

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على تنمية كل من عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية الرياضية بالعريش .  
ومن خلال وضع خطة لتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث بلغ حجم العينة الكلية ٢٠ طالبة وتم وضع البرنامج المقترح للمجموعتين وبعد المقاييس استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الإلزامية من خلال برنامج (SPSS) بالإضافة إلى مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت والإلتواء وكانت أهم النتائج هي أن المجموعة التجريبية حققت نتائج أعلى من المجموعة الضابطة في (المتغيرات البدنية - والمستوى الرقمي)  
وقد أوصت الباحثة باستخدام تدريبات المقاومة ضمن البرامج التدريبية الخاص بالوب الطويل .