



Tina Šifrar

Ali se plesalke in plesalci enako dobro odzivajo na trening socialnih spretnosti

Izvleček

Trening socialnih spretnosti je izjemno pomemben za uspeh športnih plesalcev, saj prispeva k izboljšanju medosebne komunikacije ter povečuje učinkovitost sodelovanja v partnerskem odnosu in zadovoljstvo na plesnih tekmovanjih. Raziskava je bila osredotočena na proučevanje razlik v odzivanju na trening socialnih spretnosti med moškimi in ženskimi pri vrhunskih športnih plesalcih. V raziskavi je sodelovalo 21 parov športnega plesa, 21 plesalk in 21 plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov, starih od 18 do 42 let. Za analizo medsebojnih odnosov je bil uporabljen vprašalnik o medosebnih spretnostih. Analiza sprememb v dimenzijah socialnih spretnosti na celotnem vzorcu ni ugotovila statistično značilnih razlik med plesalci in plesalkami, vendar pa so rezultati pokazali, da so plesalke v kontrolni skupini med obema merjenjema napredovale pri emocionalnem nadzoru in socialni izraznosti. Nasprotno pa je bil pri plesalcih v kontrolni skupini zaznan pomemben upad pri teh dimenzijah. V eksperimentalni skupini ni bilo razlik v odzivih na trening socialnih spretnosti. Ti rezultati kažejo, da spol lahko vpliva na razvoj nekaterih socialnih spretnosti v kontekstu športnega plesa, kar odpira nove poti za nadaljnje raziskave in razvoj specifičnih programov treninga socialnih spretnosti.

Ključne besede: psihologija športa, športni ples, socialne spretnosti.



Do Male and Female Dancers Respond Equally Well to Training in Social Skills?

Abstract

Social skills training is essential for the success of competitive dancers for several reasons, including improved interpersonal communication, increased efficacy in partnership collaboration, and greater satisfaction in competitive dancing. This study focused on examining gender differences in response to social skills training among elite competitive dancers. The research involved 21 dancing couples, comprising 21 female and 21 male participants in Latin American and standard dances, aged between 18 and 42 years. A questionnaire on Interpersonal Skills was used to analyze the interpersonal relationships. The analysis of changes in social skills dimensions across the entire sample did not reveal statistically significant differences between male and female dancers. However, the results indicated that female dancers in the control group improved in emotional regulation and social expressiveness between the two measurement points. In contrast, male dancers in the control group experienced a significant decline in these dimensions. No differences in responses were detected in the experimental group. These results suggest that gender may influence the development of certain social skills within the context of competitive dancing, opening new avenues for further research and the development of tailored social skills training programs.

Keywords: sports psychology, competitive dancing, social skills.

■ UVOD

Socialne spretnosti imajo ključno vlogo v svetu športnega plesa, saj omogočajo učinkovito komunikacijo in sodelovanje med plesnimi partnerji, člani ekipe in trenerji (Versano in Cancio, 2024). Športni plesalci so posebej odvisni od teh veščin, saj njihove sposobnosti za komunikacijo, timsko delo, empatijo in čustveno inteligenco pomembno vplivajo tako na individualne kot skupinske nastope. Učinkovito sodelovanje med plesalci je ključno za doseganje uspeha v dinamičnem in konkurenčnem okolju športnega plesa, kar poudarja nujnost razvoja in izboljšanja socialnih spretnosti v tej disciplini (Liu idr., 2024; Liu idr., 2023; Šifrar idr., 2020).

Raziskave so pokazale, da plesna dejavnost krepi socialne veščine, kot so komunikacija, timsko delo in spoštovanje (Rebrikova, 2024; Gao, 2024). Učinkovita komunikacija je temelj za spodbujanje timskega dela in usklajevanja, kar je ključno za doseganje optimalnih rezultatov. Jasna in odprta komunikacija krepi povezanost, motivacijo in uspešnost vsake ekipe, tudi dveh plesalcev v paru (Pani, 2023; Ishak, 2021). Trenerji in vodje ekip drugih športnih disciplin pogosto poudarjajo pomen komunikacijskih dejavnosti, vključno z izmenjavo znanja, jasnostjo vlog in postavljanjem ciljev, da bi zagotovili, da so člani ekipe usklajeni in si prizadevajo za doseganje skupnih ciljev (Ishak, 2021). Poleg tega učinkovita komunikacija omogoča prilagajanje dinamičnim nasprotnikom in spreminjajočim se pogojem igre, kar postane še posebej pomembno v hitrih in stresnih športnih okoljih (Ishak, 2021). Te ugotovitve jasno nakazujejo, da so socialne spretnosti ključne za uspeh v športnem plesu in da je njihovo razvijanje pomembna naloga za trenerje in športnike. Verbalna komunikacija je temelj učinkovite komunikacije v športu. Raziskave poudarjajo pomen jasne in čustveno podpirne verbalne komunikacije pri izboljšanju razumevanja, motivacije in uspešnosti športnikov (Charlina idr., 2024).

V športnem plesu je še posebej pomembnih več ključnih socialnih veščin. Učinkovita komunikacija je bistvena za usklajevanje gibov v koreografiji in zagotavljanje sinhronizacije plesnih partnerjev.

Raziskave so pokazale, da plesalci, ki učinkovito komunicirajo, ponavadi bolje delujejo in imajo uspešnejša partnerstva (Rebrikova, 2024; Šifrar idr., 2020). V ekipnih športih in skupinskih plesih je timsko delo ključno. Socialne veščine, kot so sodelovanje, spoštovanje in zaupanje, so najpomembnejše za izgradnjo močne skupinske dinamike (Rebrikova, 2024; Lee in Kong, 2020). Čustvena inteligenca, ki vključuje samozavedanje, samoregulacijo in empatijo, je ključnega pomena za uspešno obvladovanje stresa in pritiska, ki ga prinaša tekmovalni ples. Plesalci z višjo čustveno inteligenco ponavadi bolje delujejo pod pritiskom in imajo boljše medosebne odnose (Šifrar idr., 2020). Športni ples zahteva globljo raven čustvene povezanosti in empatije med partnerji, kar je manj pogosto v drugih športih (Tasnim idr., 2023). Poleg tega lahko umetniška in izrazna narava plesa zahteva edinstveno kombinacijo socialnih veščin, ki v drugih športih niso tako pomembne, na primer sposobnost prenašanja čustev z gibanjem in razvoj močnega partnerstva, ki temelji na zaupanju in spoštovanju med plesnima partnerjema (Liu idr., 2024; Tasnim idr., 2023). Sposobnost prilagajanja različnim situacijam in partnerjem je pomembna družbena veščina v športnem plesu. Spretnosti reševanja problemov so tesno povezane s komunikacijskimi veščinami v športu (Robot, 2024). Raziskave dokazujejo, da sposobnost konstruktivne komunikacije lahko okrepi veščine konstruktivnega reševanja problemov, s čimer se izboljšuje psihofizična pripravljenost športnika (Özdayi, 2018). Športniki z močnimi veščinami reševanja problemov so spretnejši pri obvladovanju izzivov in prilagajanju spreminjajočim se razmeram, kar je ključnega pomena za optimalno delovanje (Lee in Kong, 2020; Banio, 2015).

Kakovost odnosa med plesnimi partnerji neposredno vpliva na tekmovalno uspešnost. Plesni pari, ki delujejo bolje, kažejo višjo raven urejenosti, prijaznosti in vestnosti, kar prispeva k njihovemu uspehu (Šifrar idr., 2020). Močna psihološka povezava med plesnima partnerjema ima ključno vlogo pri izboljšanju sposobnosti vizualizacije in izvajanja zapletenih plesnih elementov. Športni plesalci, ki si delijo visoko raven medsebojnega za-

upanja in motivacije, pogosto dosegajo višjo kakovost izvedbe tekmovalnih koreografij, kar prispeva k njihovemu uspehu. Takšna povezanost ne olajša le usklajenosti gibov, temveč tudi povečuje občutek skupne odgovornosti za doseganje zastavljenih ciljev. Zato lahko psihološki vidiki, kot so motivacija in skupna vizija, pomembno vplivajo na kakovost izvedbe in razvoj plesne kariere (Versano in Cancio, 2024).

Ena najpomembnejših oblik komunikacije je zagotovo tudi neverbalna komunikacija, ki je med športnimi plesalci najpogostejše uporabljena kot sredstvo globlje komunikacije tako s partnerjem kot tudi gledalci in sodniki ob plesišču. Neverbalna komunikacija, ki vključuje kretnje in govorico telesa, je ključni del komunikacije med plesnima partnerjema in ima pomembno vlogo pri uspešnem medsebojnem sporazumevanju.

Študije so pokazale, da lahko neverbalni signali učinkovito izražajo zaupanje, motivacijo in strateška navodila, kar je bistveno za koordinacijo ekipe in individualno uspešnost. Kljub tem prednostim pa obstajajo razlike v zaznavanju in uporabi neverbalne komunikacije glede na spol; športnice pogosto dajejo prednost vizualni komunikaciji pred verbalnimi znaki (Aly, 2014; Sarı idr., 2012). Pogosto kažejo tudi rahlo nesoglasje z uporabo posebnih gest ali znakov med tekmovalni, medtem ko so moški bolj nevtralni ali se rahlo strinjajo s takšnimi praksami (Aly, 2014). Prav slednje je povezano s tem, da moški plesalci pogosto izkazujejo večjo nagnjenost k dominanci in vodenju, kar je povezano z močnejšimi motivi za moč in status. Medtem ko plesalke pogosto izkazujejo boljšo sposobnost empatije, kar odraža njihove socialno usmerjene motive. Plesalke izkazujejo večjo pozornost do čustvenih izkušenj, samospoznavanja in socialnega razumevanja, zato so bolj empatične in komunikativne. Različna dinamika socialnih spretnosti je ključna za razumevanje spolnih razlik v športnem plesu in pomembno vpliva na medsebojne interakcije in vloge plesalcev (Majoross idr., 2008).

Razlike med spoloma v različnih komunikacijskih procesih so bile obsežno proučene v okviru številnih študij športne

psihologije. Te razlike lahko pomembno vplivajo na interakcije športnikov s trenerji, soigralci, plesnimi partnerji, sodniki in gledalci, kar oblikuje dinamiko športnega nastopa in vpliva na končne tekmovalne rezultate. Razumevanje teh razlik med spoloma je ključno za oblikovanje učinkovitih komunikacijskih strategij, ki lahko optimizirajo delovanje in usklajevanje znotraj športnega kolektiva ter s tem prispevajo k izboljšanju skupne uspešnosti (Šifrar idr., 2020).

Kakovost partnerstva med plesalci neposredno vpliva na njihovo motivacijo. Močna čustvena vez spodbuja notranjo motivacijo, saj se plesalci počutijo podprte, kar povečuje njihovo angažiranost in željo po skupnih ciljih. Usklajenost in sodelovanje med partnerjema povečujeta občutek pripadnosti in odgovornosti, kar dodatno motivira plesalce k treningu in nastopom. Nasprotno pa slaba kakovost partnerstva zmanjša motivacijo, saj konflikti in pomanjkanje zaupanja vodijo do nezadovoljstva in slabših rezultatov (Liu idr., 2023). Intenzivnost in iskrenost čustvenih povezav med plesnima partnerjema imata ključni vpliv na plesalčevo uspešnost na tekmovanjih. Tako plesalci kot plesalke se pozitivno odzivajo na močne čustvene vezi, ki povečujejo njihovo angažiranost in izboljšujejo tekmovalne rezultate (Liu idr., 2024). Harvanová in Štěrbová (2018) dodajata še, da prevladujoče ženske dosegajo večje samozadovoljstvo, a so manj zadovoljne s partnerji med skupnimi aktivnostmi. Komplementarnost v medosebnem vedenju vpliva na dinamiko partnerstva, kar kaže na kompleksnost medsebojnega delovanja samozavedanja in dožemanja partnerja. Raziskava poudarja še, da ozaveščenost o medosebni dinamiki lahko izboljša komunikacijo in sodelovanje, kar povečuje uspeh in zadovoljstvo v partnerstvu.

Namen raziskave je bil proučiti morebitne razlike v odzivanju na trening socialnih spretnosti med vrhunskimi športnimi plesalci in plesalkami. S treningom socialnih spretnosti želimo izboljšati medosebne odnose med plesalko in plesalcem ter ga hkrati uspešno umestiti v njun model treninga.

Socialne spretnosti so ključne za medosebne odnose, kar je v športnem plesu

še posebej pomembno za usklajevanje in komunikacijo med partnerjema. Raziskava se osredotoča na analizo odzivov obeh spolov na specifične metode treninga, kar bo omogočilo izboljšanje njihovih plesnih nastopov. To bo prispevalo k boljšemu razumevanju razlik med spoloma in olajšalo vključitev socialnih spretnosti v modele treninga športnega plesa.

■ METODE

Vzorec merjencev

V študiji je sodelovalo 21 parov športnega plesa, 21 plesalk in 21 plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov, starih od 18 do 42 let. Nekateri so člani slovenske državne reprezentance. Udeleženci so bili predhodno obveščeni o vsebini ter ciljih eksperimenta in so dali pisno soglasje za sodelovanje.

Postopek

V okviru eksperimenta so bili udeleženci razdeljeni v dve skupini: kontrolno skupino KS (N = 22) in eksperimentalno skupino ES (N = 20). Eksperimentalna skupina je sledila 8-tedenskemu programu za izboljšanje socialnih spretnosti. Vsak teden so se udeležili predavanja, na katerem so se seznanili z nalogami in veščinami, ki so jih morali nato vključiti v svoje tedenske treninge. Posamezno srečanja je trajalo 90 minut. Kontrolna skupina KS je izvajala svoje treninge po ustaljenem redu, brez dodatnega učenja socialnih spretnosti.

Na začetku in po koncu eksperimenta sta obe skupini, KS in ES, izpolnili vprašalnik medosebnih spretnosti (SSI) – Riggio in Trockmon (1986, v Lamovec, 1994). Vprašalnik je sestavljen iz 105 postavk, na katere preizkušanec poda samooceno na 9-stopenjski lestvici, pri čemer 1 pomeni najnižjo vrednost in 9 najvišjo. Vprašalnik meri temeljne dimenzije družabnih spretnosti. Sestavljen je iz 7 dimenzij, in sicer emocionalna izraznost, emocionalna senzibilnost, emocionalni nadzor, socialna izraznost, socialna senzibilnost, socialni nadzor in socialna manipulacija. **Emocionalna izraznost** je spretnost neverbalnega pošiljanja emocionalnih sporočil, neverbalnega izražanja stališč, stopnje dominantnosti ter znakov, ki

služijo medsebojni orientaciji. **Emocionalna senzibilnost** pomeni spretnost sprejemanja in dekodiranja neverbalnih in emocionalnih sporočil drugih. **Emocionalni nadzor** je zmožnost uravnavanja in nadziranja emocionalnih in drugih neverbalnih znakov. **Socialna izraznost** pomeni spretnost v verbalnem izražanju in vključevanju drugih v družabni pogovor. **Socialna senzibilnost** vključuje sprejemanje verbalnih sporočil in senzibilnost ter razumevanje norm, ki določajo ustreznost družabnega obnašanja. **Socialni nadzor** deluje kot spretnost v igranju vlog ter v socialni samopredstavitvi. **Socialna manipulacija** pa pomeni pripravljenost manipulirati z drugimi osebam oziroma s posameznimi vidiki socialne situacije z namenom, da se dosežejo želeni rezultati.

Skupno število točk v vprašalniku (razen socialne manipulacije) izraža globalno raven socialne kompetentnosti. Vprašalnik deli komunikacijski proces na emocionalno področje, ki zajema predvsem neverbalno komunikacijo, in socialni del, ki zajema verbalno komunikacijo. Pri tem vsako od področij meri 3 ločene spretnosti – pošiljanje sporočil (izraznost), sprejemanje sporočil (senzibilnost) in obvladovanje (nadzor) komunikacijskega procesa. Avtorji so ugotovili, da sta test-retest zanesljivost in notranja konsistentnost posameznih dimenzij zelo dobri ter se gibljeta med 0,81 in 0,96. Vprašalnike smo uporabili individualno in zagotovili anonimnost odgovorov. Plesalci so jih izpolnjevali v svojem plesnem klubu ob vnaprejšnjem dogovoru. Udeleženci so si lahko individualno ogledali svoje rezultate, če so želeli prejeti povratne informacije.

Metode obdelave podatkov

Za analizo rezultatov je bila uporabljena opisna statistika za vse spremenljivke. Za ugotavljanje normalnosti porazdelitve spremenljivk je bil uporabljen Shapiro-Wilkov test. Za razlike med spoloma sta bila uporabljena t-test dvojic in analiza variance. Statistična značilnost je bila sprejeta pri $p < 0,05$. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 21.0 za Windows (SPSS Inc., Chicago, USA).

■ REZULTATI

V raziskavi je sodelovalo 21 parov športnega plesa, od tega 21 plesalk in 21 plesalcev, starih od 18 do 42 let. Na celotnem vzorcu se je pokazalo, da so se pri plesalkah pred treningom socialnih spretnosti in po njem največje spremembe zgodile pri emocionalni izraznosti in senzibilnosti, medtem ko so bile najmanjše spremembe vidne pri emocionalnem nadzoru. Pri plesalcih so največje spremembe zaznane pri emocionalni izraznosti, najmanjše pa pri socialni izraznosti (Tabela 1). Pri dimenzijah socialnih spretnosti ni bilo statistično značilnih razlik med spoloma.

V eksperimentalni skupini so se pri plesalkah pokazale pozitivne spremembe v emocionalni izraznosti in negativne v emocionalnemu nadzoru. Pri plesalcih pa so bile spremembe v emocionalni izraznosti v pozitivni smeri in v negativni pri dimenziji socialne izraznosti (Tabela 2). Pri dimenzijah socialnih spretnosti v eksperimentalni skupini ni bilo statistično značilnih razlik med spoloma.

Ob pregledovanju socialnih spretnosti med plesalci in plesalkami v eksperimentalni skupini nismo ugotovili razlik.

V Tabeli 3 vidimo, da so plesalke v kontrolni skupini med obema časovnima točkama napredovale v emocionalnem nadzoru in socialni izraznosti, medtem ko so plesalci v kontrolni skupini v obeh časovnih točkah močno nazadovali v teh dveh dimenzijah. Čeprav so se v dimenziji emocionalnega nadzora in socialne izraznosti pokazale večje spremembe med spoloma ($p = 0,06$), statistično značilnih razlik med spoloma v dimenzijah socialnih spretnosti ni bilo.

Slika 1 prikazuje, da so se v kontrolni skupini pri plesalkah pokazale spremembe v emocionalnem nadzoru in socialni izraznosti, moški pa v teh dveh dimenzijah niso pokazali napredka.

Tabela 1:
Primerjava sprememb v dimenzijah socialnih spretnosti pri moških in ženskah v obeh skupinah skupaj pred treningom socialnih spretnosti in po njem

	Plesalke		Plesalci		t	p(t)
	M	SD	M	SD		
Emocionalna izraznost – sprememba	2,24	8,48	1,95	7,77	-0,11	0,91
Emocionalna senzibilnost – sprememba	1,38	9,50	0,33	7,75	-0,39	0,70
Emocionalni nadzor – sprememba	-4,75	20,49	-1,05	7,43	0,76	0,46
Socialna izraznost – sprememba	-1,14	11,65	-4,95	13,26	-0,99	0,33
Socialna senzibilnost – sprememba	1,20	16,27	-0,80	10,35	-0,46	0,65
Socialni nadzor – sprememba	-0,14	8,84	-0,48	9,03	-0,12	0,90
Socialna manipulacija – sprememba	0,62	9,03	0,45	7,23	-0,07	0,95

Opomba. M = aritmetična sredina, SD = standardna deviacija, p (t) = statistična značilnost parametra t

Tabela 2:
Primerjava sprememb v dimenzijah socialnih spretnosti pri moških in ženskah v eksperimentalni skupini pred treningom socialnih spretnosti in po njem

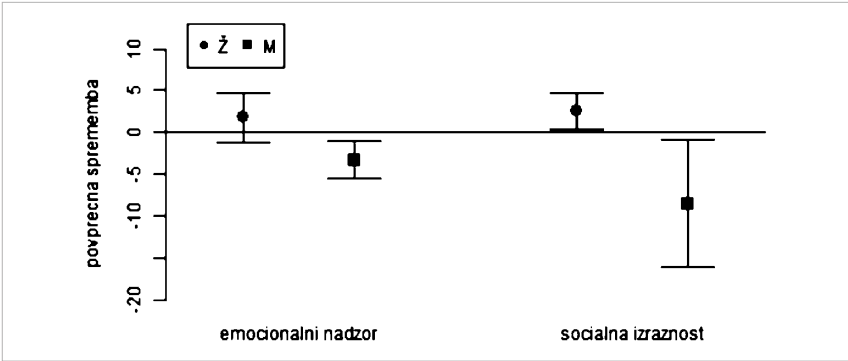
	Plesalke		Plesalci		t	p(t)
	M	SD	M	SD		
Emocionalna izraznost – sprememba	5,80	10,60	3,60	5,38	0,59	0,57
Emocionalna senzibilnost – sprememba	3,90	13,42	2,80	8,64	0,22	0,83
Emocionalni nadzor – sprememba	-11,30	27,38	1,20	9,04	-1,37	0,19
Socialna izraznost – sprememba	-5,20	15,59	-1,10	7,13	-0,76	0,46
Socialna senzibilnost – sprememba	-0,60	21,62	1,80	7,51	-0,33	0,75
Socialni nadzor – sprememba	-1,00	12,88	2,50	9,85	-0,68	0,50
Socialna manipulacija – sprememba	0,30	13,06	-0,56	8,59	0,17	0,87

Opomba. M = aritmetična sredina, SD = standardna deviacija, p (t) = statistična značilnost parametra t

Tabela 3:
Primerjava sprememb v dimenzijah socialnih spretnosti pri moških in ženskah v kontrolni skupini pred treningom socialnih spretnosti in po njem

	Plesalke		Plesalci		t	p(t)
	M	SD	M	SD		
Emocionalna izraznost – sprememba	-1,00	4,31	0,45	9,46	0,30	0,65
Emocionalna senzibilnost – sprememba	-0,90	2,51	-1,90	6,43	0,48	0,64
Emocionalni nadzor – sprememba	1,80	6,43	-3,30	4,85	2,00	0,06
Socialna izraznost – sprememba	2,55	4,63	-8,45	16,67	2,11	0,06
Socialna senzibilnost – sprememba	3,00	9,19	-3,40	12,44	1,31	0,21
Socialni nadzor – sprememba	0,64	2,38	-3,18	7,67	1,58	0,13
Socialna manipulacija – sprememba	0,91	3,08	1,27	6,21	-0,17	0,86

Opomba. M = aritmetična sredina, SD = standardna deviacija, p (t) = statistična značilnost parametra t



Slika 1: Spremembe pri emocionalnem nadzoru in socialni izraznosti med spoloma

■ RAZPRAVA

V raziskavi smo ugotovili, da razlike v socialnih spretnostih med plesalci in plesalkami na celotnem vzorcu niso statistično značilne, kar pomeni, da ni večjih razlik med spoloma. Pri pregledu vsake skupine posebej smo ugotovili, da v eksperimentalni skupini ni statistično značilnih razlik med spoloma, medtem ko so se v kontrolni skupini pojavile večje, vendar ne statistično značilne razlike pri dimenziji emocionalnega nadzora ($M = 1,80$; $t = 2,00$; $p(t) = 0,06$). To pomeni, da so njihove socialne spretnosti v določenem obdobju napredovale, moške pa nazadovale ($M = -3,30$; $t = 2,00$; $p(t) = 0,06$). Prav tako so ženske v kontrolni skupini napredovale v dimenziji socialne senzibilnosti ($M = 2,55$; $t = 2,11$; $p(t) = 0,06$), moški pa so nazadovali ($M = -8,45$; $t = 2,11$; $p(t) = 0,006$).

Odnosi med športnimi plesalci in plesalkami so zapleteni in večplastni, nanje vplivajo dinamika spolov, motivacijske strukture, vrsta in način njihovega sodelovanja. Teh odnosov ne oblikujejo le osebne in poklicne potrebe plesalcev, ampak ti odnosi pomembno vplivajo tudi na njihovo tekmovalno uspešnost. Plesalci in plesalke imajo pogosto različna pričakovanja in želje od svojih partnerstev, kar lahko vpliva na njihovo angažiranost in uspeh na tekmovanjih. Razumevanje te dinamike je ključno za izboljšanje uspešnosti in spodbujanje okolja za oba spola v skupnosti športnega plesa (Liu idr., 2024; Liu idr., 2023; Šifrar idr., 2020). Takšna razlika med ženskami in moškimi v kontrolni skupini v obeh časovnih točkah je verjetno nastala zato, ker so se medosebni odnosi med plesalcema, ki nista imela dovolj socialnih veščin, skozi čas začeli slabšati. V tem primeru so prav ženske želele izboljšati odnos in so bile na področju medsebojne komunikacije tudi bolj pozitivno aktivne. Watson (2018) meni, da vpliv vlog spolov na odnose dodatno otežujejo kulturna in družbena pričakovanja moških in žensk. Na primer, od moških v plesu se pogosto pričakuje, da bodo ustrezali tradicionalno moškim vlogam, medtem ko se od žensk pričakuje, da bodo utelešale več ženskih lastnosti (Watson, 2018). Ta pričakovanja

lahko povzročijo izzive pri usmerjanju med spolnimi normami in ohranjanju uravnoteženega partnerstva. Raziskave so pokazale, da moški in ženske različno ocenjujejo svojo osebnost, pri čemer so ženske v prevladujočem položaju pogosto manj zadovoljne s partnerji pri skupnih telesnih dejavnostih (Harvanová in Štěrbová, 2018). Te razlike lahko privedejo do neravnovesja moči v odnosih, pri čemer imajo moški pogosto bolj prevladujoče vloge (Šifrar idr., 2020). Moški plesalci se pogosto spoprijemajo z družbenimi izzivi zaradi doživetja plesa kot ženske dejavnosti. To lahko povzroči težave z identiteto in sprejemanjem v širšem kulturnem kontekstu. Plesalci se bodo morda morali pogajati o svoji moškosti in pogosto uporabljati strategije za obvladovanje stigme (Kavasoğlu idr., 2017; Haltom in Worthen, 2014). Ženske v plesnem svetu, predvsem v vlogah plesalk, koreografinj ali trenerk, se srečujejo z neenakostjo med spoloma, kar se kaže v pomanjkanju možnosti za vodenje in ustvarjalne priložnosti. Čeprav so številčne, pogosto naletijo na ovire, ki jim onemogočajo dosego vodilnih položajev (Cholewicka, 2022). Nicholls idr. (2009) ugotavljajo, da se moški in ženske razlikujejo ne le po fizičnih lastnostih, temveč tudi po kognitivnih in nevrobioloških mehanizmihi. Moški so bolj usmerjeni v zaznavanje okolja, medtem ko so ženske verbalno bolj aktivne. Hormonske razlike med spoloma vplivajo na spomin, pri čemer ima avtobiografski spomin ključno vlogo pri oblikovanju identitete. Ženske se pogosto spomnijo več čustvenih podrobnosti. Compère in sodelavci (2018) dodajajo, da ženske intenzivneje kodirajo podrobnosti iz vsakdanjega življenja kot moški. Vloga spolov se nanaša na družbene konstrukte, ki temeljijo na kulturnih stereotipih o vedenju in značilnostih, ki se štejejo za tipično moške ali ženske. Prototipna ženska vloga vključuje ljubeč odnos, čustvenost in odvisnost, medtem ko je vloga moških pogosto opredeljena kot analitična, trdna in prevladujoča (Lee, Lawson in McHale, 2015). Ženske pogosto izkazujejo nižjo samozavest, ki se oblikuje na podlagi konstruktov, kot sta perfekcionizem in telesna podoba (Ravaldi idr., 2006). Na področju socialnih

spretnosti v športnem plesu so opazne razlike; plesalke se na treninge socialnih spretnosti bolje odzivajo kot plesalci (Šifrar idr., 2020). Razlog za to lahko najdemo v izjemno zapletenem načinu življenja plesalcev, kjer zahtevna narava plesa kot športne discipline močno vpliva tudi na izjemno razgibanost interakcijskih odnosov med spoloma (Özdayı, 2018). Razumevanje spolne dinamike zahteva kritično interakcijo med moškimi in ženskami. Spolne identitete so relacijske in se prepletajo z dejavniki, kot so rasa, razred in spolnost, kar vpliva na izkušnje mladih v športnem plesu. Raziskave pogosto zanemarjajo kompleksnost ženske vloge, zato je nujno širše razmišljanje, da bi bolje razumeli raznolike identitete mladih v plesu (Harvanová in Štěrbová, 2018). Razlike v odnosih med plesalci in plesalkami pri športnem plesu lahko pripišemo številnim dejavnikom, vključno s psihološkimi lastnostmi, stili komunikacije in vlogami spolov. Na primer, uspešnejši plesalci so navadno bolj čustveno stabilni, to je lastnost, ki izhaja iz njihove zrelosti in dolgoletnih izkušenj na tekmovanjih (Šifrar idr., 2020). Ta čustvena stabilnost lahko privede do učinkovitejše komunikacije in reševanja konfliktov, ki sta bistvenega pomena za ohranjanje uspešnega partnerstva (Liu idr., 2023). Vloge spolov imajo pomembno vlogo tudi pri oblikovanju teh odnosov. Kulturne razlike in družbene neenakosti pogosto narekujejo vedenje in pričakovanja moških in žensk v partnerstvih, kar vpliva na njihovo interakcijo in sodelovanje (Hammond, 2025). Te spolne norme lahko včasih vodijo do neravnovesja moči, pri čemer imajo moški pogosto bolj prevladujoče položaje v odnosu, kot je opaziti v okviru skupnih telesnih dejavnosti (Harvanová in Štěrbová, 2018).

Življenje plesalcev je zahtevno in pogosto otežuje ohranjanje individualnosti, saj se od njih pričakuje, da vložijo veliko čustvene in fizične energije v treninge, ki se začnejo že v otroštvu (Liu idr., 2024). Medosebno zaznavanje, ki vključuje interpretacijo neverbalnih znakov, je ključno za kakovostne odnose in uspešno pripadnost (Smith in Lewis, 2009). Na področju športa stereotipi pogosto prikazujejo ženske kot šibkejše, kar vpliva

na njihovo samozavest in priložnosti. Moški športi se odlikujejo po agresivnosti in fizičnih kontaktih, medtem ko so ženski športi pogosto osredotočeni na estetiko in izraznost. Kljub prisotnosti žensk v vseh športnih disciplinah ostajajo stereotipi, ki vplivajo na njihovo udejstvovanje (Fink idr., 2016; Gentile idr., 2018). Razlike med spoloma pri otrocih izhajajo iz stereotipnih prepričanj staršev, kar oblikuje njihove sposobnosti in prepričanja (Gentile idr., 2018; Lee idr., 2018). Sodelovanje v športu izboljšuje psihološko blaginjo in spodbuja razvoj spretnosti, vendar so fantje na splošno bolj aktivni kot dekleta, kar se še povečuje v puberteti (Slater in Tiggemann, 2017). V estetskih športih, kot je ples, se močno povezujejo samopodoba, samospoštovanje in samozavest. Raziskave kažejo, da so ženske bolj samozavestne v moralno-etičnih vidikih, medtem ko moški bolj poudarjajo telesne sposobnosti (Lovatt, 2011). Plesalce pogosto privlači estetsko gibanje žensk, medtem ko plesalke iščejo čustveno sprostitev in družbeno razumevanje (Röder idr., 2016; Zaletel in Kajtna, 2020).

ZAKLJUČEK

Odnos, pri katerem si eden od partnerjev močno prizadeva za izboljšanje, drugi pa ne, ne more uspešno delovati v daljšem obdobju. Brez treninga socialnih spretnosti lahko takšne razlike med partnerjema negativno vplivajo na tekmovalno uspešnost in se nadaljujejo v prekinitev profesionalnega partnerskega odnosa. Povratne informacije, ki vključujejo jasno komunikacijo, so ključne za uspešnost plesnih parov, saj omogočajo hitro prilagajanje in izboljšanje izvedbe. Izmenjava povratnih informacij osredotoča partnerja na usklajenost gibanja, ritem in čustveno izražanje, kar povečuje zaupanje in spodbuja skupno učenje. Učinkovite povratne informacije vodijo do boljše kakovosti nastopa in večjega zadovoljstva plesalcev. Kot smo že ugotovili, je pomanjkanje socialnih spretnosti ena največjih težav v športnem plesu, zato je pomembno, da so takšni procesi nadzorovani in da jih vodijo strokovnjaki s tega področja.

LITERATURA

1. Aghdasi, M. T. (2014). Evaluating Social Skills of Female Athlete Students in Several Sports. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 2, 17–20. <https://www.iiste.org/Journals/index.php/JTHS/article/download/17749/18125>
2. Aly, E. R. (2014). Communication management among athlete and coaches. *European Scientific Journal, ESJ*, 10(10). <https://doi.org/10.19044/ESJ.2014.V10N10P6P>
3. Anderson-Butcher, D., Bates, S., Amorose, A. J., Wade-Mdivanian, R., in Lower-Hoppe, L. M. (2021). Social-Emotional Learning Interventions in Youth Sport: What Matters in Design? *Tradition*, 38(4), 367–379. <https://doi.org/10.1007/S10560-021-00773-W>
4. Banio, A. (2015). Sports Dance and the Process of Socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1), 85–90. http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element/psjd-49f814fa-45db-4165-80d0-0280860a71a0/c/CEJSSM_9_1-2015_09_Banio.pdf
5. Chafaa, A. (2024). Exploring social skills in sports: a comparative analysis between individual and team athletes among students. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*. <https://doi.org/10.51995/2237-3373.v14i3e110095>
6. Charlina, C., Roziah, R., Ismail, S., Piliang, W. S. H., Siswanto, S., Setyawan, H., Zulbahri, Z., Darmawan, A., Shidiq, A. A. P., Eken, Ö., Pavlović, R., Latino, F., in Tafuri, F. (2024). Effective Verbal Communication in Physical Education Learning and Sports Coaching to Improve Achievement and Health: A Systematic Review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 56, 1139–1147. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.107308>
7. Cholewicka, E. (2022). Kobieta, balet i choreografia. Nierówna sytuacja choreografek na rynku pracy w Polsce. *Zarządzanie w Kultuże*, 22(4), 437–453. <https://doi.org/10.4467/20843976zk.21.027.15228>
8. Compere, L., Rari, E., Gallarda, T., Assens, A., in Piolino, P. (2018). Gender identity better than sex explains individual differences in episodic and semantic components of autobiographical memory and future thinking. *Consciousness and Cognition*, 57, 1–19.
9. Fink, B., Weege, B., Pham, M. N. in Shackelford, T. K. (2016). Handgrip strength and the Big Five personality factors in men and women. *Personality and Individual Differences*, 88, 175–177.
10. Gao, M. (2024). Assessing the Effectiveness of Social Dance in Promoting Social Skills and Self-esteem. *International Journal of Education and Humanities*, 15(1), 394–405. <https://doi.org/10.54097/srzf7h83>
11. Gentile, A., Boca, S. in Giammusso, I. (2018). "You play like a Woman" Effects of gender stereotype threat on Women's performance in physical and sport activities; A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 95–103.
12. Harvanová, J., in Štěrbová, D. (2018). Dyadic partnership in the context of joint physical activity in subjects participating in dance. 48(2), 70–76. <https://doi.org/10.5507/AG.2018.012>
13. Hammond, M. D. (2025). *Gender and gender roles in couple relationships: gender differences as the product of cultural scripts and inequities*. 105–120. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00016>
14. Haltom, T. M., in Worthen, M. G. F. (2014). Male Ballet Dancers and Their Performances of Heteromascularity. *Journal of College Student Development*, 55(8), 757–778. <https://doi.org/10.1353/CSD.2014.0084>
15. Ishak, A. W. (2021). *Communicating in Sports Teams*. Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-500-120211032>
16. Kavasoğlu, I., Rençbereli, M., in Yenel, İ. F. (2017). Dancing manly men: Gender analysis of experiments of male dancers Dans eden "erkek adamlar": Erkek dansçıların deneyimlerine toplumsal cinsiyet analizi. *Journal of New Results in Science*, 14(2), 1768–1780. <https://doi.org/10.14687/JHS.V14I2.4553>
17. Liu, X., Liu, Y., Pan, D., in Weng, X. (2024). How expressive ties energize competitive performance in DanceSport dyads: unraveling the role of athlete engagement in an innovatively applied actor-partner interdependence mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412596>
18. Liu, X., Liu, Y., Pan, D., in Weng, X. (2024). Association between obligatory instrumental ties and competitive performance in DanceSport couples and mediation of athlete engagement: An actor-partner interdependence mediation model. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3873437/v1>
19. Liu, X., Yang, G., Wang, S., Wang, X. F., in Wang, X. (2023). Development and initial validation of the Partnership Scale-DanceSport Couples. *Frontiers in Psychology*, 14 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1032767>
20. Liu, X., Wu, B., Weng, X., in Shan, Q. (2023). The effect of the partnership between DanceSport couples on competitive performance: the mediating role of athlete engagement. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1278874>
21. Lee, S.-H., in Kong, H.-J. (2020). The Effect of Participation in Dance Classes on Social Skill Development and Peer Relationship. *Journal of Digital Convergence*, 18(9), 423–431. <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.9.423>
22. Lovatt, P. (2011). Dance confidence, age and gender. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 668–672.
23. Lee, B., Lawson, K. M. in McHale, S. M. (2015). Longitudinal associations between gender-typed skills and interests and their links to occupational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 121–130.

24. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. in Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.
25. Majoross, K., Hamar, P., Dózsa, I., in Dancs, H. (2008). The relationship of couples in competitive dancing. *Journal of Human Sport and Exercise*, 3(2), 12–24. <https://doi.org/10.4100/JHSE.2008.32.02>
26. Özdayi, N. (2018). Elit sporcularda iletişim becerilerinin yılmazlık üzerindeki etkisine problem çözme becerisinin aracılık rolünün incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18), 1724–1736. <https://doi.org/10.26449/SSSJ.553>
27. Pani, M. (2023). The mediator role of communication skill in the relationship between empathy, team cohesion, and competition performance in curlers. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115402>
28. Ravalidi, C., Vannacci, A., Bolognesi, E., Mancini, S. in Ricca, V. (2006). Gender role, eating disorder symptoms, and body image concern in ballet dancers. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 529–535.
29. Rebrikova, T. (2024). The role of ballroom dances in the formation of social skills and interaction with others. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2023-4-7>
30. Robot, M. (2024). Discourse analysis and communication strategy of sport learning: a systematic review assisted with VOSviewer. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 61, 430–439. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108864>
31. Roder, S., Carbon, C., Shackelford, T., K., Pisanski, K. in Fink B. (2016). Men's visual attention to and perceptions of women's dance movements. *Personality and Individual Differences*, 101, 1–3.
32. Sarı, I., Soyer, F., in Yiğiter, K. (2012). The Relationship Among Sports Coaches' Perceived Leadership Behaviours, Athletes' Communication Skills and Satisfaction of the Basic Psychological Needs: A Study on Athletes. 4(1), 112–119.
33. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20123153638>
34. Smith, J. L. in Lewis, K. L. (2009). Men's Interpersonal (mis) Perception: Fitting in with Gender Norms Following Social Rejection. *Sex Roles*, 61, 252–264.
35. Slater, A. in Tiggeman, M. (2017). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463.
36. Šifrar, T., Majoranc, K., in Kajtna, T. (2020). Matching of personality traits, emotional intelligence and social skills among dance partners in competitive dancing. *Kinesiology*, 52(2), 242–249. <https://doi.org/10.26582/K.52.2.9>
37. Tasnim, N., Smith, A. J., Gyamfi, D., Arndt, K., English, D. F., in Basso, J. C. (2023). Dance On The Brain: Examining How Dance Enhances Social Skills Through Behavioral And Neural Synchrony. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(9S), 509. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000984552.37931>
38. Versano, J. J. L., in Cancio, B. L. (2024). Dance imagery, experience motivation, and psychological mechanisms among dance-sport athletes. *European Journal of Physiological Education and Sport*, 11(8). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v11i8.5743>
39. Zaletel, P., in Kajtna, T. (2020). Motivational structure of female and male dancers of different dance disciplines. 50(2), 68–76. <https://doi.org/10.5507/AG.2020.010>
40. Watson, B. (2018). Young people doing dance doing gender: relational analysis and thinking intersectionally. *Sport Education and Society*, 23(7), 652–663. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1493988>

dr. Tina Šifrar, asist.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
tina.sifrar@fsp.uni-lj.si