

Vanessa Marçal dos Santos

**Análise da Atenção e Concentração para o Árbitro de
Futebol através de um Referencial Teórico**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2010

VANESSA MARÇAL DOS SANTOS

**Análise da Atenção e Concentração para o Árbitro de
Futebol através de um Referencial Teórico**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Carlos de Moraes Albuquerque

Belo Horizonte

2010

SANTOS, Vanessa Marçal dos.

Análise da Atenção e Concentração para o Árbitro de Futebol através de um Referencial Teórico

Monografia. Curso de Graduação em Educação Física. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. 35 f.
Tutor: Luiz Carlos de Moraes Albuquerque.

Palavras chave do trabalho: 1.Atenção. 2. Concentração. 3.Árbitro. 4.Futebol

Agradecimentos

No fim de mais um desafio, agradeço àquelas pessoas tão queridas na minha vida que, de alguma forma, incansáveis, pacientes, incentivaram-me e deram força. Em especial, a minha mãe Perpétua, meu Pai Espedito, minhas irmãs Marilene, Ana, Flávia, Mariane e Bruna, e Carolzinha, amiga que me apoiou no momento de dificuldade, pessoas a quem tanto amo.

À minha irmã Cristiane, que foi sensacional ao me apoiar, aconselhar e guiar e por se prontificar quando mais precisei. Não tenho palavras pra agradecer .

Ao meu orientador Dr. Luiz Carlos de Moraes Albuquerque, pela orientação durante a realização da monografia.

Por fim ao Felipe meu parceiro de faculdade e monografia pelo aprendizado e dificuldades superadas juntos.

Resumo

Várias pesquisas realizadas com o tema futebol vieram para analisar, jogadores, partidas e números a respeito destas, treinador e preparação física. O árbitro sempre foi uma figura secundária nas linhas de pesquisa, ou quando tema de estudo, apenas os aspectos físicos geralmente são considerados. A partir daí, surge então uma necessidade de análise dos fatores psicológicos que podem influenciar no desempenho do árbitro. O presente estudo é baseado em referencial teórico a partir de estudos sobre atenção e concentração e arbitragem no futebol e tem como objetivo analisar a importância da atenção e concentração para árbitros de futebol. No estudo constatou-se que a atenção e concentração é, assim como outras habilidades psicológicas, fatores capazes de melhorar ou piorar o desempenho de um árbitro é portanto, fundamental que se desenvolva um trabalho com os árbitros, promovendo a melhoria, por parte deles, da atenção e concentração como ferramenta de minimização de erros e controle do estresse.

Palavras-chave: Atenção, Concentração, Árbitro, Futebol.

Sumário

1 – INTRODUÇÃO-----	6
1.2 – Justificativa-----	8
2 - REVISÃO DE LITERATURA-----	8
2.1 – Arbitragem no Futebol-----	8
2.1.1 – Surge o Árbitro no Futebol-----	8
2.2 – Atenção e Concentração-----	9
2.2.2 – O Árbitro no Futebol e suas funções-----	12
2.2.1 – Funções-----	14
2.2.2 – Tipos de atenção-----	15
2.2.3-Determinantes-----	16
2.2.4 – Problemas-----	18
2.2.5 – Técnicas e recomendações para melhorar a habilidade atenção-----	19
2.2.6 – Estudos em Atenção e Concentração - Metanálise-----	22
3 – CONCLUSÃO	
4 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

1 – Introdução

Durante muito tempo, as várias pesquisas realizadas com o tema futebol vieram para analisar jogadores, partidas e números referentes a estas, treinos e preparação física. Atualmente, um personagem, muitas vezes considerando secundário, vem se destacando na mídia, seja por seus erros ou acertos. Esse contexto tem fomentado o aparecimento de estudos sobre sua atuação, bem como sobre os aspectos físicos e psicológicos relacionados a eles. Essa pessoa é o árbitro.

Segundo o Sindicato dos Árbitros de Futebol do Estado de São Paulo, estima-se que existam no mundo aproximadamente setenta e seis mil árbitros de futebol trabalhando nos mais diversos campeonatos. Cada vez mais se debate a respeito dele e das ações que venham a melhorar seu desempenho.

No desenvolvimento de qualquer competição esportiva, os árbitros, inevitavelmente, constituem um dos elementos mais relevantes de todo o processo. Sua importância é imensa, pois entre suas funções prioritárias estão a coordenação e intermediação entre os atletas.

Os árbitros são elementos essenciais para o funcionamento de todo tipo de competição esportiva organizada, abarcando desde o esporte infantil até o profissional de alto nível.

O árbitro deve apresentar um conjunto de características importantes para garantir sua boa atuação. Não só as capacidades físicas devem ser consideradas e treinadas, de fato um bom preparo físico facilita seu trabalho, mas as capacidades psicológicas também são bastante relevantes. A determinação precisa das variáveis psicológicas, das suas diferentes características de desenvolvimento e da configuração dos elementos diferenciados permite a delimitação dos fatores necessários a uma boa atuação do árbitro.

Entre as variáveis psicológicas importantes, estão a atenção e concentração, que constituem o objeto do presente estudo.

O estudo da interferência da concentração na performance não é recente.

Muito se têm discutido a respeito da interação treinador-atleta, da nutrição, do repouso e da capacidade biológica de cada indivíduo de suportar períodos intensos de longos de treinamento. Inserida no contexto dos fatores listados anteriormente, a concentração é uma habilidade psicológica também determinante para o sucesso em qualquer área esportiva – treinador à arbitragem – portanto deve ser analisada atentamente junto a cada grupo envolvido no esporte.

A atenção é o processo que direciona nossa vigília quando as informações são captadas pelos nossos sentidos, ela também pode ser vista como um mecanismo que consiste na estimulação da percepção seletiva e dirigida (Samulski, 2002), ou seja, a capacidade de dirigir com consciência a atenção a um ponto específico no campo da percepção. Dentre seus diversos tipos, destaca-se a concentração que pode ser definida como a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação (Samulski, 2002). No esporte ela é de fundamental importância em qualquer modalidade, principalmente naquelas em que o resultado é imediato e que o atleta depende apenas de si próprio.

A concentração pode ser entendida como prestar atenção a um ou poucos estímulos do ambiente previamente definidos. No âmbito esportivo, ela pode ser considerada como a habilidade de focalizar em estímulos relevantes do ambiente e de manter esse foco ao longo do evento esportivo (Weinberg, 1988; Weinberg & Gould, 2001) e pode ser dividida em três partes: concentração em sinais relevantes, manutenção do foco de atenção todo o tempo e consciência da situação.

A atenção faz com que entre os muitos estímulos do meio ambiente o indivíduo selecione e perceba alguns dos aspectos ambientais. Temos duas formas de atenção: a seletiva e/ou concentrativa e a distributiva e/ou difusa. A atenção seletiva estaria ligada a capacidade que o indivíduo tem de direcionar e escolher um único estímulo, e seqüencialmente a atenção distributiva, a capacidade que o indivíduo possui de realizar duas ou mais tarefas ao mesmo tempo.

Segundo alguns autores, os processos seletivos de percepção e atenção dependem de alguns fatores, dentre eles, a habilidade consciente de selecionar as fontes de informação mais essenciais e a quantidade de estímulos. Existem vários meios para avaliar a atenção, entre os quais se podem citar testes, questionários, entrevistas, observações comportamentais e medidas psicofisiológicas.

O objetivo desse estudo é analisar a importância da atenção e concentração para árbitros de futebol através de um referencial teórico.

1.2 – Justificativa

As pessoas envolvidas com o esporte reconhecem que os fatores atenção e concentração têm para o seu desempenho e, constantemente se questionam sobre o que um atleta deve fazer para se concentrar.

Contudo, ainda não é freqüente o debate sobre a relevância da concentração para outros personagens envolvidos com o esporte como, por exemplo, o árbitro de futebol, que tem um papel importante durante a partida e sua boa ou má atuação pode interferir no andamento ou até no resultado da partida.

O árbitro como agente atuante no meio esportivo, tem nessa capacidade uma ferramenta importante em seu desempenho, assim como outros agentes (atletas, treinadores, etc) , para tanto as pesquisas consideradas foram, quanto à atenção no meio esportivo.

Considerando que a concentração é uma das variáveis que interferem no desempenho de um árbitro, acredita-se ser necessária a discussão trazida pelo presente estudo.

2. Revisão de Literatura

2.1 – Arbitragem no Futebol

2.1.1 – Surge o Árbitro no Futebol

O futebol, como esporte moderno, foi criado na Inglaterra do século XIX. Entretanto, muitas pesquisas mostram que o jogo de bola, tanto praticado com os pés como com as mãos é praticado bem anteriormente ao século XIX. No Brasil, há controvérsias em relação ao seu aparecimento, a tese mais aceita é de que o filho de ingleses Charles Miller tenha trazido o esporte na “bagagem” em 1984.

A partir do século XIX, com a criação das regras de futebol separando-o ou distinguindo-o do *rugby*, o mesmo passou a ter as características que permanecem até hoje. As regras, que segundo a Confederação Brasileira de Desportos (1978) somavam nove, estabeleciam como esse esporte deveria ser jogado. Nessa época, o senso comum dos jogadores dirigia os jogos, considerados quase uma brincadeira.

Havia consenso entre os jogadores, e caso alguém gritasse que havia ocorrido uma falta, todos paravam, já que era pedido. Um ou outro reclamava, mas o jogo era interrompido porque ninguém mais corria atrás da bola, o senso comum prevalecia. Com o passar dos anos, o senso comum já não garantia que as regras fossem cumpridas pelos atletas. Saldanha (1971) afirma que antes do aparecimento do árbitro de futebol, quem cumpria seu papel era uma comissão, que só interferia no jogo mediante reclamações das equipes.

A figura do árbitro de futebol começou a surgir em 1881. De acordo com Antunes (1992), ele dirigia as partidas de futebol sem contar com regras que estipulassem os direitos e deveres numa partida. O árbitro só intervinha em uma jogada quando alguém de uma das equipes reclamava. Antunes (1992) registra que, em 1890, surgiu o árbitro através da regra, que regulamentava sua função em campo. Em 1891, segundo Antunes (1992), houve uma revisão completa do código, e este possibilitava ao árbitro dois assistentes, que, ao contrário do árbitro, já

surgiram com suas funções determinadas. Em 1896, o juiz ganhou autonomia para punir por sua própria iniciativa, e suas decisões eram irrecorríveis porque, até então, só puniam se houvesse reclamação de um dos times. Posteriormente, surgiu a figura do quarto árbitro.

No Brasil, de acordo com Almeida (1992), a figura do árbitro surgiu, oficialmente, em 1894, junto com o futebol.

2.1.2 – O Árbitro no Futebol e suas funções

O árbitro é tão importante para o futebol, que sem ele não pode ocorrer uma partida (Internacional Football Association Board, 2007). Na realidade, para uma partida ser conduzida com eficiência deverão estar presentes no campo de jogo, no mínimo, três árbitros: um como árbitro principal (aquele que apita a partida) e os outros dois, como árbitros assistentes, conhecidos popularmente como bandeirinhas. Atualmente, a regra também descreve a função de mais um árbitro, que poderá compor a equipe de arbitragem designada para conduzir uma partida. Este é o árbitro reserva, o quarto árbitro, o qual poderá atuar na partida caso alguém se machuque na função de árbitro principal ou árbitro assistente, dependendo do regulamento do campeonato.

Por muito tempo, o árbitro de futebol foi considerado uma figura secundária no futebol. Com o passar dos anos, observou-se que o árbitro é uma pessoa que realmente pode decidir uma partida. O árbitro é tão importante para este esporte, que uma decisão equivocada pode mudar o resultado de uma partida. Neste pensar Nazareno (1997, p. 12) observa que,

A arbitragem é elemento fundamental para o bom desenvolvimento de qualquer modalidade esportiva. É elemento fundamental para que o atleta possa apresentar o melhor de sua performance. E, é elemento fundamental para que o público possa apreciar cada vez mais o esporte de sua preferência.

A figura do árbitro é necessária, pois é ele quem vai assegurar que as regras do jogo sejam respeitadas, sem prejuízo para os atletas, aplicando-as sem jamais beneficiar o infrator.

No que tange as 17 regras que serão aplicadas pelos árbitros, elas têm o objetivo regulamentar, padronizar e organizar uma partida. Essas regras normatizam o campo de jogo, a bola, o número de jogadores, os equipamentos dos jogadores, o árbitro propriamente dito, os árbitros assistentes, a duração da partida, o início e reinício de jogo, a bola em jogo ou fora de jogo, o gol, o impedimento, as faltas e condutas anti-desportivas, os tiros livres, o pênalti, o arremesso lateral, o tiro de meta e de canto.

Para tanto, o árbitro deve ter profundo conhecimento das mesmas, para que seu desempenho e suas decisões não sejam questionadas. O árbitro deve ainda atuar como cronometrista, acrescentando ao jogo o tempo perdido, conforme recomenda a regra.

O poder e a responsabilidade do árbitro começam assim que ele é comunicado de sua escalação e vai até o primeiro dia útil após a partida. Qualquer fato que ocorra neste intervalo de tempo deverá ser minuciosamente relatado na súmula do jogo.

Destaque-se que suas decisões, corretas ou não, jamais poderão ser contestadas, fato este que faz do árbitro o todo-poderoso do futebol. Por esse motivo ele deve estar sempre bem preparado física, técnica e psicologicamente para cumprir bem as regras do jogo.

Para cada partida serão designados dois árbitros assistentes, cuja função será: indicar, sem prejuízo da decisão do árbitro, o momento em que a bola estiver fora de jogo; qual equipe deverá cobrar tiro de canto, de meta ou arremesso lateral; quando um jogador está em impedimento; quando se solicita uma substituição ou a ocorrência de alguma falta ou outro incidente que fique fora do campo visual do árbitro. Para o bom andamento da partida e conseqüentemente para uma boa arbitragem, é necessário um bom entrosamento entre o árbitro e seus assistentes. 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.

Sobre as exigências da função de árbitro é necessário um bom preparo tanto físico, quanto psicológico para que os mesmos possam tomar decisões importantes em pouco tempo e ainda sob pressão. Diante dessa realidade pode-se assumir que a arbitragem é uma função estressante e, que ainda, é uma segunda ocupação, pois além de dirigir as partidas os árbitros convivem com uma organização semi-profissional, já que precisam exercer outras funções para "ganhar a vida". Erroneamente a arbitragem ainda não é uma profissão regulamentada, o que impossibilita uma maior especialização por parte dos árbitros.

Segundo 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. Nesse sentido, cabe refletir sobre o processo de desenvolvimento de habilidades coerentes com tais responsabilidades.

Segundo Cruz (1997), 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. Mas um grande número de árbitros ressalta a importância de boas condições psicológicas para a atuação. De acordo com estes, o que diferencia um bom árbitro dos demais, são características como: ser consciente em suas decisões, estabelecer boas relações com os outros, atuar com rapidez e decisão, mostrar domínio e controle emocional, atuar com integridade e auto confiança, estar motivado durante as competições. Condições para as quais poucos árbitros se dedicam à preparação necessária.

Ainda de acordo com Cruz (1997) as competências necessárias para um bom árbitro são: domínio das regras, boa comunicação verbal, habilidade de comunicação não verbal, utilização adequadas das técnicas, boa forma física, profissionalismo, contribuição ativa na partida, melhora contínua de suas habilidades e atuações, autocrítica, bom relacionamento com os colegas, credibilidade e realização adequada de preparação física e psicológica.

Um bom árbitro, segundo Rech, Daronco e Paim (2002) deve, através de sua simples presença, influenciar o jogo levando os atletas a evitarem cometer violações às regras. Não existe um modelo de bom árbitro, pronto e definido; os árbitros, como seres humanos que são, tem suas características pessoais e a partir delas, eles devem se adaptar para que seu desempenho otimizado. Afirmam, ainda, que um árbitro, para ter uma boa atuação, deve manter certas características em campo: consistência, comunicação, capacidade de decisão, equilíbrio, integridade, capacidade de julgamento, confiança, prazer e motivação.

Comparando as características sugeridas por Cruz (1997) com as apresentadas por Rech, Daronco e Paim (2002), não se pode dizer que existe exatamente um consenso. Porém, o ponto mais relevante refere-se à possibilidade de aprendizagem e desenvolvimento de tais habilidades. Nesse sentido o desenvolvimento destas habilidades poderia ficar a cargo de profissionais da psicologia do esporte.

2.2 – Atenção e Concentração

Considera-se a atenção como um processo psicológico mediante o qual o ser humano é capaz de concentrar a atividade psíquica sobre o estímulo que a solicita, seja uma sensação, uma percepção, uma representação, um afeto ou desejo, a fim de fixar, definir e selecionar as percepções, as representações, os conceitos e elaborar o pensamento.

A atenção é o processo que direciona nossa vigília quando as informações são captadas pelos nossos sentidos. Ela também pode ser vista como um mecanismo que consiste na estimulação da percepção seletiva e dirigida (Guallar & Pons, 1994; Martens, 1987; Samulski, 2002). Dentre seus diversos tipos destaca-se a concentração que pode ser definida como a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação (Samulski, 2002). No esporte ela é a habilidade de focalizar em estímulos relevantes do ambiente e de manter esse foco ao longo do evento esportivo (Weinberg, 1988; Weinberg & Gould, 2001) e ela pode ser dividida

em três partes: concentração em sinais relevantes, manutenção do foco de atenção todo o tempo e consciência da situação.

De uma forma geral, a atenção é entendida por SAMULSKI (2002:80), “como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção”. Sendo que por percepção entendemos que é “o processo de apreciar a realidade, como também da vivência dos sentidos ao receber, perceber, transmitir as informações e, conseqüentemente, os conhecimentos sobre si e seu determinado meio ambiente.

Para SCHMIDT (1993) o conceito de atenção relaciona-se às “capacidades de processamento de informação que colocam limites sobre o desempenho humano habilidoso”, definindo atenção com as seguintes características:

- “- A atenção é seriada, mudando de uma fonte para outra ao longo do tempo.
- A atenção é limitada em capacidades.
- A atenção requer esforço e está relacionada com a excitação.
- A atenção limita a capacidade de fazer certas partes da tarefa ao mesmo tempo”.

MAGILL (1984) conceitua a atenção de três formas:

- “- A atenção inclui o estudo do estado de alerta que implica preparar-se para a informação sensorial e manter o estado de alerta.
- A atenção está relacionada à idéia de que nós temos uma capacidade limitada de processar a informação.
- O desempenho bem sucedido de habilidades motoras requer a capacidade de selecionar e prestar atenção a sinais ou informações significativas oriundas de uma grande variedades de sinais”.

FEIJÓ (1992, p.121) considera que para o atleta concentrar-se é necessário um auto-conhecimento, saber sobre o esporte, o ambiente e as estratégias a serem utilizadas em sua prática. O segundo passo é decidir quais ações devem ser automatizadas e quais detalhes precisarão de mais cautela e atenção consciente. E o terceiro passo é gerenciar suas emoções, procurando um estado tranqüilo, feliz, sentindo-se à vontade com o condicionamento que conseguiu.

É preciso saber o que perturba a concentração e então dar-lhe uma sugestão prática.

Para MARTIN (1996) apud Rubio (2000), na concentração existem dois processos comportamentais distintos: o primeiro seria o comportamento de orientação, ou seja, aquele que coloca o atleta em contato com o estímulo discriminativo relevante para a resposta futura (por exemplo, virar a cabeça em direção a torcida – fonte sonora). O segundo processo refere-se as variáveis que controlam a habilidade a ser desempenhada. Por exemplo: em uma competição entre corredores fundistas, o atleta que se distrai com o ambiente externo e não foca sua atenção no controle de suas passadas e da própria freqüência tem dificuldade em manter o ritmo e concentrar-se na prova.

Quando o ambiente muda rapidamente, conseqüentemente, o foco de atenção precisa ser mudado também. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a freqüência de erros durante a competição”.

2.2.1 – Funções

À capacidade de atenção podem ser atribuídas algumas funções, enumeradas, por Gabler (1986), como, por exemplo, a identificação primária de informações, que pode ocorrer de maneira não intencional (pré-consciente). Em toda situação em que se percebe uma ação ou objeto, sem demandar a ele uma maior percepção, está ocorrendo um processo de identificação primária de informações.

A seleção de informações pode ser também entendida como uma função da atenção, na qual o indivíduo deve ser capaz de selecionar aquilo que será assimilado pela capacidade de atenção seletiva. No esporte, tal função é muito importante uma vez que, o atleta em determinadas modalidades esportivas será confrontado por várias informações, e deverá ser capaz de selecionar qual a melhor para determinada situação.

Outra função destacada da atenção é a ativação. Samulki (2009:89) entende tal função como uma condição importante para disposição, compreensão e rendimento dos atletas. Um bom grau de ativação leva ao plano da vivência,

tornando mais nítidos e plásticos, na consciência, bem como no plano comportamental, os processos de percepção, para a otimização da coordenação de sequências motoras.

Haecker (1983:41) afirma que, em uma situação específica, existe uma interação entre variáveis situacionais e o construto geral. O resultado dessa interação é um processo determinado de atenção.

A ativação representa o construto básico e o processo de concentração é o resultado da interação entre variáveis pessoais e situacionais. A atenção necessita de um nível ótimo de ativação, uma vez esse nível, estando muito baixo, causará fadiga e sonolência. Em contra partida, se estiver muito alta provocará excitação e tensão. Estudos mostraram que o indivíduo deve estar com a ativação em níveis ótimos, para flexibilizar sua atenção.

Por fim, há a rejeição perceptiva, da qual se sabe que alguns conteúdos não são aceitos conscientemente ou inconscientemente, por isso, em algumas modalidades, os atletas são orientados a reprimirem determinados pensamentos e situações, para evitar que eles o prejudiquem.

2.2.2 – Tipos de atenção

O psicólogo Nideffer identificou quatro tipos diferentes de concentração: ampla, estreita, externa e interna. As distrações internas incluem pensar em situações passadas ou futuras, cansaço e análise excessiva da mecânica corporal. Diferentes habilidades ou tarefas dentro de esportes requerem esses tipos diferentes de atenção para um desempenho efetivo.

A atenção pode ser diferenciada, de acordo com KONZAG (1981), em atenção concentrada, atenção distributiva e alternância da atenção.

Atenção concentrada é a focalização da atenção em um determinado objeto ou a uma ação. Ou seja, é a capacidade de dirigir conscientemente a atenção

a um ponto específico no campo da percepção. Por *atenção distributiva* considera-se a distribuição da concentração sobre vários objetos, como exemplo, podemos citar a necessidade de um jogador de futebol de campo que possui a função de armar as jogadas do time, tendo que observar diversos estímulos (deslocamento dos colegas, dos adversários, posicionamento de ambos, distância entre os diversos jogadores, espaços vazios, etc.), para então reagir da forma mais efetiva. A intensidade da atenção distributiva é menor em comparação com a atenção concentrada, pois são observadas simultaneamente vários objetos e ações. Finalmente, a *alternância da atenção* compreende a “orientação rápida e adequada a situações, através de uma ótima adaptação da direção, da intensidade e do volume da atenção em função das exigências do meio ambiente”.

2.2.3-Determinantes

No que tange a atenção, vários determinantes a influenciam. Cratty (1989:93) separa-os em fatores internos e externos, sendo os fatores internos divididos em:

- Sistema sensorial (sistema visual e auditivo)
- Capacidade de processar informações
- Comportamento apreendido em situações específicos
- Características da personalidade

E fatores externos entendidos como:

- Qualidade de informações
- Estresse social
- Complexidade dos estímulos

Cratty (1989:96-98) apresenta alguns determinantes que estão relacionados com a influência nos processos de atenção, onde características visuais de atletas mais experientes são diferentes dos atletas menos experientes, pois, o indivíduo com o maior tempo de prática, poderá ser capaz de responder melhor a um estímulo visual.

O nível de ativação do atleta é também um importante determinante, já que o atleta deve ser capaz de apresentar variados níveis de ativação durante sua performance esportiva, quando não basta ter apenas um bom nível de concentração a curto prazo ou a longo prazo; na maioria das ações esportivas é necessário que haja uma alternância nos níveis de ativação.

A personalidade do indivíduo é outro fator interferente na atenção. Pesquisas mostraram que pessoas de personalidade extrovertida possuem uma capacidade de concentração de curta duração superior aos introvertidos, que levaram vantagem em ações concentrativas de longa duração.

Gêneros diferentes também podem apresentar discordância relativa à concentração, onde, talvez, devido a questões emocionais mais rígidas em relação à mulher, homens tendem a possuir um maior nível de ativação, coibindo, muitas vezes, respostas internas referentes a pensamentos e sentimentos.

Ao longo do dia o nível de ativação é alterado. Alguns estudos relacionados à essa temática, tem mostrado que um nível ótimo de ativação ocorre próximo ao meio dia, e seu pico acontece, usualmente, quatro horas após um sono prolongado.

Por fim e, talvez, como o mais relevante ao se tratar da temática, está o nível de aprendizagem, no qual atletas que já dominam as tarefas a serem executadas, ou seja, já as automatizou, é capaz de direcionar sua atenção para outros pontos relevantes da tarefa, que não seja essa execução, sendo ele capaz até mesmo de bloquear e impedir distrações e pensamentos negativos.

Frester & Wörz (1997:50) apresentam um modelo de exigências da concentração, no qual ela é o resultado de uma interação entre a estrutura e complexidade da tarefa e as capacidades psíquicas do atleta. Para tanto, as exigências podem ser diferenciadas em :

- Direção- interna (corpo) e externa (meio ambiente)
- Finalidade- selecionar, antecipar, focalizar e bloquear
- Duração\Intensidade- curta-longa duração e baixo alto nível de intensidade

Os esportes individuais caracterizam-se pela direção interna, com a finalidade de focalizar e duração\intensidade curta ao alto nível de intensidade da concentração.

Noce & Samulski (2001:171) afirmam que o nível de ativação é um fator decisivo na capacidade de atenção, pois o mesmo influenciará diretamente no foco de visão, determinando a capacidade de percepção, seleção dos sinais relevantes a atenção propriamente dita. Samulski (2002:92) apresenta uma relação entre a atenção e o nível de ativação como uma curva em U invertido, ou seja, se o indivíduo está com o nível de ativação muito baixo ou muito elevado, a concentração não estará em um nível satisfatório, pode-se concluir, então, que para a concentração estar um bom nível, o indivíduo deve estar com um nível intermediário de ativação.

2.2.4 – Problemas

A capacidade de se manter concentrado em determinada ação é uma tarefa difícil, onde fatores internos e externos podem fazer o indivíduo ter problemas para manter o foco de atenção. Como fatores internos podem ser citados:

- Pensar em eventos passados: em determinadas situações alguns atletas não conseguem esquecer um acontecimento desfavorável no esporte e, ao realizar a ação presente, são prejudicados por desviar sua atenção para acontecimentos passados.

- Pensar em eventos futuros: quando o atleta dedica seus pensamentos a supostas ações negativas que ele pode realizar durante a prática esportiva, o que o leva a desviar o foco da atenção presente, levando-o a cometer erros.

- Ficar tenso sob pressão: alguns atletas não são capazes de obter desempenho esportivo ótimo sob pressão, seja ela qual for: dos companheiros, dos técnicos, da torcida, da família, da imprensa, enfim. Grandes atletas quando em momentos decisivos de sua performance esportiva são submetidos a qualquer tipo de pressão, tendem a focalizarem no mal desempenho (Weinberg & Gould) o que

conseqüentemente os levará a um resultado ineficiente, devido à mudanças no foco de atenção

- Analisar excessivamente a mecânica corporal: após ter aprendido e automatizado determinada técnica esportiva, o atleta tem que ser capaz de realizá-la excessivamente. Quando isso ocorre há um desvio de atenção para o movimento já aprendido e automatizado e, conseqüentemente, ocorrerá maior chance do atleta interromper os movimentos já realizados um alto nível, especialmente em tomadas rápidas de decisão

- Fadiga: segundo Frey (1977) resistência psíquica é a capacidade de um atleta de suportar um estímulo no seu limiar por um determinado período de tempo, ou seja, a fadiga traz prejuízos à atenção, ela reduz a quantidade de recursos de processamento disponíveis para o atleta satisfazer as exigências da situação.

Os fatores externos, são os estímulos ambientais que desviam a atenção do indivíduo:

- Distrações visuais: são marcadas especialmente por expectadores (torcida), pois muitas vezes ela é capaz de desviar atenção dos atletas, seja pela presença de pessoas confiáveis pelo atleta na platéia ou mesmo por desconhecidos. Esportes onde placares ficam a mostra com pontuações, tempo e câmeras são importantes objetos de distração.

- Distrações auditivas: principalmente produzidas pela torcida. Em muitos esportes, a torcida participa ativamente durante a performance esportiva e muitos atletas não são capazes de lidar com esse fator externo.

- Jogo provocativo: ocorre quando adversários usam de gestos ou palavras para tentar desviar a atenção do oponente, para que esse fique suscetível ao erro.

Völp (1987:19) entende a atenção de quatro maneiras: ampla-externa, ampla-interna, estreita-externa e estreita-interna e cada forma apresenta problemas, se aplicadas inadequadamente.

- Ampla-externa – distração geral, interferências ótico-acústicas e capacidade de concentrar-se em um fenômeno específico.
- Ampla-interna – tendência de analisar os fenômenos de forma exagerada, fixação de estratégias mentais, falta de flexibilidade ao comportamento.
- Estreita-externa – incapacidade de perceber e analisar uma situação complexa, fixação em um só fenômeno.
- Estreita-interna – fixação de processos internos, perda de contato com o meio ambiente, sensibilidade aumentada na presença de esforço e dor.

2.2.5 – Técnicas e recomendações para melhorar a habilidade atenção

No esporte competitivo, treinos e práticas esportivas em geral, é necessário que as habilidades mentais sejam desenvolvidas. Para a melhora da capacidade atenção, Frester & Wörz (1997:51) apresentam um modelo no qual a motivação atual, ativação central, condição física, nível técnico-tático, estado emocional e sensibilidade neuromusculares são fatores determinantes para o desenvolvimento dessa habilidade.

Baumann (1986:149) apresenta como diretrizes para a melhora da concentração:

- melhorar a motivação para o rendimento: perceber e analisar as vivências do sucesso e do fracasso, as consequências respectivas e criar estímulos de rendimento para cada atleta.
- concentrar-se de forma consciente no objeto da concentração. Evitar, ignorar e bloquear estímulos irrelevantes.
- variar entre carga e recuperação: iniciar a fase de recuperação antes da queda da concentração.
- criar incentivos e estímulos, evitar monotonia, estabelecer metas novas e desafiantes.

- analisar as causas das perturbações de concentração: influências familiares e profissionais, doenças, problemas psico-vegetativos, estresse, medo, conflitos sociais.

Eberspächer (1990:44) entende que para melhorar a concentração durante a competição é necessário:

- concentrar-se nos momentos decisivos de sua ação esportiva
- concentrar-se na situação presente
- evitar o pensamento negativo
- concentrar-se na tarefa a realizar
- não pensar sobre os sentidos de sua ação
- evitar pensamentos sobre os resultados futuros e sobre futuras consequências negativas
- concentrar-se de forma consciente e relaxada

Weinberg & Gould (2001:364-370) apresenta como fatores para desenvolver a capacidade de concentração:

- use simulações no treino
- use palavras sinal
- não empregue pensamento crítico
- estabeleça rotinas
- use palavras de competição
- pratique o controle da visão
- permaneça focalizado no presente
- aprenda bem a habilidade

Miranda (2002) postula como recomendações para melhora das capacidades mentais:

- memorizar um amplo repertório de tomada de decisões: representa ter de maneira clara na mente “soluções” para os problemas surgidos até mesmo, para aqueles que nos pegam de surpresa;

- equacionar emoções: ajustar o nível de excitação emocional frente às exigências apresentadas é o que nos permite pensar em como agir melhor e evitar que a aflição invada a nossa mente e nos perturbe;
- estar motivado e bem condicionado fisicamente: essa é a lógica para um bom nível de concentração. Avalie a seguinte seqüência: se você quer melhorar seu desempenho é preciso concentração, mas para tal é preciso ter energia intensa e direcionada ao objetivo, é o que chamamos de motivação, porém sem um bom condicionamento físico essa energia é facilmente dispersada e como resultado a manutenção de sua concentração será prejudicada;
- alegria e vivência na atividade: por mais exigente que seja a ação, quando fazemos o que tem que ser realizado com alegria nossa mobilização da energia psicofísica é facilitada, bem como nosso vigor e disposição para concentrarmos. Por outro lado, quando maior o número de vivências na atividade, melhor será nossa capacidade de avaliação de diferentes situações para a escolha de tomada de decisões, é o que se convencionou chamar de experiência pessoal;
- estabelecer e envolver-se com rotinas: estamos acostumados a avaliar rotinas como algo aborrecedor e monótono. De fato, uma rotina sem qualidade tende a ser uma experiência desestimulante. Todavia, quando freqüentemente você é solicitado a fazer tarefas exigentes nada melhor que estabelecer e envolver-se com procedimentos específicos e repetidos. Assim será assegurada precisão, eficácia, autoconfiança e economia de energia psicofísica, favorecendo sua motivação e uma consistente memória para tomar decisões de maneira concentrada;
- bom nível de autoconhecimento: quanto mais você conhecer seus limites e potencial maior será a possibilidade de se manter concentrado. Encontrar seu próprio “ponto” de controle emocional, suas possibilidades de ações e disposição de enfrentamento são advindos particularmente do seu nível de conquistas individuais, frustrações e vivências diversas.

De acordo com (Newsholme, 1994), entre os atributos mentais mais importantes a serem destacados para o treinamento mental estão:

“a capacidade de se concentrar totalmente ao longo do período de treinamento para a competição mais importante; a capacidade de colocar mais esforço e intensidade na competição do que no treinamento; confiança para o desempenho que se espera; a capacidade de julgar adequadamente o desempenho em competição; a preparação da estratégia competitiva e sua aprendizagem; a estratégia inclui o que fazer quando as coisas dêem errado; antes da competição, é importante realizar quantos ensaios mentais forem possíveis do evento; não se incomodar com pequenas distrações ou problemas que surgem antes do evento; conhecimento do que fazer e retomar a compostura se ela for perdida antes da competição; conhecimento de como superar a excitação excessiva antes da competição; conhecimento de como reconquistar a confiança, caso esta seja perdida antes do evento; a capacidade de lidar com circunstâncias não comuns e distrações; não perturbar-se com outros competidores antes da competição; controlar os níveis de nervosismo e tensão no início da competição. “

2.2.6 – Estudos em Atenção e Concentração - Metanálise

ESTUDO	AMOSTRA	INSTRUMENTOS	INTERVENÇÃO	RESULTADO
Fonseca D.A.	30 crianças praticantes de G.A. e 30 não praticantes	Teste do “tipo grelha”	Aplicação de Pré e Pós-teste	As crianças praticantes de G.A possuem maior manutenção da concentração
Kocian, P.C. Kocian, W.E. Machado, A.A.	10 atletas de Clubes profissionais do campeonato da FPF.	Aplicação de questionários	Utilização de roteiros preestabelecidos e buscando coletar dados através da pesquisa ação, utilizando questionários	Apontou-se positivamente a prática da concentração esportiva
De Bortoli, A.L. Limberger, D. Pauletti, D.N. De Bortoli, R.	8 atletas de natação	Teste do “tipo grelha”	9 horas de treinamento divididas em pelo menos 3 sessões semanais. 5 sessões semanais de 2 horas cada, perfazendo um total de 10 horas semanais de treino.	Aumento da pontuação no teste de concentração após sessão de treino
Freitas, J.C.F.	3 treinadores de voleibol	Questionário de avaliação do treinamento.	Aplicação de questionários relacionados ao método de treinamento considerando capacidades físicas e psicológicas.	O treinamento de atenção e concentração é feito concomitante ao treino técnico e tático.

Adriano, Nei	17 atletas de futsal	Teste do "tipo grelha"	20 horas semanais de treino divididas em 2 sessões diárias, 5 dias por semana.	Aumento da pontuação no teste de concentração após sessão de treino
Vanine, Jorge	178 alunos do Ensino Básico e Secundário	Aplicação de testes	Prova aplicada em coletivo, na sala de aula, respeitando todo protocolo de avaliação.	No que se refere aos níveis de concentração dos alunos da amostra, encontrou-se um valor médio superior ao nível dos alunos que não praticam desporto.
Abes, L.O. Takase, E.	12 Tenistas amadores de Florianópolis	Alvo com pontuação	3 sessões de 20 saques, tentando acertar alvo pré-determinado e com uma respectiva pontuação.	Relação significativa entre foco externo e desempenho de saque.
Santos, R.F.G.	76 atletas de futebol do sexo masculino com idade entre 10 e 17 anos e com níveis diferentes de níveis de competição	Teste de Atenção de Toulouse-Pierón(TP) e Teste da figuras idênticas de Thurstone	Teste não paramétrico de Mann-Whitney U	Atletas de níveis competitivos superior tiveram desempenho da atenção mais elevado. Jogadores juvenis apresentaram maior capacidade atencional e maior velocidade de atenção e percepção.
Silva, F.F.	4 turmas de 7ª série	Prova utilizada na Olimpíada Brasileira de Matemática de 2008	Desenvolvimento de jogos de tabuleiro de forma sistematizada durante 10 semanas.	Não houve alterações significativas nos indicadores de concentração dos alunos.

Stefanello, J.M.F.	Uma dupla campeã olímpica no vôlei de praia	Estudo de caso	Trabalho de suporte psicológico desenvolvido durante preparação para a Olimpíadas de Atenas (2004)	Determinação de fatores situacionais e pessoais que podem influenciar no estado de concentração.
Silva Junior, M.G.	27 goleiros de futebol de campo com idade entre 15 e 27 anos	Programa comercial de computador , configurado para a criação de testes de atenção em trabalhos relacionados com o tema (Stim, Neurosoft. Inc)	Realização de duas tarefas que consistiam na detecção de estímulos com discriminação e estímulos simples	Destacou a importância da prática esportiva para a melhora da capacidade perceptiva e a sustentação da atenção. Assim como o tempo de treinamento tende a influir na capacidade de concentração
Andrade, A.; Luft,C.B.; Barros, M.K.S.		Revisão literária		Destacou-se neste estudo a relação entre atenção, maturação frontal, aprendizagem motora, de forma a evidenciar a importância do desenvolvimento do córtex pré-frontal na aprendizagem e eficiência motora.
Greenless, I. Thewell, R. Holder, T.	28 jogadores de futebol masculino.	Bateria de tarefas de concentração.	9 semanas de treinamento de concentração (9 encontros semanais) realizando as tarefas no primeiro e no último encontro.	O treinamento não resultou em um aumento significativo na medida capacidade em comparação com o grupo controle.
Travlos, A.K. Maris, D.Q.	20 indivíduos do sexo masculino	Tarefa de atenção (Random Number Generation)	Os indivíduos foram divididos em dois grupos (fitness de alta e baixa intensidade) A tarefa foi dada a cada 10 minutos de	O desempenho de atenção foi melhor no grupo de fitness de baixa intensidade.

			acordo com o aumento da intensidade do exercício.	
Molander, B. Bäckman, L.	Indivíduos praticantes de minigolfe com idade entre 15 e 73 anos.	Duas subescalas de atenção do TAIS foram administradas.	Foram registrados número de tacadas, FC, avaliação de ansiedade e tempo de concentração.	Aumento do tempo de concentração para as duas amostras de jovens, e diminuição do tempo de concentração para as duas amostras mais velhas na competição. Como assim, os dados indicaram TAIS uma maior auto-percepção externa e interna em distração nos mais velhos, em comparação com as duas amostras mais jovens.
Parker, T.M. Osternig, L.R. Lee, H. Van Donkdaar, P. Chou, Li-Shan	10 indivíduos com 2º grau	6 câmeras de movimento	Análise da marcha, com e sem atenção dividida.	A habilidade de controlar e manter a estabilidade no plano frontal durante a caminhada é diminuída em atenção dividida em indivíduos na sequência de um abalo.
Vast, R.L. Young, R.L. Thomas, P.R.	69 atletas.	Sport Emotion Questionary	Análise de padrões atencionais associado a emoções positivas e negativas e percepção subjetiva dos atletas sobre as conseqüências dessas ações.	As emoções positivas foram percebidas como mais susceptíveis de conduzir a um foco de desempenho relevante e automático movimentos físicos, os quais foram benéficas para a concentração e o desempenho.

Aki, N. Setsuo, A.	443 jogadores de handebol.	Versão para o handebol do TAIS (H-TAIS)	Os jogadores foram divididos em grupos de acordo com o nível (alto, médio e baixo escalão) e lhes foi aplicado o teste adaptado.	Encontrou-se uma confiabilidade significativa no teste adaptado ao esporte e verificou-se a importância de do treinamento do foco amplo-externo para o desempenho no handebol.
-----------------------	----------------------------	---	--	--

A partir da análise dos resultados de estudos apresentados, pode-se verificar que 50 % das pesquisas mostraram que a prática esportiva teve influência direta na melhora da capacidade de concentração/atenção do indivíduo. Sendo que, sua prática, juntamente com treinamento sistematizado das habilidades mentais se mostra benéfico no desempenho da habilidade.

O estudo mostrou que a prática de jogos de tabuleiros, apesar de demandar muito da capacidade atenção para o sucesso em sua prática, não apontou resultado significativo para a melhora da concentração, para a amostra na qual foi submetida a um treinamento sistematizado de 10 semanas. O que pode indicar que a prática esportiva é mais eficaz no que se trata ao desenvolvimento da atenção.

A pesquisa, na qual foi realizado um estudo de caso, concluiu que fatores pessoais e situacionais podem interferir positivamente ou negativamente no desempenho de concentração do atleta. Levando em consideração tal resultado, o treinador deve considerar fatores extra-treinos para que o atleta seja capaz de desenvolver todo o seu potencial, quando em grandes competições.

Desse estudo, conclui-se que, além da importância da prática esportiva para a melhora da atenção, o tempo de treinamento também é fator determinante na capacidade de concentração do atleta, ou seja, atletas experientes são capazes de concentrar-se mais do que quando ainda iniciantes.

Esse estudo mostrou, ainda, que há relação entre atenção, maturação frontal e desenvolvimento motor. Sendo que esta relação ocorre na medida em que o desenvolvimento motor ocorrer progressivamente em relação a uma adequada maturação do Sistema Nervoso Central, que por sua vez está intimamente ligado à atenção, já que ela está associada a atividades perceptivas, cognitivas e motoras de habilidades. O estudo nos sugere que a deficiência de um indivíduo em uma determinada situação, se avaliada corretamente, poderá ter a solução do problema na sua base.

3 – Conclusão

Manzolello (1992) assinala que arbitragem é um “troço doido”, porque o julgamento desportivo é uma difícil tarefa pela própria dinâmica intrínseca do jogo. O árbitro deve, praticamente, em um mesmo instante observar, constatar, interpretar, julgar e punir ou absolver um atleta, o que não é fácil e não é qualquer pessoa que consegue. Manzolello (1992) relata ainda que a função do árbitro de julgar se torna mais difícil pelo fato deste não estar julgando um fato isolado. Por tudo isso, toda e qualquer habilidade psicológica deve ser considerada e receber treinamento específico; a concentração é uma habilidade que tem grande importância para o desenvolvimento da arbitragem e deve, portanto ser treinada assim como os aspectos físicos e outras habilidades psicológicas.

Barros (1990) salienta que é uma situação difícil conduzir uma partida no Brasil, e que são muitos os fatores que contribuem para tal, é possível afirmar que a falta de preparação psicológica pode ser um fator na queda do desempenho do árbitro na partida.

Para Rech, Daronco e Paim (2002), existe uma forte relação entre as capacidades psicológicas dos árbitros e o desempenho dos mesmos, deste modo o sucesso do árbitro depende de suas capacidades mentais, confiança, concentração e controle emocional. A atenção e concentração então, são habilidades a serem trabalhadas considerando que desempenho bem sucedido, para o árbitro, requer a capacidade de selecionar e prestar atenção a sinais ou informações significativas oriundos de uma grande variedade de fontes.

A atenção e concentração são, assim como outras habilidades psicológicas fatores capazes de melhorar ou piorar o desempenho de um árbitro, pois numa partida de futebol ocorrem inúmeros estímulos – muitos que ocorrem ao mesmo tempo – e, para minimizar possíveis erros, o árbitro precisa estar concentrado, atento e preparado para focalizar estímulos mais relevantes. E, segundo WEINBERG & GOULD (1999:326), concentração “é a capacidade de manter o foco da atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente.”

Podemos afirmar então que, tanto por falta de treinamento e ampliada por fatores estressantes em um jogo, o árbitro de futebol tende a ter uma queda na concentração durante as partidas. Isso faz com que seu desempenho venha sofrer uma queda de rendimento, dando abertura a questionamentos, sobre a preparação dos árbitros. Riera (1989) sugere que ações devem estar voltadas para melhorar a formação e competência da arbitragem - a formação não deve se resumir a estudos de regras, mas também trabalhos psicológicos, e conhecimentos de mais aspectos que envolvem esta área.

Para Rech, Daronco e Paim (2002) é fundamental que se desenvolva um trabalho com os árbitros, promovendo a aquisição, por parte deles, de autocontrole e outras habilidades.

Erbolato (apud Borelli & Neto, 2004) afirma que um grande problema existente na arbitragem é a questão da profissionalização; a maioria dos árbitros possui outros tipos de atividades profissionais. Daí decorre uma série de problemas que afetam diretamente o desenvolvimento das habilidades, psicológicas ou não, necessárias ao exercício da arbitragem. Não sobra tempo para que os árbitros se preparem convenientemente em termos físicos, aspectos teórico-práticos e treino mental.

Dentro deste contexto se faz necessário um apoio psicológico aos árbitros, mas segundo APAF (2002), faltam ainda estruturas de apoio efetivo aos árbitros, a existência de profissionais como: psicólogos, médicos, massagistas, fisioterapeutas, nutricionistas, que poderiam ajudá-los nestas questões.

Mesmo diante da constatação da necessidade de uma boa condição psicologia, a ênfase dada aos treinamentos é direcionada mais à área física do que mental. O necessário então, seria uma combinação entre competências mentais e capacidades físicas direcionadas em treinamentos específicos, o que permitiria ao árbitro de futebol melhorar seu desempenho e minimizar possibilidades de erros.

5 – Referências Bibliográficas

ADRIANO, N. Avaliando o nível de concentração e atenção de atletas de futsal através de testes pré e pós-treinamentos. **Revista Digital**, Buenos Aires – ANO 9, n. 63, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 10 mar. 2010.

ABES, L.O.; TAKASE, E. Precisão e focos de atenção no tênis. **Revista Digital**, Buenos Aires – ano 12, n. 109, 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 2 mar. 2010

AKI, N.; SETSUO, A.. **Characteristics of attention focus of Handball players. Relation between performance level and competitive anxiety**. Japão, v. 2, p. 39-52. 1999. Disponível em: <<http://sciencelinks.jp>>. Acesso em: 16 jun. 2010.

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

ANTUNES, P. **Regras de futebol**. São Paulo: Cia Brasileira, [199?].

BARROS, J. M. A. **Futebol porque foi... porque não é mais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

BECKER JUNIOR,B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. 1ª Ed. FEEVALE, 1998. Porto Alegre: Edelbra.

BECKER JR., B. **A Preparação psicológica do atleta**. *Revista Brasileira de Educação Física e Desportos*. Rio de Janeiro, 1981.

BORELLI, V.; NETO, A. F . **Jornalismo esportivo como construção**.Disponível em: http://www.ufsm.br/cadernos_de_comunicacao/ Acesso em: 07 abril 2010.

CRUZ, J. (1997) **Psicología del arbitraje y el juicio deportivo**. Madrid: Editorial Síntesis. WEINBERG, R. S.; RICHARDSON, P. A. (1990) **Psychology of Officiating**. Champaign, Ill: Leisure Press.

DE BORTOLI, A.L; LIMBERGER, D.;PAULETTI, D.N.; DE BORTOLI, R. Determinação da intensidade do treinamento através de testes atencionais pré e pós treinamento. **Revista Digital**, Buenos Aires – ano 8, n. 52, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 15 dez. 2009

DOSIL, J. **El Psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención.** Madrid: Síntesis. 2001

FREITAS, J.C.F. **Treinamento das Habilidades Psicológicas Percepção, Atenção, Concentração e Tomada de Decisão em Equipes de Voleibol.** 2008. 36 folhas. Monografia de Graduação – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

FONSECA, D.A. **Estudo da manutenção e intensidade da atenção e concentração em crianças que praticam Ginástica Olímpica.** 1996. 20 folhas. Monografia de Graduação – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1996.

GREENLESS, I; THEWELL, R.; HOLDER, T. **Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise.** Portsmouth, 2004. Disponível em: <<http://www.dunntastict.br/cionline>>. Acesso em: 16 jun. 2010.

KOCIAN, R.C.; KOCIAN, W.E.; MACHADO, A.A. Aspectos psicológicos positivos e negativos de uma concentração esportiva: uma visão dos atletas. **Revista Digital**, Buenos Aires – ano 10, n. 89, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 02 mar. 2010

MANZOLELLO, L. **Futebol: revolução ou caos.** Rio de Janeiro: Editorial Gol, [199?].

MARTIN, G. L. (2001) **Consultoria em psicologia do esporte: emoções e desempenho esportivo.** Campinas: Instituto de Análise do Comportamento.

MENDES, G.V. **A variável psicológica e sua influência no rendimento esportivo de atletas corredores.** Curitiba, 2006

MOLANDER B, BÄCKMAN L. **Attention and performance in miniature golf across the life span,** Umea, 2000. Disponível em: <<http://www.ibict.br/cionline>>. Acesso em: 16 jun. 2002.

NAZARENO, A. **Fundamentos de arbitragem de futebol.** Porto Alegre: Sulina, 1997.

NEWSHOLME, Eric; LEECH, Tony; DUESTER, Glenda. **Corrida: Ciência do treinamento e desempenho**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 1994.

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

PARKER, T.M.; OSTERNIG, L.R.; LEE, H.; VAN DONKDAAR, P.; Chou, Li-Shan T. **The effect of divided attention on gait stability following concussion**. , Oregon, v. 20, n. 4, p. 389-395. 2005. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com>>. Acesso em: 16 jun. 2010.

RECH, C. R.; DARONCO, A; PAIM, M. C. C. (2002) **Tipo de temperamento dos árbitros**. . **Revista Digital**, Buenos Aires - ano 8, n. 48, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 15 jan. 2010.

REIS, V. (2004) **Por que os árbitros erram tanto? Mas será os árbitros que erram?**Disponível em: <http://www.apaf.pt/caracter.htm>. Acesso em 04 de abril 2010.

SAMULSKI, D. M. (2002). **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Cap.5 Atenção e concentração.

SAMULSKI, D. (2000) **Treinamento psicológico de atletas de alto nível**. In.: K. Rubio (org.) **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

SANTOS, R.F.G. **Capacidade Atencional em Futebolistas de diferentes escalões e níveis competitivos**. 2009. 72 folhas. Monografia de Graduação – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal. 2009.

SILVA, F.F. **Jogos de Tabuleiro e Capacidade de Concentração**. Londrina, Paraná. 2008.PDF. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br> >. Acesso em: 06 jun. 2010

TRAVLOS AK, MARISI DQ. **Information processing and concentration as a function of fitness level and exercise-induced activation to exhaustion**., Alberta, 2002. Disponível em: <[http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7624186](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7624186) >. Acesso em: 16 jun. 2010.

VANINE, J. A concentração como característica psicológica fundamental no contexto escolar e federado. **Revista Digital**, Buenos Aires - ano 9, n. 139, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 10 mar. 2010.

VAST, R.L.; YOUNG, R.L.; THOMAS, P.R. **Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance**. Australia, v. 31, n. 2, 2009. Disponível em: <<http://www.informaworld.com> >. Acesso em: 16 jun. 2010

VILANI, L. M. P.; LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M. Atenção e Concentração no Tênis de Mesa: Síntese e Recomendações para o Treinamento. In: SILAME-GARCIA, E.; LEMOS, K. L. M. (Org.). **Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte, 2002, p. 173-190.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (2001). **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. (M. C. Monteiro, trad.). Porto Alegre: Artmed. (2aEd.).