**تاثير استخدام تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة على الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم**

**تكمن اهمية البحث على تاثير استخدام تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة على الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من ۲٠ ناشئاً من مركز شباب مغاغه 17 سنة تم استخدام جاكيت الاثقال بداية من الاسبوع الرابع في فترة الاعداد كانت الشريبات التي تم فيها استخدام جاكيت الاثقال عبارة عن تدريبات خططية (خطط فردبة خطط مجموعات ، طرق لعب ) و تدريبات خاصة بالرشاقة (وسرعة ادء مهارية خططية ) ، وتقسيمات على ملعب كامل باستخدام جاكيت الاثقال وتنصت أهم الاستنتاجات في إن تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة لها تأثير فعل على ارتفاع معدل الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم**