

من خلال عمل الباحث كمعاون لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بالعريش لاحظ أن معظم الطلاب يواجهون صعوبة كبيرة أثناء أداء مهارة قذف القرص وتتمثل في صعوبة الربط الحركي لأجزاء المهارة خلال مراحل الاداء الحركي ، والقصور في دقة وانسيابية أدائهم للمهارة ، وكثرة الأخطاء وزيادة الجهد المبذول في أداء المهارة نتيجة اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في الأداء والذي يؤثر سلبا علي مستوي الأداء الفني للمهارة ويرجع سبب ذلك الي ضعف مستوي القدرات التوافقية للطلاب مما أدى الي ضعف المستوي الرقمي في مهارة قذف القرص ، لذا رأى الباحث ضرورة وضع برنامج تدريبي مقنن للقدرات التوافقية لرفع مستوي الأداء البدني والمستوي الرقمي لقذف القرص ، وكانت أهم الأستنتاجات هي أظهار البرنامج الموضوع تحسناً ملحوظاً في أداء الطلاب بدنياً وتحسن المستوي الرقمي لديهم .