

الذكاء العاطفي في الرياضة

م . حسين علي عبد الله

الذكاء العاطفي هو وسيلة لفهم الذكاء، مثل الذاكرة والقدرة على حل المشاكل فمن خلاله ، نستطيع توجيه أنفسنا والآخرين بفعالية فضلا عن التواصل مع عواطفنا ، وإدارتها ، وتحفيز أنفسنا ، والسيطرة على بعض الدوافع ، والمساعدة في التغلب على الإحباط الذي قد يصيبنا .

اذ يأتي دور الذكاء في الرياضة مع تزايد المنافسة ، فيتم تمييز الاختلافات والضغوطات التي يتعرض لها الرياضي بشكل اكبر عن طريق العوامل التي لا تأتي مباشرة من التدريب البدني نفسه ، مثل التغذية أو علم النفس. وبالتالي ، فإن علم النفس الرياضي يكون مسؤول عن تحليل ودراسة ومراقبة السلوكيات وردود الفعل والاستجابات العاطفية للاعب أو الفريق بأكمله . لهذا يجب أن يتم الاعتماد بشكل كبير و إيجابي في عواطف اللاعبين لكي يتم اعادة توجيههم بطريقة لا تؤثر سلبًا على الإيماءة الرياضية . وهنا يأتي دور الذكاء العاطفي ، لأنه اللاعب الرياضية تحتاج الى اتخاذ قرارات سريعة ومناسبة .

فالذكاء العاطفي مثير جدا للاهتمام وخاصة لدى المجتمع الرياضي فالعناصر الشخصية كالمعرفة الذاتية ، التنظيم الذاتي للمشاعر ، الدافع الذاتي ، المهارات الاجتماعية والتعاطف تعد أدوات يعالجها كل رياضي بدرجة أكبر أو أقل ، فهناك العديد من تقنيات الاسترخاء والتركيز والتصوير يتم مشاركتها على نحو متزايد ، من قبل الأندية والاتحادات والمدربين ويتم توظيف اشخاص مختصين لتنفيذها بهدف تحسين أداء الرياضيين فالعديد من الأدوات التي تشترك في الذكاء العاطفي والرياضة لها سمة رئيسية. هذه السمة تعد عملية هائلة ، خاصة فيما يتعلق بالتطبيق في الحياة اليومية ، وخاصة الحياة لدى الرياضيين