

م.د. زينب جوني كويتي
وزارة التربية
تربية الرصافة الاولى

م.د. فريال يونس نعمان
الجامعة المستنصرية
كلية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. عمر علي مهدي
الجامعة المستنصرية
كلية البدنية وعلوم الرياضة

تضمن البحث معالجة الوحدات التدريبية للشدة فوق القصوى للسرعة في وحدات البرنامج التدريبي وتحمل السرعة وتأثيرها في المتغيرات الوظيفية لضربات القلب كالضغط العالي والوطني والانقباضي والانقباضي في هكذا تدريبات ومن هنا اوضحت اهداف البحث للتدريبات الخاصة للسرعة وتحمل السرعة وفق المتغيرات الوظيفية لتلك التدريبات وفق ذلك تناول استخدام هذه التمرينات للشدة فوق القصوى لزيادة عمل العضلات في سرعة الاداء في التردد وطول الخطوة لمعدل الاداء للسرعة وتحمل السرعة ومن ذلك عالج المتغيرات التي تحدث للقدرات الوظيفية في هذه الاسلوب من التدريبات وفق الشدة فوق القصوى والتي تعتمد على النزول من منحدرات او رباط زيادة السرعة كأساس في تدريب تحمل السرعة واداء ركض 200م والتي تعتمد على السرعة ب التي يخوضها وتحمل السرعة الخاص للاداء المثالي في تحقيق الانجاز لدى عينة البحث من الناشئين . استنتج الباحثون بأن التدريبات للسرعة اظهرت معنويات الفروق للقدرات البدنية للسرعة اما تحمل السرعة حيث اظهرت فروقاً ضعيفة للتحمل في القدرات الوظيفية ، لتدريبات السرعة وتحمل السرعة فوق الشدة القصوى في المتغيرات الوظيفية في وظائف القلب والضغط الانقباضي والانقباضي لدى عينة البحث.

Abstract

Special Training For Speed And Speed Bearing Of Intensity Above The Extreme And Its Impact On Some Functional Variables And Achieving 200mrun For Juveniles .

Instructor . Zainab Jonny Kotty

Ministry of Education – Al-Rasafa Education -1

Instructor . Firyal Younis Noman – University of Al-Mustansiriyah -
College of physical education & sport sciences.

Instructor Omar Ali Mahdi – College of physical education & sport
sciences –University of Al-Mustansiriyah

The research included dealing with the problem of the research by undertaking training units for intensity above extreme and speed bearing in the units of training program and its impact functional variables of heartbeat , high and low pressure, systolic and diastolic in such exercises .Therefore; the research has showed the objectives of the research regarding special training for speed and speed bearing of those functional variables according to using such technique to increase the activity of the muscles in performance speed in frequency step length of speed performance rate and bearing speed.

Then treating the variables which occurred to the functional capabilities in this method of training in accordance with intensity above extreme which depended on descend from the curves or link the increase of speed as a basis in training withstand speed and performance of running 200 m that depended on B speed and speed regarding perfect performance to realize achievement by the sample of the research for the juveniles .

The researchers concluded that speed training demonstrated differences morale of speed physical capabilities and speed but , bearing weak speed differences in bearing functional capabilities of speed training and bearing ultra-maximum speed in functional variables in the functions of the heart diastolic and systolic pressure at the sample of the research ..

1-المقدمة

إن كان التطور الحاصل في كل الميدان ومنها التقدم في المستوى الطبي للمتغيرات البدنية والوظيفية التي حظيت في الآونة الأخيرة في البحوث والتجربة البحثية في ميادين الملاعب والبطولات ، لذلك قام الخبراء والمختصين للتجربة والبحث في البحوث لدراسة التجارب لعلاقة المتغيرات البدنية في التمرينات وفق الشدد الفوق القصوى لتدريبات السرعة وتحمل السرعة في متطلبات الاركاض السريعة وتأثيرها في المتغيرات الوظيفية الفعالة لفعالية ركض 200م ، لذا قام الباحثون باستخدام تدريبات خاصة للسرعة وتحمل السرعة وفق الشدة فوق القصوى وتأثيرها المباشر في المتغيرات التي تعمل بصفة فعالة في أداء فعالية 200م ناشئين . ومن هنا قام باستخدام تمرينات النزول من منحدر لزيادة السرعة وتحمل

السرعة فوق القصوى وتأثيرها في متطلبات الفعالية وعلاقتها في بعض المتغيرات الفسيولوجية للفعالية. ومن هنا جاءت أهمية البحث حين قام الباحثون باستخدام أسلوب النزول لزيادة السرعة لدى المتسابقين وتأثيره على الفعاليات في السرعة وتحمل السرعة وتأثيره المباشر في المتغيرات الوظيفية كالضغط العالي والواطئ والحد الأعلى لمعدل ضربات القلب HR . ومن هنا معرفة أيهما أكثر في متطلبات السرعة وتحمل السرعة للشدة فوق القصوى لدى عينة البحث من عينة البحث لمتسابقين 200م ناشئين. مشكلة البحث لما كان القدرات البدنية في فعالية 200م من أهمية قصوى والوصول بها إلى الانجاز العالي وما تعانیه في الآونة الأخيرة لدى ممارسيها دون المستوى المطلوب قياساً لمواكبة التطور العالمي والاولمبي برزت مشكلة البحث إلى ايجاد تدريب خاصة للسرعة وتحمل السرعة للشدة فوق القصوى وتأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية للفعالية كمؤشر لتطوير الانجاز . ومن هنا برزت المشكلة البحث في ايجاد تدريبات خاصة للشدة فوق القصوى لتطوير السرعة وتحمل السرعة للفعالية وتأثيره على المتغيرات الوظيفية وتحقيق الانجاز في تلك الفعالية لما لهو من دور في التدريب للشدة فوق القصوى وما تأثيرها على هذه المتغيرات الوظيفية وانجاز عينة البحث. أهداف البحث ويهدف البحث على التعرف التعرف على تدريبات السرعة وتحمل السرعة فوق القصوى والمتغيرات الوظيفية لعينة البحث. تأثير هذه التدريبات على المتغيرات الوظيفية وانجاز عينة البحث. فروض البحث هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض الاختبارات القبلية والبعدية للسرعة وتحمل السرعة لعينة البحث. هناك علاقة ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات الوظيفية وانجاز عدو 200م ناشئين. مجالات البحث المجال البشري: ملعب وزارة الشباب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضة. المجالي الزمني: للفترة من 2019/10/4 لغاية 2019/12/6 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة - المركز الوطني

لرعاية الموهبة الرياضي

المصطلحات

القدرات الوظيفية والبدنية:

ان القدرات الوظيفية توفر شكل فعال كبير الاداء البدني والفسيولوجي وقد اختلف العلماء في اطلاق تسمية او مكونات القدرات الوظيفية والبدنية لذا استخدم علماء الكتلة الغربية في منتصف الالفية الثانية مصطلح عناصر اللياقة البدنية مقابل تسمية ذلك في كتلة الترقية بمصطلح الصفات

البدنية والوظيفية وقدرات الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية والوظيفية بين العلماء ما بين الاضافة والحذف.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

ان المنهج المستخدم هو الطريقة التي يتخذها الباحث في الدراسة لاكتشاف الحقائق وهناك عدد من المناهج التي من الممكن استعماله في البحث العلمي إلا ان الاسلوب المستخدم يجب ان يتلائم وطبيعة البحث التي يروم الباحث بأجرائها وقد استعمل الباحثون في هذه الدراسة المنهج التجريبي وتأثير علاقته وذلك بسبب ملائمة هذا الاسلوب لحل مشكلة البحث وطبيعتها (5: 53) ، إذ أن المنهج التجريبي يهتم بوضع التصوير الراهن وتحديد العلاقات ان وجدت بين الظواهر والاتجاهات التي تبلور الاوضاع المختلفة

2-2 عينة البحث

اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية من موهوبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وعددهم (6) متسابقين من مجموع (8) متسابقين مثلوا المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في المدارس التخصصية.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1. ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
2. شريط قياسي معدني.
3. طباشير.
4. أجهزة قياس ضبط
5. أجهزة لقياس السعة الأوكسيجين به.

2-4 الاختبارات الخاصة بالبحث:

2-4-1 الاختبارات البدنية :

1- ركض 60 م :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى
وحدة القياس : الثانية.

الادوات : مكان مناسب للركض، ساعة توقيت، شريط قياس.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومن الوقوف وعند سماع الاليعاز يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة 60 م .

التسجيل: يسجل الزمن من بداية الشروع بالركض حتى نهاية 60 م (5: 292) .

2- ركض 150 م :

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص لركض 200 م .
وحدة القياس : الثانية.

الادوات : مكان مناسب للركض، ساعة توقيت، شريط قياس.
وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومن الوقوف وعند سماع الاليعاز يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة 150 م .

التسجيل: يسجل الزمن من بداية الشروع بالركض حتى نهاية 150 م

3- اختبار ركض 200 م انجاز

1. الغرض من الاختبار: انجاز ركض 200 م .

2. وحدة القياس : الثانية.

3. الادوات : مكان مناسب للركض قانوني، ساعة توقيت، شريط قياس.

1. وصف الاداء: يجلس المختبر خلف خط البداية من وضع الجلوس من البداية الواطئة. وعند سماع الاليعاز يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة 200 م .

2. التسجيل: يسجل الزمن من بداية الشروع بالركض حتى نهاية 200 م .

2-5 الاختبارات الوظيفية :

2-5-1 اختبار معدل ضربات القلب (النبض) (6: 74)

طريقة اختيار معدل ضربات القلب عن طريق تحسس الشريان الباقي في الرقبة:

1. يستخدم مقدمة كل من الاصبع الوسطي واصبع السبابة في تحسس النبض ولا يستخدم اصبع الابهام لأنه يمتلك نبضاً محسوساً يمكن ان يؤدي الى الوقوع في اخطاء عند استخدامه في تحسس النبض.

2. يقاس النبض لمدة (5 ثا) أو (10 ثا) أو (15 ثا) أو (30 ثا) او لمدة دقيقة كاملة وللحصول على

معدل ضربات القلب في الدقيقة يضرب الرقم الناتج في (12) او (61) او (4) او (3) او (2)

على التوالي سواء كان ذلك خلال الراحة أو بعد المجهود مباشرة.

3. في حالة قياس النبض خلال الراحة يجب اجراء القياس لعدة مرات للتأكد من انتظام (استقرار معدل ضربات القلب).

4. عمد الباحثون الى مقياس معدل ضربات القلب خلال الراحة عن طريق حسابه عدد الضربات لمدة (10 ثان) ضرب الناتج في ستة بعد استقرار الشخص لمدة دقيقتان.

2-5-2 اختيار قياس ضغط الدم (7: 64-67)

استخدم الباحثون الطريقة غير المباشرة في قياس هذا المؤثر.

يقاس ضغط الدم في الانسان على الشريان العضدي باستخدام جهاز (سيفجmomانوميتر) وسماعه طبية، وتستخدم الوقت الحاضر بعض الاجهزة الحديثة الخالية من الهواء وتشمل (مانوميتر) يعمل بالضغط اليدوي للهواء بدل من جهاز الزئبق.

- قياس الضغط الانقباضي والانبساطي .
- الادوات المستخدمة: سماعة طبية ، اجهزة لقياس ضغط الدم الزئبقي.

طريقة القياس :

- اعداد الشخص قبل القياس ويجب ان يكون في حالة هادئة لمدة لا تقل عن (5دقيقة) وعند القياس يجلس الشخص ويضع المرفق في وضع مربع مع بسطه قليلاً مع ملاحظة أن يكون الكف الاعلى.
- لف الكيس المطاطي للجهاز حول العضد بمستوى القلب مع ملاحظة ان يكون فوق المرفق ووضع الجزء القابل للنفخ داخل الذراع.
- تحديد نقطة مرور الشريان العضدي فوق مفصل المرفق وعاد تكون في الجزء الاسفل المتوسط لعظم العضد ثم وضع السماعة على الشريان ثم غلق الجهاز.
- البدء بنفخ الرباط مما يؤدي الى رفع ضغط الهواء في داخل الكيس المطاط حتى يصل الى مستوى (180) ملم في حالة الراحة واثناء التدريب يصل الى (200).

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2019/10/4 في ملعب المدرسة التخصصية لالعب القوى في الساعة (4) عصراً على أثنتين من متسابقين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وقد اشتملت هذه التجربة الاختبارات كافة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية.

- 1- تدريب فريق العمل المساعد.
- 2- التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحث خلال اجراء الاختبار.
- 3- التعرف على وقت اجراء الاختبارات .
- 4- سلامة اداء وأجراء الاختبارات.

2-7 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة 2019/10/7-6 للقدرات البدنية السرعة وتحمل السرعة وقياس المتغيرات الوظيفية لعينة البحث.

2-8 البرامج التدريبية:

تضمن البرنامج التدريبي للسرعة وتحمل السرعة بالشدة فوق القصوى لـ (16)وحدة تدريبية لمدة (8) اسابيع حيث تضمن وحدات للنزول من منحدر لزيادة سرعة المتسابق للشدة فوق القصوى لهذه التدريبات حيث الشدة 100% الى الشدة 110% للتدريبات حيث النزول 10 م ثم النزول (60) م لزيادة التردد والخطوات لتكيف هذا الاسلوب من التمرينات لعينة البحث في وحدات الشدد ما قبل المنافسات والمنافسات، اما المسافات 150م استخدام الرباط المطاطي لزيادة سرعة التردد بسحب الساق لزيادة لحركة الساقين حيث التدريبات المعدة من قبل الباحثون في هكذا اسلوب من التدريبات حيث الشدة 100% لمدة اسبوعين 10.25% لمدة اسبوعين 105% لمدة اسبوعين ومن ثم الشدة 100% لا اسبوع واحد ثم الشدة 110% اسبوع واحد ثم الاختبارات البعدية لعينة البحث .

تم إجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية من السرعة وتحمل السرعة والمتغيرات الوظيفية ليومي 5- 2019/12/6 للعينات قيد البحث في انجاز عدو 200م للناشئين.

3- النتائج ومناقشتها وتحليلها :

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغير السرعة القصوى والمتغير الوظيفي ومعدل ضربات القلب والغط الانقباضي

الجدول رقم (1)

يمثل عرض وتحليل ومناقشة لمتغير السرعة والمتغيرات الوظيفية للسرعة الوظيفية وانجاز عينة البحث

الضغط الانقباضي	المتغير الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	دلالة احصائية
العدو 60 م	6.85	0.49	0.42	0.75	معنوي
معدل ضربات القلب	70.16	6.61	0.78	0.75	غير معنوي
الضغط الانقباضي	123.000	6.35	0.84	0.75	غير معنوي
الضعف الانقباضي	86.3	2.16	0.84	0.75	غير معنوي
انجاز 200م	22.965	0.322	21.668	0.288	معنوي

من الجدول رقم (1) لعينة البحث كان الوسط الحسابي (6.85) والانحراف المعياري (0.46) اما قيمة (ر) المحتسبة (0.42) ان القيمة الجدولية لـ (ر) (0.75) وبدلالة احصائية معنوية اما متغير ضربات القلب كان الوسط الحسابي (70.16) وبانحراف معياري (6.61) اما قيمة (ر) المحتسبة (0.78) اما القيمة الجدولية لـ (0.75) وبدلالة غير معنوية اما متغير الانقباض كان الوسط الحسابي (123.00) وبانحراف معياري (6.35) اما قيمة (ر) المحتسبة فكانت (0.84) اما القيمة الجدولية لـ (ر) كانت (0.75) وبدلالة غير معنوية لصالح الاختبار اما متغير الضغط الانقباضي كان الوسط الحسابي (86.3) وبانحراف معياري (2.16) اما قيمة (ر) المحتسبة فكانت (0.84) اما الجدولية كانت (0.75) وبدلالة غير معنوية لصالح الاختبار اما متغير الانجاز كان الوسط الحسابي (22.965) وبانحراف معياري (20.322) اما قيمة (ر) المحتسبة فكانت (21.668) اما القيمة الجدولية كانت (0.288) وبدلالة معنوي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحمل السرعة مع القدرات الوظيفية وانجاز عدو 200م

جدول رقم (2)

يمثل عرض وتحليل ومناقشة متغير تحمل السرعة وعلاقته في المتغيرات الوظيفية والانجاز لعينة البحث

الضغط الانبساطي المتغير	المتغير الحسابي س	الانحراف المعياري ع	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	دلالة احصائية
العدو 150 م	17.443	0.461	0.421	0.75	معنوي
معدل ضربات القلب	70.16	6.61	0.26	0.26	معنوي
الضغط الانبساطي	86.3	2.16	0.84	0.75	معنوي
الضعف الانقباضي	93.11	13.20	0.70	0.75	معنوي
انجاز 200م	22.111	0.122	21.011	0.76	معنوي

من الجدول رقم (2) كان الوسط الحسابي لمتغير تحمل السرعة 150 م كان (17.443) والانحراف المعياري كان (0.461) اما قيمة (ر) المحتسبة (0.421) ان القيمة الجدولية لـ (ر) (0.75) وبدلالة احصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي اما متغير ضربات القلب كان الوسط الحسابي (70.16) وبانحراف معياري (6.61) اما قيمة (ر) المحتسبة (0.26) اما القيمة الجدولية لـ (0.26) وبدلالة غير معنوي اما المتغير الضغط الانبساطي كان الوسط الحسابي (86.3) وبانحراف معياري (2.16) اما قيمة (ر) المحتسبة كانت (0.84) اما الجدولية كانت (0.75) وبدلالة غير معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما متغير الضغط الانقباض كان الوسط الحسابي (93.11) والانحراف المعياري (13.20) اما قيمة (ر) المحتسبة فكانت (0.75) اما القيمة الجدولية لـ (ر) كانت (0.75) وبدلالة غير معنوية لصالح الاختبار اما الانجاز لركض 200م كان الوسط الحسابي (22.111) وبانحراف معياري (0.122) اما قيمة (ر) الجدولية (21.001) اما قيمة ر الجدولية فكانت (0.76) وبدلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدولين (1) و (2) تحليل ان الجدول رقم (1) اظهرت نتائجه ان هناك حضور فعال للسرعة ولم تكن الوظيفة التي اظهرت نتائج لصالح الاختبار البعدي ولكن من خلال ذلك بأن التدريب للسرعة فوق القصوى بالنزول من منحدرات التي اظهر بأن المتغيرات الوظيفية لم يطرأ عليها تطور ملحوظ في متغير السرعة القصوى في تحقيق الانجاز لدى العينة اما تدريبات تحمل السرعة اظهرت الاختبارات البعدية تطور ملحوظ ومعنوي لصالح تحمل السرعة وبالتالي تحقيق انجاز افضل لدى عينة البحث وفق ذلك استنتج الباحثون أن تحمل السرعة وفق الشد فوق القصوى (10-546)، ذات تأثير

فعال ومباشر اثناء تدريبات النزول من المنحدرات لتحقيق الانجاز لدى افراد العينة. وبالتالي اظهرت معنوية الفروق للمتغيرات الوظيفية لضربات القلب والضغط الانقباضي والانقباضي للعينة في متغير تحمل السرعة والانجاز لذلك اظهرت النتائج ان التدريبات وفق الشدة فوق القصوى للسرعة وتحمل السرعة اظهرت نتائج متميزة لعينة البحث ولصالح متغير السرعة والتي استخدم فيها هذا الاسلوب من التدريب للسرعة وتحمل السرعة للشدة فوق القصوى في تدريبات النزول والسحب لذلك اظهرت هذه التدريبات معنوية لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث التي استخدمت هذا الاسلوب من التدريبات.

الخاتمة

اهم ما توصل اليه الباحثون من استنتاجات هي:

ان تطوير القدرات الوظيفية لم تنعكس بشكل على القدرات البدنية للسرعة ولكن اثر على تدريبات تحمل السرعة . ان الاهتمام بالعلاقة بين القدرات الوظيفية والبدنية يعطي نتائج جيدة بالتدريب بل يجب الاعتماد على القدرات البدنية ذات الارتباط العالمي مع القدرات الوظيفية والتي بدورها تؤدي بتدريبات ذات شدد عالية فوق القصوى وخاصة للشدة في تحمل السرعة الخاصة.

اهم ما يوصي به الباحثون :

الاعتماد على درجة التكيف الوظيفي لكل متسابق لتطوير القدرات البدنية للسرعة والقوة والقدرات الاخرى . ضرورة اعتماد المدربين على القدرات الوظيفية التي تعد تحديد في تنميتها خلال التدريب لتطوير القدرات المركبة في فعاليات اخرى مشابهة او مرضية.

المصادر

1. ابو العلاء احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضية وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
2. ابو العلاء احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993م.
3. بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
4. ريسان خريبط، علم التدريب الرياضي، الموصل ، 1988.
5. عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، دار المعارف، 1994م.
6. علي سلوم جواد الحكيم، الاختبارات والقياس للاحصاء في المجال الرياضي، 2002.
7. كاظم جبار امير، الاختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي، منشورات ذات السلاسل، الكويت، 1999م.
8. كاظم عبد الربيعي وموفق المولى ، الاعداد البدني بكرة القدم ، مطابع الجامعة، 1989م.
9. محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميدان وطرائق التدريب البدني، بغداد، الدار الوطنية للطباعة، 2008م.
10. محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميدان وطرائق التدريب البدني، بغداد، الدار الوطنية للطباعة، 2008م ، مصدر سبق ذكره .

نموذج لوحدة تدريبيه

المفردات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
30م ركض ثم النزول 60م	4- 6 مرة	1- 3	8- 10 د
150 م ركض	2- 5 مرة	3- 5 د 4-	

تضمن البرنامج التدريبي وحدات للشدة فوق القصوى للسرعة وتحمل السرعة لـ (16) وحدة تدريبية لمدة (8) اسابيع للفترة ما قبل المنافسات والمنافسات لتدريب هكذا اسلوب من التدريبات لزيادة التكيف للسرعة وتحمل السرعة في هذه الفترة من التدريبات، حيث استخدم الباحثون هذا الاسلوب من التدريبات يومي السبت والثلاثاء من كل اسبوع كتدريبات للسرعة وتحمل السرعة للشدة فوق القصوى لعينة البحث.

مجلة
علوم الرياضة