

## 1. УВОД

Потреба за повећањем укупног капацитета организма постаје актуелна још на почетку двадесетог века, непосредно после Првих и Других олимпијских игара. Проприоцептивни тренинг се некада користио искључиво у рехабилитацији. Та његова, некада примарна функција, касније је еволуирала до профилактичке улоге од спортских повреда, нарочито скочног зглоба, зглоба колена, зглоба рамена и поновном успостављању и развоју неуромишићне контроле. Савремена експериментална истраживања доказала су бенефите овог тренажног типа и на испољавање одређених кондиционих способности код спортиста.

Наведени факти допринели су да проприоцептивном тренингу припадне значајан удео у простору кондиционе припреме спортиста. Проприоцептивни тренинг представља релативно новији феномен у простору спортског тренинга, и у значајној мери је допринео једном савременијем приступу према кондиционој припреми спортиста. Овакав вид тренинга је у последњих десетак година једно од најинтересантнијих подручја у науци о спорту.

Спроведен је велики број истраживања на тему проприоцептивног тренинга, чији резултати апсолутно оправдавају његову употребу у превенцији, рехабилитацији и унапређењу великог броја моторичких способности спортиста.