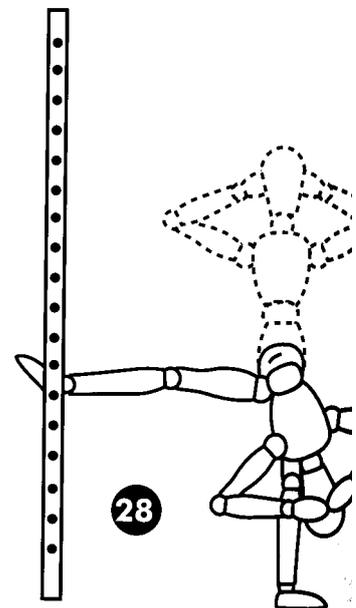
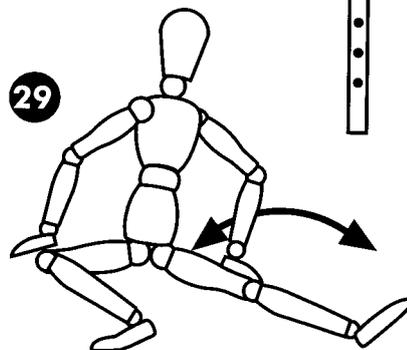
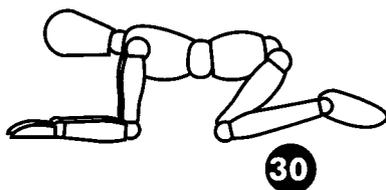
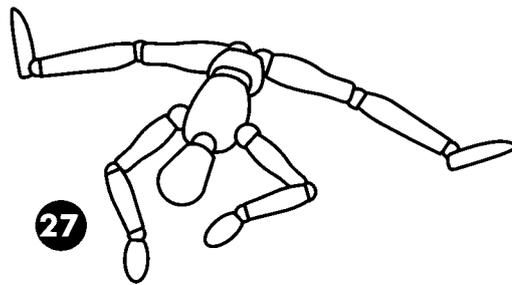
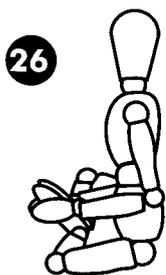
4

A preparação individual do árbitro

## ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ANTERIORES DA COXA



## ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ADUTORES DA COXA



- Para cada grupo muscular dever-se-ão realizar 3 a 5 repetições.
- O alongamento estático não deverá provocar a sensação de dor. Há que sentir o alongamento mas sem dor.
- O treino da flexibilidade deverá realizar-se em todas as sessões de treino

### Indicações específicas

- O árbitro deverá treinar a flexibilidade de acordo com a especificidade da sua modalidade.
- Os árbitros de desportos colectivos deverão ter um cuidado acrescido com os grupos musculares dos membros inferiores.
- Os árbitros que permanecem muito tempo parados ou sentados, deverão trabalhar cuidadosamente os músculos posturais do tronco.

## AS TÉCNICAS DE DESLOCAMENTO

As técnicas de deslocamento são introduzidas neste trabalho, não por serem consideradas uma qualidade física, mas sim por ser através delas que o árbitro expressa, não só a sua coordenação motora, mas também as suas qualidades físicas. São, nesta perspectiva, um factor qualitativo do treino. É através da sua introdução que se pode aumentar a especificidade do treino do árbitro de desportos colectivos. Se durante o jogo, este corre de frente, de lado e de costas, se efectua meias voltas e voltas completas, se todas estas acções se realizam a diferentes velocidades e em diferentes situações de fadiga, se é esta a especificidade do seu esforço físico, tudo isto deverá ser treinado conjuntamente.

O árbitro tem de dominar todas as técnicas de deslocamento que utiliza na competição, tem de estar concentrado exclusivamente sobre

as incidências do jogo, movimentando-se da forma mais adequada para as analisar correctamente, o que pressupõe que execute todos esses deslocamentos com grande facilidade e eficácia para poder estar disponível para tomar decisões.

Estas exigências da competição obrigam o árbitro a solicitar todas estas capacidades em todas as sessões de treino. Mais uma vez se apresentam duas vias complementares na condução do treino:

- **Aperfeiçoamento das técnicas de deslocamento** - Procura-se aperfeiçoar autonomamente cada uma delas.
- **Adequação às situações de competição** - Procura-se que todas estas técnicas sejam solicitadas juntamente com as diferentes capacidades físicas e o mais perto possível das situações reais de jogo.

A melhoria das técnicas de deslocamento implica um aperfeiçoamento dos seguintes factores:

- **Conhecimento dos factores biomecânicos específicos de cada forma de deslocamento.** Apesar das diferenças que existem entre por exemplo correr de frente, de costas ou de lado, poderemos encontrar as seguintes fase que são comuns a todos os deslocamentos:
  - **Fase de impulsão:** Tempo durante o qual os músculos, num trabalho de contracção dinâmica concêntrica, aceleram o nosso corpo.
  - **Fase de suspensão:** Tempo durante o qual o nosso corpo se desloca sem qualquer contacto com o solo.
  - **Fase de apoio no solo:** Tempo durante o qual os músculos, num trabalho de contracção dinâmica excêntrica, travam o nosso corpo.

- **Amplitude da passada** - É a distancia entre dois apoios consecutivos. O treino dos factores indicados no ponto anterior permitirá melhorar a amplitude de passada.
- **Acção conjugada dos braços, cabeça, tronco e visão.** A especificidade da arbitragem obriga o árbitro a deslocar-se, não segundo determinações biomecânicas, mas em função das incidências do jogo. Terá de constantemente rodar o tronco, a cabeça e mudar a direcção do olhar o que dificultará o seu deslocamento.
- **Máxima concentração,** não no seu deslocamento mas nas incidências do jogo
- **Relaxação segmentar** - O árbitro deve conseguir contrair só os músculos necessários, permanecendo os restantes num estado de descontração. Sempre que há contracções parasitas o deslocamento é prejudicado, há uma redução da velocidade e um maior consumo de energia pelo que a disponibilidade motora fica diminuída. A sua capacidade para analisar e decidir fica também diminuída.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais:

- A aprendizagem e aperfeiçoamento destas técnicas deve ser realizada sem fadiga.
- A aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica obriga à realização de inúmeras repetições.
- Primeiro devem ser realizadas lentamente e só depois com velocidade. Há que aprender e dominar as características de uma determinada técnica executando-a, primeiro lentamente, aumentando progressivamente a velocidade de execução à medida que se domina o movimento, até alcançar a máxima velocidade
- Quando se deslocar com a máxima velocidade deve procurar manter a técnica.
- Durante a realização das repetições o árbitro deve ter a sua atenção centrada nos pormenores de execução que pretende aperfeiçoar, para que, durante o jogo, não tenha de se preocupar com eles.

### Indicações específicas

- No início da época o árbitro deverá procurar introduzir as alterações técnicas que forem consideradas necessárias.
- No fim do período preparatório e durante o período competitivo há que automatizar essas técnicas.
- Durante o treino de corrida contínuo ou intervalada, visando a fonte aeróbia, o árbitro deverá utilizar as diferentes técnicas de deslocamento que utiliza em competição mas percorrendo distâncias superiores. Este trabalho predomina no período preparatório.
- O árbitro dominará as técnicas de deslocamento quando as conseguir realizar eficazmente no treino com uma velocidade superior à que é exigida na competição.
- Depois de dominar as técnicas de deslocamento, há que as solicitar com uma velocidade superior à que utiliza na competição. Este trabalho predomina na fase final do período preparatório e no período competitivo.
- A exigência de execução correcta das técnicas em situação de fadiga é um procedimento que o árbitro deverá utilizar para aprofundar a sua automatização.

## A ESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO

O estudo, muito teórico e analítico, que até agora temos vindo a realizar, só é importante para o

árbitro na medida em que se possa concretizar na prática. Face aos objectivos atingir, há que colocar criteriosamente os exercícios adequados (Especificidade), nas doses certas (Sobrecarga) e nos momentos certos (Retardabilidade e da Reversibilidade). O efeito de treino só se manifesta mediante a vivência prática de um conjunto de exercícios correctamente inter-relacionados em cada sessão de treino, ao longo da semana e da época desportiva.

Abordaremos seguidamente três níveis de organização estrutural do treino:

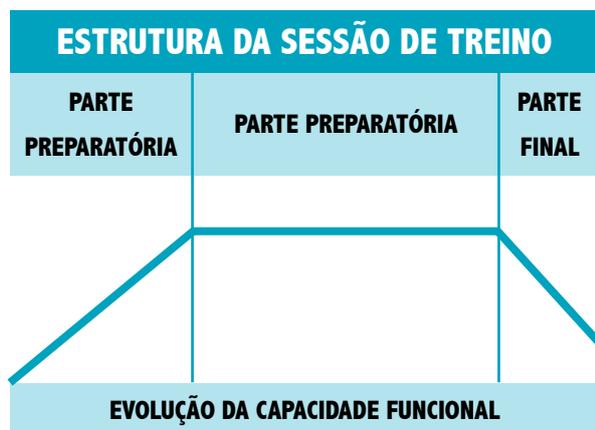
- A sessão de treino;
- O microciclo;
- O macrociclo.

### A SESSÃO DE TREINO

É de importância fundamental em todo o processo de treino. Se os objectivos previstos para cada sessão de treino não forem alcançados, é evidente que os objectivos a médio ou longo prazo também não o serão.

A sessão de treino deve conter três partes (Figura 5):

- Parte preparatória ou aquecimento.
- Parte principal ou fundamental.
- Parte final ou de retorno à calma.



**Fig. 5** Estrutura da sessão de treino e activação funcional

## O AQUECIMENTO

É a parte inicial e indispensável de todas as sessões de treino e de todas as competições em que o árbitro vai intervir. É constituído por um conjunto de exercícios que têm por objectivo preparar o árbitro para os esforços maiores que a seguir se irão realizar.

Dirige-se às seguintes estruturas biológicas: estrutura orgânica, locomotora e perceptivo / cinético (Quadro 9).

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS

### Indicações gerais

- **O aquecimento deve ser progressivo** - iniciando-se com uma intensidade fraca que aumentará gradualmente à medida que as diferentes estruturas do organismo se adaptem ao esforço. Evita-se assim o perigo de uma lesão ou de uma grande fadiga inicial (e.g. só depois de correr lentamente e durante alguns minutos é que poderão realizar sprints).
- **O aquecimento deve ser prolongado** - nunca deverá ser inferior a 15 a 20 minutos, pelas razões indicadas no ponto anterior.
- **O aquecimento deve ter duas partes:**
  - **Aquecimento geral** - é a fase inicial e deve conter uma parte de corrida lenta e contínua para a activação orgânica, e a realização de alongamentos estáticos para prevenir o aparecimento de lesões.
  - **Aquecimento específico** - segue-se ao aquecimento geral e visa preparar o árbitro para as situações concretas que vai encontrar a seguir (e.g. se vai treinar velocidade, deve fazer várias acelerações com intensidades crescentes; se vai treinar força, deverá mobilizar os músculos que a seguir vai solicitar mais intensamente).

## Quadro 9 - ESTRUTURAS BIOLÓGICAS E OBJECTIVOS DO AQUECIMENTO

ESTRUTURAS BIOLÓGICAS	OBJECTIVOS DO AQUECIMENTO	MEIOS A UTILIZAR
<b>ORGÂNICA</b> Conjunto de todos os órgãos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhora a irrigação dos músculos.</li> <li>• Aumento da frequência cardíaca</li> <li>• Aumento da frequência respiratória</li> <li>• Abertura de capilares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida continua (inicialmente);</li> <li>• Sprints.</li> </ul>
<b>LOCOMOTORA</b> Conjunto de ossos, músculos e articulações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar a capacidade de resposta muscular: mais força e maior amplitude de movimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamentos estáticos;</li> <li>• Alongamentos dinâmicos;</li> <li>• Exercícios variados para diferentes grupos musculares.</li> </ul>
<b>PERCEPTIVO/CINÉTICA</b> Sistema nervoso central e órgãos dos sentidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar a coordenação muscular;</li> <li>• Aumentar a velocidade de condução nervosa;</li> <li>• Aumentar a concentração no jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectuar os movimentos que a seguir se irão realizar no jogo ou no treino</li> </ul>

### Indicações específicas para jogo

- Deve obedecer a todos os princípios metodológicos indicados antes, o que significa que, de início deverá correr e realizar exercícios de alongamentos, após o que deverá exercitar todas as situações que o jogo contém: sprintar, correr de lado, correr de costas, travar, mudar de direcção, realizar meias voltas e voltas completas, etc.
- Deve iniciar-se 30 a 40 minutos antes do começo do jogo e só depois de ter toda a parte burocrática tratada.
- Deverá estar terminado 10 minutos antes de se iniciar o jogo. Nesta fase o árbitro deverá concentrar-se e procurar manter o seu aquecimento realizando alguns exercícios de pequena intensidade. (saltitar, alguns alongamentos, etc.
- Nunca deverá ser demasiado intenso o que poderia retirar a capacidade de resposta do árbitro, sobretudo no início do jogo. Este princípio é tanto mais válido quanto menor for a sua preparação física.
- Quando o árbitro, após uma longa viagem, se sente muito fatigado e não tem grande von-

tade de correr, necessita de fazer um aquecimento mais forte do que o habitual. Deve

**Um bom aquecimento é uma condição indispensável para que o árbitro possa começar bem o jogo, e um mau começo pode comprometer irremediavelmente o seu desempenho.**

vencer essa inércia no aquecimento e nunca transportá-la para o jogo.

- Se dispuser de um espaço em que possa correr, deverá utilizá-lo. Caso isso não aconteça, deverá realizar, no seu vestiário,

um longo trabalho de alongamentos, destinado sobretudo aos membros inferiores e efectuar o aquecimento específico, se não existir uma outra alternativa, no campo de jogos.

## A PARTE FUNDAMENTAL

Tem esta designação por ser nesta parte que se concretizam os objectivos previstos para a sessão de treino. Os exercícios devem ser correctamente escolhidos e colocados adequadamente na estrutura organizativa da parte fundamental da sessão de treino. As outras duas partes (aquecimento e retorno à calma) são condicionadas e determinadas pelo conteúdo desta.

ção, devem ser feitos imediatamente a seguir ao aquecimento, isto é, sem fadiga.

- O treino da força pode ser realizado imediatamente a seguir.
- O treino da resistência deverá ser realizado no fim da sessão.

## Indicações específicas

- As anteriores indicações metodológicas pressupõem uma visão sectorial de cada capacidade motora, contudo, no jogo, estão todas integradas, pelo que a sua rentabilização exige que por vezes a técnica e a velocidade sejam também solicitadas em situação de fadiga, como sucede na competição.
- Se pretendermos melhorar a resistência específica, a duração desta fase deverá ser superior à do jogo, ou caso seja menor, deverá ter uma intensidade superior e um menor número de pausas.
- Se pretendermos melhorar a velocidade, a duração desta fase poderá ser inferior à da competição mas com uma intensidade superior e um aumento de duração das pausas.

## O RETORNO À CALMA

Após um jogo ou uma sessão de treino, existe uma grande activação das diferentes estruturas do organismo e por vezes um estado de fadiga mais ou menos acentuado. Uma passagem súbita para uma situação de repouso, não é conveniente e poderá comprometer o processo de recuperação.

Se o aquecimento prepara gradual e progressivamente o árbitro para o esforço que a seguir vai desenvolver, esta fase procura que o organismo transite gradualmente para a situação de repouso.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais

- O aperfeiçoamento da técnica, da velocidade de deslocamento ou da velocidade de reac-



Todos os árbitros viveram certamente a situação em que, a seguir a um esforço e depois de tomar banho, continuam a transpirar, o que significa que o organismo ainda não retornou à calma.

No treino desportivo é hoje aceite que, para uma rápida recuperação, é necessário que esta se inicie imediatamente a seguir ao esforço.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais

- Deve realizar exercícios de fraca e de regressiva intensidade.
- As características desta parte da sessão de treino são determinadas pela especificidade do trabalho realizado na parte fundamental.

### Indicações específicas

- Se existir uma fadiga localizada devido por exemplo à realização de exercícios de musculação, há que descontraír essa zona realizando alongamentos.
- Se esteve a fazer sprints deve começar a recuperação com uma corrida muito lenta.
- Se existir uma grande situação de fadiga, o que é mais vulgar nos atletas, deverá iniciar-se por uma corrida muito lenta e terminar com a realização de exercícios de alongamento estáticos para os grupos musculares mais solicitados, que no caso dos árbitros são os membros inferiores. Estes exercícios só deverão terminar quando o árbitro se sentir completamente recuperado.
- A recuperação após o esforço vai depender muito da ingestão de líquidos durante e após o esforço, assim como da refeição que irão tomar de seguida.

Esta matéria será desenvolvida num outro capítulo desta publicação.

## O MICROCICLO

O microciclo é constituído por um conjunto correctamente articulado de sessões de treino, tendo por objectivo a melhoria, a manutenção ou a regressão de determinadas capacidades motoras, em função daquilo que foi programado para aquela etapa de desenvolvimento do processo de treino.

O microciclo pode ter uma duração que varia entre 3-4 e 12-14 dias. Neste trabalho consideramos sobretudo o microciclo semanal já que a periodicidade dos jogos e a rotina de vida são semanais.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Indicações gerais:

- Os microciclos do Período Preparatório podem estar agrupados em diferentes blocos, também chamados mesociclos, em que se procura em cada um deles o desenvolvimento preferencial de uma determinada capacidade motora.
- A distribuição temporal destes blocos é determinada pelos Princípios da Retardabilidade e da Reversibilidade.
- Os microciclos do Período Competitivo visam a manutenção do conjunto de capacidades que asseguram uma boa condição física ao árbitro.

### Indicações específicas

- No dia do jogo o árbitro deve estar completamente recuperado das sessões de treino realizadas nessa semana, pelo que a distribuição semanal destas deve obedecer aos seguintes critérios:

- No início da semana as sessões de treino mais desgastantes: resistência e força, por exemplo.
- As últimas sessões de treino devem ser pouco desgastantes. Pode treinar velocidade em distâncias curtas e com intervalos de recuperação completa, ou flexibilidade, ou corrida lenta, contínua e de fraca intensidade.
- Após um treino muito intenso, o treino do dia seguinte deve ser de menor intensidade para assegurar a recuperação. (Alternância).
- Os árbitros das modalidades que não têm exigências físicas significativas, podem treinar apenas duas vezes por semana para assegurar a sua condição física de base.
- Os árbitros das modalidades que têm exigências físicas mais significativas, devem treinar pelo menos três ou quatro vezes por semana.

### Hipótese A

MICROCICLO I	2. <sup>a</sup>	LIVRE
	3. <sup>a</sup>	TREINO 1
	4. <sup>a</sup>	TREINO 2
	5. <sup>a</sup>	LIVRE
	6. <sup>a</sup>	TREINO 3
	S	LIVRE
	D	JOGO

MICROCICLO II	2. <sup>a</sup>	TREINO 1
	3. <sup>a</sup>	LIVRE
	4. <sup>a</sup>	TREINO 2
	5. <sup>a</sup>	LIVRE
	6. <sup>a</sup>	TREINO 3
	S	LIVRE
	D	JOGO

### Jogo ao Domingo e três treinos durante a semana

- Estas ou outras alternativas podem ser válidas desde que respeitem as indicações metodológicas anteriores.
- O microciclo I permite um trabalho de maior intensidade nos treinos 1 e 2.

- O microciclo II permite uma melhor recuperação após o desgaste do jogo anterior e da possível viagem realizada.

### Hipótese B

MICROCICLO III	2. <sup>a</sup>	LIVRE
	3. <sup>a</sup>	TREINO 1
	4. <sup>a</sup>	TREINO 2
	5. <sup>a</sup>	LIVRE
	6. <sup>a</sup>	TREINO 3
	S	TREINO 4
	D	JOGO

MICROCICLO IV	2. <sup>a</sup>	TREINO 1
	3. <sup>a</sup>	TREINO 2
	4. <sup>a</sup>	LIVRE
	5. <sup>a</sup>	TREINO 3
	6. <sup>a</sup>	TREINO 4
	S	LIVRE
	D	JOGO

MICROCICLO V	2. <sup>a</sup>	LIVRE
	3. <sup>a</sup>	TREINO 1
	4. <sup>a</sup>	TREINO 2
	5. <sup>a</sup>	TREINO 3
	6. <sup>a</sup>	TREINO 4
	S	LIVRE
	D	JOGO

MICROCICLO VI	2. <sup>a</sup>	LIVRE
	3. <sup>a</sup>	TREINO 1
	4. <sup>a</sup>	TREINO 2
	5. <sup>a</sup>	TREINO 3
	6. <sup>a</sup>	LIVRE
	S	TREINO 4
	D	JOGO

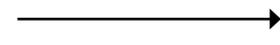
### Jogo ao Domingo e quatro treinos durante a semana

- Estas ou outras alternativas podem ser válidas desde que respeitem as indicações metodológicas anteriores.
- Todas estas alternativas, comparativamente com a hipótese de três treinos semanais, permitem que o árbitro possa realizar treinos mais exigentes no início da semana e tenha tempo de activamente recuperar para o jogo seguinte.

### O MACROCICLO

É estruturado a partir de um conjunto de microciclos coerentemente articulados no sentido de definirem diferentes linhas evolutivas da

### Quadro 10 - INTENSIDADE DOS MICROCICLOS E EVOLUÇÃO DA FORMA DESPORTIVA

EVOLUÇÃO DA INTENSIDADE DOS MICROCICLOS	EVOLUÇÃO DA FORMA DESPORTIVA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DA FORMA DESPORTIVA	PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DO TREINO
CRESCENTE	ELEVA-SE		PROGRESSÃO
MANTÉM-SE	ESTABILIZA		ESTABILIZAÇÃO
DECRESCENTE	REGRIDE		REGRESSÃO

forma desportiva ao longo da época. Isto significa que a estrutura, o conteúdo e até modo de relacionamento entre microciclos contíguos varia ao longo da época desportiva.

Quando o árbitro pretender alterar o seu actual estado de adaptação às cargas de treino, deverá modificar a intensidade dos microciclos seguintes e, se pretender manter o mesmo nível de rendimento, deverá manter a mesma intensidade (Quadro 10). O ponto de referência é sempre a intensidade e estrutura dos anteriores microciclos.

A periodização do treino consiste em, face ao calendário de competições, dividir a época desportiva em períodos, procurando fazer coincidir o período preparatório com a fase de aquisição da forma, o período competitivo com a fase de forma e o período de transição com a fase de perda de forma (Figura 6).



Fig. 6 Periodização do treino e forma desportiva

O macrociclo pode ter uma duração variável mas, dado que é a situação mais comum, consideraremos neste trabalho a duração de um ano.

### O PERÍODO PREPARATÓRIO

Neste período pretende-se construir gradualmente a forma desportiva. Predomina o Princípio da Progressão visto que, como se vê na



Figura 6, a forma desportiva está numa fase ascendente. Nos desportos colectivos a duração deste período raras vezes ultrapassa dois meses, ao contrário dos desportos individuais em que por vezes chega a ter sete ou mais meses.

Metodologicamente este período costuma ser dividido em duas etapas consecutivas com objectivos bem diferenciados:

- Etapa de preparação geral - pretende-se a aquisição dos pressupostos da forma.
- Etapa de preparação específica - pretende-se a aquisição da forma desportiva adequada à respectiva modalidade, ao árbitro e às características do quadro competitivo.

### INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

#### Preparação geral

- Deve iniciar-se com a realização de microciclos de pequena intensidade em que predomina o treino de corrida contínua, exercícios de flexibilidade e de força com cargas reduzidas.
- Nesta etapa o treino caracteriza-se pela fraca intensidade e pelo grande volume (e.g. treinos mais longos, mais sessões de treino nos microciclos, etc.)
- Quanto menor é a capacidade física inicial do árbitro, menor deverá ser a intensidade do treino.
- As cargas de treino deverão aumentar tanto mais lentamente quanto maior for o período preparatório.
- As qualidades físicas são trabalhadas separadamente umas das outras
- É comum a diferentes modalidades desportivas e é um treino suficiente para os árbitros de modalidades com poucas exigências físicas.

#### Preparação específica

- Caracteriza-se por um aumento da intensidade, por uma redução do volume e pela utili-

zação de exercícios específicos da respectiva modalidade.

- Os microciclos na fase final atingem uma intensidade elevada.
- Predomina o treino da velocidade.
- As qualidades físicas não são treinadas separadamente mas sim interligadas entre si e com as técnicas específicas da respectiva modalidade.
- É fundamental que nesta etapa o árbitro, a exemplo do que sucede com os atletas, participe em competições, sem o que nunca poderá adquirir a forma desportiva.

#### O PERÍODO COMPETITIVO

É o período fundamental em torno do qual toda a época se estrutura. O árbitro deve procurar apresentar-se nas melhores condições possíveis em cada jogo e ao longo de todo o período. A correcta estruturação de cada microciclo e uma adequada articulação entre os microciclos contíguos é que permitirá responder eficazmente àqueles objectivos.

O árbitro está mais uma vez numa situação desfavorável relativamente aos atletas. Enquanto que estes sabem atempadamente quando se inicia a época, e qual o calendário de competições, o árbitro só conhece o calendário das equipas, não sabe quando é que ele vai começar a arbitrar, em que jogos é que o irá fazer, que interrupções é que irá ter e quais são os jogos mais importantes em que irá participar. Sem este conjunto de informações, decisivas para a construção e gestão da forma desportiva, é muito difícil, ou mesmo impossível, planear e programar adequadamente o seu trabalho. Tecnicamente é possível organizar os microciclos do período competitivo para alcançar os seguintes objectivos:

- **Estabilizar a forma desportiva**, isto é, o árbitro apresentar-se com um rendimento físico muito semelhante em todos os jogos.
- **Subida pontual de rendimento** apresentar-se em determinados jogos considerados mais importantes com um rendimento físico acrescido.
- **Preparar-se especialmente para participar num torneio de grande importância** onde pretende estar na sua melhor forma.

### MANUTENÇÃO DA FORMA DESPORTIVA

Utilizando o Princípio da Estabilização, é possível, como vimos anteriormente, manter um rendimento físico constante, enquanto os microciclos se mantiverem constantes, quanto às suas características fundamentais e ao grau de mobilização das diferentes estruturas biológicas. Se, de semana para semana este pressuposto for assegurado, haverá uma estabilização da forma desportiva e o árbitro irá adaptar-se a uma carga que, nos seus aspectos fundamentais, se mantém constante. Deverá ser este o procedimento a utilizar pelos árbitros ao longo do período competitivo.

### INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- O princípio da estabilização não significa que os microciclos sejam idênticos. Há aspectos que se mantêm e outros que se modificam. Há que modificar o máximo desde que o fundamental se mantenha.
- Deve manter-se o grau de desgaste semanal (i.e. a carga física), variando os exercícios (i.e. a componente técnica).

### O que manter:

- O número de sessões de treino nos microciclos sucessivos.
- A intensidade de cada sessão de treino relativamente às sessões correspondentes dos microciclos contíguos: o dia do treino mais forte ou do treino mais fraco.
- Manter a sequência de esforços ao longo do microciclo: o dia em que se treina força, velocidade ou resistência.
- Manter o horário das sessões de treino que, sempre que possível, deverão coincidir com o horário dos jogos

### O que variar:

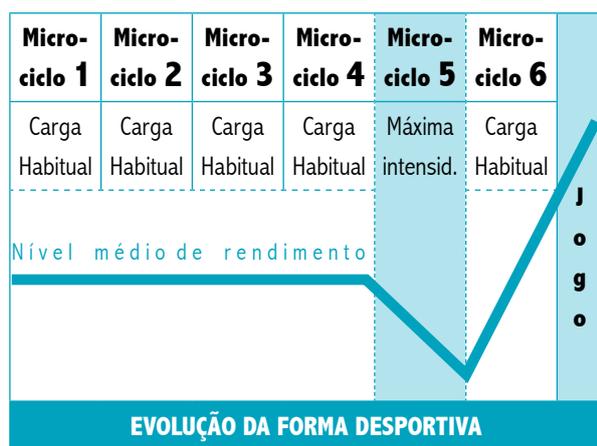
- Os exercícios utilizados podem e devem variar de microciclo para microciclo.
- Podemos manter os objectivos variando os exercícios. Podemos, por exemplo, treinar os músculos abdominais ou a velocidade, utilizando diferentes exercícios de microciclo para microciclo.

Em síntese, é necessário variar os exercícios, mantendo com ligeiras alterações a estrutura básica dos microciclos, se pretendemos uma estabilização da forma desportiva.

### SUBIDA PONTUAL DE RENDIMENTO

A partir de um conjunto de microciclos que se mantêm constantes, é possível promover subidas pontuais de rendimento para um determinado jogo. Há que, de acordo com o Princípio da Sobrecarga, aumentar a intensidade de um microciclo e, de acordo com os princípios da retardabilidade e da reversibilidade, fazer essa alteração no momento certo, para que o efeito desta carga apareça no dia do jogo pretendido. Na Figura 7 verifica-se que, após uma série de

microciclos que se mantiveram ao longo de várias semanas, houve uma estabilização da forma desportiva. Na semana 5 realizou-se um microciclo de intensidade superior ao habitual (microciclo de choque) que provocou uma descida da forma desportiva. Na semana seguinte voltamos ao treino habitual, e surge a fase de exaltação de capacidades no dia do jogo mais importante para o qual o árbitro se preparava.



**Fig. 7** Subida pontual da forma desportiva

Se em todas as semanas se realizarem jogos, o árbitro apresentar-se-á nas seguintes condições:

- **Semanas 1, 2, 3 e 4**- Rendimento físico habitual.
- **Semana 5**- Rendimento inferior ao habitual devido à sobrecarga de esforço
- **Semana 6**- Rendimento superior ao habitual devido ao fenómeno da supercompensação ou fase de exaltação das capacidades (Figura 3).

### INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- A estruturação dos microciclos 1, 2, 3 e 4 obedece ao que foi referenciado nas indicações metodológicas do ponto anterior (manutenção da forma desportiva).

- A semana decisiva é a 5<sup>a</sup>, onde se vai realizar um trabalho muito acima daquilo que é habitual.
- Pode-se aumentar o nº de treinos, mas não é esse o factor decisivo.
- Há que aumentar sim a intensidade das sessões de treino. O objectivo é atingir em determinadas sessões, níveis de fadiga muito elevados.
- A fonte de energia mais solicitada é a anaeróbia láctica. Há que acumular no sangue doses elevadas de ácido láctico (Quadro 5).
- A intensidade do treino não é um valor absoluto, é função da carga de treino dos microciclos anteriores: 1, 2, 3, e 4. Há que aumentar a carga relativamente a esses microciclos.
- Se nesta semana (5<sup>a</sup>) se realizar um jogo, o árbitro não se encontrará em boas condições físicas por não ter recuperado completamente de uma carga de treino superior ao habitual.
- Na semana 6 volta-se ao trabalho habitual. Pretende-se uma recuperação até um nível superior de capacidades, a fase de exaltação.

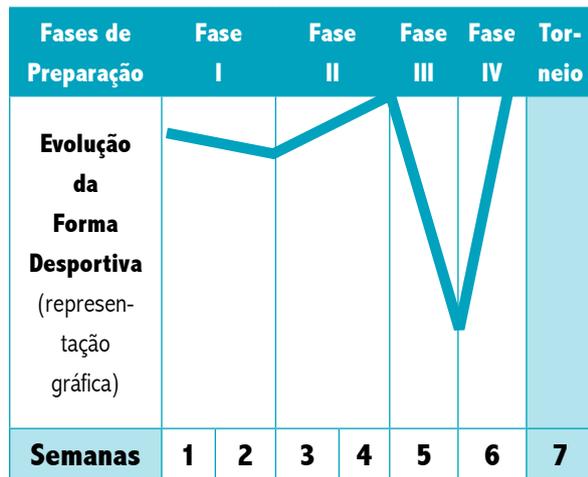
### PREPARAÇÃO ESPECIAL PARA UM JOGO OU UM TORNEIO IMPORTANTES

Embora não seja uma situação muito frequente, o árbitro é por vezes escolhido para arbitrar um torneio de grande responsabilidade a nível nacional, europeu ou mundial. Esta escolha, que deveria ser sempre conhecida com grande antecedência, deverá ser objecto de uma cuidada preparação que permita ao árbitro, durante aquele período, ter um nível de capacidades superior ao seu habitual.

A preparação deverá iniciar-se, no mínimo, cerca de mês e meio antes do início do torneio e será constituída por um macrociclo, ou seja, durante este período há que criar as fases de construção

e de manutenção da forma desportiva. A fase de perda será analisada no ponto seguinte.

Didacticamente este período poderá ser dividido em 4 fases como se pode observar na figura 8. Consideramos, como hipótese, que o torneio tem uma duração de 8 dias.



**Fig. 8** Modelo de preparação visando um determinado torneio

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

### Fase I

- **Objectivo** - Reprodução do esforço a desenvolver no torneio, com aumento da duração e do volume e redução da intensidade instantânea. Treino de dominante aeróbia em que também deverá ser realizado um trabalho de musculação.
- **Duração** - Deverá ter uma duração superior à do torneio.
- **Estrutura dos microciclos:**
  - Mais treinos em cada microciclo que o número de jogos do torneio.
  - As sessões de treino têm uma duração maior que a do jogo.

- Menor velocidade que a do jogo mas menos pausas.
- O seu conteúdo identifica-se com a etapa de preparação geral do período preparatório.

### Fase II

- **Objectivo** - Transferir para a situação real de competição as aquisições da fase I. Nesta fase o árbitro não se encontra bem fisicamente, revelará falta de velocidade devido às características do treino da fase anterior.
- **Estrutura dos microciclos:**
  - Grande redução da carga de treino. Volta ao trabalho a que estava habituado antes de iniciar a fase I
  - O árbitro deverá arbitrar grande número de jogos.

### Fase III

- É a fase mais importante da preparação do árbitro. Pretende-se alcançar um estado de adaptação óptimo para um determinado torneio. Os microciclos da fase I, sendo também muito importantes, irão contribuir sobretudo para que o árbitro consiga nesta fase suportar ritmos de treino mais exigentes, necessitando de um menor tempo de recuperação.
- **Objectivo** - Reprodução do esforço a desenvolver no torneio com aumento da intensidade instantânea e redução da duração e do volume. Deverão ser alcançados níveis muito elevados de fadiga devido à acumulação de ácido láctico.
- **Duração** - Deverá ter uma duração igual à do torneio.

- **Estrutura dos microciclos:**

- Os treinos de maior intensidade deverão ser realizados com uma periodicidade inferior à dos jogos do torneio.
- As sessões de treino deverão ter uma duração menor que a do jogo e maior velocidade.
- Treino de preparação específica e de dominante anaeróbica láctica (Quadro 5), em que se atingem níveis de fadiga muito elevados.

#### Fase IV

- **Objectivo** - Atingir no mesmo momento a fase de supercompensação de todas as diferentes capacidades físicas que foram solicitados analiticamente nas fases an-



teriores. Pretende-se também que esta coincidência momentânea de efeitos de cargas diferentes, se mantenha até final do torneio.

- **Duração** - Tem uma duração variável que é função da capacidade aeróbica do árbitro e da qualidade do trabalho desenvolvido na fase I. Tem geralmente uma duração de cerca de 5 dias.

- **Estrutura dos microciclos:**

- A carga de treino é muito reduzida face aos objectivos a alcançar. O árbitro deverá fazer fundamentalmente um repouso activo.
- Deverá sobretudo preparar-se técnica e psicologicamente para a competição. O que havia a fazer quanto à condição física já está feito. Se todas as fases de preparação foram correctamente realizadas, o árbitro participará no torneio, sem ter de se preocupar quanto à sua capacidade para suportar o esforço que lhe vai ser exigido.

#### O PERÍODO DE TRANSIÇÃO

Corresponde à fase de perda da forma desportiva sendo por isso o último período do macrociclo. Esta desarticulação do anterior estado de adaptação, é uma condição necessária para que o árbitro possa, na época seguinte, ter um nível de organização estrutural e funcional superior, ou seja, atingir patamares de rendimento mais elevados.

Após uma longa época desportiva em que, para além da prática regular do treino, o árbitro foi sujeito a um grande desgaste emocional nas competições, é necessário promover a sua recuperação.

Este período tem por principal objectivo assegurar o processo de recuperação física e psíquica do árbitro.

## INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

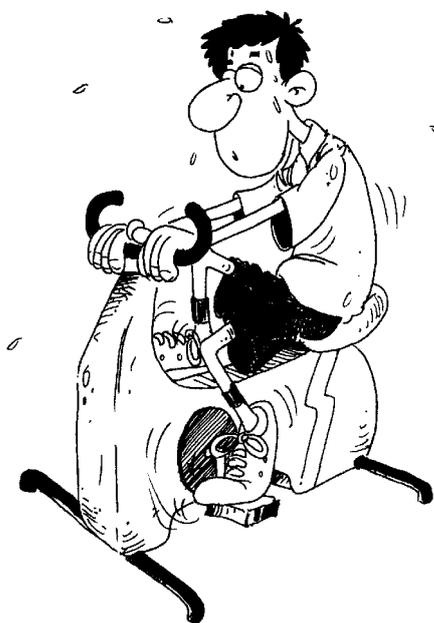
- Este período caracteriza-se por uma grande redução de volume e de intensidade da carga de treino.
  - Deverá ter no mínimo 4 a 6 semanas.
  - O árbitro deverá preocupar-se sobretudo em não ganhar peso e em manter uma certa condição física de base.
  - Se a duração deste período for muito longa o treino deverá ser um pouco mais exigente.
  - Este período confunde-se com o período preparatório e a duração de ambos pode ser adicionada.
- O princípio a respeitar será o seguinte: quanto maior for o tempo de intervalo entre a última competição de uma época e a primeira da época seguinte, maior é a necessidade em manter uma actividade regular. Quando essa interrupção for muito curta, o árbitro deverá ter um período transitório com uma actividade física mais reduzida.
  - As actividades a desenvolver deverão ser o mais afastadas possível daquilo que ele faz em competição.



## SÍNTESE

A preparação física de que o árbitro necessitará, para responder cabalmente às exigências da competição, depende da especificidade da modalidade. De facto, o problema da condição física assume uma maior e mais decisiva importância para o árbitro que exerce as suas funções no quadro das modalidades mais exigentes ao nível dos deslocamentos, como por exemplo o Andebol, o Basquetebol e o Futebol e o Rugby.

No sentido de desenvolver as suas capacidades físicas – velocidade, resistência, força, flexibilidade e técnicas de deslocamento, o árbitro deve submeter-se a um processo de treino, devidamente planeado, estruturado e fundamentado em princípios biológicos e metodológicos correctos. Do ponto de vista do planeamento este processo



estrutura-se em três níveis, a sessão de treino, o microciclo e o macrociclo.

- **A sessão de treino**, assume uma importância fundamental na concretização dos objectivos de preparação do árbitro e subdivide-se em três partes, designadamente:
  - **O aquecimento**, que visa preparar o árbitro para o treino ou competição.
  - **A parte principal**, onde se aplicam os exercícios escolhidos para concretizar os objectivos da sessão de treino.
  - **O retorno à calma**, que provoca uma transição mais gradual para a situação de repouso facilitando dessa forma uma mais rápida recuperação do esforço.

O **microciclo**, situado num nível intermédio da estruturação do processo de treino, é constituído por um conjunto articulado de sessões de treino e visa a melhoria, a manutenção ou a redução de determinadas capacidades motoras.

O **macrociclo** integra um conjunto de microciclos cuja articulação particular irá condicionar a evolução da forma desportiva do árbitro ao longo de uma época, e estrutura-se em três períodos, designadamente:

- O período preparatório, que visa a construção da forma desportiva.
- O período competitivo, cujos objectivos podem ser a estabilização da forma desportiva, a subida pontual de rendimento para uma competição determinada ou a preparação especial para participar numa competição de grande importância.
- O período de transição, que tem por principal objectivo assegurar o processo de recuperação física e psíquica do árbitro, antes do início da época seguinte.

Todos estes conceitos (qualidades físicas e estruturação do processo de treino) são ao longo deste artigo objectivados em recomendações metodológicas específicas visando a preparação física do árbitro.

## CAPÍTULO 14

# NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES

### OBJECTIVOS PRINCIPAIS DAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

Obtenção de boas reservas de glicogénio muscular	00
Obtenção de um bom estado de hidratação	00
Obtenção de boas reservas de glicogénio hepático	00
Obtenção do peso e composição corporais ideais	00
Manutenção de um bom estado de saúde	00

### MEDIDAS PRÁTICAS A TOMAR

Cuidados visando a obtenção de boas reservas de glicogénio hepático e muscular	00
Obtenção de um bom estado de hidratação	00
Obtenção do peso e composição corporais ideais	00
Manutenção de um bom estado de saúde	00

### SÍNTESE

# 4

A preparação individual do árbitro



## CAPÍTULO 14

# NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES

LUÍS HORTA

**O**s Árbitros representam uma população muito heterogénea, tanto em termos morfológicos (i.e. peso, estatura, massa gorda e muscular corporais) como em termos de necessidades energéticas diárias, muito dependentes do tipo de actividade inerente ao ajuizamento da modalidade em causa. A referida heterogeneidade repercute-se nas necessidades nutricionais dos árbitros.

Como não podemos abordar especificamente as necessidades nutricionais dos árbitros das diversas modalidades, optámos por dividir os mesmos em dois grandes grupos consoante as necessidades energéticas que caracterizam a sua actividade de ajuizamento:

- Árbitros cuja actividade de ajuizamento envolve grande dispêndio energético (actividades física e mental elevadas), como por exemplo o Andebol, o Basquetebol, o Futebol e o Rugby, entre outros;
- Árbitros cuja actividade de ajuizamento envolve baixo ou médio dispêndio energético (actividade física baixa ou média e actividade mental elevada), como por exemplo o Atletismo, o Judo, o Ténis, o Voleibol, entre outros.

Esta divisão torna-se fundamental quando planeamos os objectivos principais das estratégias nutricionais para estes agentes desportivos.

No primeiro grupo, cujo ajuizamento envolve um grande dispêndio energético, existem cinco objectivos fundamentais da estratégia nutricional: obtenção de boas reservas de gli-

cogénio muscular e hepático, de um bom estado de hidratação, do peso e da composição corporais e manutenção de um bom estado de saúde.

## OBJECTIVOS PRINCIPAIS DAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

### OBTENÇÃO DE BOAS RESERVAS DE GLICOGÉNIO MUSCULAR

O glicogénio muscular representa a forma como os glúcidos (vulgo açúcares) se encontram armazenados no músculo. Nas actividades que envolvem esforços contínuos e prolongados (corrida lenta) ou esforços curtos mas repetidos (sprints entrecortados por corrida lenta ou paragens), este carburante vai ser amplamen-

**Os árbitros representam uma população muito heterogénea, tanto em termos morfológicos como em termos de necessidades energéticas diárias.**

4

A preparação individual do árbitro

te utilizado pelo músculo para fornecimento de energia para a contracção muscular. A sua falta ou déficit pode ocasionar fadiga muscular. Desse modo, um árbitro com baixas reservas de glicogénio muscular motivadas por erros ali-

mentares, pode ter dificuldade em acompanhar os lances na segunda metade de um encontro de Futebol ou Andebol, por exemplo.

### **OBTENÇÃO DE UM BOM ESTADO DE HIDRATAÇÃO**

Pelo menos 60 % do nosso organismo é constituído pura e simplesmente por água. À medida que a água corporal diminui, existe uma diminuição progressiva e proporcional do rendimento desportivo, com surgimento de fadiga muscular. Nos esforços prolongados, tanto contínuos como intermitentes, há uma elevação muito grande da temperatura corporal. O nosso organismo tem que possuir um sistema de arrefecimento para dissipar o calor. A evaporação do suor à flor da pele é o principal mecanismo desse sistema

Um Árbitro de Basquetebol que esteja a ajuizar um jogo num dia de Verão num pavilhão quente e mal ventilado, pode ter dificuldades em acompanhar os lances e na tomada de decisões correctas, por déficit de água corporal, se não tiver cuidados especiais com a sua hidratação (ingestão de líquidos). Para além disso, está mais predisposto a ter lesões no decorrer da sua actividade.

### **OBTENÇÃO DE BOAS RESERVAS DE GLICOGÉNIO HEPÁTICO**

O glicogénio hepático representa a forma como os glúcidos se encontram armazenados no fígado. As reservas deste carburante no fígado têm como função primordial a manutenção do nível ideal de glucose no sangue, principalmente durante o jejum nocturno e no intervalo entre as refeições. A glucose é o único carburante utilizado pelo cérebro, ao contrário do que acontece com o músculo, que pode utilizar tanto glucose como ácidos gordos provenientes das reservas de gordura do nosso organismo. Se existirem baixas reservas de glicogénio hepático, a glucose sanguínea baixa, o cérebro deixa de ter carburante na quantidade desejada, resultando dessa forma um déficit do seu funcionamento. Assim, podem surgir diminuições das capacidades de atenção e concentração, da visão e da audição, dos reflexos e dos mecanismos de correcção do gesto desportivo, com todos os problemas que podem daí advir para o ajuizamento.

### **OBTENÇÃO DO PESO E DA COMPOSIÇÃO CORPORAIS IDEAIS**

Um excesso de peso, principalmente quando à custa de um excesso de massa gorda corporal, não só conduz a um maior gasto de energia durante a actividade física, como também aumenta

**No segundo grupo, cujo ajuizamento envolve baixo ou médio dispêndio energético, mas uma actividade mental elevada, apenas temos que considerar como mais importantes os objectivos - obtenção de boas reservas de glicogénio hepático e manutenção de um bom estado de saúde**

de arrefecimento. Como o suor é praticamente constituído por água, quando existem más condições de arrefecimento (muito calor e / ou muita humidade relativa) suamos muito e perdemos muita água.

a predisposição para lesões desportivas, principalmente a de carácter microtraumático (e.g. tendinites, bursites, fracturas de fadiga, entre outras). Um árbitro com excesso de peso gasta mais energia do que um outro com peso ideal e assim, arrisca-se à ocorrência de um estado de fadiga mais precoce, o que pode prejudicar a capacidade de ajuizamento.

### **MANUTENÇÃO DE UM BOM ESTADO DE SAÚDE**

Uma nutrição deficiente pode originar doenças que podem prejudicar a actividade do árbitro. Um déficit de ferro na alimentação, por exemplo, pode originar uma anemia com todos os malefícios que daí podem advir para a actividade em causa.

No segundo Grupo, cujo ajuizamento envolve baixo ou médio dispêndio energético, mas uma actividade mental elevada, apenas temos que considerar como mais importantes os objectivos - obtenção de boas reservas de glicogénio hepático e manutenção de um bom estado de saúde. Os outros objectivos são menos importantes: como o dispêndio energético é baixo as reservas de glicogénio muscular não são importantes; a sudação é menos intensa mesmo quando há muito calor e humidade e assim as reservas de água corporal são habitualmente suficientes; não existem grandes deslocções do corpo no espaço e assim o excesso de peso não é tão preocupante.

No entanto a capacidade de ajuizamento envolve uma actividade mental elevada, e assim, a obtenção de boas reservas de glicogénio hepático continua a ser de uma importância crucial.

## **MEDIDAS PRÁTICAS A TOMAR**

Vamos de seguida abordar as medidas práticas que um árbitro deverá tomar na sua alimentação para atingir os cinco objectivos fundamentais da estratégia nutricional que abordámos anteriormente.

### **CUIDADOS VISANDO A OBTENÇÃO DE BOAS RESERVAS DE GLICOGÉNIO HEPÁTICO E MUSCULAR**

- Nas primeiras horas após um treino intenso, de corrida contínua por exemplo, devem ser ingeridas bebidas ricas em glúcidos (frutose e / ou glucose) e a primeira refeição a seguir ao treino deverá ser igualmente rica em glúcidos (e.g. massas alimentícias, arroz, pão, batata, entre outros);

**Nas modalidades cujo ajuizamento envolve grande dispêndio energético, as refeições da véspera do evento desportivo deverão ser ricas em glúcidos**



- Deveremos evitar longos jejuns, que poderão provocar um déficit de glicogénio hepático. Devem ser realizadas pequenas e múltiplas refeições. Um bom pequeno-almoço é funda-

mental para compensar os efeitos do jejum nocturno;

- Nas modalidades cujo ajuizamento envolve grande dispêndio energético, as refeições da véspera do evento desportivo deverão ser ricas em glúcidos, para que o árbitro se apresente no início do mesmo com boas reservas de glicogénio hepático e muscular.

### **OBTENÇÃO DE UM BOM ESTADO DE HIDRATAÇÃO:**

- Devem beber líquidos durante a actividade física ou nos seus intervalos, principalmente se esta for longa e as condições de arrefecimento forem más. Esta bebida deverá respeitar as seguintes indicações:

poderemos utilizar uma bebida energética comercial;

- Conter sódio numa concentração entre 400 a 1100 miligramas por litro,
  - Conter umas gotas de limão, aromatizante ou um pouco de chá;
  - Tomada logo desde o início da actividade;
  - Dada em pequenas quantidades e repetidamente.
- Devem ser ingeridos líquidos antes da actividade física, principalmente se esta for prolongada e se as condições de arrefecimento forem más. Esta bebida deverá respeitar as seguintes indicações:
    - Ser tomada a partir de duas horas antes do início da actividade. Não se deve tomar nada nos 30 minutos que precedem o início do aquecimento;
    - Ser ingerida regularmente e em pequenas quantidades.
    - Não ser uma bebida glucídica, mas simplesmente água.
  - Após a actividade, deve ser dada atenção aos seguintes aspectos:
    - Ver a perda de peso ocorrida durante a actividade: uma perda superior a 3% do peso corporal é igual a desidratação grave;
    - Ver a cor da urina e a sua quantidade. Pouca urina e urina escura após a actividade é igual a desidratação.
    - Ingerir uma bebida energética rica em glúcidos e nos sais minerais que se perderam na sudação ou, em alternativa, uma bebida caseira;
    - Evitar bebidas alcoólicas, com cafeína (e.g. cola, café) e bebidas artificiais (e.g. cola, laranjadas, etc.).

**Devemos beber líquidos durante a actividade física ou nos seus intervalos, principalmente se esta for longa e as condições de arrefecimento forem más**

- Água ou água com glucose e / ou frutose em concentrações que variam entre 20 e 60 gramas por litro, consoante o objectivo principal da bebida - hidratação ou fornecimento energético. Em termos práticos

- As bebidas comerciais vendidas para a hidratação não são polivalentes para uso antes, durante e após a actividade física, devendo ser utilizadas com precaução e com algumas alterações.
- A receita caseira para a bebida a usar durante a actividade física deverá ter a seguinte constituição:
  - 1 litro de água;
  - Glucose e / ou frutose (entre 20 a 60 gramas consoante a finalidade da bebida);
  - Uma pitada de sal (cloreto de sódio);
  - Sumo de limão a gosto.
- Nos climas frios, a bebida a usar, deve conter frutose ou glucose em concentração superior à usada em clima quente ou bebida quente, podendo ser água ou chá.

### **OBTENÇÃO DO PESO E DA COMPOSIÇÃO CORPORAIS IDEAIS:**

A perda de peso é geralmente um objectivo muito desejado por múltiplos árbitros, principalmente aqueles cuja capacidade de ajuizamento envolve deslocações do seu corpo no espaço.

Uma alimentação racional e a prática de uma actividade física de características aeróbicas representam as formas mais eficazes de manter o peso e a composição corporais ideais.

O árbitro que deseja perder peso deverá solicitar o auxílio de um médico especializado, que em colaboração com um nutricionista ou dietista e com o preparador físico, tentará executar uma estratégia de perda de peso correcta. Essa estratégia passa sempre por uma educação e um planeamento nutricionais, por modificações do planeamento do treino e por um controlo da composição corporal, de modo a observarmos a evolução do peso e

das diversas massas corporais ao longo do desenvolvimento da mesma. No entanto, o árbitro não segue habitualmente a estratégia anterior, iniciando restrições calóricas por auto-iniciativa ou através de aconselhamento de pessoas não credenciadas e sem controlo da composição corporal. Outras vezes seguem «dietas» de emagrecimento preconizadas para pessoas sedentárias, que geralmente não são ideais para serem utilizadas em pessoas que praticam actividade física.

Os Árbitros ao tentarem perder peso através dessas estratégias mal planeadas, cometem geralmente alguns erros:

- Tentam perder muito peso em pouco tempo, o que origina alguns inconvenientes, designadamente:

**O árbitro que deseja perder peso deverá solicitar o auxílio de um médico especializado, que em colaboração com um nutricionista ou dietista e com o preparador físico, tentará executar uma estratégia de perda de peso correcta**

- Uma perda rápida de peso leva a uma perda acentuada de massa muscular e de glicogénio muscular e hepático, quando o objectivo principal seria perder essencialmente massa gorda;

- Faz com que o Árbitro tenha que realizar dietas de baixo valor calórico, o que condiciona muitas vezes déficit de vitaminas e sais minerais a nível de sua nutrição diária e stress psíquico.
- Tentam perder peso à custa de um déficit de hidratação do seu organismo, através da realização de treino com impermeáveis ou utilização de sauna para aumentarem a sudação. Este «suicídio hídrico» não conduz a uma diminuição de massa gorda, mas sim a um déficit de hidratação que pode predispor os árbitros à lesão desportiva e condicionar uma diminuição do rendimento físico;
- Restringem demasiadamente a ingestão de glúcidos, em particular os complexos (e.g.

**O primeiro princípio que o árbitro deverá pensar quando decide perder peso, é o de iniciar essa estratégia alguns meses antes da data programada para se atingir a composição corporal ideal**

massas alimentícias, arroz, pão, batatas, etc.), o que, ao fim de algum tempo ocasiona déficit do glicogénio hepático e muscular, com aparecimento de fadiga e dificuldades

- na recuperação, e o perigo de surgirem hipoglicémias (baixas de açúcar no sangue);
- Saltam refeições pensando que assim diminuem a ingestão calórica diária, esquecendo-se que desse modo despertam o aparecimento de uma sensação de fome mais intensa originando uma ingestão mais volumosa na refeição seguinte.
- Ingerem pequenas refeições ricas em glúcidos simples disfarçados (e.g. refrigerantes, iogurtes açucarados, entre outros).

O primeiro princípio que o árbitro deverá pensar quando decide perder peso, é o de iniciar essa estratégia alguns meses antes da data programada para se atingir a composição corporal ideal, o que geralmente não acontece. Este facto é muito importante pois a perda de peso deverá ser lenta para ser duradoura. Perderá assim peso lentamente, entre 500 a 1000 gramas por semana, à custa essencialmente da sua massa gorda. Com este tipo de estratégia o árbitro preserva as suas reservas de glicogénio muscular e hepático, continuando a treinar sem limitações.

O Árbitro deverá saber que o importante é fazer pequenas alterações no seu plano alimentar de uma forma duradoura ou mesmo constante, em detrimento de grandes alterações num curto espaço de tempo. O que acontece é que estas grandes alterações conduzem a modificações intensas do plano nutricional habitual, com aportes calóricos muito baixos, que causam ansiedade. A carga psicológica é tal, que o Árbitro ao final de 15 dias, não aguenta este novo plano alimentar, desiste e tem tendências a supercompensar. É assim que surgem as inevitáveis flutuações do peso e da massa gorda e os problemas psicológicos, e por isso se intitulam estas dietas de «ioiô».

Por outro lado, pequenas alterações permanentes no plano nutricional poderão ser muito importantes. Vejamos, por exemplo, o caso de um árbitro que bebe duas «bicas» por dia, colocando um pacote de açúcar em cada uma delas. São 18 gramas de sacarose por dia que correspondem mais ou menos a 70 calorias, podendo fazer acumular cerca de 8 gramas de massa gorda por dia. Ao final de um ano o árbitro terá ganho cerca de 2920 gramas de peso à custa da massa gorda, apenas pelo facto de colocar 9 gramas de açúcar na «bica». Se lhe dissermos para colocar cada vez menos açúcar na «bica», estando a pedir-lhe algo que não é muito traumatizante em termos psicológicas e que poderá ter muita importância no controlo da sua composição corporal.

Outra regra fundamental é a de modificarmos lenta e progressivamente os hábitos alimentares, pois se tentarmos modificar muito em pouco tempo, acabamos por não modificar nada a médio ou longo prazos, mas apenas a curto prazo. Só deveremos caminhar para um novo passo, quando o anterior estiver devidamente consolidado.

Eis alguns exemplos dos conselhos que poderemos dar a um árbitro que quer perder peso:

- Reduza um pouco a quantidade total de alimentos que come diariamente.
- Procure comer mais vezes e menos de cada vez. Faça cerca de 5 a 6 refeições diárias, executando pequenas refeições a meio da tarde e da manhã.
- Coma menos proteínas animais (carne e ovos principalmente), substituindo-as por proteínas vegetais (e.g. leguminosas, soja, entre outros). Escolha carnes brancas e magras (e.g. frango, peru, entre outras), retirando a

gordura visível antes de as cozinhar. Procure comer mais peixe que carne.

- Procure ingerir leite e derivados meio gordos, mas não deixe de ingerir estes produtos pois são essenciais para a sua actividade.
- Prefira alimentos cozidos e grelhados e utilize pouca gordura na sua confecção, preferindo o azeite para este fim. Em vez da gordura use outros condimentos mais salutareos para dar sabor aos alimentos (e.g. salsa, coentros, pimenta, orégãos, entre outros).
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas em excesso, nunca mais de um copo de vinho às refeições principais.
- Não beba refrigerantes ou qualquer tipo de bebidas açucaradas.

### **Outra regra fundamental é a de modificarmos lenta e progressivamente os hábitos alimentares**

- Reduza a ingestão de alimentos ricos em gordura, principalmente a rica em ácidos gordos saturados (e.g. margarina nos cozinhados, manteiga no pão, molhos sobre os alimentos, toucinho, entre outros). Não coma

um excesso de ovos. Ingera apenas 1 a 2 por semana.

- Evite ao máximo alimentos ricos em glúcidos simples (e.g. bolos, açúcar, guloseimas, chocolates, refrigerantes, entre outros). Se tiver vontade de os ingerir procure fazê-lo no final de uma grande refeição ou de um treino e nunca isoladamente fora dela. Se ingerir uma guloseima não pense na ideia - perdido por um perdido por mil.
- Consuma alimentos ricos em fibras (e.g. alimentos integrais, fruta, vegetais, entre outros).
- Tente manter um aporte adequado de glúcidos complexos (e.g. arroz, massas alimentícias, leguminosas, entre outros) na sua alimentação, porque, caso contrário, pode correr o risco de ter mau rendimento desportivo por déficit de glicogénio muscular e hepático. Procure fazer a refeição rica em glúcidos complexos na refeição após o treino, onde o glicogénio foi utilizado, pois é nessa altura que eles são mais eficazes. Os glúcidos complexos ingeridos na quantidade certa e no momento certo não lhe causam aumento de peso.
- Consuma alimentos ricos em vitaminas e sais minerais (e.g. fruta e vegetais frescos, alimentos animais, entre outros).

Estes são alguns conselhos que poderemos dar aos árbitros, entre muitos outros, que devem ser sempre adaptados a cada realidade individual e principalmente ao estudo nutricional prévio de cada indivíduo. Por vezes, é necessário fazer o aconselhamento não só ao árbitro mas também à pessoa que lhe executa as refeições (mãe ou esposa, geralmente).

Em dietas muito hipocalóricas (abaixo das 2000 kcalorias) deveremos associar um suplemento mineralovitamínico farmacológico (vulgo vitaminas).

Idealmente o árbitro deverá modificar o seu treino introduzindo um pouco mais de uma actividade aeróbia no mesmo, de forma a aumentar em cerca de 300 kcalorias por dia o seu gasto calórico. Os objectivos dessa actividade aeróbica são: o aumento do gasto calórico diário com utilização dos ácidos gordos do tecido celular subcutâneo como carburantes, e assim contribuir para a diminuição da massa gorda; o aumento do metabolismo basal em repouso; a preservação da massa muscular, que tende a diminuir em quantidade apreciável se realizarmos uma «dieta» isoladamente.

A actividade aeróbica isolada sem alterações no plano nutricional não é geralmente suficiente. Por exemplo, um árbitro com 70 quilogramas teria que realizar mais de 45 minutos diários de corrida a 12 quilómetros / hora, para conseguir um emagrecimento de 500 gramas numa semana, o que em termos práticos é impossível pois o indivíduo teria que alterar demasiadamente o seu plano de treino. Deste modo as alterações do treino terão que estar sempre associadas a alterações do plano nutricional.

O exercício ideal para ser utilizado com este objectivo deverá ter as seguintes características:

- **Tipo de exercício** - de características puramente aeróbicas, mobilizando mais de dois terços da massa muscular, como, por exemplo, a corrida, a natação, o ciclismo, o remo, o saltar à corda, entre outros;
- **Frequência** - diariamente ou o maior número de vezes por semana, dependendo da

condição física do árbitro, das adaptações realizadas no seu plano habitual de treino e das suas disponibilidades, entre outros;

- **Regularidade** - torna-se importante manter esta actividade ao longo de toda a estratégia de emagrecimento;
- **Duração** - a actividade deverá ser prolongada no tempo, com pelo menos 30 minutos, pois a utilização dos ácidos gordos como carburantes aumenta com a duração do exercício. Quanto maior for a duração melhor, pois maior é o dispêndio calórico e mais gordura do tecido celular subcutâneo é utilizada como carburante;
- **Intensidade** - ao contrário do que se pensa habitualmente, não são as actividades mais intensas as mais ideais. Estas fazem com que a fadiga apareça rapidamente, diminuindo a duração da actividade, e que se gaste mais glicogénio muscular e menos ácidos gordos como carburantes. Este é um ponto muito importante na informação fornecida ao árbitro pois ele pensa geralmente que quanto mais rápido correr, por exemplo, mais sua e por isso mais peso perde.

Idealmente a actividade deverá ser executada a uma intensidade entre 60% a 80% da capacidade de consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub> máximo) ou perto de 70% da frequência cardíaca máxima teórica (220 - idade + 10).

## MANUTENÇÃO DE UM BOM ESTADO DE SAÚDE

Para atingir este objectivo o árbitro deverá ter uma alimentação rica e diversificada tendo os seguintes critérios básicos:

- Fornecimento de todos os nutrientes adequados e em boas proporções;

- Fornecimento de uma quantidade fisiológica de fibras e de líquidos;
- Ser de fácil digestão e proporcionar uma sensação de saciedade;
- Ser acessível do ponto de vista de fornecimento e custo;
- Ir de encontro ao paladar e gosto do consumidor.

A dieta do Árbitro deverá conter, pelo menos, 60% de glúcidos, menos de 30% de lípidos e entre 10% a 15% de proteínas. A sua dieta deverá ter mais calorias e mais glúcidos do que a dieta de um indivíduo sedentário, assim como deverá igualmente conter quantidades acrescidas de vitaminas do complexo B, de vitaminas C, A e E, de sódio, cálcio, potássio, cloro, ferro,

**Para perder peso, ao contrário do que se pensa habitualmente, não são as actividades mais intensas as mais ideais**

magnésio, cobre, selénio, zinco, manganésio e água.

O Árbitro deverá fazer cinco a seis refeições por dia, distribuídas da seguinte maneira:

- Pequeno-almoço - 25% das calorias totais;

- Meio da manhã - 10% das calorias totais;
- Almoço - 30% das calorias totais;
- Lanche - 10% das calorias totais;
- Jantar - 25% das calorias totais.

Poderá ainda fazer uma pequena refeição suplementar antes de deitar, para evitar um jejum tão prolongado durante o período nocturno. A realidade portuguesa é, no entanto, bem diferente deste esquema ideal. Entre nós, o pequeno-almoço é, em geral, muito fraco quando deveria ser uma das principais refeições, pois tem atrás de si um longo período de jejum nocturno e à sua frente um intenso período de trabalho. Para agravar ainda mais a situação, o português não come nada ao meio da manhã e chega ao almoço com imensa fome, come so-

Se os alimentos forem repartidos por diversas e pequenas refeições, o aparelho digestivo terá maior facilidade em absorver e digerir os alimentos. Deveremos também perder o mau hábito de determinar a quantidade de alimentos a ingerir pela saciedade. Só quando sentirmos a barriga cheia é que paramos.

O Árbitro ao executar a sua dieta diária deverá ter os seguintes cuidados:

- Comer várias vezes durante o dia e pouco de cada vez;
- Evitar na dieta os alimentos que só contribuem com calorias e que não são nutritivos como os bolos, guloseimas, bebidas gasosas e alcoólicas, etc.;
- Evitar chá, café e álcool, pois podem causar uma indesejável diminuição da eficiência muscular;
- Adquirir progressivamente novos hábitos alimentares. Nunca devemos mudar subitamente qualquer tipo de hábitos. Um indivíduo habituado a uma dieta tipo ocidental não pode subitamente tornar-se vegetariano;
- Dar preferência aos alimentos do grupo pão-cereais e vegetais-frutas;
- A mastigação dos alimentos é extremamente importante, pois uma boa fragmentação e salivação é essencial para uma boa e eficiente digestão, com aproveitamento máximo dos alimentos. As refeições devem fazer-se em ambiente calmo. Os alimentos não deverão ser ingeridos sofregamente;
- Não beber muitos líquidos às refeições;
- Ingerir cerca de um mililitro de água por cada kcal ingerida. Metade desta quantidade é ingerida através da água dos alimentos e a outra metade temos que a ingerir sob a forma de líquidos;

**A dieta do árbitro deverá conter, pelo menos, 60% de glúcidos, menos de 30% de lípidos e entre 10% a 15% de proteínas**

fregamente e o organismo não tem capacidade para aproveitar os alimentos ingeridos. Geralmente não comemos nada ao meio da tarde e o jantar é mais forte do que deveria ser, pois segue-se geralmente um período de repouso.

- Preferir água e sumos naturais em detrimento de bebidas artificiais, alcoólicas e gaseificadas;
- Os árbitros necessitam, como dissemos, de uma maior quantidade de certas vitaminas; No entanto, a ingestão de vitaminas em quantidade excessiva em nada melhora o nível de rendimento, energia, força e saúde do árbitro. Um aporte vitamínico deficiente na dieta pode levar a um baixo nível de rendimento físico;
- Evitar comidas gordurosas pois atrasam a digestão. Um estômago cheio durante o esforço físico pode originar náuseas, vômitos, cólicas abdominais e dificultar a expansão do diafragma;
- Abster-se de alimentos que provoquem muitos gases abdominais, pois estes podem originar cólicas e indisposições abdominais. A experiência pessoal de cada um é muito importante, pois alimentos toleráveis por uns podem ser intoleráveis para outros. Os ovos, as cebolas, o feijão, o grão, a fava, a ervilha, são dos alimentos mais frequentemente citados como provocadores de gases abdominais;
- O café e o leite não parecem ser indigestos quando tomados separadamente. No entanto, quando ingeridos simultaneamente são indigestos por formação de tanato de caseína no estômago, prolongando a digestão;
- Os doces e todos os alimentos ricos em glúcidos simples deverão ser ingeridos moderadamente e durante as refeições, pois quando são ingeridos isolados são rapidamente absorvidos, havendo um aumento da glicémia. A glucose supérflua é rapidamente armazenada no tecido adiposo sob a forma de gordura, havendo assim um ganho de peso para o atleta;
- Usar menos proteínas animais e mais proteínas vegetais na dieta pois são menos ricas em gorduras saturadas e mais ricas em glúcidos;
- Das gorduras a utilizar, devemos preferir as vegetais mais ricas em ácidos gordos insaturados que contêm os ácidos gordos essenciais;
- As proteínas vegetais devem ser acompanhadas por algumas proteínas animais durante a mesma refeição;
- Devemos ter cuidado com a composição das refeições intermédias pois muitas vezes a existência de excesso de peso nos árbitros justifica-se pela riqueza em glúcidos simples das mesmas.

O rendimento físico e psíquico dos árbitros depende de múltiplos factores. A nutrição repre-



senta um desses factores, que embora não se possa considerar fundamental, pode contribuir para dificuldades na capacidade de ajuizamento, principalmente se forem cometidos erros alimentares.

## SÍNTESE

De uma forma geral, existem cinco objectivos fundamentais em qualquer estratégia nutricional a ser adoptada pelos árbitros:

- Obtenção de boas reservas de glicogénio muscular;
- Obtenção de um bom estado de hidratação;
- Obtenção de boas reservas de glicogénio hepático;
- Obtenção do peso e da composição corporais ideais;
- Manutenção de um bom estado de saúde.

Nas modalidades em que a arbitragem apresenta grande dispêndio energético, como por exemplo o Andebol, o Basquetebol, o Futebol ou o Rugby, a estratégia nutricional dos árbitros deve integrar todos os objectivos já delineados, face às elevadas exigências do ponto de vista da actividade física.

Por outro lado, nas modalidades que apresentam baixo ou médio dispêndio energético, como por exemplo o Atletismo, o Judo, o Ténis ou o Voleibol, a estratégia nutricional já só necessita de perseguir os objectivos de obtenção de boas reservas de glicogénio hepático e de manutenção de um bom estado de saúde, uma vez que apresentam predominantemente exigências ao nível da actividade mental.

Interessa assim reter que o rendimento físico e psíquico dos árbitros e juizes desportivos depende de múltiplos factores. A nutrição representa um desses factores, que embora não se possa considerar fundamental, pode contribuir para dificuldades na capacidade de ajuizamento, principalmente se forem cometidos erros alimentares.

parte 5

# O controlo da actividade do árbitro

## **CONTROLO MÉDICO**

Luís Horta

## **MÉTODOS DE CONTROLO E AVALIAÇÃO**

Alda Côrte-Real



## **CAPÍTULO 16**

# **CONTROLO MÉDICO**

## **VERTENTE PREVENTIVA**

Factores intrínsecos

Factores extrínsecos

## **VERTENTE CURATIVA**

## **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 15

# CONTROLO MÉDICO

LUÍS HORTA

A importância do controlo médico é reconhecida por todos os agentes desportivos como fundamental. A nível dos árbitros há uma ideia generalizada que este controlo médico é particularmente importante quando a capacidade de ajuizamento envolve actividade física com uma determinada intensidade (e.g. Futebol, Andebol, Basquetebol, Rugby, entre outros). No entanto, o controlo médico é igualmente importante nos árbitros cuja capacidade de ajuizamento envolve pouca ou nenhuma actividade física, mas uma actividade psíquica e / ou emocional intensas (e.g. Voleibol, Ténis, Atletismo, Judo, entre outros). Nestes casos, a avaliação cardiovascular pode prevenir a ocorrência de acidentes cardiovasculares, pois a associação do stress com outros factores de risco (e.g. hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes, entre outros) muitas vezes silenciosos, pode predispor o árbitro para esse tipo de acidentes. Por outro lado, a avaliação das capacidades visuais e auditivas é fundamental para a preservação de uma boa capacidade de ajuizamento.

No controlo médico podemos definir duas vertentes de intervenção completamente distintas:

- Vertente preventiva;
- Vertente curativa

### VERTENTE PREVENTIVA

O médico e os profissionais de saúde em geral deverão ser cada vez mais pessoas a que recorreremos para receber aconselhamento e não apenas porque estamos doentes ou lesionados.

Ouvimos com uma certa frequência árbitros, e outros agentes desportivos referirem que se lesionaram por terem tido azar. Na maioria dos casos, a lesão desportiva não ocorre por uma questão de sorte ou azar, mas porque existem factores de risco que condicionaram o seu aparecimento.

A divulgação desses factores de risco de lesão desportiva é fundamental para a implementação de estratégias visando a sua prevenção, tal como acontece com os factores de risco de doenças cardiovasculares.

Os factores de risco de lesão desportiva podem-se dividir em três grupos principais:

- Factores de risco intrínsecos, que estão relacionados com características do próprio indivíduo;
- Factores de risco extrínsecos, que estão relacionados com características do meio envolvente;
- Factores de risco relacionados com a actividade específica, que englobam diversos fac-

**O controlo médico é igualmente importante nos árbitros e juizes cuja capacidade de ajuizamento envolva muita ou pouca actividade física**

5

O controlo da actividade do árbitro

tores de risco específicos de determinados tipos de actividade física.

Nos factores intrínsecos iremos abordar:

- Avaliação das contra indicações médicas;
- Idade e o sexo;
- Condição física e o domínio da tarefa;
- Morfotipo e composição corporal;
- Factores psicológicos e sociológicos.

Nos factores extrínsecos iremos abordar:

- Condições atmosféricas;
- Equipamento;
- Planeamento do treino;
- Local de treino e instalações desportivas;
- Higiene física.

## FACTORES INTRÍNSECOS

### AVALIAÇÃO DAS CONTRA INDICAÇÕES MÉDICAS

Determinadas anomalias orgânicas ou situações clínicas podem representar contra indica-

ções absolutas ou relativas para a prática da actividade física.

Em relação às contra indicações relativas, por exemplo, um indivíduo com uma dismetria acentuada dos membros inferiores (existência de membro inferior mais comprido que o outro), não deverá realizar corrida, por esta condicionar uma maior incidência de lesões musculoesqueléticas dos membros inferiores e do tronco. Este é um exemplo de uma inaptidão para um árbitro cuja capacidade de ajuizamento envolva corrida.

A existência de hipertensão arterial poderá ser uma causa de inaptidão, principalmente quando associada a outros factores de risco de doença cardiovascular, como já referimos, principalmente quando a capacidade de ajuizamento envolva actividade física intensa ou emoções intensas.

Como medida preventiva é fundamental a realização do exame de avaliação médico--desportiva.

O referido exame médico deverá ter assim os seguintes objectivos:

- Diagnosticar doenças que contra-indiquem a prática desportiva;
- Diagnosticar anomalias que possam prejudicar o rendimento desportivo ou mesmo predispor à lesão, se não forem precoce e correctamente corrigidas;
- Emitir um atestado médico de aptidão para a prática desportiva.

A necessidade de um exame anual deve-se ao facto de neste período poderem ter ocorrido alterações no estado físico e psíquico do árbitro, necessitando de uma reavaliação.

A ideia que gostaríamos que ficasse bem clara é que o exame de avaliação médico--despor-

**Na maioria dos casos, a lesão desportiva não ocorre por uma questão de sorte ou azar, mas porque existem factores de risco que condicionaram o seu aparecimento.**

tiva não se faz apenas para cumprir um mero acto administrativo. Todos os agentes ligados ao fenómeno desportivo deverão contribuir para que esse exame seja realizado por um médico competente, que execute o mesmo com rigor. Infelizmente, muitas vezes ele é encarado como um acto administrativo, que é chato, que demora tempo e que de nada serve. Nada de mais errado, pois como iremos demonstrar o referido exame poderá ser muito importante, por exemplo, na prevenção de lesões desportivas.

A medição do peso, da estatura e das massas gorda e muscular corporais e a sua comparação com valores de outros exames anteriores, pode ser muito importante para diagnóstico precoce de excesso de peso e sua correcção, através de estratégias de educação nutricional e modificação do planeamento de treino. Todos sabemos que o excesso de peso pode predispor o árbitro para um aumento das lesões osteo-músculo-tendinosas (i.e. ossos, músculos e tendões), principalmente do foro microtraumático, por maior sobrecarga dessas estruturas orgânicas.

O diagnóstico de alterações morfológicas do sistema osteo-articular ou muscular, como por exemplo dismetria dos membros inferiores, escolioses, cifoses, joelhos e retropés valgus ou varos, pés cavos ou planos, é igualmente importante pois estas situações, se não forem compensadas ou corrigidas, podem predispor à lesão desportiva.

Os exames da visão são muito importantes, pois as aferências sensoriais são fundamentais na execução ideal do gesto desportivo, quer na sua aprendizagem, quer na sua correcção, quer ainda nos mecanismos de defesa do nosso organismo, no momento em que

ocorre uma situação gestual que predisponha à lesão desportiva. Para nos darmos conta da importância da visão no equilíbrio, basta-nos fechar os olhos quando tentamos manter-nos sustentados apenas num dos pés, para percebermos como tudo se torna mais difícil. Os défices visuais e auditivos não são situações raras na avaliação de árbitros e a sua correcção é fundamental na prevenção da lesão desportiva e na optimização do rendimento físico e psíquico.

A realização do exame estomatológico (dos dentes e da cavidade bucal) é fundamental, pois sabemos como a cárie dentária e a infecção dentária que a acompanha, podem predispor para o aparecimento de lesões músculo-tendinosas. Por outro lado, a falta de peças dentárias pode originar modificações na dinâmica das articulações temporomandibulares (articulações que permitem o encerramento e a abertura da boca), que provocam alterações nos estímulos partidos dos seus mecanorreceptores, com as consequentes alterações no

**O exame de avaliação médico-desportiva não se faz apenas para cumprir um mero acto administrativo.**

5

O controlo da actividade do árbitro

sistema proprioceptivo, de correcção gestual que podem predispor à lesão e condicionar o rendimento físico.

Por tudo o que se disse, pensamos poder concluir que o principal interessado na existência e no rigor do exame de avaliação médico-desportiva é o próprio árbitro. As atitudes dos diversos agentes ligados ao fenómeno desportivo, tentando fugir ou menosprezar o referido exame, são por isso contraproducentes e maléficas para aqueles que as praticam, muito particularmente para o árbitro.

## IDADE E SEXO

Os macro e microtraumatismos de repetição ao nível de um osso em crescimento, geralmente motivados por exageros ou incorrecções na metodologia do treino nos jovens, condicionam a que estes sejam mais predispostos a lesões musculoesqueléticas (dos músculos, ossos e articulações).

Teoricamente, os mais idosos, deveriam estar mais sujeitos a lesões degenerativas articu-

lares e tendinosas, motivadas pela acção microtraumática repetitiva sobre estruturas com fenómenos degenerativos. No entanto, estudos realizados em corredores demonstraram que a incidência de lesões musculoesqueléticas não aumenta com a idade.

As mulheres, devido à sua menor massa muscular, estão mais sujeitas a lesões osteo--articulares por menor suporte a nível articular. Por outro lado, determinadas diferenças anatómicas entre o homem e a mulher, como por exemplo uma maior largura da bacia condicionando um joelho valgo fisiológico no sexo feminino, predispõem para lesões dos membros inferiores, tais como lesões meniscais e ligamentares a nível das articulações do joelho.

Em termos de cuidados preventivos deveremos ter a preocupação que o tipo, a intensidade, a duração e a frequência do exercício, tanto em termos de treino como de actividade de ajuizamento propriamente dita, sejam adaptados à idade e ao sexo dos árbitros. Deveremos impedir, por exemplo, que um jovem de 10 anos utilize a máquina de musculação para fortalecimento das suas massas musculares ou que um idoso com lesões degenerativas dos joelhos utilize exercícios de alto impacto geradores de microvibrações, como a corrida.

## CONDIÇÃO FÍSICA E DOMÍNIO DA TAREFA

Quanto melhor for a condição física do árbitro e quanto melhor estes dominarem a actividade gestual da actividade em causa, menor predisposição haverá para a ocorrência de lesões musculoesqueléticas.

Em termos preventivos, o treino deverá ser orientado para a obtenção de uma boa condição física e de um correcto domínio da tarefa.

# 5

**O tipo, a intensidade, a duração e a frequência do exercício, tanto em termos de treino como de actividade de ajuizamento propriamente dita, devem ser adaptados à idade e ao sexo dos árbitros e juizes.**

O treino deverá ser adaptado em situações de diminuição da condição física, como nas paragens para férias ou após lesão e não deverão ser realizados exercícios cuja técnica não seja dominada com facilidade.

## MORFOTIPO E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Cada tipo de actividade física exige geralmente um morfotipo (estrutura corporal) particular. Um excesso de peso, principalmente quando à custa da massa gorda corporal, condiciona uma maior sobrecarga das estruturas musculoesqueléticas, predispondo à lesão dessas estruturas. O mesmo acontece quando há um excesso de massa muscular corporal, à custa da musculatura não específica à actividade física praticada. Um défice de peso, principalmente quando à custa da massa muscular, poderá ocasionar uma diminuição do suporte muscular das articulações e, assim, aumentar a predisposição para a lesão.

Em termos de cuidados preventivos torna-se fundamental o conhecimento de valores de referência em termos de composição corporal ideal para cada tipo de actividade física, com definição de peso, massas gorda e muscular ideais. As tabelas de peso / estatura utilizadas na população sedentária não servem, pois, para além de terem sido construídas para uma população diferente da nossa e sedentária, não definem as massas gorda e muscular.

Se tivermos valores de referência podemos então estabelecer programas nutricionais e de exercício físico visando a obtenção de valores ideais de composição corporal, controlando a evolução da mesma com métodos antropométricos simples, como a medição das pregas cutâneas.

## FACTORES PSICOLÓGICOS E SOCIOLÓGICOS

Os factores sociológicos, embora sejam factores extrínsecos, são englobados com os factores psicológicos pelo seu amplo relacionamento com estes. Embora sejam necessários mais estudos nesta área há um sentimento generalizado que ansiedades desajustadas ao tipo de actividade física em causa e défices atencionais, condicionados por tipos particulares de personalidade e por antecedentes stressantes, podem originar alterações do controlo motor e assim predispor à ocorrência de lesão.

De grande importância na manutenção de um correcto equilíbrio psíquico é o relacionamento do árbitro com o meio social envolvente. Por exemplo, ao ser pressionado pela comunicação social ou por dirigentes de um clube desportivo por motivos relacionados com a sua nomeação para arbitrar um jogo, pode desencadear uma situação stressante, ocasionando uma maior predisposição para a lesão. A relação do indivíduo com a prática da actividade física de-

**De grande importância na manutenção de um correcto equilíbrio psíquico é o relacionamento do árbitro com o meio social envolvente.**



5

O controlo da actividade do árbitro

verá diminuir o seu stress e não aumentá-lo, como muitas vezes acontece. Em determinadas situações, a actividade de árbitro origina uma relação stressante dos mesmos com a sua actividade profissional e com o seu meio familiar, o que deverá ser evitado. O árbitro deverá conhecer técnicas de controlo da ansiedade de modo a poderem lidar e controlar situações stressantes.

## FACTORES EXTRÍNSECOS

### CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS

As condições atmosféricas podem actuar como factores predisponentes de lesões musculoesqueléticas. O frio, ao aumentar o tónus muscular e ao alterar a sensibilidade à dor, pode condicionar um aumento de risco de lesão, principalmente em actividades que exijam contracções rápidas. O calor e, particularmente a humidade, levam a uma maior sudação (produção de suor), condicionando um défice de água no organismo com perda das qualidades elás-

ticas e contrácteis do músculo, predispondo à lesão do mesmo. A chuva, ao tornar os pisos demasiadamente escorregadios ou aderentes (lama), pode condicionar igualmente uma maior predisposição para a lesão musculoesquelética.

Em termos de cuidados preventivos será importante adaptar o equipamento às condições atmosféricas, sendo, por exemplo um erro crasso realizar exercício físico com impermeáveis quando o clima não está frio, visando uma perda de peso, pois esta não é mais do que uma perda de água. Deverá ser evitada a prática do exercício físico em determinadas condições atmosféricas e em determinados pisos tornados impraticáveis pelas mesmas. Os cuidados de hidratação (fornecimento de líquidos) durante e após o exercício físico, em climas quentes e húmidos, são fundamentais. Nos climas frios, um bom aquecimento na fase inicial do exercício físico é igualmente fundamental.

### EQUIPAMENTO

O equipamento utilizado pelo praticante durante a prática do exercício físico pode predispor à lesão. A utilização de calções na prática da corrida em clima frio pode condicionar um aumento do tónus muscular e desse modo predispor à ocorrência de lesão. A utilização de sapatos de boa qualidade mas deteriorados pelo uso pode originar alterações biomecânicas durante a execução do gesto desportivo e predispor igualmente à lesão musculoesquelética.

Em termos de cuidados preventivos, será importante a escolha criteriosa do equipamento a utilizar, que deverá ser específico ao tipo de actividade física praticada. Deverá difundir-se informação relativa às qualidades que deve possuir o equipamento, não sendo necessaria-

5

O controlo da actividade do árbitro

**Em termos de cuidados preventivos será importante adaptar o equipamento às condições atmosféricas**

mente o material mais publicitado e mais caro o melhor. Deve ser ponderada a eventual utilização de acessórios visando uma diminuição do risco de lesão (e.g. ligaduras funcionais, joelheiras, punhos elásticos, cotoveleiras, palmilhas e talonetes - calcanheiras, em material absorvente, etc.). Não esquecer, igualmente, que todo o material tem um tempo útil de utilização, após o qual perde as suas características ideais, devendo ser substituído. Um sapato de treino em mau estado de conservação é equivalente a uma anomalia anatómica em termos de predisposição para lesões.

### **LOCAL DE TREINO E INSTALAÇÕES DESPORTIVAS**

O local de treino ou de prática desportiva, quando inadequado ou em mau estado de conservação pode predispor o praticante à lesão. O piso do local de treino é muito importante. Um relvado muito verde e bonito mas com irregularidades na sua superfície térrea pode originar entorses da tíbio-társica ou do joelho, o mesmo acontecendo num piso demasiadamente aderente, como acontece em alguns pavilhões onde se pratica Andebol, Basquetebol ou Voleibol. A corrida em pisos de alcatrão pode originar uma maior predisposição para lesões microtraumáticas. A existência de obstáculos ou a inexistência de material protector no local de treino pode causar problemas. Uma barreira esquecida no meio de uma pista de atletismo onde se pratica velocidade espelha a nossa afirmação.

Em termos de medidas preventivas devemos informar os árbitros do risco que podem correr se utilizarem locais de treino inadequados e os responsáveis pelo planeamento e pela construção dos locais de treino dos cuidados necessários para a prevenção de lesões. A ma-

nutenção e a organização dos locais de treino é igualmente primordial.

### **PLANEAMENTO DO TREINO**

Um deficiente planeamento do treino pode ser muito importante para a predisposição à lesão. No nosso país, dos 27% da população que diz praticar alguma actividade desportiva, 11% fala de uma forma não organizada e, por isso, na maior parte das vezes sem qualquer tipo de controlo técnico do seu planeamento de treino por um profissional de Educação Física. É frequente surgirem praticantes de musculação que se lesionam, porque realizam trabalho em máquinas de musculação com posturas incorrectas, que levam a erros biomecânicos na execução do gesto desportivo e, assim, a uma predisposição para a lesão. Na corrida há um aumento do risco de lesão com o aumento do número de quilómetros percorridos diariamente.

Muitos árbitros esquecem-se da importância do aquecimento na fase inicial do treino, pois subestimam a sua importância na prevenção

**Deverá difundir-se informação relativa às qualidades que deve possuir o equipamento, não sendo necessariamente o material mais publicitado e mais caro o melhor.**

**5**

O controlo da actividade do árbitro

de lesões. Isto deve-se, na maior parte das vezes, ao facto de terem pouco tempo para executar o treino, preferindo abreviar ou mesmo anular o período de aquecimento.

Em termos preventivos podemos dizer que a programação de treino deve ser estabelecida por um técnico com formação para tal, que deverá adaptar a mesma às características individuais do árbitro, como a idade, o sexo, a composição corporal, o nível de condição física, entre outros. Devem ser respeitados os princípios básicos do treino desportivo: aquecimento, progressividade, plasticidade, volume / intensidade, alternância, continuidade, motivação, arrefecimento, entre outros. Na programação do treino dever-se-á sempre ter em conta a fase de recuperação de forma a evitar lesões.

### HIGIENE FÍSICA

O repouso, o sono, a abstenção do álcool, do tabaco e das substâncias dopantes e uma alimentação adequada diminuem o risco de lesão

**Alterações do estado de saúde, como infecções génito-urinárias, respiratórias superiores e abscessos e microabscessos dentários associam-se frequentemente a lesões musculares.**



musculoesquelética. Alterações do estado de saúde, como infecções génito-urinárias, respiratórias superiores e abscessos e microabscessos dentários associam-se frequentemente a lesões musculoesqueléticas. Já falámos da importância de uma correcta hidratação na prevenção de lesões. Um pequeno-almoço deficiente do ponto de vista quantitativo ou qualitativo ou mesmo ausente, poderá ocasionar estados de hipoglicémia durante o treino da manhã, levando a uma diminuição da coordenação motora e a estados de fadiga precoce que predispõem ao aparecimento de lesões.

As substâncias dopantes são um factor predisponente de lesões, actuando de várias maneiras. As anfetaminas, ao mascararem a sensação de fadiga, levam o praticante a executar esforços para os quais o seu organismo não está preparado. Os esteróides anabolisantes, tão em voga nos nossos ginásios, levam a uma hipertrofia das massas musculares e desenvolvimento da força muscular, não acompanhada de um aumento proporcional do tamanho e da resistência dos tendões, o que conduz a uma incidência aumentada de lesões tendinosas.

Em termos preventivos, é importante a divulgação a todos os praticantes, de cuidados de higiene física, em relação a todos os factores que acabámos de descrever e em relação aos meios favorecedores da recuperação física e psíquica.

### VERTENTE CURATIVA

Quando surge uma lesão desportiva ou uma doença é fundamental que o árbitro recorra a uma consulta médica onde possa ser realizado um diagnóstico correcto e prescrito um tratamento adequado, que pode passar pela prescrição de medicamentos ou de meios e

métodos terapêuticos executados por outros profissionais de saúde (e.g. fisioterapeutas, enfermeiros, entre outros). A realidade é, no entanto, bem diferente, pois há uma tendência para o árbitro subestimar a doença ou a lesão desportiva, não recorrendo a uma consulta médica.

A falta de cuidados terapêuticos adequados faz com que uma lesão aguda (e.g. rotura muscular ou entorse articular) de fácil tratamento, evolua para uma lesão crónica com todos os malefícios que daí podem advir. O recurso a pseudoprofissionais de saúde é também frequente e gera geralmente situações de difícil resolução.

Os árbitros podem recorrer aos Centros de Medicina Desportiva de Lisboa, Porto e Coimbra quando surge uma lesão desportiva ou qualquer doença que interfira com a sua actividade de ajuizamento. Estes Centros podem igualmente ser utilizados pelos árbitros para a realização do exame de avaliação médico-desportiva. Existe um exame de avaliação médico-desportiva para indivíduos com menos de 35 anos que inclui a observação clínica, um electrocardiograma, uma análise sumária de urina e uma radiografia do tórax e um outro para indivíduos com idade igual ou superior a 35 anos que, para além dos já citados exames, inclui uma prova de esforço e análises sanguíneas visando o despiste do risco cardiovascular.

O Diploma Legal que regula o seguro desportivo (Decreto-Lei nº. 146/93, de 26 de Abril) torna o mesmo obrigatório para árbitros, juizes e cronometristas, cobrindo os riscos de acidentes pessoais inerentes à actividade desportiva, incluindo os decorrentes de transportes e viagens em qualquer parte do Mundo. Torna-se, por isso, fundamental que no momento em que

surja uma lesão desportiva seja accionado o seguro desportivo através da realização de uma participação. A falta desta, que acontece com frequência, pode ocasionar problemas ao árbitro, principalmente quando o diagnóstico envolve a realização de exames auxiliares de diagnóstico, ou o tratamento requer o dispêndio de verbas avultadas.

Uma última palavra para uma situação que não está relacionada com o controlo médico do próprio árbitro, mas que exige a sua decisão. Qualquer atleta que apresente uma ferida sangrante durante uma competição que envolva contacto físico ou contacto com objectos utilizados por diversos competidores, deverá ser imediatamente retirado de competição, até que a hemorragia esteja completamente debelada e a ferida coberta com um penso. Estas regras são fundamentais para a prevenção da Sida, da Hepatite B e de outras doenças de transmissão sanguínea.

**A falta de cuidados terapêuticos adequados faz com que uma lesão aguda (rotura muscular ou entorse articular, por exemplo) de fácil tratamento evolua para uma lesão crónica.**



5

O controlo da actividade do árbitro

## SÍNTESE

Apresentando-se como um aspecto importantíssimo para os árbitros que no desempenho da sua actividade desenvolvem esforços físicos por vezes extenuantes (e.g. Andebol, Basquetebol, Futebol), o controlo médico é igualmente importante para os árbitros cuja capacidade de ajuizamento envolve pouca ou nenhuma actividade física, mas uma actividade psíquica e / ou emocional intensas (e.g. Voleibol, Ténis, Judo, etc.).

Deste modo, o controlo médico desenvolve-se em duas vertentes: a vertente preventiva e a vertente curativa.

Ao nível da vertente preventiva pretende-se a identificação de factores de risco cardiovasculares e de lesão desportiva, os quais se podem dividir em três grupos principais:

- Os factores de risco intrínsecos, que estão relacionados com as características do próprio indivíduo (e.g. contra-indicações médicas; idade e sexo; condição física e domínio da tarefa; morfotipo e composição corporal; factores psicológicos e sociológicos);
- Os factores de risco extrínsecos, que estão relacionados com as características do meio en-

volvente (e.g. condições atmosféricas, equipamento; planeamento do treino; local de treino e instalações desportivas; higiene física).

- Os factores de risco relacionados com a actividade específica, que englobam diversos factores de risco específicos de determinado tipos de actividade física.

Ao nível da vertente curativa do controlo médico é sublinhada a importância da consulta médica em caso de doença/lesão, para que possa ser realizado um diagnóstico correcto e prescrito um tratamento adequado. Evitam-se, assim, situações em que uma lesão aguda como uma rotura muscular ou um entorse articular, evolua, por falta de cuidados terapêuticos, para uma lesão crónica.

Os Centros de Medicina Desportiva (Lisboa, Porto e Coimbra) podem ser utilizados pelos árbitros quer para realização de exames de avaliação médico-desportiva ou para tratamento de lesões desportivas ou quaisquer outras doenças que possam interferir com a sua actividade de arbitragem. É também fundamental que em caso de lesão desportiva seja devidamente accionado o seguro desportivo através de uma participação.

**Os árbitros podem recorrer aos centros de medicina desportiva quando surge uma lesão ou qualquer doença que interfira com a sua actividade de ajuizamento, ou para a realização do exame de avaliação médico-desportiva.**



## **CAPÍTULO 16**

# **MÉTODOS DE CONTROLO E AVALIAÇÃO**

## **METODOLOGIAS DE OBSERVAÇÃO**

Dominar os aspectos técnicos de execução dos movimentos da sua modalidade

Escolher o método que se vai utilizar para observar

Definir as estratégias para observar

Definir o conteúdo da observação

Seleccionar os instrumentos auxiliares para a observação

## **ESTRATÉGIAS DE AVALIAÇÃO**

## **SÍNTESE**



## CAPÍTULO 16

# MÉTODOS DE CONTROLO E

# AValiação

ALDA CÔRTE-REAL

**N**este capítulo vamos abordar a forma como o árbitro pode melhorar e avaliar a sua prestação. Há alguns conteúdos que devem ser privilegiados no seu processo de formação e aperfeiçoamento, já que a sua actuação pode ter uma influência muito significativa na formação pedagógico-desportiva e nos comportamentos dos atletas.

Aspectos como o conhecimento adequado das técnicas de execução dos movimentos da sua modalidade, o aperfeiçoamento da capacidade de observação e avaliação/controlo da sua actividade, devem ser considerados essenciais e convenientemente desenvolvidos e trabalhados durante toda a carreira profissional do árbitro. O árbitro deve conhecer os métodos específicos e as estratégias adequadas para observar e analisar as acções dos atletas. De igual modo se nos afigura de crucial importância, que aprenda a desenvolver o hábito de analisar e avaliar sistematicamente a sua prestação.

Estes são alguns dos aspectos que podem ajudar o árbitro a exercer a sua actividade com competência, responsabilidade, actuação correcta e avaliação adequada das situações, estabelecendo, assim, relações de respeito e de credibilidade.

## METODOLOGIAS DE OBSERVAÇÃO

Aprender a observar é uma das principais tarefas do árbitro, pelo que é essencial que ele, para além do domínio dos regulamentos que regem a sua modalidade, se preocupe em me-

lhorar cada vez mais a sua competência de observação.

A actividade do árbitro utiliza em primeira instância a percepção visual dos movimentos do desportista e é através desta rápida "filmaagem" que ele tem que tomar decisões definitivas em poucos segundos. Para além disso, em algumas modalidades, a observação dos movimentos desportivos também está associada à análise técnica, o que faz com que a tarefa de observação do árbitro tenha que ser ainda mais minuciosa. Assim, é de primordial importância a sua formação contínua no que respeita ao treino da observação. Não é fácil estabelecer um programa de treino de observação, uma vez que as situações de jogo e competição dificilmente se repetem e também porque nelas estão quase sempre implícitos aspectos subjectivos. É por esta razão que a observação dos movimentos desportivos é intitulada por muitos autores de "análise subjectiva de movimentos". Torna-se, então, importante sistematizar a observação e torná-la menos sub-



# 5

O controlo da actividade do árbitro

jectiva para poder dar lugar a uma análise mais completa.

As condições instáveis em que ocorrem os jogos colectivos, tornam mais complexa a tarefa dos observadores e, conseqüentemente, do árbitro. O facto de existirem diversas variáveis que actuam permanentemente durante o jogo, dificulta bastante a acção de quem pretende analisar e tomar decisões em alguns segundos. O árbitro tem não só que dominar os aspectos regulamentares, isto é, saber aplicar as regras no momento certo, como também tem que compreender as configurações sucessivas do jogo.

Nos desportos em que o árbitro ocupa uma posição fixa e tem que atribuir uma pontuação aos atletas, os juizes para além dos aspectos regulamentares, têm que dominar a técnica de execução dos elementos, para os poder avaliar (e.g. Ginástica, Patinagem Artística, Saltos para a Água).

Podemos, assim, sugerir que a principal missão do árbitro é observar para avaliar, mas com

regras e com princípios, que devem ter como modelo orientador o conhecimento das situações que vai avaliar.

Parece-nos claro que “saber observar bem” é, deste modo, um dos principais objectivos que o árbitro deve propor-se atingir. Olhar é diferente de ver, uma vez que olhar é ver qualquer coisa com mais atenção, isto é observar com determinada intenção<sup>1</sup>.

Então, como melhorar a capacidade de observação do árbitro?

Para treinar a observação apontamos alguns dos aspectos importantes a ter em consideração:

- Dominar os aspectos técnicos de execução dos movimentos da sua modalidade;
- Escolher o método que se vai utilizar para observar;
- Definir as estratégias para observar;
- Definir o conteúdo da observação;
- Seleccionar os instrumentos auxiliares para a observação.

### **DOMINAR OS ASPECTOS TÉCNICOS DE EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS DA SUA MODALIDADE**

Para alcançar o aperfeiçoamento e competência da observação dos movimentos dos atletas, é imperativo que o árbitro tenha um entendimento correcto dos movimentos que fazem parte de uma acção global.

“Ninguém pode avaliar correctamente aquilo que não conhece”<sup>2</sup>

Este pressuposto deve estar associado à competência de observação. O árbitro deve ter um conhecimento aprofundado do modelo correcto das execuções técnicas, quer se trate da prestação de atletas num jogo, ou num exercício individual. A capacidade perceptiva e a memória visual, têm que estar constantemen-

**A actividade do árbitro utiliza em primeira instância a percepção visual dos movimentos do desportista e é através desta rápida “filmagem” que ele tem que tomar decisões definitivas em poucos segundos.**

<sup>1</sup> Sarmiento, 1991

<sup>2</sup> Mesquita, 1996

te presentes no acto de observar, mas estes parâmetros devem ter sempre como referência os aspectos técnicos do movimento. A tarefa do árbitro assemelha-se de certa forma à de um treinador, pois se analisarmos bem, ambos têm que conhecer a técnica dos movimentos, ambos têm que saber observar bem, apenas diferem no seu modo de intervenção:

- O treinador ensina/corrige;
- O árbitro avalia.

### **ESCOLHER O MÉTODO QUE SE VAI UTILIZAR PARA OBSERVAR**

Há dois métodos de observação que o árbitro/juiz pode utilizar para “treinar” a sua capacidade de observação:

- **Observação directa** - observação real do movimento ou da situação no próprio momento;
- **Observação indirecta** - a execução é registada em vídeo e só posteriormente analisada.

Um método não substitui o outro e cada um tem as suas vantagens e desvantagens.

Através da observação directa, o árbitro analisa o movimento ou acção na sua forma real, só podendo ser observada no momento em que está a ser realizada. A visão é mais abrangente e o observador pode abarcar todas as acções dos atletas. Podemos dizer que este método é o que poderá trazer ao árbitro mais experiência, pois permite-lhe analisar de uma forma mais real a “performance” táctica e técnica dos atletas.

A observação através do registo de vídeo - indirecta, permite ao árbitro uma análise mais pormenorizada dos movimentos dos atletas, ou até mesmo, quando necessário, a repetição das acções para uma análise mais rigorosa. Em alguns

desportos, em que o árbitro tem que observar essencialmente a competência técnica, a utilização deste método é essencial para aperfeiçoar a sua capacidade de detecção de erros, que originam penalizações que o árbitro tem que atribuir. O método de observação indirecta também pode proporcionar ao árbitro um ponto de comparação com análises efectuadas por outros árbitros e verificar as possíveis diferenças de avaliação existentes.

O inconveniente que julgamos haver neste método é que ele não nos dá a visão real das acções de todos os atletas, o que não beneficia muito os árbitros de modalidades colectivas, pois, devido à precariedade dos meios habitualmente disponíveis, leva a uma observação de acções isoladas do contexto do jogo.

### **DEFINIR AS ESTRATÉGIAS PARA OBSERVAR**

Também é importante considerar as estratégias de observação que se vão utilizar, ou seja, de que forma se vai analisar o movimento. Esta

**A principal missão do árbitro é observar para avaliar, mas com regras e com princípios, que devem ter como modelo orientador o conhecimento das situações que vai avaliar.**

análise pode variar consoante o objectivo da observação. Podemos analisar, por exemplo, as acções de jogo ou um determinado movimento técnico, mas o que importa é que o observador saiba identificar e separar as várias partes do movimento para focalizar “o local certo para onde olhar”<sup>3</sup>. Vários estudiosos propuseram e experimentaram esta técnica a que chamaram “eye recording”, para verificar este tipo de estratégia e constataram que, quanto maior experiência o observador possuir, melhores resultados apresenta na observação e análise do movimento.

Este princípio pode aplicar-se ao árbitro e sugerir que quanto mais experiências ele tiver vivido, mais eficiente se torna. Quanto maior for o número de situações que ele tiver que analisar e decidir, maior se torna também a sua capacidade para observar e consequentemente a sua competência profissional.



<sup>3</sup> Ob. cit. 1.

## DEFINIR O CONTEÚDO DA OBSERVAÇÃO

Embora o papel do árbitro (principalmente nos desportos colectivos) se centre essencialmente no jogo como um todo, a sua observação também deve recair na análise de acções particulares (e.g. remates, posição dos jogadores, aspectos técnicos) para melhor poder assimilar algumas informações consideradas importantes quando surgem durante o jogo. O árbitro não deverá, porém, descurar a observação e análise de todas as configurações do jogo propriamente dito, pois é nele que se vai centrar toda a sua actividade.

No que se refere às modalidades individuais, a análise pormenorizada dos elementos técnicos assume especial importância, pois, quando se avalia o exercício como um todo, é essencial saber detectar os erros de execução dos elementos com alguma rapidez, já que é necessário controlar paralelamente as exigências regulamentares da competição.

Em resumo, o árbitro deve participar em situações que obriguem a uma observação que inclua não só uma análise de aspectos isolados, como privilegiar a acção dos atletas em prestação competitiva (jogo ou competição).

## SELECIONAR OS INSTRUMENTOS PARA A OBSERVAÇÃO

Um outro passo importante na preparação do árbitro para a sua missão, é a escolha dos instrumentos para melhor analisar os movimentos dos atletas. Entre outros há dois instrumentos que consideramos indispensáveis:

O vídeo gravador;

- As fichas de observação.

A recolha de imagens através do vídeo gravador torna-se essencial se quisermos realizar uma análise mais pormenorizada. É um meio

ideal para analisar acções isoladas (no contexto dos jogos colectivos) ou para a análise técnica dos movimentos (desportos individuais). Mais adiante falaremos da importância dos meios audiovisuais para a análise dos movimentos desportivos, as suas vantagens e os seus inconvenientes.

Um outro instrumento de trabalho importante são as fichas de observação. Elas podem ser muito úteis para o registo dos comportamentos dos atletas, que possam ser susceptíveis de faltas ou penalizações. O árbitro pode focalizar a sua atenção em aspectos ou situações isoladas, que se traduzam em acções mais dificilmente identificáveis por árbitros menos experientes, podendo assim “treinar” a sua capacidade de observação parcialmente.

Quem observa faz os seus próprios juízos de valor, por isso ao elaborá-las o árbitro deve preocupar-se em construir uma ficha de observação que possa servir os seus propósitos. Há três aspectos que consideramos importantes na sua elaboração:

1. **Definir o que se vai observar** - todas as acções do jogo ou competição, só determinados parâmetros, etc.;
2. **Definir como se vai medir a observação** - como se vão qualificar ou quantificar os resultados;
3. **Estabelecer os itens de observação** - quais os aspectos concretos que se vão observar.

Aconselha-se que o árbitro com menor experiência evite querer observar e analisar muitos itens de uma só vez. Depois, à medida que vai desenvolvendo o hábito de análise de um jogo ou competição, ele próprio vai melhorando a sua capacidade e competência para seleccio-

nar um maior número de parâmetros a analisar. Por exemplo, quando o árbitro, durante a sua missão, sente algumas dificuldades em identificar erros ou actuações incorrectas, vai tentar nas sessões de treino fazer incidir mais a sua observação em situações similares, para colmatar esta deficiência.

Pensamos que uma ficha de observação do tipo “registo de acontecimentos”, acrescida de alguns itens específicos (e.g. qualidade técnica), poderá ser a mais adequada para este tipo de tarefa. Nela devem constar tantos parâmetros quantos o observador quiser analisar. Estes parâmetros devem ser registados, por exemplo, se o acontecimento ocorre ou não ocorre, ou a sua frequência, para depois serem enquadrados no resultado final do jogo ou competição.

Apresentam-se a seguir alguns exemplos de fichas de observação para registar a análise de alguns parâmetros.

**Quanto maior experiência o observador possuir, melhores resultados apresenta na observação e análise do movimento.**

Comportamento a observar	Remate	Bloco	Serviço	Passe
N.º de vezes durante o jogo				
Técnica de execução *				
N.º execuções com sucesso				

\* 1 - Insuficiente; 2 - Razoável; 3 - Bom

**Figura 1** - Ficha de observação de parâmetros de um jogo colectivo

Comportamento a observar	Elementos de dificuldade	Ligações de elementos diferentes	Ritmo de execução	Expressão artística
Qualidade de execução *				
Distribuição durante o exercício*				
Frequência durante o exercício **				

\* 1 - Insuficiente; 2 - Razoável; 3 - Bom

\*\* 1 - Poucas vezes; 2 - Algumas vezes; 3 - Muitas vezes

**Figura 2** - Ficha de observação de parâmetros de um exercício individual

Estas fichas de observação são meros exemplos que podem servir de modelo, para que cada árbitro possa construir documentos de trabalho ajustáveis à sua própria modalidade. A utilização de fichas de observação deste tipo, poderá constituir não só um treino acrescido de observação, mas também uma auto-avaliação para o próprio do árbitro, assunto de que falaremos mais adiante.

É inegável que estas metodologias de observação se tornam essenciais para assegurar uma maior experiência do árbitro e proporcionar-lhe uma formação de base no processo de observação, o que lhe vai servir de suporte para a sua tarefa real - Arbitrar ou pontuar um evento desportivo ao vivo.

O árbitro deve, pois, cuidar a sua formação contínua no sentido de aperfeiçoar a sua capacidade de observação. Esta tarefa deve privilegiar a vivência de experiências conjuntas ou

individuais de observação e análise do jogo ou competição desportiva, quer em situação real, quer através de uma análise em diferido. Deixamos aqui um quadro resumo que parece importante não esquecer:

#### Quem não sabe olhar não pode avaliar<sup>4</sup>

##### Competências de observação

- Conhecimento do modelo correcto de execução das técnicas;
- Competência perceptiva e memória visual.

##### Estratégias de observação

- Disciplinar-se na observação;
- Hierarquizar níveis de prioridade (alvos)

##### Metodologias de observação

- Observação directa;
- Observação indirecta.

##### Treinar a observação

- Conhecer os aspectos técnicos da execução dos movimentos;
- Conhecer os diferentes sistemas de jogo ou competição.

<sup>4</sup> Ob. cit. 2.

## OS MEIOS AUDIO-VISUAIS

Os processos de observação e análise dos movimentos desportivos têm experimentado uma evolução constante e evidente ao nível dos sistemas utilizados.

Com o objectivo de aperfeiçoar cada vez mais as metodologias de desenvolvimento das várias modalidades, esta evolução tem-se processado por etapas. De início a observação era sempre feita “ao vivo”, os registos e os dados eram recolhidos com o recurso a técnicas apenas manuais. Rapidamente a evolução tecnológica possibilitou o recurso ao vídeo gravador, um meio auxiliar precioso. Através dele, passou a ser possível uma observação mais planeada, rigorosa e pormenorizada. Também para os árbitros o recurso a este meio se revelou ser um instrumento indispensável para todo o processo de formação e avaliação das suas tarefas. No que diz respeito aos desportos individuais a utilização deste meio, tem permitido de há longa data uma melhoria significativa nos processos de observação e avaliação dos gestos dos atletas.

Porém, no que respeita aos jogos colectivos, este meio apenas permite observar os jogadores que se encontram num raio relativamente próximo da bola<sup>4</sup>. Numa constante procura da excelência e para suprir lacunas deste tipo, surge um processo intitulado Computer-Controlled Dual Video System<sup>5</sup>. “Trata-se de um sistema que permite observar e analisar as acções de cada jogador e analisar sequências de jogo”<sup>6</sup>. A grande vantagem deste sistema reside no facto de se poder fazer uma cobertura total da superfície de jogo e observar os movimentos dos vários jogadores das duas equipas, o que faz com que a análise e observação do jogo num todo seja possível.

Em algumas modalidades (especialmente nos desportos individuais), há programas computadorizados de avaliação e controlo dos juizes, que se referenciam à avaliação feita por um júri de controlo, que também avalia a prestação dos atletas. Esta avaliação serve para situar os juizes num “ranking” nacional ou internacional e que vai servir para seleccionar os “experts” para as competições mais importantes (e.g. jogos olímpicos, campeonatos do mundo).

A utilização dos meios audiovisuais é, então, um meio essencial para aperfeiçoar a actividade do árbitro e também para avaliar a sua prestação. Pensamos, no entanto, que de forma alguma devam substituir as muitas horas de arbitragem/pontuação “em campo” que um árbitro necessita, para ser considerado experiente e exercer a sua missão com competência e profissionalismo.

## ESTRATÉGIAS DE AVALIAÇÃO

Já abordamos alguns aspectos que podem levar o árbitro a desenvolver a sua capacidade de

5

O controlo da actividade do árbitro

**O árbitro deve, pois, cuidar a sua formação contínua no sentido de aperfeiçoar a sua capacidade de observação**

<sup>1</sup> Garganta, 1997

<sup>2</sup> Winkler, 1991

<sup>3</sup> (Garganta, 1997)

observação, ponto crucial de toda a sua actividade. Ela deve, como já referimos, revestir-se de profissionalismo, convicção e domínio perfeito das técnicas e das regras da modalidade em questão. Por isso mesmo a qualidade das suas intervenções deve ser sistematicamente objecto de um controlo rigoroso, para poder dar lugar a um constante aperfeiçoamento.

O árbitro quando se encontra perante todas as componentes reais do jogo ou competição, é muitas vezes confrontado com situações que o obrigam a tomar decisões que são determinadas por comportamentos inesperados.

“O árbitro nunca sabe tudo”. Há sempre algo de novo que lhe vai surgir cada vez que exerce a sua missão. Pensamos, por isso, que tem que haver um ciclo de acções que devem orientar a sua prestação:



Como sabemos estes três primeiros pontos processam-se quase sempre em poucos segundos e nem sempre as decisões tomadas são as mais adequadas. Assim sendo, o árbitro deve ter uma preocupação constante em controlar a sua actuação, se possível após cada intervenção.

A responsabilidade do árbitro é enorme e por isso a sua prestação deve ser a mais cuidada possível. A auto-avaliação deve fazer parte da

rotina do árbitro, para poder constantemente reanalisar e preparar as suas tarefas.

A especificidade das tarefas do árbitro e do juiz reflecte-se na forma como actuam e necessariamente na tomada de decisões, que diferem de modalidade para modalidade.

Assim os árbitros de desportos colectivos têm um desempenho que se pauta especialmente pela sua movimentação no campo, na tentativa de acompanhar todos os movimentos técnicos e táticos dos jogadores. As faltas ou penalidades tem que ser logo assinaladas no próprio local onde se cometem, tendo assim interferência no desenvolvimento do jogo.

Por outro lado nos desportos individuais, a missão do juiz é mais estática, pois ele dependendo da modalidade, tem por função decidir sobre<sup>7</sup>:

- **A validade da actuação do atleta** (e.g. Voleibol, Ténis, Badminton);
- **Cronometrar distâncias percorridas** (e.g. Atletismo, Natação);
- **Validade e contagem de ensaios ou tentativas** (e.g. lançamentos em Atletismo);
- **A pontuação que deve atribuir aos atletas** (Ginástica, Patinagem Artística, Saltos para a Água, etc.);

Em algumas destas modalidades, apesar da actuação do juiz ser fixa, a sua tarefa é mais complexa, porque é muito centrada na técnica de execução dos movimentos. A sua colocação deve privilegiar uma visão do atleta em todos os seus movimentos. A análise tem que ser mais minuciosa, pois deve constar de análise técnica de cada movimento que compõe o exercício, cumprimento das exigências, forma como os atletas se movimentam no espaço, ritmo de execução, expressão artística, etc..

<sup>7</sup>Lima, 1992.

Em qualquer dos casos, qualquer que seja a sua especialidade a sua decisão é definitiva no resultado final.

Vamos tentar apontar algumas sugestões para o árbitro poder controlar e avaliar a sua própria prestação.

A observação indirecta através de meios audiovisuais será a principal metodologia a que o árbitro deve recorrer para analisar com mais rigor todas as acções por ele tomadas durante o jogo ou competição e ajuizar a sua prestação.

Perante o registo de imagens de cada competição, podemos optar por:

- Fazer uma apreciação muito geral da competição ou jogo, não entrando em pormenores. A avaliação da actuação do árbitro será então, traduzida em valores quantitativos, como por exemplo, Muito bom, Bom, Suficiente, etc. (Fichas 1 e 3);
- Proceder a uma análise mais detalhada, entrando já num controlo das tarefas mais específicas, do âmbito regulamentar, técnico e tático (Fichas 2 e 4).

Neste processo de controlo, uma ficha de observação preparada para o efeito, poderá ser um meio auxiliar importante. Pensamos que uma ficha de observação do tipo “escala de apreciação” qualitativa ou quantitativa, será a mais adequada para este tipo de tarefas. É um método útil e relativamente simples para qualificar ou quantificar os comportamentos do árbitro que queremos avaliar.

Quais as preocupações a ter em conta para construir uma ficha de observação para este fim?

### **1. Seleccionar as dimensões que se pretendem analisar**

- Analisar as decisões parciais, isto é, verificar se as faltas ou penalidades foram bem assinaladas ou verificar se os elementos de dificuldade (desportos individuais) foram bem identificados e avaliados, etc.; ou,
- Analisar o conteúdo de toda a competição ou jogo e verificar se o resultado final, está correcto, após uma análise mais pormenorizada da actuação do árbitro.

### **2. Indicar o número de níveis a utilizar**

- Não é aconselhável que se utilizem muitos níveis de apreciação, pois dificulta bastante a tarefa de avaliação. O equilíbrio entre 3 e 5 níveis será suficiente para uma avaliação correcta.

### **3. Definir rigorosamente os parâmetros de cada nível**

- Pode-se optar por uma avaliação quantitativa ou qualitativa. Se a avaliação for quantitativa, devem descrever-se todos os comportamentos a que se refere cada nível, para melhor situar a actuação do árbitro.

**A responsabilidade do árbitro é enorme e por isso a sua prestação deve ser a mais cuidada possível. A auto-avaliação deve fazer parte da rotina do árbitro, para poder constantemente reanalisar e preparar as suas tarefas.**

Através de fichas de observação como as que a seguir vamos apresentar, o árbitro pode simultaneamente treinar-se para saber observar melhor e avaliar a sua própria prestação.

Tentaremos nestes exemplos reunir modalidades cujas acções principais mais se identifiquem.

Como atrás referimos, podemos socorrer-nos de dois tipos de fichas de observação, que podem avaliar a actuação do árbitro segundo vários parâmetros de intervenção:

- **Ficha de observação do tipo “Relatório de avaliação”**, (fichas 1 e 3) onde são apontados alguns parâmetros gerais a ser observados, respeitantes às acções e atitudes do árbitro durante o competição. Esta ficha deverá ser preenchida por um observador com formação adequada para este tipo de tarefa. Deverá conter uma escala de valores ou apreciações quantitativa ou qualitativa para a avaliação.
- **Ficha de observação de análise do jogo ou competição**, (fichas 2 e 4) onde devem

constar aspectos mais relacionados com o desenvolvimento técnico e tático da competição e que dizem respeito à competência de actuação do árbitro. São fichas que habitualmente deverão ser utilizadas na análise indirecta da prova, podendo servir para auto-avaliação do próprio árbitro ou para treino de observação.

Não podemos, no entanto, esquecer que há aspectos como a envolvimento do jogo ou competição, aspectos psicológicos, motivação, entre outros, que não podem ser avaliados por este meio e que são por vezes factores que em muito influenciam a decisão que o árbitro toma. O ideal será, portanto, que o árbitro possa ter a possibilidade de avaliar o maior número de competições in loco e que, paralelamente, os mesmos eventos possam ser registados em vídeo, para serem posteriormente reanalisados e comparadas as decisões tomadas.

O certo é que não nos parece aceitável que um árbitro consciente, não admita uma avaliação ao seu trabalho. É, pois, importante que o árbitro procure saber todas as críticas sobre a sua forma de estar e de agir “em campo”, para as interiorizar, aceitar se forem válidas e proceder assim a uma auto-avaliação, que conduzirá a um melhor desempenho futuro.



## SÍNTESE

Aspectos como o conhecimento adequado das técnicas de execução dos gestos da sua modalidade, o aperfeiçoamento da capacidade de observação e avaliação/controlo da sua actividade, devem ser considerados essenciais e convenientemente trabalhados durante toda a carreira profissional do árbitro.

O árbitro deverá, deste modo, dominar:

- **Competências de observação** – conhecimento do modelo correcto de execução das técnicas e desenvolvimento de competências perceptivas e memória visual;
- **Estratégias de observação** – disciplinar-se na observação e hierarquizar níveis de prioridade (alvos);
- **Metodologias de observação** – observação directa e observação indirecta;
- **Instrumentos para observar** – o vídeo gravador e as fichas de observação.

A qualidade das suas intervenções deve ser sistematicamente objecto de um controlo rigoroso para poder dar lugar a um constante aperfeiçoamento. Assim, a auto-avaliação assume-se como um momento fundamental, que deverá fazer parte da rotina do árbitro, para que este possa aperfeiçoar-se.

Sugerem-se as seguintes metodologias a que o árbitro deve recorrer para analisar as suas acções e ajuizar a sua prestação:

- **Observação indirecta através de meios audio-visuais**, que se revelam essenciais quer na formação quer na avaliação da prestação do árbitro nas várias dimensões das suas acções;
- **Respectiva análise através de fichas de observação** (com escalas de apreciação quantitativa ou qualitativa) especificamente concebidas para o efeito;
- **Recolha de críticas e impressões “in loco”**, para eventual confronto posterior com informações recolhidas indirectamente sobre a mesma prestação.

## JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

FICHA 1

### RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO DO JOGO<sup>8</sup>

Árbitro \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Jogo nº \_\_\_\_\_ Equipa 1 \_\_\_\_\_

Equipa 2 \_\_\_\_\_

Local \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5
<p><b>Apresentação</b> Equipamento, aspecto geral, atitude, relacionamento, desembaraço a arbitrar</p> <p><b>Aptidão</b> Aspecto físico, capacidade de reacção, corrida</p> <p><b>Sinalização</b> De acordo com as regras, actuação clara, e precisa.</p> <p><b>Cooperação com o colega</b> Trabalho em espírito de equipa, ajuda e apoio ao colega em situações difíceis</p> <p><b>Actuação geral</b> Atitude profissional, coragem, conhecimento do jogo, reacção a situações difíceis, sensatez, segurança, dinamismo, controlo emocional</p>					

#### Observações:

<sup>8</sup> Adaptado da Federação Portuguesa de Basquetebol

## JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

FICHA 2

### FICHA DE OBSERVAÇÃO<sup>9</sup>

Árbitro \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Jogo nº \_\_\_\_\_ Equipa 1 \_\_\_\_\_

Equipa 2 \_\_\_\_\_

Local \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco	Muito Fraco
<b>Desenvolvimento do jogo</b>					
Cobertura do campo					
Faltas assinaladas correctamente					
Contagem de tempo com a bola (quando houver)					
Movimentos ilegais pés (ou mãos)					
Movimentação no terreno					
<b>Controlo do jogo</b>					
Tomada de decisões objectivas					
Concentração					
Ponderação nas decisões					
Igualdade de critérios					

#### Observações:

<sup>9</sup> Adaptado da Federação Portuguesa de Basquetebol

## DESPORTOS INDIVIDUAIS

FICHA 3

### RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Juiz \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Competição \_\_\_\_\_ Escalão / nível \_\_\_\_\_

Local \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5
<b>Apresentação</b> Equipamento, aspecto geral  Atitude durante a competição  Relacionamento com os restantes juízes					
<b>Orientação da competição</b> Actuação em situações imprevistas  Imparcialidade nas decisões  Correcção no cálculo das pontuações					
<b>Actuação geral</b> Atitude profissional  Segurança  Conhecimento das regras gerais da competição  Rapidez na pontuação					

**Observações:**

## DESPORTOS INDIVIDUAIS

FICHA 4

### FICHA DE OBSERVAÇÃO

Juiz \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Competição \_\_\_\_\_ Escalão / nível \_\_\_\_\_

Local \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco	Muito Fraco
<b>Execução do exercício</b> Identificação das dificuldade/figuras  Correcção na identificação das faltas  Correcção nas penalizações efectuadas  Correcção na identificação da técnica correcta					
<b>Composição do exercício</b> Identificação das exigências da competição  Pontuação  Correcção na atribuição da pontuação final  Correcção na atribuição da nota de controlo					

**Observações:**

5

O controlo da actividade do árbitro



# Referências bibliográficas



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### PARTE I

#### O ÁRBITRO E A ARBITRAGEM

##### O Árbitro e a Formação Desportiva

- Barata-Moura, J. (1991). Arbitragem e Juízo. A regra e o Jogo. *Horizonte*, 43,27-30.
- Bampa, T. (1995). *From Childhood to Champion Athlete*. Canadá: Veritas Publishing, Inc.
- Coelho, O. (1988) *Pedagogia do Desporto, Contributos para a Compreensão do Desporto Juvenil*. Lisboa: Livros Horizonte
- Federação Espanhola de Andebol de Sete (s/d). *Manual de Arbitragem para Andebol de Sete*.
- Gama, A. (1986). Contributos da Arbitragem no Desenvolvimento do Voleibol. *Horizonte*, 15, 89-92.
- Lima, T. (1982). *Fora o Árbitro!*. Lisboa: Editorial Caminho
- Sapin, J. (1992). Pour Qu'ils Jouant Avec Plaisir au Basket-ball. *Pivot – La Revue des Entraîneurs de Basket-ball*, 56, 23-25.

##### Níveis de Arbitragem

- Gama, A. Bento, J., Casanova, J., Puga, N. (1991). *A Preparação do Árbitro*. Col. Biblioteca do Árbitro. Lisboa: ME/DGD
- Lima, T. (1982). *Fora o Árbitro!*. Lisboa: Editorial Caminho.

##### O Árbitro e o Contexto da Arbitragem

- Lima, T. (1982). *Fora o Árbitro!*. Lisboa: Editorial Caminho.

### PARTE II

#### ASPECTOS PSICOLÓGICOS

##### Stress, Ansiedade e Nível de Activação

- Gould & Udry (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine & Sciences in Sport and Exercise*, 478-485
- Hanin, Y. (1997). Emotions and Athletic performance: individual zone of optimal functioning model. In R. Seiler (Ed.), *European Yearbook of Sport Psychology*, (Vol. 1, pp.29-72). Sant Augustin: Academia Verlag.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Weinberg, R., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

##### Atenção e Concentração

- Cratty, B. (1984). *Psychological Preparation and Athletic Excellence*. New York: Movement Pub. Inc.
- Cratty, B. (1989). *Psychology in Contemporary Sport*. Prentice Hall, New Jersey: Englewood Cliffs.
- Eberspacher, H. (1995). *Eentrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: INDE pub.
- Eysenck, M. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hillsdale: L.E.A.
- Nideffer, R. (1976). Testo f Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Samulski, D. (1995). *Psicologia do Esporte. Teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte

Weinberg, R. & Richardson, P. (1990) *Psychology of Officiating*. Champaign, IL.: Human Kinetics

### **TOMADA DE DECISÃO**

Araújo, D. (1997) O treino da capacidade de decisão. *Treino Desportivo*, 1, 11-22.

Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond boredom and anxiety. The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.

Garcia-Marques, T. & Garcia-Marques, L. (1996). Tomada de decisão. Abordagens teóricas e aplicações ao contexto organizacional. In C. A. Marques, & M. P. Cunha, (Eds.) *Comportamento organizacional e gestão de empresas* (pp.151-176). Lisboa: Pub. Dom Quixote.

Hardy, L., Jones, L. & Gould, D. (1996) *Understanding Psychological Preparation for Sport. Theory and Practice of Elite Performers*. Ed. John Wiles and Sons.

Hanin, Y. (1997). Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. In R. Seiler (Ed.) *European Yearbook of Sport Psychology* (Vol. 1, pp. 29-72). Sankt Augustin: Academia Verlag.

Larsen, J. & Rainey, D. (1991) Judgment bias in baseball umpire's first base calls: a computer simulation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 75-79.

Singer, R. (1986) *Peak performance... and more*. Michigan: Movement Publishing Inc.

Trudel, P. Sylverster, F. (1992) Analyse du travail de l'arbitre et de son rôle d'éducateur lors de matchs au hockey sur glace. Documento não publicado.

Weinberg, R. & Richardson, P. (1990) *Psychology of Officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.

### **PARTE III**

#### **ASPECTOS SOCIOLÓGICOS**

##### **Aspectos Sociológicos da Arbitragem**

Dunning, E. (1992) A dinâmica do desporto moderno: notas sobre a luta pelos resultados e o significado social do desporto. In N.Elias, *A busca da Excitação*, ( pp.229-325) Lisboa, Difel.

Elias, N (1992), *A Busca da Excitação*, Lisboa, Difel.

Giddens, A (1995), *As consequências da Modernidade*, 2ª edição, Oeiras, Celta Editora.

Limbergen, K., Walgrave, C. (1989), *As Causas Sociais e Socio-psicológicas do Vandalismo Futebolístico*", *Desporto e Sociedade*, 123.

Marivoet, S (1989), *Evolução da Violência Associada ao Desporto (1978-1987)*, Lisboa: ME/DGD.

Marivoet, S., (1992), *Uma perspectiva Teórica do Hooliganismo no Futebol*", *Horizonte*, 48, 213 -216.

Marivoet, S., (1992), *Violência nos espetáculos de futebol*", *Sociologia - Problemas e Práticas*, 12, 137-153.

Marivoet, S., (1996a), *Desporto - Do Ideal à Realidade*", *Revista Horizonte*, 71, 193-196.

Marivoet, S., (1996 b), *Tensões Miméticas e Expressões Violentas no Desporto*", *Horizonte*, 73, 35-39.

Marivoet, S., (1998), *Tempos e espaços de realização humana no contexto das novas*

necessidades sociais”, Horizonte, 81, 8-11.

Murphy, Williams, & Dunning (1994), O Futebol no Banco dos Reús, Oeiras, Celta Editora.

## PARTE IV

### A PREPARAÇÃO INDIVIDUAL

#### A Preparação Física

Bouchard, C., (1973) “La Preparation d’ un champion. Un essai sur la préparation à la performance sportive. Québec: Pélican

Fernandez, E. e Olivera, J., (1988) El arbitro de balonmano - Su acondicionamento físico general. Barcelona: Edição Federación Española de Balonmano.

Kasler, H., (1986) O árbitro é o seu próprio treinador, Sete Metros, 21, 29-31.

Lima, T., (1982) Fora o árbitro!. Lisboa:Editorial Caminho

Marques, A,(1984) A condição física do árbitro e pistas para a sua preparação, Sete metros”, 11, 4-8.

Monge, D.,(1978<sup>a</sup>), Treino desportivo e ciclo de auto-renovação da matéria viva. Lisboa: Edição da Associação de Estudantes do I.S.E.F.do I.S.E.F.

Monge, D. (1978b) Metodologia do treino dos abdominais. Treino Desportivo, 15/16, 3-21

Monge, D. (1979<sup>a</sup>) Metodologia do treino da força. In Metodologia do treino desportivo. Lisboa: Edições I.S.E.F.

Monge, D. (1979b). Metodologia do treino da força. Revista Técnica e Informativa da A.N.T.B., 3 / 4, 86-111.

Monge, D. (1980<sup>a</sup>) Metodologia do treino dos abdominais. Futebol em Revista, 5, 27-39.

Monge, D. (1980b) Dinâmica da carga e dinâmica da adaptação – Aplicação ao treino em circuito. In Seleccionar, dirigir, preparar – tarefas do treinador, LÇisboa: Ed. Compendium.

Monge, D., (1981) Dos princípios biológicos aos princípios pedagógicos do treino. Lisboa: Edições da Associação de Estudantes do I.S.E.F.

Monge, D., (1983<sup>a</sup>) Organização do processo de treino. In Judo - da iniciação à competição, Coimbra: Ed. Centelha.

Monge, D., Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. Revista “Horizonte” Nº 31- Vol. VI, Mai/Jun., 1989.

Monge, D.,( 1983b) Introdução à problemática do treino. In Judo - da iniciação à competição, Coimbra: Ed. Centelha.

Monge, D., (1985<sup>a</sup>) Teoria do treino. Que qualidades físicas? Que classificação? Treino Desportivo, 2, 1-16.

Monge, D.,(1985b) Fundamentação biológica do treino desportivo. Sete Metros, 2, 19-25

Monge, D.,(1989)Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. Horizonte, 31, I-XII (dossier).

Matveyev, L., (1986). Fundamentos do Treino Desportivo. Lisboa: Livros Horizonte.

Platonov, V., (1988) L’ Entrâînement Sportif: Théorie et Méthodologie, Paris :Ed. E.P.S.

Rosnay, J. O. (1977) O Macroscópio, para uma visão global, Lisboa:Editora Arcádia, Sector de formação da DGD,(1976) O conceito de treino desportivo, Treino desportivo, 1, 3-6.

- Teodorescu, L. (1984) Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos, Lisboa: Livros Horizonte.
- Weineck, J., (1983), Manuel d'Entraînement, Paris : Ed. Vigot.
- Zatsiorsky, V., (1966) Les qualités physiques du sportif, Moscovo.

### **.A Preparação Psicológica**

- Anshel, M. (1995). Development of a rating scale for determining competence in basketball referees: implications for sport psychology, *The Sport Psychologist*, 9, 4-28.
- Serpa, S. & Araújo, D. (1996). A psicologia do treino. Conceitos e sistematização. Comunicação apresentada no Seminário Internacional de Psicologia do Desporto. Lisboa: FPCE, SPPD.
- Thill, E. (1984). Questionnaire de personnalité pour sportifs. Paris: Les Editions du Centre de Psychologie Appliquée.
- Weinberg, R. & Richardson, P. (1990). Psychology of officiating. Champaign: Human Kinetics Publishers.

## **PARTE V**

### **O CONTROLO DA ACTIVIDADE DO ÁRBITRO**

#### **Métodos de Controlo e Avaliação**

- Bento, J., (1987). Planeamento e avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.
- Brito, A.P., (1994) – Observação directa e sistemática do comportamento. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, FMH.- Departamento de Ciências do Desporto.
- Côrte-Real, A., Botelho, M., (1993) – A observação de movimentos fundamentais da

Ginástica Desportiva escolar. In Bento, J., Marques, A. (eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*, (pp. 559-568). Porto: FCDEF-UP e CMP.

- Federação Portuguesa de Basquetebol, (s/d) – Fichas de avaliação. Porto.
- Federação Portuguesa de Futebol – Conselho de Arbitragem (1997). Normas e instruções para o preenchimento do relatório técnico. Porto.
- Federação Portuguesa de Futebol, (s/d). Liga Portuguesa de Futebol Profissional – Regulamento de Arbitragem. Porto.
- Federação Portuguesa de Ginástica, (1997). Código de Pontuação de Ginástica Artística Feminina. Tradução Côrte-Real, A., Porto.
- Garganta, J., (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de doutoramento. Porto: FCDEF-UP.
- Moya, M.L., Tous, E. (1997). El video como instrumento de analisis a la Gimnasia Artística. IV Congreso Internacional de Entrenamiento Deportivo. Léon: I.N.E.F. de Castrilla y Léon.
- Mesquita, I., (1996). Acção de Formação - Arbitragem Voleibol “A pedagogia na arbitragem”. Federação Portuguesa de Voleibol. Porto.
- Lima, T., (1992) – Fora o Árbitro!. Colecção Desporto e Tempos Livres. Lisboa: Editorial Caminho.
- Sarmiento, P., (1988) – A observação como tarefa de ensino. *Horizonte* 25, 27-30.
- Sarmiento, P., (1991). Observação de movimentos desportivos, perspectivas de estudo In J.Bento, & A. Marques (eds.), *As*

- Ciências do Desporto e a Prática Desportiva, (pp. 369-378), Porto: FCDEFE-UP.
- Sarmiento, P., (1991). Observação na formação em desporto. *Horizonte* 41, 167-174.
- Sarmiento, P., (1993) – *Pedagogia do Desporto – Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa – FMH. Departamento de Ciências do Desporto.
- Sobral, F., Barreiros, M. L. M. (1980). *Fundamentos e técnicas de avaliação em Educação Física*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Instituto Superior de Educação Física.