

PODRŠKA NEZAVISNOSTI U KONDICIJSKOJ PRIPREMI

Stručni rad

Sažetak

Prijasnja istraživanja i komentari su naglasili značaj pružanja podrške razvoju nezavisnosti i promicanja fizičke i psihičke dobrobiti kod vježbača i sportista. Razvoj nezavisnosti se tiče stepena spoznaje važnosti akcija kod onih koji blagonaklono gledaju na individualne izbore, prepoznaje težinu promjene ponašanja i odnosa sa drugima na značajan način. U sportsko-trenerskom smislu trener igra važnu ulogu u razvoju potrebe za nezavisnošću, potrebe za pripadnošću i potrebe za samoodređivanjem motivacijske orijentacije. Krajnji cilj ovog članka je da raspravlja o posljedicama pružanja podrške razvoja nezavisnosti pojedinaca uključenih u aktivnosti razvoja snage i kondicije.

Ključne riječi: *trening poboljšanja izvedbi, sportska psihologija, treniranje.*