UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIEL PETRINI RODRIGUES CRUZ

A CONSCIÊNCIA DO ÁRBITRO DE FUTEBOL SOBRE A IMPORTÂNCIA DO FATOR PSICOLÓGICO PARA SEU SUCESSO

Rio Claro
2016

GABRIEL PETRINI RODRIGUES CRUZ

A CONSCIÊNCIA DO ÁRBITRO DE FUTEBOL SOBRE A IMPORTÂNCIA DO FATOR PSICOLÓGICO PARA SEU SUCESSO

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Ivan Wallan Tertulliano

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2016

796.01 Cruz, Gabriel Petrini Rodrigues
C957c A consciência do árbitro de futebol sobre a importância do fator psicológico para seu sucesso / Gabriel Petrini Rodrigues Cruz. - Rio Claro, 2016
49 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antônio Machado
Coorientador: Ivan Wallan Tertulliano

1. Esportes - aspectos psicológicos. 2. Arbitragem. 3. Estresse. 4. Futebol. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo dom da vida que me concedeu, seguindo meus passos e abençoando meus caminhos sempre. Agradeço também toda minha família, que sempre me apoia e deposita confiança em mim para todas minhas decisões, especialmente meus pais, minhas avós e minha irmã.

Agradeço meus irmãos de consideração que moraram comigo neste período de graduação, e a todos os meus amigos de faculdade que com certeza fizeram nestes quatro anos de curso meus dias melhores e mais alegres.

Agradeço também a entidade Federação Paulista de Futebol por todos os ensinamentos e atribuições que me deu permissão de conquistar durante o período em que orgulhosamente me tornei árbitro de futebol.

E por fim, agradeço aos professores do meu curso, que contribuíram muito para o conhecimento que tenho hoje, além de agradecer as pessoas que me ajudaram diretamente com este trabalho de conclusão de curso: Afonso Antônio Machado, meu orientador, e Ivan Wallan Tertuliano, meu co-orientador.

Muito obrigado a todos, todo este tempo não se tornaria inesquecível em minha vida se não fosse a presença de cada um de vocês.

RESUMO

Não é de hoje que os árbitros, mesmo sendo os únicos amadores em uma partida de futebol profissional, são o centro das críticas e polêmicas que giram em torno de um jogo. Uma falta não marcada, um cartão incorreto, um gol anulado, um pênalti duvidoso, qualquer marcação acarretará em descontentamento pelo lado de pelo menos uma equipe. Designados para impor e fazer valer as regras do jogo durante uma partida, os árbitros sofrem uma pressão vinda de todos os lados, pois diferente dos jogadores, um único erro pode lhe custar caro. É fato que o árbitro de futebol deve ter uma preparação técnica para impor corretamente as regras de jogo, e uma preparação física para sempre estar no melhor local e tomar as decisões corretas. Porém, é de extrema importância também uma preparação psicológica adequada, para o árbitro saber lidar com pressões e estresse emocional. Diante disso, este estudo busca analisar e conscientizar, através de uma pesquisa analítica, decorrente de registros de trabalhos científicos, a importância de se ter um bom nível psicológico para que um árbitro de futebol esteja preparado para desempenhar sua função da melhor forma possível. De acordo com a revisão da literatura, fica nítida a grande influência do estado emocional no desempenho da arbitragem, e, além disso, as habilidades psicológicas, se trabalhadas nos árbitros de forma adequada, só tem a acrescentar em sua carreira arbitral, levando-o ao sucesso em sua profissão. É esperado que este trabalho possa contribuir com a rede de estudos sobre o assunto, para a parte psicológica ser tratada com mais ênfase, já que nos dias de hoje é incomum este tipo de estudo em relação aos árbitros.

Palavras-chaves: Árbitro, Futebol, Estresse, Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

It is not new that referees, even being the only amateurs in a professional soccer game, are the center of criticism and controversy that revolve around a game. A lack unchecked, an incorrect card, a disallowed goal, a dubious penalty, any markup will result in dissatisfaction on the side of at least one team. Designed to impose and enforce the rules of the game during a match, referees are pressured from all sides, unlike the players, a single mistake can cost them so much. It is a fact that soccer referee must have a technical preparation to command correctly the rules of the game, and a fitness preparation to be always in the best place and to take the right decisions. However, it is also extremely important an appropriate psychological preparation, to the referee knows how to deal with pressure and emotional stress. Thus, this study aims to analyze and to raise through an analytical research, resulting from scientific works records, the importance of having a good psychological level for a soccer referee to be ready to perform his function in the best way. According to the literature revision, it is clear the huge influence of the emotional state in the arbitration performance and in addition, if the psychological skills are worked in referees with proper manner, you only have to add in their arbitration career, leading him to the success in his profession. It is expected that this work can contribute to the studies network about the subject, in order of the psychological part be treated with more emphasis, since today is unusual this type of study in relation to referees.

Keywords: Referee, Soccer, Stress, Psychology Sport.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 6
2. OBJETIVO 9
2.1 Objetivo Geral 9
2.2 Objetivo Específico 9
3. JUSTIFICATIVA 10
4. METODOLOGIA 11
5. REFERENCIAL TEÓRICO 12
5.1 O Futebol 12
5.1.1 Futebol e sua história 12
5.1.2 Futebol e sua história no Brasil 14
5.2 A Arbitragem 17
5.2.1 Origem da arbitragem no futebol 17
5.2.2 Arbitragem e suas funções 19
5.3 Psicologia do Esporte e a Arbitragem 21
5.4 Habilidades Psicológicas 24
5.4.1 Estresse 24
5.4.2 Medo/Insegurança 26
5.4.3 Ansiedade 28
5.4.4 Confiança/Autoestima 29
5.4.5 Concentração/Atenção 30
5.4.6 Motivação 32
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS 35
REFERÊNCIAS 37

1. INTRODUÇÃO

A partir do momento em que qualquer modalidade esportiva passa de um jogo lúdico para um jogo competitivo, com regras, é necessário uma pessoa justa e honesta, que tenha conhecimento correto das regras para controlar a partida. No futebol, diante do curto espaço de tempo para a tomada de decisões e a exposição a críticas e pressões de envolvidos na partida, tornando o ato de arbitrar uma tarefa muito complexa (GONZALES OYA, 2006), é designado um trio de arbitragem, que sempre estarão sujeitos a ameaças e agressões físicas e verbais.

Pressionados e cobrados excessivamente pela perfeição, os árbitros de futebol são designados a dirigir partidas de futebol que englobam muito mais que apenas um jogo com duas equipes adversárias. Organizadores, patrocinadores, dirigentes, mídia, torcedores, entre outros, fazem parte deste evento esportivo, e constantemente expressam duras críticas e opiniões contrárias às decisões tomadas pela arbitragem quando estas não lhes parecem agradáveis ou benéficas para a sua equipe.

Exatamente por isso que De Rose Júnior, Pereira e Lemos (2002) afirmam que a arbitragem é um dos aspectos mais polêmicos envolvidos na competição esportiva, sendo frequentemente citada por atletas e dirigentes como responsáveis por seus insucessos e fonte de estresse.

Já para Korte (2012), a polêmica em torno da arbitragem se dá pelo fato do árbitro ser o único responsável por todo o jogo, tornando-o seu trabalho uma fonte de problemas. Diferente dos atletas, que quando cometem um erro, tem a responsabilidade diluída com os seus companheiros, o árbitro quando erra, sofre sozinho as consequências de seu erro.

A importância do trabalho da arbitragem é explicitada quando se analisa as consequências de seus atos, mais especificamente, de seus erros, pois uma decisão equivocada por parte dos mesmos pode alterar o resultado de um campeonato, interferindo diretamente no planejamento de equipes que investiram tempo e recursos financeiros na compra e preparação de seus atletas objetivando conquistas esportivas (SILVA; RODRIGUEZ-ÃNEZ; FRÓMETA, 2002; BOSCHILIA VLASTUIN; MARCHI, 2008).

Para piorar a situação do árbitro, com o avanço de recursos tecnológicos que permitem, através de câmeras instaladas em diferentes ângulos dos estádios, análises minuciosas de lances e disputas imperceptíveis ao árbitro durante a partida, comprovam muitos erros de arbitragem, tornando o trabalho ainda mais árduo e difícil de ser executado.

Para que eles estejam prontos para desempenhar esta função, mesmo com todas estas adversidades citadas, os árbitros precisam estar preparados tecnicamente, fisicamente, e principalmente, psicologicamente, o que torna a função estressante devido à exigência de um bom fator emocional para se tomar decisões importantes em fração de segundos. Essa exigência pela perfeição da arbitragem gera um estresse grande nos árbitros, e quanto mais estressado estiver o árbitro, maior será a chance de errar.

Segundo Reis (2002), vice-presidente da APAF (Associação Portuguesa de Árbitros de Futebol), ao analisar as razões dos erros dos árbitros, a partir de observações baseadas nas análises dos jogos, é possível afirmar que eles erram, porque tentam demais não errar. Ficam tão pressionados, tão tensos e ansiosos, que acabam ficando nervosos e errando até nas coisas mais simples.

Jogadores, treinadores, torcidas, ofensas e a necessidade de tomar inúmeras decisões rápidas, tudo isso em apenas duas horas, geram um grande desgaste emocional ao árbitro, sem contar a pressão para treinar e se preparar para desempenhar sua função, com a necessidade de manter outro tipo de trabalho para o sustento familiar, havendo a necessidade de um profissional da área da psicologia para trabalhar seu emocional.

Para Rech, Daronco e Paim (2002), existe uma forte relação entre as capacidades psicológicas dos árbitros e o desempenho dos mesmos, desse modo o sucesso do árbitro depende de suas capacidades mentais, autoconfiança, concentração e controle emocional.

Cruz (1997) afirma que os árbitros, assim com os jogadores e treinadores são peças fundamentais em competições esportivas. A atuação deles na maioria dos esportes é o ponto chave para o espetáculo, mas para que tenham uma boa performance no campo de jogo, necessitam além do preparo técnico, uma boa preparação psicológica.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é demonstrar e enfatizar que uma preparação psicológica adequada é fundamental para o sucesso dos

árbitros de futebol, minimizando consideravelmente seus erros durante uma partida.

O presente trabalho apresentará as capacidades psicológicas essenciais para os árbitros de futebol, citando e explicando o porquê de serem importantes para o melhor desempenho de suas funções.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é demonstrar e enfatizar, que além do conhecimento técnico e preparo físico, é de suma importância uma preparação psicológica adequada para que os árbitros de futebol possam ter sucesso no exercício de sua função.

2.2 Objetivo Específico

Relacionar as principais capacidades psicológicas que devem ser desenvolvidas nos árbitros de futebol, identificando como cada uma atua no aspecto emocional do ser humano.

Compreender como o árbitro pode tirar proveito de cada capacidade psicológica, utilizando-as a seu favor durante uma partida.

3. JUSTIFICATIVA

Este trabalho se faz necessário para que se possa compreender e refletir sobre a atuação do árbitro de futebol que, além do conhecimento técnico e preparo físico, deve ter um acompanhamento psicológico adequado, a fim de maximizar seus acertos dentro de campo, e poder enfrentar as adversidades de uma partida com melhor desenvoltura e capacidade de decisão.

As Entidades responsáveis pelos árbitros dos campeonatos profissionais do país tem dado grande importância à formação técnica e preparo físico dos mesmos, porém, para que o árbitro tenha um bom desempenho, também é necessário que possua certo controle psicológico e emocional devido às adversidades que encontra em uma partida. Portanto, este trabalho torna-se importante para que se esclareçam quais são as reais necessidades psicológicas para se formar bons árbitros de futebol, e assim, minimizar significativamente os erros cometidos por falhas da arbitragem.

Este estudo ainda contribui também para a área de Psicologia do Esporte relacionada à arbitragem, que ainda é escassa em nosso país.

4. METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos supracitados foi realizada uma revisão dos principais estudos acerca do assunto. Sendo assim, este trabalho trata-se de uma pesquisa analítica (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012), também conhecido como bibliografia (SEVERINO, 2007), ou seja, envolveu o estudo e aprofundamento das informações disponíveis. Neste contexto, o trabalho foi conduzido a partir de registros disponíveis e decorrentes de trabalhos científicos anteriores, documentados por meio de livros, revistas científicas, monografias, teses e dissertações. A busca foi realizada por meio dos seguintes buscadores: Google acadêmico, Periódicos Capes e Scielo. A busca se deu por meio dos termos: Árbitro; Futebol; Estresse; Psicologia do Esporte; Arbiter; Football; Stress; Sport Psychology.

Esses buscadores foram escolhidos porque apresentam uma dinâmica de interação mais adequada para o propósito do presente trabalho. Eles condensam periódicos e trabalho de impacto.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 O FUTEBOL

5.1.1 Futebol e sua história

Segundo Voser, Guimarães e Ribeiro (2010), ao se falar da origem do futebol, observa-se que o mesmo é o resultado de uma lenta evolução de diferentes jogos com bola, partindo dos mais rudimentares modos e formas para chegar à complexidade técnica.

Borsari (1989) afirma que pesquisas e documentos comprovam-lhe a prática desde a pré-história, período em que era praticado com uma bola de granito, como afirma o professor Barkans da Universidade de Munique.

Para Godoi e Cardoso (1989), existem várias versões e evoluções para o surgimento do futebol. Entre estas versões pode se destacar o “Kemari”, praticado tanto no Japão como na China, o “Epyskiros”, na Grécia Antiga, e o “Cálcio”, praticado na Itália.

No Japão antigo nasceu um esporte muito parecido com o futebol atual, chamava-se Kemari. Era realizado num campo de 200 metros quadrados. A bola era feita de fibras de bambu, contava com 16 jogadores, divididos em duas equipes de 8 jogadores cada, e dentre as regras o contato físico não era permitido. Historiadores especializados em futebol descobriram relatos que confirmam o fato de terem acontecido jogos entre chineses e japoneses na antiguidade (FRISSELLI; MANTOVANI, 1999).

Já na Grécia Antiga, o povo grego, grandes cultivadores de exercícios para o corpo e a mente, com a prática de desportos e corridas, originou-se mais tarde os Jogos Olímpicos, no ano de 884 a.C (VOSER; GUIMARÃES; RIBEIRO, 2010). Disputado com uma bola de bexiga de boi coberta com uma capa de couro, o “Epyskiros” era o esporte que mais se assemelhava ao futebol, pois permitia o chute com os pés (DUARTE, 1993).

Na Itália Medieval também apareceu um jogo muito parecido chamado de “Gioco Del Cálcio”. Era praticado em praças da Itália e contava com 27 jogadores de cada equipe que tinham como principal objetivo levar a bola até os dois postes que se situavam nos dois cantos extremos da praça. Os participantes transferiam para o jogo seus problemas pessoais, causados principalmente por questões sociais típicas da época medieval, portanto a

violência era muito presente. Além da violência, o barulho e a desorganização eram muito intensos, tanto que o rei Eduardo II acabou por decretar uma lei proibindo a prática do jogo e condenando a prisão aos praticantes. Mas o jogo não foi extinto, graças a integrantes da nobreza que criaram uma nova versão do jogo, com regras, onde cerca de doze juízes deveriam cumprir as regras e abolir a violência do jogo (ALVES, 2011).

O marco histórico do futebol, de acordo com Frisselli e Mantovani (1999), ocorreu em Florença, no dia 17 de Fevereiro de 1529, quando Piazza Santa Croce dos grupos de 27 jogadores em cada lado decidiram resolver suas diferenças políticas ou outras rivalidades numa partida de CÁLCIO, como era denominado na época. Sem vencedores, neste dia teve-se o primeiro empate, uma hipótese, já que não se tem relatos que apontavam uma vitória.

O mesmo autor ainda alega que mais tarde, em 1850, Giovanni di Bardi estabeleceu regras para o "CÁLCIO", e apesar delas não terem sido registradas e chegado até os dias atuais, sabe-se que seu objetivo era ordenar um pouco o jogo, até então praticado com demasiada violência. Desta forma os jogadores passaram a ter posições definidas, os pontapés e empurrões escandalosos foram proibidos e 10 árbitros foram instituídos, para punirem as infrações.

Posteriormente, o Gioco Del Cálcio chegou à Inglaterra por volta do século XVII, onde adquiriu regras diferentes e foi organizado e sistematizado. O campo de jogo teria medidas oficiais, que na época era 120 por 180 metros, e nas duas pontas seriam colocados dois aros retangulares chamados de gol. A bola era enchida com ar, e feita de couro. Assim surgiu o futebol, com regras claras e objetivas, e o jogo começou a ser praticado por estudantes e filhos da nobreza inglesa (FRISSELLI; MONTOVANI, 1999).

Na Rugby School, em 1823, alguns estudantes discordaram de qual seria a melhor forma de se jogar, usando as mãos e pés ou somente os pés. Esse fato culminou com o surgimento de regras distintas entre o rugby e o football (FRISSELLI e MANTOVANI, 1999).

Segundo Borsari (1989), em 1846, as primeiras regras foram ensaiadas, e o futebol começou a ser praticado nas escolas e consolidou-se nos clubes. O "football", como o "rugby", usavam o mesmo campo, com onze jogadores de cada lado, com as mesmas pretensões táticas, ou seja, de totalidade ofensiva,

com quase todos os jogadores correndo sobre a bola, no intuito de fazê-la passar por entre as traves da baliza.

Em 1848, numa conferência, foi criado um único código de regras para o futebol. Em 1871 foi estabelecido o guarda-redes – o goleiro do futebol atual – que seria o único autorizado pela regra a colocar as mãos na bola e deveria ficar próximo ao gol defendendo-o, evitando a entrada da bola. As regras foram surgindo, sendo aprimoradas para a melhoria do jogo. Em 1875 foi criada a regra do tempo da partida, que foi fixado em 90 minutos, e no ano de 1891 surgiu o pênalti, para punir a falta dentro da área (DUARTE, 1996).

Mas o futebol organizado e institucionalizado surgiu em 1863, na Inglaterra, durante uma reunião histórica na Taverna Freemason em Great Queen Street, em Londres (GRECO, 1998). Foi nessa ocasião, segundo Borsari e Mesquita (1974), que representantes de escolas e clubes, definitivamente, estabeleceram a divisão entre futebol e rugby, na forma de jogar e de suas regras, formando a The Football Association (F.A) que deu forma definitiva ao futebol.

O processo de profissionalização do futebol foi iniciado em 1885 e, no ano seguinte foi fundada, pelos países do Reino Unido, onde se praticava um futebol com regras regulamentadas, a The International Association Board (IFAB), com o objetivo de definir as regras do jogo.

Contribuindo para divulgar o futebol em diversas partes do mundo, uma equipe inglesa chamada Corinthians fez uma excursão fora da Europa, em 1897. No ano seguinte, foi criada a Football League para que pudessem organizar torneios internacionais.

O futebol fora apresentado ao mundo durante os Jogos Olímpicos de 1900, 1904, 1906, em exibições de partidas entre clubes. Porém, somente a edição de 1908, apresentou uma competição de seleções, em que a Seleção Britânica levou a medalha de ouro (RABELO JÚNIOR, 2010).

A Federação Internacional de Futebol (FIFA) foi criada em 1904 por vários países, como: Bélgica, Espanha, França, Dinamarca, Suíça, Suécia e Países Baixos com o objetivo de organizar uma competição internacional e reger todo futebol mundial no que se refere às regras e equipes participantes. (MURRAY, 2000). Entretanto, a primeira Copa do Mundo de Futebol foi

realizada, no Uruguai, somente em 1930, contando com a participação de 13 equipes, sendo campeão o próprio país-sede (FIFA, 2010).

Portanto, o futebol que foi sofrendo alterações até os dias atuais, hoje é considerado o esporte mais popular do mundo e com o maior número de adeptos, contando com aproximadamente 270 milhões de pessoas participando de suas competições (FIFA, 2010).

5.1.2 Futebol e sua história no Brasil

No Brasil, há controvérsias quanto ao aparecimento do futebol no país. Segundo Scliar e Cattani (1968) o futebol chegou ao Brasil através de marinheiros ingleses e holandeses que chegaram ao Nordeste brasileiro, em 1879, e jogavam futebol com a população local. Duarte (1993) relata que Mr. Hugh ensinou alguns trabalhadores em Jundiaí, em 1882, a jogar futebol, e ainda que fora Mr. John, em 1875, em São Paulo que realmente introduziu o futebol no Brasil.

Frisselli e Mantovani (1999) também afirmam que marinheiros holandeses e/ou ingleses que introduziram o futebol no Brasil, relatando também que os registros são do ano de 1870. Existem ainda registros de que os padres jesuítas haviam trazido o jogo da Europa.

Já segundo Murad (1996), o futebol foi introduzido oficialmente no Brasil em 1894, em São Paulo, por Charles Miller. Segundo o autor, Charles Miller aos nove anos foi estudar na Inglaterra e encantou-se pelo esporte, e após dez anos, retornou ao Brasil com duas bolas de futebol, dois uniformes completos, uma bomba de ar e uma agulha em sua bagagem. Por isso, Murad (1996) afirma que Charles Miller foi quem abriu caminho para o esporte mais praticado no país, sem contar com as conquistas e a supremacia a nível mundial.

Para Merli (2002), Miller ao ir para a Inglaterra estudar, aprendeu tanto a jogar futebol, como também aprendeu a amar o futebol, aprendendo inclusive as regras de jogo, chegando até a arbitrar algumas partidas. Ele ainda afirma que Miller trouxe para o Brasil além dos itens mencionados por Murad (1996), um grosso livro de regras sobre o esporte, tendo a intenção de divulgar o jogo entre os ingleses que viviam em São Paulo.

Para Alves (2011), a tarefa de Charles Miller de organizar o futebol no Brasil não foi fácil, pois seus amigos jogavam críquete, outro esporte criado

pelos ingleses. Em 1895 aconteceu o primeiro jogo no Brasil, onde Charles Miller atuou pelo São Paulo Railway Tem, que venceu o The Gás Tem por 4x2. E assim, aos poucos, o futebol foi adquirindo novos adeptos que simpatizaram com o jogo e começaram a sua pratica.

Charles Miller dedicou sua vida inteira ao futebol, seja como atleta, seja como árbitro, ou seja, como torcedor. Ele faleceu em 1953 onde iniciou o ciclo futebolístico no país.

Caldas (1990) afirma que o alemão Hans Nobiling, que chegou da Alemanha (Hamburgo) em 1897, motivou e colaborou com Miller, na divulgação e organização de diversas competições de futebol, mas Witter (1996) atribuiu ao alemão à proeza de principal divulgador do futebol em São Paulo e no Brasil.

Boa parte da trajetória inicial do futebol no Brasil se restringia aos ricos, pois os ingleses, primeiros praticantes de futebol no país, faziam parte da elite da sociedade paulista e carioca. Apenas os brasileiros ricos tinham acesso à prática de futebol. Tanto que foi em São Paulo e no Rio de Janeiro que aconteceram os maiores acontecimentos esportivos no país relacionado ao futebol.

Em 18 de junho de 1916, foi fundada a Confederação Brasileira de Desportos (CBD), e segundo Afif (1997) a Federação Internacional de Futebol (FIFA) reconhece a mesma como única entidade oficial do Brasil. A partir daí, o futebol brasileiro começou a participar de torneios importantes e cresceu muito o número de espectadores pelo esporte, não ficando mais restrito somente para elite.

Existem relatos que atribuem ao São Paulo Atletic Clube como o primeiro clube a praticar futebol, fundado em 13 de maio de 1888, mas foi só em 1894, que Charles Miller, um de seus sócios, introduziu o futebol. Porém, o primeiro clube de futebol no Brasil, segundo um ofício da Confederação Brasileira de Desportos, em 1975, foi fundado em 19 de julho de 1900, no estado do Rio Grande do Sul, por um grupo de jovens alemães, ingleses, brasileiros e portugueses. Trata-se do Sport Club Rio Grande, considerado o clube de futebol mais antigo do Brasil (VOSER; GUIMARÃES; RIBEIRO, 2010).

Nos dias de hoje, o Brasil é considerado o país do futebol, devido aos seus grandes jogadores brasileiros, como Pelé, considerado o melhor jogador

do mundo, e também por ficar em primeiro lugar mais tempo no Ranking da FIFA. Além disso, principalmente, por ser a única seleção a ganhar cinco títulos mundiais (Copa do Mundo).

5.2 ARBITRAGEM

5.2.1 Origem da Arbitragem no Futebol

Com a distinção oficial das regras e forma de jogar do futebol para o rugby a partir do século XIX, foram estabelecidas regras que ditavam como o futebol deveria ser jogado e praticado. No início não havia a figura do árbitro, prevalecendo o senso comum dos jogadores, que deveriam ser honestos quando percebessem que houvesse uma violação (falta) no jogo. Quando um jogador gritava que tinha ocorrido uma falta, todos paravam o jogo e a falta era cobrada.

Com o passar dos anos, o senso comum já não garantia que as regras fossem cumpridas pelos atletas, e diz Saldanha (1971) que antes do aparecimento do árbitro de futebol, quem cumpria seu papel era uma comissão, que durante as partidas se posicionava em um palanque. Essa comissão só se pronunciava ou interferia no jogo mediante reclamação de uma das equipes, e quando uma equipe se sentia prejudicada, todos os membros dela recorriam à comissão, exigindo providências.

Essa comissão era formada por dois *umpires* (supervisores de jogo), e um árbitro, que poderiam resolver os casos duvidosos, onde as equipes não entravam em acordo.

Para que o jogo não virasse um tumulto nos momentos de reclamações, fora determinado que apenas um jogador pudesse reclamar com a comissão, e o mesmo deveria estar usando um boné para ser identificado.

Segundo o site www.museodosesportes.com.br, a figura do árbitro de futebol surge no ano de 1871, mas ele fica fora do campo. Já em 1878, o árbitro passa a usar um apito para controlar a partida, e em 1891, o árbitro começa a trabalhar dentro de campo, entre os jogadores, onde surgem os árbitros assistentes conhecidos popularmente como (bandeirinhas).

Para Antunes (1992), apenas em 1890 surgiu o árbitro através da regra, a qual regulamentava sua função em campo. A Confederação Brasileira de

Desportos (1978), atenta que, em 1868, em uma das várias modificações sofridas pelo futebol, criou-se o árbitro.

A partir de 1889 foi definido que o árbitro, sempre fora do campo, tinha agora que redigir uma ata da partida, cronometrar o tempo, e se um jogador se comportasse incorretamente mais de uma vez, tinha o poder de expulsá-lo do campo, comunicando seu nome à associação nacional (NUNES, 2002).

Dois anos depois, em 1891 se contavam na Inglaterra 1000 profissionais (HOUSE; FORD, 1986), aumentava-se a importância do futebol em suas vidas, a ponto de seus clubes fazerem tudo por uma vitória. A BOARD não podia mais perder tempo e na revisão das regras deste ano ordenou uma troca decisiva. O árbitro agora aparecia como único supervisor no campo, e os *umpires* passaram as linhas de toque como juízes de linha (assistentes) (NUNES, 2002).

Ainda na revisão de regras deste mesmo ano, os assistentes já tinham suas funções determinadas, diferente do árbitro que ficava dentro do campo de jogo. O árbitro no início não utilizava apito para parar uma jogada; segundo a Confederação Brasileira de Desportos (1978), ele apenas gritava para que os jogadores parassem quando entendia ter sido cometida uma falta. Com o passar dos anos, dois instrumentos foram acrescidos no trabalho dos árbitros, o apito, para o árbitro principal, e as bandeiras para os assistentes fazerem suas sinalizações.

Com o passar do tempo a regra que trata da arbitragem também foi sofrendo modificações, possibilitando cada vez mais poderes ao árbitro, já que o futebol passou a ser praticado não mais como brincadeira e sim como competição, que envolvia tanto os clubes regionais quanto os clubes estaduais e até os internacionais (SILVA; RODRIGUEZ-ÃNEZ; FRÓMETA, 2002).

As primeiras leis do jogo (17 regras) não falavam nos cartões, mas percebe-se hoje, com quase 35 anos de existência, eles apareceram de forma direta e objetiva, fazendo com que se expressasse de forma clara as marcações inerentes a arbitragem, facilitando o entendimento, do público e dos atletas (NUNES, 2002).

Em 1935, na Inglaterra, foi testado uma partida com dois árbitros, porém a hipótese não surtiu efeito. No ano de 1970, na Copa do Mundo no México, foram usados pela primeira vez os cartões vermelho e o amarelo, para punir os

atletas que cometessem algumas violações durante o decorrer de uma partida. A partir desta aparição, diversos países adotaram a utilização dos cartões, alguns de imediato, e alguns mais tarde.

No Brasil, de acordo com Almeida [199?], a figura do árbitro surgiu junto com o futebol, o qual surgiu oficialmente em 1894, trazido da Inglaterra por Charles Miller, já dito anteriormente.

Com o passar dos anos, a regra relacionada à arbitragem foi sofrendo alterações, possibilitando um direito e poder maior aos árbitros, sustentando sua autoridade dentro de campo, pois o futebol passou a ser praticado de forma competitiva, e não mais como lazer e diversão, envolvendo clubes de diversas regiões, estados e até países diferentes.

Hoje atuam oficialmente como árbitro homens e mulheres. Não se sabe ao certo quando as mulheres começaram a atuar como árbitro. O trio designado para conduzir uma partida pode ser formado por somente homens ou mulheres, podendo também ser constituído de forma mista.

5.2.2 Arbitragem e suas funções

O árbitro de futebol é a entidade oficial que regula o comportamento desportivo dos intervenientes diretos no jogo, fazendo cumprir as regras do jogo. Uma eficaz condução do jogo exige do árbitro uma boa percepção dos lances para uma correta tomada de decisões (REILLY, 1996).

De acordo com Silva (2004) o árbitro está inserido em um ambiente que envolve tomada de decisões em curtos intervalos de tempo, exigindo eficiência e precisão. Sua tarefa é levar a partida até o final com competência, procurando não perder nenhum lance, mesmo que sua atuação esteja submetida a uma forte pressão.

Para Rech, Daronco e Paim (2002) o papel da arbitragem deve estar direcionado para quatro responsabilidades principais: assegurar que o jogo decorra de acordo com suas regras, interferir o menos possível, estabelecer e manter uma boa atmosfera para o jogo e mostrar preocupação com os jogadores.

Conforme as regras atuais, para que uma partida seja conduzida com eficiência, deverão estar presentes no campo de jogo, no mínimo, três árbitros, isso porque um atuará como árbitro principal, aquele que apita a partida, e os

outros dois atuarão como árbitros assistentes, podendo ainda existir um quarto árbitro denominado árbitro reserva. Ainda, em fase de testes, podendo ser inserida na regra, há a possibilidade de haver mais dois árbitros auxiliares de gol, estes estão posicionados fora do campo de jogo bem próximos ao gol, com a função de ajudar o árbitro nas suas decisões (GUTIÉRREZ; VOSER, 2012).

Embora atuem juntos em uma mesma partida, os árbitros têm funções diferentes durante o jogo. O árbitro principal durante uma partida tem autoridade total para fazer valer as regras do jogo. Ele tem sobre si inúmeras responsabilidades e funções, denominados como poderes e deveres do árbitro, como, cumprir as regras de jogo, controlar a partida em cooperação com os árbitros assistentes e com o quarto árbitro, paralisar, suspender ou encerrar uma partida a seu critério, tomar medidas disciplinares contra jogadores que cometerem infrações puníveis com advertência ou expulsão, tomar medidas contra os funcionários oficiais das equipes que não se comportem de maneira correta e expulsá-los do campo de jogo e de seus arredores, assegurar que a regra 2 (a bola) e regra 4 (o equipamento dos jogadores) estejam de acordo com suas exigências, não permitir que pessoas não autorizadas adentrem no campo de jogo, punir a infração mais grande quando for cometida mais de uma infração ao mesmo tempo, permitir que o jogo continue caso a equipe que sofreu uma infração se beneficie de uma vantagem, enviar as autoridades competentes um relatório da partida, com informação sobre todas as medidas disciplinares tomadas contra jogadores e/ou funcionários oficias das equipes e sobre qualquer outro incidente que tiver ocorrido antes, durante e depois da partida, etc.

Já os árbitros assistentes ajudam o árbitro a dirigir o jogo conforme as regras, tendo como função indicar quando a bola sai completamente do campo do jogo, a qual equipe pertence o arremesso lateral ou se é tiro de meta ou tiro de canto, quando um jogador deverá ser punido por estar em posição de impedimento, quando ocorrer alguma infração ou outro incidente fora do campo visual do árbitro, quando uma substituição for solicitada, quando nos tiros penais, o goleiro se adiantar além da linha de meta antes de a bola ser chutada, e se a bola ultrapassar a linha de meta, etc. Além disso, os árbitros assistentes poderão entrar no campo de jogo para ajudar a controlar que se respeite a distância regulamentada.

Deve-se salientar que o sinal do assistente é para o árbitro e não para jogadores ou público; quando assinalar alguma ocorrência, deve fazê-lo de modo firme, demonstrando segurança em sua tomada de decisão. A sua área de atuação se concentra nas laterais do campo.

Para o bom andamento da partida e, consequentemente, para uma boa arbitragem, é necessário um bom entrosamento entre o árbitro e seus assistentes.

5.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ARBITRAGEM

As preparações físicas e técnicas são insuficientes para os árbitros alcançarem um desempenho satisfatório, pois precisam ter algumas habilidades psicológicas, como a autoconfiança, a concentração, o autocontrole emocional, a comunicação verbal e não verbal, e o bom relacionamento com os demais árbitros em campo para uma melhor atuação (GONZÁLEZ-OYA; DÍAZ, 2004), fazendo-se necessária a aplicação da psicologia do esporte nestes membros essenciais do cenário dos esportes competitivos.

Cruz (1997) ainda salienta que a maioria dos livros de árbitros consideram que para ser um bom árbitro é necessário apenas um bom entendimento das regras, boa forma física e bom posicionamento tático. Porém, há um grande número de árbitros que ressaltam a importância de boas condições psicológicas para uma melhor administração da partida, sendo um fator que diferencia um bom árbitro dos demais.

Além dos próprios árbitros, pessoas interessadas pelo futebol e aqueles que são responsáveis pela preparação dos árbitros, também reconhecem que a preparação psicológica adequada é de suma importância para os mesmos. Porém, em muitas situações não se sabe como trabalhar tais fatores psicológicos, como a confiança, concentração, motivação, etc.

Segundo Antonelli e Salvivi (1982), a psicologia aplicada ao esporte é uma ciência com origem no final do século XIX e início do século XX, porém encontra-se em constante desenvolvimento, caracterizada por ser uma grande corrente de pensamentos em que convergem diversas doutrinas da Psicologia, Filosofia, Sociologia, Educação Física, entre outras, além disso, trata-se de um assunto de competência multidisciplinar aberto a contribuições de diversos profissionais.

No Brasil, embora a Psicologia do Esporte apresente trabalhos realizados há mais de um século, ainda é vista como uma novidade tanto por psicólogos, quanto por profissionais do esporte, como atletas, técnicos ou dirigentes (RUBIO, 2002). É definida como o campo de conhecimento responsável pela identificação e compreensão de teorias e técnicas psicológicas que, aplicadas ao esporte, tem o objetivo de maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal do atleta (ROLIM, 2014).

A Psicologia do Esporte no Brasil tem como marco inicial a atuação e estudos de João Carvalhaes, chamado a atuar junto ao São Paulo Futebol Clube por ser um profissional com grande experiência em Psicometria. Lá permaneceu por cerca de 20 anos, como também atuou na comissão técnica da seleção brasileira que foi à Copa do Mundo da Suécia em 1958, na qual conquistou o primeiro título mundial para o país (MACHADO, 1997; RUBIO, 1999; 2000).

Para Samulski (2002), a psicologia do esporte e do exercício pode ser dividida em quatro áreas de atuação: esporte de rendimento (analisa e modifica os fatores psíquicos determinantes do rendimento no esporte, com a finalidade de otimização), esporte escolar (analisa os processos de ensino e aprendizagem; de educação e socialização), esporte recreativo (analisa o comportamento recreativo de grupos de diferentes faixas etárias e classes socioeconômicas) e esporte de reabilitação (com programas psicológicos de reabilitação para pessoas portadoras de limitações físicas, mentais e sociais).

Diante de seu objetivo aplicado ao esporte de rendimento, torna-se essencial um trabalho psicológico adequado para a preparação do árbitro de futebol, visando o seu sucesso, visto que a psicologia do esporte tem relação direta e fundamental com seu trabalho, tanto dentro como fora de campo.

Embora a preparação do árbitro seja de grande importância, de acordo com Silva, Rodriguez-Añez e Frómeta (2002), o mesmo passou por muito tempo despercebido nos estudos no esporte. As pesquisas no futebol se restringiam às regras, federações e jogadores. García e Betancort (2001) afirmam também que a pesquisa sobre a arbitragem de esportes e julgamento feito no campo da psicologia do esporte tem sido francamente escassa. Os mesmos autores ainda apontam para o árbitro como parte essencial e

indispensável do esporte, pois sem a sua figura não seria possível o andamento das partidas.

Korte (2012) também lembra que dentro do universo esportivo, alguns membros do cenário do espetáculo são menos estudados ou despertam pouco interesse por parte dos pesquisadores; citando como exemplo os árbitros e os preparadores físicos. Gonzáles-Oya e Dosil (2004) salientam que, historicamente, a figura do árbitro é a que menos atenção tem recebido por parte dos psicólogos do esporte, entretanto, nota-se um aumento no número de trabalhos que conferem uma sessão especial para esse profissional, nos últimos 15 anos.

Apesar do aumento quantitativo e qualitativo das pesquisas sobre a preparação psicológica de árbitros, ainda sabe-se muito pouco, na prática, como prepará-los adequadamente para enfrentar os desafios de uma partida, da torcida em jogos importantes, da pressão imposta pela mídia esportiva, e até mesmo da pressão exercida dentro do campo por jogadores e treinadores, sem que isso interfira em seu desempenho e concentração (RABELO JÚNIOR, 2010).

Nitsch (apud Samulski, 2000) destaca também que na ênfase dada nos treinamentos é muito mais priorizada a parte física do que a mental, mesmo com o aumento de pesquisas na área da Psicologia do Esporte aplicada à arbitragem. Ele ainda diz que, realmente necessário, seria uma combinação entre competências mentais e capacidades físicas para se tornar um bom árbitro.

E mesmo com essa evolução de pesquisas e trabalhos, para Pereira, Santos e Cillo (2007), ainda há uma escassez de material bibliográfico nesse tipo de estudo. Os autores justificam essa escassez afirmando que se deve ao fato de muitos profissionais da Psicologia do Esporte não perceberem ainda a necessidade de uma boa preparação psicológica para a atuação dos árbitros. Ainda alegam que, em muitos esportes, o mesmo é o ponto chave para o espetáculo do jogo, merecendo uma melhor preparação.

Essa escassez de estudos e matérias bibliográficos também se deve pelo fato da psicologia do esporte ser um campo de atuação recente no Brasil, além de o árbitro, também, não ser a figura principal de uma partida.

Samulski e Silva (2009) lembram a importância da preparação psicológica para o árbitro afirmando que a tomada de decisão dele pode vir a provocar um conflito, se não for aceita por uma das partes, e assim, pode trazer consequências pela carga de pressão psicológica da situação e pelos interesses que possam ter para cada grupo. Assim, devem estar preparados para enfrentar estes tipos de adversidades no campo de jogo.

Além dessas pressões psicológicas que sofrem na partida, também merece ser destacado no contexto da arbitragem as condições em que atuam, a dificuldade em exercer sua função e as diversas emoções que têm durante o jogo, em apenas duas horas. Por isso, é fundamental o conhecimento das habilidades psicológicas que podem influenciar o seu comportamento durante uma partida, e como o árbitro pode desenvolvê-las em sua preparação para uma melhor atuação.

5.4 HABILIDADES PSICOLÓGICAS

5.4.1 Estresse

O árbitro, na maioria das vezes, se encontra em estado de estresse e ameaça, já que sua função no esporte requer do mesmo uma interferência nas ações dos atletas realizadas durante a partida, objetivando aplicar as regras do esporte (COSTA et al., 2010). Segundo os mesmos autores, esta função de aplicar as regras e de decidir a favor ou contra uma equipe podem gerar situações de estresse e pressão em cima destes profissionais dentro e fora do campo.

Existe ainda, a elevada cobertura da mídia e o elevado número de interesses esportivos e financeiros envolvidos, que tornam o ambiente ainda mais estressante para o árbitro e seus assistentes (GONZÁLEZ-OYA; DOSIL, 2007). A obrigação de não errar nas tomadas de decisão em lances da partida é uma das principais causas que podem gerar estresse nos árbitros, principalmente no que diz respeito ao controle das emoções mediante tomadas de decisão equivocadas provocadas por processos de falha humana (SILVA, 2004; LANE et al., 2006).

Exatamente por ser uma função que exige uma extrema responsabilidade, a figura do árbitro de futebol está com certeza entre as profissões mais estressantes. É praticamente impossível separar a emoção do estresse emocional, porém, pode-se trabalhar o máximo possível para aprender a administrar esse estado a fim do mesmo agir de forma positiva para o árbitro.

O rótulo de profissão estressante segundo uma série de estudos apresentados por Zoller (1985) se dá pelos árbitros terem outras profissões, na maioria das vezes em período integral, por ter que apitar diversos jogos em uma semana, se submetendo ao público e aos treinadores, além do cansaço e desgaste das viagens.

Em outro estudo realizado por Samulski, Noce e Costa (1998), são apontados os seguintes fatores como principais fontes de estresse para os árbitros de futebol: Uma má preparação física, erros consecutivos em suas marcações, dormir mal na noite anterior ao jogo, cansaço físico e psicológico, além de chegar atraso.

Todos os estudos relacionados ao motivo do estresse na profissão árbitro de futebol apresentam evidências ou indícios de fatores considerados psicológicos, interferindo diretamente no desempenho dos mesmos.

Segundo Weinberg e Gould (2001), o estresse pode ser definido como um processo que ocorre quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre alguma demanda física ou psicológica e seus recursos para encarar a demanda em uma atividade considerada importante. Ele não é apenas um estímulo ou uma resposta, mas sim o processo pelo qual avaliamos e lidamos com as situações e desafios do ambiente.

Mcgrath (1970), afirma que esse desequilíbrio substancial entre demanda (física ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes consequências, pode definir o estresse.

Já para Lipp (2004), o estresse ainda pode ser entendido como uma reação psicofisiológica complexa do organismo em resposta a algo que ameace sua homeostase, ou seja, surge diante da necessidade de lidar com

algo que desequilibre internamente o indivíduo, algo que exija dela uma adaptação frente à nova situação experimentada.

Os fatores causadores do estresse podem ser tantos positivos, quanto negativos, como uma situação que irrite o indivíduo ou que o faça extremamente feliz, por exemplo, uma perda de emprego, um casamento ou nascimento de um filho. Como afirma Meleiro (2002), o estresse é necessário para a sobrevivência e para a reação normal do organismo, é ele que prepara o indivíduo para enfrentar um grande perigo ou reagir adequadamente a uma forte emoção.

Para Brandão (2000), existem dois tipos de estresse, definidos por ele como eustress, ou estresse bom, e o distress, ou estresse ruim. O mesmo estímulo pode proporcionar um estresse negativo, amedrontador a um indivíduo e um estresse positivo, desafiador e encorajador a outro, variando de acordo com a interpretação do indivíduo frente a essa fonte estressora (NITSCH, 1981).

Portanto, o estresse além de fazer parte de qualquer esporte competitivo, é fundamental e de grande importância para o árbitro de futebol, principalmente quando irá atuar em grandes jogos ou competições importantes. Porém, o seu excesso, gerado por fatores negativos e acumulativos, como ambiente hostil, relações conturbadoras com jogadores e comissão técnica, se torna prejudicial ao nosso comportamento.

5.4.2 Medo/Insegurança

O medo é uma emoção que se caracteriza por um intenso sentimento habitualmente desagradável, provocado pela percepção de um perigo, seja ele presente ou futuro, real ou suposto. O medo é uma das emoções primárias que resultam da aversão natural à ameaça, presente tanto nos animais como nos seres humanos.

Temos dois tipos de medo. O medo saudável, aquele que é fundamental para a sobrevivência e adaptação do indivíduo ao ambiente. E o patológico, característico de fobias sociais, pânico, e que consequentemente atrapalham o funcionamento normal da vida do indivíduo.

Montiel (1998), ao refletir a paixão do jogo e o medo de errar, analisa que o bom árbitro não é aquele que comete menos erros, mas aquele em que o valor do seu trabalho compensa largamente os eventuais desacertos pontuais. Por entender que o medo de errar é ou pode gerar insegurança, algumas reflexões efetuadas pelo autor, vêm contribuir para o aprofundamento desta pesquisa. Segundo o mesmo, o medo está envolto num conjunto de fenômenos psicológicos muito mais abrangente.

A insegurança gera limitações de atitudes, de conhecimentos; gera indecisões, inibe a capacidade criativa, construtiva do indivíduo (VOLI, 1998). Um mínimo de insegurança que um árbitro apresente, já é suficiente para desencadear na partida inúmeras dificuldades, como controle do jogo e dos jogadores, consequentemente, podendo causar nervosismo, apreensão, estresse e diversas dificuldades emocionais.

Um mínimo de insegurança, na atuação do árbitro, já pode desencadear inúmeras dificuldades de "controle" do jogo, dos jogadores e, consequentemente, em si também desencadeiam descontroles, resistências, nervosismo, estresse, dificuldades de se aceitar e/ ou aceitar mudanças (NUNES, 2002).

O principal motivo do medo nos árbitros é o medo relacionado à rejeição. Árbitros que se importam com opiniões de comissão técnica, jogadores, mídia, etc., geralmente tendem a ter medo nas partidas em que trabalham, prejudicando sua atuação por sentirem-se inseguros. A fim de evitar a rejeição dos outros, os árbitros acabam fazendo marcações para tentar agradar a todos os envolvidos da partida, ora pra uma equipe, ora pra outra, podendo lhes causar sérios problemas no decorrer da partida.

Através de outras capacidades psicológicas positivas, como confiança e motivação, o árbitro deve contornar a emoção medo dentro de campo, a fim de não titubear em suas marcações, procurando sempre fazer o que considera justo, demonstrando sempre segurança, pois se ele está ali, com certeza tem total capacidade para comandar uma partida de futebol.

5.4.3 Ansiedade

Ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com ativação ou agitação do corpo (WEINBERG; GOULD, 2001). É uma emoção que traz uma sensação de desconforto sempre que estamos em perigo. Dessa forma, esse sentimento nos prepara para enfrentar a situação e emitir comportamentos que reduzam ou previnam a ocorrência do perigo.

Ela pode manifestar-se através de sintomas fisiológicos, sintomas cognitivos (nervosismo, apreensão, insegurança), e sintomas comportamentais. A ansiedade em excesso gera altos níveis de exaustão emocional entre os profissionais, o que resulta em um desempenho pior.

Os principais fatores causadores de ansiedade e estresse para os árbitros são: medo do fracasso, lesões físicas, desgaste físico e mental, falhas em momentos decisivos, conflitos interpessoais, pressão causada pelo tempo e conflitos com a mídia, espectadores e jogadores (SAMULSKI; NOCE, 2003).

Ferreira (2004) afirma que ansiedade pode servir como motivação, ou levar a um grande desequilíbrio emocional como, por exemplo, a autoestima, sendo lesiva no desempenho de uma simples tarefa.

Esse comportamento ansioso e de indecisão favorecem reações impulsivas. Pode-se estabelecer um círculo comprometido entre ansiedade-erro-ansiedade, que interfere seriamente no desempenho da arbitragem e favorece o surgimento de problemas nas relações interpessoais, entre o árbitro e os outros componentes do espetáculo (ALDERMAN, 1994).

As relações interpessoais difíceis e hostis podem estimulá-la, e o seu excesso, junto com a tensão gerada, influenciam de forma negativa o desempenho da arbitragem, e por isso, é necessário que os árbitros saibam dosar essa ansiedade, a excitação e a emoção do jogo para manter em níveis ótimos sua concentração e não demonstrar medo e tensão durante o jogo, principalmente em sinalizações falhas caso ocorram.

Dosada de forma adequada, a ansiedade pode ajudar a alcançar o nível de ativação necessário para um desempenho ótimo, desde que controlada. Muitos árbitros relatam uma grande ansiedade no começo das competições, que com o decorrer do campeonato é abaixada, chegando a um nível ótimo.

Ao aceitar os erros como uma oportunidade para aprender, diminuindo os padrões de exigência, a ansiedade se reduz a um nível administrável. Tendo em mente que a ansiedade é uma reação normal, e que se for aceita, permitirá que o indivíduo possa enfrentar as situações com mais facilidade.

Outro fator que pode amenizar a ansiedade dos árbitros é uma qualidade na relação com outros árbitros, e com os dirigentes da comissão de arbitragem que fazem as escalas, que devem sempre oferecer apoio emocional para que os mesmos se sintam menos pressionados.

Os árbitros devem procurar sempre controlar a ansiedade, para manter um equilibro entre a excitação e a calma, podendo tomar decisões corretas sob forte pressão, refletindo de forma positiva para todos.

5.4.4 Confiança/Autoestima

Segundo Branden (2000), a capacidade autoestima, também chamada de confiança, pode ser definida como se fosse a nossa capacidade de pensar, a nossa habilidade de enfrentamento dos nossos desafios da própria vida. Ele ainda destaca como essência da autoestima a confiança nas próprias ideias e saber ser merecedor da felicidade.

O mesmo autor ainda afirma que o nível da autoestima pode influenciar os atos assim como o modo de agir pode também influenciar o nível da autoestima, ou seja, uma correta tomada de decisão durante uma partida de futebol pode gerar um nível de autoestima favorável ao árbitro, ou então uma elevada autoestima, durante uma partida, poderá levá-lo a tomar decisões acertadas.

Confirmado pelos árbitros como grande aliado em suas atuações, um grau elevado de autoestima é imprescindível para se atuar na arbitragem, especificamente, na arbitragem brasileira, devendo levar-se em consideração

todas as situações de pressões e adversidades que um árbitro encontra em sua função.

Weinberg e Richardson (1990) reforçam esta ideia de que o bom árbitro necessita manter um nível elevado de autoconfiança para poder confiar na sua capacidade de realizar a tarefa de arbitrar e mesmo que erre, transmitirá esta segurança aos atletas e técnicos, fazendo com que todos o respeitem e às suas decisões também. Eles ainda destacam que o desempenho melhora à medida que o nível de confiança também melhora. Portanto, pode se garantir que possuir autoconfiança é indispensável para o árbitro alcançar seu potencial máximo.

Outra qualidade da autoestima/autoconfiança é o sentimento de segurança. Para Nunes (2002), a pessoa segura de suas possibilidades atreve-se a agir e, agindo, obtém resultados, mesmo que seja apenas uma aprendizagem para que o mesmo erro não se repita em outra ocasião. Ele ainda afirma que os árbitros seguros acreditam neles próprios e nas suas capacidades para resolverem situações desafiantes, assim como a tomarem decisões perante situações com que se deparam nas partidas que atuam.

Sendo assim, torna-se de suma importância que o árbitro confie em sua capacidade de decisão para que possa obter êxito em sua atuação dentro de campo. Uma autoestima elevada possibilita ao árbitro alcançar patamares maiores em sua carreira, traçando desafios e metas mais exigentes, tendo mais persistência frente às dificuldades encontradas em suas partidas.

5.4.5 Concentração/Atenção

Um árbitro de elite toma, em média, 137 decisões observáveis por jogo, em torno de 3 a 4 por minuto (HELSEN; BULTYNCK, 2004), tornando o processo de atenção concentrada uma importante variável para o sucesso da arbitragem. Estar concentrado significa se ater aos estímulos relevantes das situações de jogo; desvios da atenção para sinais irrelevantes frequentemente levam a erros de avaliação e, consequentemente, a erros de tomada de decisão (BRANDÃO; CASAL, 2003).

Os conceitos de atenção e concentração são frequentemente tratados como sinônimos. Atenção pode ser definida como um mecanismo interno, na

qual um indivíduo elabora e interpreta uma informação, para organizá-la e dar-lhe sentido. É um processo suscetível de ser adquirido, pois é seletivo, limitado e, como qualquer outra habilidade verbal ou motora, pode ser melhorada através de sua prática (SALAZAR; ROJAS; PAZ, 2009). Segundo estes autores, a arbitragem é uma atividade psicológica, que se baseia no processamento de informações para se emitir uma análise (marcação).

Já a concentração pode ser descrita como a capacidade de focalizar a atenção em um determinado objeto ou ação (SAMULSKI, 2002). No esporte ela é considerada como habilidade de focalizar a atenção em estímulos relevantes do ambiente e de mantê-la ao longo do evento esportivo (WEINBERG, 1988; WEINBERG; GOULD, 2001).

Manter o foco durante os noventa minutos de jogo pode ser um dos grandes desafios para a equipe de arbitragem, pois há diversos fatores, tanto internos como externos, que podem desviar a atenção dos mesmos. Atitudes hostis do público, pressão de jogadores e técnicos, incomodação e fadiga muscular, eventos passados e futuros de seu cotidiano são alguns dos exemplos que podem gerar um déficit de atenção momentâneo nos árbitros, podendo comprometer a partida, sua atuação e até sua carreira dependendo da gravidade de seu erro.

Outro fator que pode atrapalhar o nível de atenção dos árbitros é a falta de aptidão física, que pode provocar confusão no momento de tomada de decisão, durante a execução de exercício extenuante, e, consequentemente, pode prejudicar a capacidade de julgamento das pessoas nessa situação (DA SILVA; FERNANDES; FERNANDEZ, 2011).

Friman, Nyberg e Norlander (2004) explicam mais detalhadamente, afirmando que quando o árbitro não corre no campo, ou seja, não esteja a uma distância satisfatória das faltas no momento que soa o apito, os jogadores criticam. Se o árbitro frequentemente não sinaliza penalidades importantes, os jogadores eventualmente perderão a confiança no árbitro e começarão a agir agressivamente e ameaçadoramente; isto, por sua vez, pode interferir no nível de atenção do árbitro durante a partida.

Portanto, faz-se necessário que a uma adequada forma física, um correto conhecimento e aplicação do regulamento (aspecto técnico), uma boa planificação das partidas (aspecto táctico), seja somado um bom nível de concentração mesmo depois de um erro cometido durante a partida, garantindo recursos psicológicos adequados para completar a partida com êxito (GONZÁLEZ-OYA; DOSIL, 2004).

5.4.6 Motivação

Segundo Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Segundo esse modelo, a ativação apresenta uma determinante de motivação do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Voli (1998, apud NUNES, 2002), afirma que um indivíduo com baixo nível de motivação mostra-se incapaz de alcançar alguns dos seus objetivos, ocorrendo uma grande dificuldade de tomar algumas decisões perante determinadas situações, não apresenta preocupações com a qualidade do trabalho, demonstra sentimento de inutilidade e falta de iniciativa, entretanto, um indivíduo quando está motivado ele se sente disposto a buscar outras atividades novas, busca alternativas e soluções, e é capaz de usar a sua criatividade para desenvolver suas capacidades.

Para Rodríguez e Ascanio (2002), a psicologia da motivação no esporte tem sido tradicionalmente o objetivo de identificar as razões para atletas ou treinadores, mas praticamente não há referências na literatura sobre a figura do árbitro.

Para Montiel (1998, apud NUNES, 2002), a motivação para o árbitro de futebol pode ser classificada como intrínsecas, representando o gosto e o prazer em arbitrar; ou extrínsecas como o status perante a sociedade e o dinheiro.

Uma das maiores motivações dos árbitros é a paixão pelo futebol, porque gosta e porque se diverte a entrar num campo com o apito na boca (COLLINA, 2004). Tal fato permite-nos concluir que, na generalidade, os árbitros se encontram intrinsecamente motivados para o desempenho desta atividade, o que se revela como um fator positivo, tendo em conta a relação

que tem sido estabelecida entre a motivação intrínseca e a persistência na atividade (DECI; RYAN, 1985).

Em uma pesquisa de Rolim (2014), com árbitros federados no Brasil, apresentou-se o amor pelo futebol como razão principal para a iniciação na arbitragem, e para a permanência na atividade, apresentou não só a paixão pelo futebol como também a intenção de estar envolvido com o esporte e com alguma atividade física.

Árbitros profissionais ingleses entrevistados por Slack, Maynard, Butt e Olusoga (2013) consideraram que a perspectiva de poderem progredir é uma importante força motivacional que caracteriza os bons árbitros. Porém, as dificuldades de progressão na carreira da arbitragem, as injustiças na avaliação de desempenho e a ausência de acompanhamento por parte dos dirigentes da arbitragem, são outros dos aspectos que estes árbitros consideraram constrangedores para o desenvolvimento da atividade. Sobretudo os aspectos relacionados com as questões da avaliação de desempenho parecem ser merecedores de especial atenção, uma vez que mais de metade dos árbitros revelaram ter pensado abandonar a atividade, motivados sobre tudo por aquilo que consideram ser as injustiças nas avaliações (SARMENTO; MARQUES; PEREIRA, 2015).

Voli (1998) relata também que a segurança, além de ser uma qualidade da autoestima, é também outro elemento motivacional, que estar seguro de si é sentir-se com liberdade de pensamento, de ação, de julgamento, de análise mais efetiva, diante de situações ou contextos. Os árbitros seguros acreditam neles próprios e nas suas capacidades para resolverem situações desafiantes, assim como a tomarem decisões perante situações com que se deparam nas partidas que atuam.

Então, pode se dizer que a motivação é de extrema importância para o árbitro dar tudo de si dentro de campo, se esforçando ao máximo para não errar e acertar todas suas decisões. Porém, a motivação para o árbitro se dá principalmente à chance de progressão na carreira, ou de alguém da comissão de arbitragem estar vendo suas atuações, e assim evoluir em sua função, podendo ter a chance de um dia apitar jogos importantes e decisivos de

campeonatos de grande expressão. Para isso, o árbitro deve confiar em sua comissão de arbitragem e seus dirigentes, que sempre estão trabalhando de forma interna para aprimorar cada vez mais a arbitragem de seu estado ou região.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da revisão da literatura, foi possível alcançar o objetivo principal desse estudo, que era demonstrar a importância do preparo psicológico para que se possa executar a função árbitro de futebol com sucesso. Conhecendo o trabalho da psicologia do esporte e as formas que as habilidades psicológicas agem em nosso estado emocional, é possível aplicar uma preparação ideal aos árbitros para que possam enfrentar diversos tipos de adversidades que possam encontrar no campo de jogo.

De acordo com os autores “visitados”, observou-se que as habilidades psicológicas, se trabalhadas de forma correta, influenciam de forma positiva no desempenho da arbitragem, só tendo a acrescentar para os mesmos, que tem como missão fazer valer as regras de jogo, e controlar a partida sem que haja atritos, tanto entre os jogadores, como entre os jogadores e comissão técnica e os próprios árbitros.

É fato que a parte psicológica deve ser tratada com mais ênfase pelas federações ou empresas responsáveis pelos árbitros e suas escalas. No mínimo, o tratamento deve ser igual às partes técnicas e físicas dos mesmos, pois podemos analisar que a base do sucesso seria um equilibro entre estes pilares.

Vale lembrar que o estado emocional do árbitro “caminha” junto com sua preparação física. O árbitro sempre deve estar bem fisicamente para estar próximo do lance para julgar uma jogada da melhor maneira possível. Caso contrário, perceberá que não estava nas melhores condições para julgar certo o lance, e assim terá seu estado emocional alterado negativamente. Portanto, quando o árbitro estiver bem posicionado e perto do lance, ele tomará de forma convicta sua decisão, elevando a sua autoestima e contribuindo para um controle pleno da partida.

Pensar sempre de maneira positiva, buscar alguma motivação para desempenhar sua função, imaginar o sucesso, aparentar segurança e confiança (mesmo na dúvida) no campo de jogo, procurar sempre estar

próximo das jogadas (boa forma física), ter uma boa comunicação verbal e não verbal, conseguir “vender” bem suas decisões (convicção), agir como um psicólogo dentro de campo para acalmar jogadores e comissões técnicas. Todos esses itens influenciam de forma positiva o psicológico do árbitro, levando-o a conseguir ter um excelente desempenho nas partidas em que comanda, e consequentemente, ter sucesso em sua carreira.

Por fim, existe a necessidade de mais estudos com embasamento científicos, de qualidade, relacionados aos árbitros de futebol, peças fundamentais para o espetáculo esportivo. Principalmente, estudos que nos informem como de fato, prepará-los psicologicamente para as partidas em que atuem. Como já é comprovado que necessitam de uma preparação psicológica para desempenharem sua função com sucesso, agora se deve especificar ainda mais o estudo em cima dos próprios árbitros, principalmente, como já mencionado, saber a melhor forma de prepará-los para comandarem com êxito uma partida de futebol.

REFERÊNCIAS

AFIF, A. **Futebol 100% Profissional.** 1.ed. São Paulo: Editora Gente, 1997.

ALMEIDA, K. **Nosso futebol.** São Paulo: Arte e Texto, [199?].

ALVES, M. A. **A escolha de ser árbitro de futebol.** Criciúma, Santa Catarina, 2011.

ANTUNES, P. **Regras de futebol.** São Paulo: Cia Brasileira, 1992.

ANTONELI, F.; SALVINI, A. **Psicologia del Deporte.** Milan: Ed. Miñon, 1982.

BALAGUER, I. **La preparación psicológica en el tenis.** In Dosil, J. (Ed.), El psicólogo Del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Editora Síntesis, p. 239-276, 2002.

BORSARI, J. R. **Futebol de campo.** São Paulo SP. p.11, p.12, 1989.

BORSARI, J. R.; MESQUITA. C. P. **Futebol de Campo – Futebol de Salão: Manual de Educação Física.** São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, v. 3, 1974.

BRANDÃO, M. R. & CASAL, H. V. ***A psicologia do Esporte*.** Santa Cruz do Sul: Cinergis, 2003.

BRANDEN, B. **Auto-estima e os seus seis pilares.** 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2000.

CABRAL, C. P. **História Do Mundial De Futebol.** 1.ed. São Leupoldo:Editora Serra Ltda,1978.

COLLINA, P. **As minhas regras do jogo. O que o futebol me ensinou sobre a vida.** Barcarena: Editorial Presença, 2004.

COSTA, V. T.; FERREIRA, R. M.; PENNA, E. M.; COSTA, I. T.; NOCE, F. & SIMIM, M. A. M**. Análise estresse psíquico em árbitros de futebol.** Rev. bras. psicol. Esporte, vol.3, no.2, São Paulo, 2010.

CRUZ F. J. **Asesoramiento psicológico en el arbitraje.** In: CRUZ F.J. Psicología del Deporte. 2. ed. Madrid: Editora Síntesis. p. 245-269, 1997.

DUARTE, O. **Todos os esportes do mundo.** São Paulo: Makron Books, 1996.

DECI, E. & Ryan, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.** New York: Plenum, 1985.

DUARTE, O. **Futebol: história e regras.** São Paulo: Makron Books, 1993.

FERREIRA, M. C. **Influência das torcidas no desempenho de atletas de futebol**, 2004.

FERRONATO, M. M. **Arbitragem de futebol de campo e a psicologia do esporte: uma sondagem inicial.** Rio Claro, São Paulo, 1999.

FRIMAN, M., NYBERG, C. & NORLANDER, T. **Threats and aggression directed at soccer referees: An empirical phenomenological psychological study.** The Qualitative Report, 9, 652-672, 2004.

FRISSELLI, A.; MANTOVANI, M. **Futebol Teoria e prática.** 1.ed. São Paulo: Editora Phorte, 1999.

GARCÍA, F.G.; BETANCORT, H. J. **Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo.** Revista de Psicología del Deporte, v. 10, n. 1, p. 23–34, 2001.

GODOI, I.; CARDOSO, G. Futebol – **Paixão de um Povo.** Editora da Universidade de Caxias do Sul, Porto Alegre, 1989.

GONZÁLEZ - OYA, J.; DOSIL, J. **Características psicológicas de árbitros de fútbol.** Cuadernos de psicología del deporte. Vigo, v. 4, n. 1-2, p. 53-56, Jan. 2004.

GONZÁLEZ-OYA, J.; DOSIL, J. **La Psicolohía Del árbitro de fútbol.** A Coruña: Toxosoutos, 2007.

GONZALES OYA, J. L. **Psicología aplicada al árbitro de fútbol: características psicológicas y su entrenamiento.** Sevilha: Wanceulen, 2006.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.

GUTIÉRREZ, P.J.; VOSER, R.C. **A carreira de árbitro de futebol: perspectivas atuais e a profissionalização.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano17, nº 173, 2012.

HELSEN, W. & BULTYNCK, J. B. **Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football.** Journal of Sports Sciences, 22, 179-189, 2004. doi:10.1080/02640410310001641502.

HOUSE, S. & FORD, D. **The history of the laws association football.** Hitzigweg: FIFA, 1986.

JÚNIOR, A. A. R. **Análise das Habilidades Psicológicas dos Árbitros da Federação Mineira de Futebol.** Belo Horizonte, p. 17, 2002.

KORTE, G. **Treino Mental arbitragem no futebol.** São Paulo: Annapurna, 2012.

LANE, A. M.; NEVILL, A. M.; AHMAD, N. S. & BALMER, N. **(Soccer referee decision-making: 'Shall I blow the whistle?'** Journal of Sports Science and Medicine, (5), 243-253, 2006.

LIPP, M. E. N. (Org). **O stress do professor.** pp. 11-28. Campinas, SP: Papirus, 2002.

LIPP, M. E. N. (Org). **O Stress no Brasil: pesquisas avançadas.** Campinas: Papirus, 2004.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte. Temas emergentes.** Jundiaí: Ápice, 1997.

MCGRATH, J. E. **Major methodological issues.** In J. E. Mcgrath (Ed.), **Social and psychological factors in stress.** New York: Holt, Rinehart & Winston, p.19-49, 1970.

MELEIRO, A. M. A. S. **O stress do professor.** In M. E. N, 2002.

MONTIEL, A. **A arbitragem e o futebol profissional.** Lisboa: Horizonte, 1998.

MURAD, Mauricio. **Dos Pés a Cabeça.** 1.ed. Rio De Janeiro: Editora Irradiação Cultural, 1996.

MUSEO DOS ESPORTES: **O Árbitro e as mudanças nas regras do futebol**, 1980.

NITSCH, J. R. **Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahemen.** Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 1981.

NUNES, R. SHIGUNOV, Viktor. **Auto-estima do árbitro de futebol profissional do estado de Santa Catarina.** Florianópolis –SC, p.74, 2002.

PEREIRA, N. F.; SANTOS, R. G. M.; CILLO, E. N. P. **Arbitragem no futebol de campo: estresse como produto de controle coercitivo.** Revista brasileira de psicologia do esporte, São Paulo, v. 1, p. 2-10, 2007.

REILLY, T. **Special populations.** In: Reilly, T. (Ed.). **Science and Soccer.** London: E & F.N. Spon, 1996.

RODRÍGUEZ, G. M.; ASCANIO, C. G. **Las motivaciones de los árbitros de fútbol.** Revista de Psicología del Deporte, v. 11, p. 69–82, 2002.

ROLIM, R. M. **O escolher "ser" árbitro de futebol e a motivação para prática sob o olhar da psicologia do esporte: investigação centrada na tecnologia do Google™Docs.** Rio Claro, São Paulo, p. 07, 2014.

RUBIO, K. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil.** Biblio 3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, Universidade de Barcelona v. 7, n. 373, maio, 2002.

RUBIO, K. **Quem sou? De onde vim? Para onde vou? Rumos e necessidades da Psicologia do Esporte no Brasil.** In RUBIO, K. (org.). **Encontros e desencontros: descobrindo a Psicologia do Esporte.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SALAZAR, M. C. R.; ROJAS, W. S. & PAZ, F. A. **Juicio arbitral y desempeño cognoscitivo asociados con deshidratación en árbitros de fútbol.** Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 4(1), 29-44, 2009.

SALDANHA, J. **O futebol.** Rio de Janeiro: Edições Bloch, 1971.

SAMULSKI, D. ***Psicologia do Esporte*.** São Paulo: Manole Ltda, 2002.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. **Estrés Psicológico en árbitros de deportes colectivos**, 2003.

SAMULSKI, D.; NOCE, F.; COSTA, E. G. **Análise do estresse psicológico do árbitro: um estudo comparativo entre futebol e voleibol.** Belo Horizonte: UFMG/ LAPES, 1998.

In: GUILLÉN, F. (Dir.). **Psicología del arbitraje y el juicio deportivo.** Barcelona: Editora INDE, v. 1. cap. 1. p. 109-132, 2003.

SARMENTO, H. M., MARQUES, A., PEREIRA, A. **Representações, estímulos e constrangimentos do árbitro de futebol de 11.** Motri. vol.11 no.4, Ribeira de Pena, 2015.

SCLIAR, S.; CATTANI, M. A. **A história ilustrada do futebol brasileiro.** Editora Documentação Brasileira. Vol. 1. 404 p. 1968.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico.** Ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, A.I.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C.R.; FRÓMETA, E. R. **O árbitro de futebol– uma abordagem histórico-crítica.** Revista da Educação Física/UEM.Maringá, n. 1, v. 13, p. 39–45, 2002.

SILVA, A.I.; SANTOS, F.N.; BRITO, A.K.A. **Análise da capacidade aeróbica e anaeróbica de árbitros de elite do Brasil.** Revista da Educação Física/UEM, v.19, n.1, pág. 77-84, 2008.

SILVA, A. S. **Construção e validação de um instrumento para medir o nível de estresse dos árbitros dos jogos esportivos coletivos.** Dissertação de mestrado, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Minas Gerais, 2004.

THOMAS, J.R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** 6. Ed. Porto Alegre: ArtMed, 2012.

VOLI, F. **A Autoestima do professor.** Madrid: Editorial y Distribuidora, 1998.

VOSER, R. C.; GUIMARÃES, M. G. V.; RIBEIRO, E. R. **Futebol: História, Técnica e Treino de Goleiro.** 2.ed. Porto Alegre: Editora Pucrs, 2010.

WEINBERG, R. S. **The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis.** Champaign: Leisure Press, 1988.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. Ed.Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERGER, R. & RICHARDSON, P. **Psychology of officiating.** USA: Braun- Brumfield, 1990.

WITTER, J. S. **Breve histórico do futebol brasileiro: para conhecer Melhor.** São Paulo, FTT, 1996.

ZOLLER, S. **Learning how to live with stress.** *Referee Magazine*. 10 (5), 48-51, 1985.