**ملخص البحث**

**تأثير استخدام تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة على السرعة لدى لاعبي كرة القدم**

تكمن أهمية البحث في التعرف على تاثير استخدام تمرينات المقاومة باسلوب المنافسة على السرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من ٢٠ ناشئاً من مركز شباب مناعه تحت 17 سنة ، تم استخدام جاكيت الاثقال بداية من الاسبوع الرابع في فترة الاعداد وكانت التدريبات التي تم فيها استخدام جاكيت الاثقال عبارة عن تدريبات خططية ( خطط فردية ، خطط مجموعات ، طرق لعب ) و تدريبات خاصة بسرعة الأداء ( مهارية ، خططية ) ، والسرعة الخاصة ، وتقسيمات على ملعب كامل باستخدام جاكيت الاثقال وتلخصت أهم الاستنتاجات في أن تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة لها تأثير فعال على ارتفاع السرعة لدى لاعبي كرة القدم -