

. يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية في رياضة كرة القدم والتي ظهرت من خلال التجارب والملاحظة الموضوعية ، فلا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن ، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة ، فإذا فقد اللاعب قدرته على التوازن خلال هذه المرحلة أدى ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة أثناء المرحلة الأساسية.

وحيث أن طبيعة الأداء المهاري في رياضة كرة القدم تتميز بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الحركة ، حيث تتغير حركات اللاعب وفقا لمواقف اللعب وتغيرها ، إي أن طبيعة الحركة واتجاه ومقدار القوة يتغير وفقا لما يقابله اللاعب أثناء اللعب ، علما بأنه ليس هناك إعداد سابق أو برمجة مسبقة للأداء ، وبناء على ما سبق تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من أعضاء الحس وسرعة العمليات العصبية في أداء الاستجابات المناسبة اللازمة للقيام بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة حسب مواقف اللعب المختلفة .