

PSIHOLOŠKI STRESS U SPORTSKOM PLESU

Sažetak

Na izvedbu sportskih plesnih parova na natjecanju utječe mnogo čimbenika koji su različito stresni. Neki od njih su nepromjenjivi i na njih plesači nemaju utjecaja (suci, ostali natjecatelji, glazba, podij, partner, itd.), dok su neki promjenjivi, odnosno na njih plesač može pravovremeno utjecati (stanje tijela, odjeća, koreografija, plesne vještine itd.). Osim prethodno navedenog, psihološki pritisak plesača ovisi i o njegovim osobinama ličnosti te neposrednoj pripremi za natjecanje.

Ključne riječi: *psihološki zahtjevi, sportski ples, psihološka priprema, faktori stresa*
