**ندوة تاثير تمرينات الاتزان العضلي في بعض المتغيرات البايوميكانية**

**1- ضرورة اعتماد تمارين الاتزان العضلي للمجاميع العضلية الرئيسية العاملة والمساعدة لتطوير مراحل الاداء الفني في كافة الفعاليات الرياضية والمختلف المهارات**

**2- ان تمارين التوازن العضلي تؤدي الى تطوير المتغيرات الكينماتيكية .اذ ان استخدام القوة والسرعة (عزم القوة ) بالاتجاه الصحيح احدى المتطلبات الاساسية في تطوير الاداء اذا ان القوة تكون متغيره خلال المدة الزمنية لتاثيرها على الجسم ويتغير مقدارها لحظيا .فتمرينات التوازن العضلي يعمل على تطوير القوة والسرعة والاتجاه في اداء وانعكاس ذلك على تطوير المؤثرات البيوميكانيكية .وبالتالي فانها تنتج افضل تاثير ميكانيكي على نحو وتطوير القوة العضلية للعضلات العاملة والعضلات السانده**

**3- ان الهدف الميكانيكي الاساسي هو وصول اللاعب الى درجة عالية في تطوير المؤثرات البايوميكانيكية نتيجة تطور قوة اللاعب التي تؤثر بالحركة من حيث زخم حركة الجسم وسرعة الاداء وانسيابية الحركة وزق الضوضاء وارتفاع مركز كتلة الجسم والسرعة والزاوية لاجزاء الجسم وزوايا الاداء والتي تؤدي الى رفع المستوى المهاري للاعب من حيث الاداء بشكل الي وسريع .**