

# LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN L'ESPORT (TEST)

7 juliol, 2017



La intel·ligència emocional és imprescindible en l'àmbit esportiu, ens permet prendre consciència de les nostres emocions, comprendre els sentiments dels nostres companys, tolerar les pressions i frustracions, accentuar la nostra capacitat de treballar en equip i adoptar una actitud empàtica i social. Tot això ens farà millorar en el rendiment esportiu. Aquesta actitud es va adquirint des de molt petits, per la qual cosa, els adults han de ser un exemple ferm i coherent per tots els nens que ens envolten.

## Per què és important la intel·ligència emocional en l'esport?

- **A nivell emocional:** Com l'orientació a l'assoliment dels objectius, la competitivitat, la identificació de valors de l'esport i els personals, l'autovaloració, el treball en equip, el lideratge, l'empatia, el control de les reaccions i emocions negatives...
- **A nivell físic:** Saber organitzar-se, no obsessionar-se amb l'esport, tenir moments de descans, la gestió del temps i hàbits adequats d'alimentació.
- **A nivell social:** Saber relacionar-se millor amb els companys d'equip, entrenadors, preparadors, fisioterapeutes...
- **A nivell racional:** Com funciona el joc, aspectes tècnics i tàctics.

## Consells per millorar la intel·ligència emocional:

- Coneix-te més a tu mateix: Intenta tenir clares les teves fortaleses i les teves debilitats, tots brillen en alguna cosa.

- Practica l'optimisme: S'aprèn molt sent optimista. Fes ús del sentit de l'humor amb mesura, i tingues present que dels moments difícils sempre es pot millorar.
- Comunica't millor: Des de la comunicació verbal fins a la no verbal, tot influeix en l'esport. Aprèn a controlar i millorar la teva comunicació.

Tingues present que la millora de la intel·ligència emocional, augmentarà la teva capacitat com esportista per fer front a una sèrie de factors com l'estrès, abans, durant, i després de la competició.

### **Test d'intel·ligència emocional:**

Si vols conèixer el teu món emocional et donem la oportunitat de fer-ho. Pots accedir a un test d'intel·ligència emocional en aquest enllaç:

<http://www.helios3000.net/tests/eq.shtml>