

اللياقة البدنية بين الممارسة والعزوف

بحث وصفي

لطلبة كلية الفنون الجميلة - قسم التربية الفنية

من قبل

م. د. محمد جاسم محمد

ملخص البحث

هو بحث وصفي جرى على عينة من طلبة كلية الفنون الجميلة – قسم التربية الفنية – جامعة بغداد.

وكانت أهداف البحث في معرفة ميول الطلبة وأسباب الممارسة أو العزوف عن اللياقة البدنية وتوعية الطلبة القائمين بالأعمال الفنية المسرحية لدور وأهمية اللياقة البدنية في مجال التمثيل المسرحي.

وكانت مشكلة البحث في اختلاف وجهات النظر للطلبة القائمين بالأعمال الفنية المسرحية لدور اللياقة البدنية في مجال التمثيل المسرحي.

وكانت أهم الاستنتاجات إن هناك اهتمام من قبل عينة البحث بالحالة الصحية والاستقرار النفسي وروح التنافس والمواجهة لأنها تولد الرغبة والقناعة في ممارسة تدريبات اللياقة البدنية وعدم ربط الإدمان على الكحول والتدخين بالممارسة أو العزوف.

وكانت أهم التوصيات هي الاهتمام بتمارين اللياقة البدنية وإعداد برامج ودورات تقوية تعليمية وتدريبية واستخدام الأجهزة الحديثة والتقنيات المتطورة التي تصب في مصلحة تطوير الأداء الفني المسرحي.

Research summery

It s an illustrative research which examined a sample of the students of the college of Fine Arts – Department of Art Education – University of Baghdad. The objectives of the research were to examine the tendencies of students and the reasons for practice or refraining from physical fitness , and educating students involved in theatrical art with the importance of physical fitness in the field of drama.

The research problem was in the divergent views of the students involved with theatrical art towards the role of fitness in the field of drama.

The most important conclusion were that there is an interest by the research sample in health, psychological stability, the spirit of competition and confrontation because it generates the desire and conviction in practicing the exercises of fitness training and not linking addiction to alcoholism and smoking with practice or aversion.

The most important recommendations were care for fitness, the preparation of educational and training programs, reinforcement courses, the use of modern equipment and advanced technologies which benefit the development of the performance of theatrical arts.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

لقد كان ولا يزال العلم هو مفتاح الحياة لدى الشعوب في العالم وتقاس هذه الشعوب على مستوى تطورها وتقدمها ولما كرم الله سبحانه وتعالى وأعطى عقولاً لكل البشر الذين يعيشون في مختلف أرجاء الأرض وبكل مواقعها وظروفها وعلى الأزمنة كان لابد لهم بأن يتفكروا للسعي وراء بناء مجتمعاتهم بشكل متطور ومتحدث وبكل المجالات المختلفة والمتنوعة والتي منها جانب الحركة واللياقة البدنية.

وحيث إن الحركة كانت جزءاً أساسياً في هذه المجالات المختلفة بشكل عام وجزءاً من متطلبات الإنسان الصحية والنفسية والاجتماعية بشكل خاص فكان لزاماً عليه أن يكون هنالك إهتمام وبنسبة معينة في لياقته البدنية لما لها من ارتباط بهذه المتطلبات والتي هي من صميم حياته العلمية والمهنية ، ولهذا أصبحت ممارسة الألعاب الرياضية والتدريبات الخاصة حاجة ضرورية من حاجاته اليومية. ولما كانت أفكار وآراء الناس مختلفة فيما بينها نتيجةً لاختلاف وجهات النظر والثقافة والوعي فكان لابد من إن هنالك تفاوت في الرأي حول الممارسة أو العزوف في هذه الأنشطة.

ولعل من بين المهتمين في مجال الحركة والتي هي من صميم عملهم هم القائمون بالأعمال الفنية المسرحية من طلبة كلية الفنون الجميلة قسم التربية الفنية والذين تتميز دراستهم بالاهتمام في دراسة الحركة والاهتمام بجانب اللياقة البدنية ولأن الأفكار والغايات والأهداف من هذه الأعمال الفنية والتي تقع ضمن دراستهم وحتى تصل إلى المشاهد والمتابع فإنها لا

تعتمد على النص المكتوب لهذه الأعمال والحركة فقط بل السيطرة على مقدار واتجاه الحركة والتي تعتمد بدورها على الاسترخاء وإزالة التوتر والإدراك الحسي ونوع الحركة أو المهارة وعوامل أخرى^١. وهذه العوامل يمكن اكتسابها من خلال مزاوله النشاطات الرياضية ، من هنا جاءت أهمية هذا البحث في توجيه وتوعية طلبة كلية الفنون الجميلة قسم التربية الفنية من القائمين بالأعمال الفنية المسرحية الى دور اللياقة البدنية وتشجيعهم للممارسة وكشف الأسباب المؤدية للعزوف ومعالجتها .

٢-١ مشكلة البحث :

عندما تأخذ اللياقة البدنية جانب كبيراً من حياتنا العملية فلا بد من إن هنالك نظرة علمية واعية توضح لنا دورها وتأثيرها علينا وخاصة عندما تكون أعمالنا هادفة ولها انعكاس على المجتمع لكن السؤال هنا

هل إن كل المجتمع ينظرون بعين واحدة ؟

من هنا جاءت مشكلة البحث في اختلاف وجهات النظر للطلبة القائمين بالأعمال الفنية المسرحية من قسم التربية الفنية في كلية الفنون الجميلة لدور اللياقة البدنية في مجال التمثيل المسرحي / فالبعض يعطي مكانة خاصة للياقة البدنية والبعض الآخر تكون ممارسته اهتمامه محدوداً فيها وقد يصل أحياناً إلى العزوف.

فيكون هنالك تفاوت في الآراء والاداء ذات تأثير على النشاطات الفنية لهم ، أي إنها تنعكس على طبيعة الأداء الفني والجانب التعبيري الذي يقومون به خلال العرض المسرحي.

٣-١ أهداف البحث :

١- معرفة ميول الطلبة وأسباب الممارسة أو العزوف للياقة البدنية.

^١ سعدي لفنة موسى ، طرائق وتقنيات تدريس الفنون ، بغداد ، مطبعة السعدون ، ٢٠٠١ ، ص٦٤.

٢- توعية الطلبة القائمين بالأعمال الفنية المسرحية لدور وأهمية اللياقة البدنية في مجال التمثيل المسرحي.

٤-١ فروض البحث :

- ١- القناعة العالية بأن اللياقة البدنية لها دور في تطوير مجال التمثيل المسرحي تعطي دافع كبير لممارسة والابتعاد عن العزوف.
- ٢- التفكير السليم في تحليل أسباب العزوف يساعد الطلبة القائمين بالأعمال الفنية المسرحية إلى ممارسة تدريبات اللياقة البدنية.

٥-١ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : طلبة كلية الفنون الجميلة – قسم التربية الفنية للمراحل الثانية – الثالثة – الرابعة.
- ٢- المجال الزمني : الفترة بين ١ / ٣ / ٢٠٠٩ – ١ / ٦ / ٢٠٠٩.
- ٣- المجال المكاني : كلية الفنون الجميلة – جامعة بغداد.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ تأريخ اللياقة البدنية في العمل المسرحي

لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية واسعاً في كل بلاد العالم وفي مختلف المجالات الرياضية والمسرحية وخلال الاستعراضات التي تجرى في المهرجانات والمسابقات ليس على مدى السنوات أو القرون الأخيرة بل امتدت من عصور ما قبل التاريخ.

حيث كان سكان وادي الرافدين ووادي النيل هم من أقدم الحضارات التي اهتمت في اللياقة البدنية خلال عروضهم المسرحية التي كانت تزاوّل عند الطقوس الدينية في المهرجانات والمناسبات.

كذلك الإغريق والرومان فهم من الذين اهتموا في الحركة والجسد وعملوا على تدريب وتطوير حركات الجسد بالشكل الذي يخدم متطلباتهم الحياتية ، فقد عملوا على اكتساب الناس من خلال توجيههم إلى إتباع الآلهة وتحديداً الإله زيوس لغرض كسب اللياقة البدنية.

أضف إلى ذلك إن طبيعة الحياة آنذاك كانت تتميز بالحروب والمعارك والنزاعات بين الدول لأسباب مختلفة. بمعنى إن الطابع الديني والعسكري السائد في المجتمع قد كان هو الذي فرض عليهم ضرورة اكتساب اللياقة البدنية وهذا انعكس بشكل كبير على طبيعة العروض الفنية والتعبيرية ولهذا أنشئوا المسارح والملاعب لمزاولة الطقوس الدينية والنشاطات الفنية والمنافسة بين المتبارين لإظهار شجاعتهم وجلدهم وقسوتهم التي تعد الأساس الأهم للقائمين بالعروض الفنية التي تميزهم عن الباقيين كأبطال معروفين ولهم مكانة مميزة بين الآخرين.

حتى إن تدريباتهم لم تكن عشوائية بل بطريقة تحقق أهدافهم وغاياتهم ، فقد كان ولا يزال التدريب والممارسة الرياضية تحمل عدة أهداف :

١. تنمية عناصر المرونة والرشاقة والاتزان بحيث تجعل الفرد يتحكم بجسمه ويستخدمه في مجابهة ومواجهة ما يجلبه له القدر بكفاءة وقدرة تعطيه مردودات ايجابية قد تصل إلى إنقاذ النفس والآخرين.

٢. تنمية البدنية الصحية إذا أحسن توظيفها وإعطائه مناعة ضد بعض الأمراض ومقاومتها ، فضلاً عن المرح والسعادة والسرور والابتهاج للحياة لما يقوم به.
٣. المردود الصحي للياقة البدنية يؤثر بفعالية على الوضع العقلي والنفسي واستبعاد الهموم ومشاكل الحياة ومصادر الإزعاج فيها.
٤. إعطاء قوام جيد ومظهر أنيق مما تمنح مكانة اجتماعية مرموقة^٢.

أما في القرن العشرين فقد دخل الاهتمام باللياقة البدنية مدخلاً واسعاً وجديداً على يد الكثير من المنظرين مثل المخرج والممثل الكبير ستانيسلافسكي والذي أكد على استخدام التمارين السويدية. علماً إن التمارين السويدية وضعت على يد مؤسسها بيير هنريك لنج عام ١٨٣٩م وكان الهدف منها هو التغلب على الحالات غير العادية لجسم الإنسان^٣.

٢-١-٢ دور اللياقة البدنية في العمل المسرحي

ترتبط الأعمال الحركية في مختلف الاختصاصات بعدد كبير من المتطلبات والعوامل التي تعتمد عليها الحركة لتتصف بالأداء الجيد والمناسب والسيطرة العالية لتحقيق تلك الحركة الهدف المطلوب منها وجزء من هذه المتطلبات والعوامل تقع تحت تسمية اللياقة البدنية والتي تضم العمل على تطوير وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز العضلي والجهاز العصبي والنفسي ، إضافة إلى مراعاة الحالة النفسية والصحية والجوانب الثقافية والمعرفية المرتبطة بالأداء.

^٢ د. مروان عبد المجيد إبراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط ١ ، عمان ، ٢٠٠١ ، ص ١٥ - ١٦ .

^٣ مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة ، ط ١ ، عمان،الدار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠ .

ولما كان العمل المسرحي يحتاج إلى متطلبات خاصة كونه عملاً يهدف إلى إيصال أفكار وتجارب وخبرات إلى المجتمع فضلاً عن إعطاء جمالية ومنتعة للمشاهد فإن اللياقة البدنية لها التأثير الفعال والمؤثر في العمل الفني، ولعل أبرز ما ربط بين الفعاليات الرياضية والأعمال الفنية الاستعراضية في عصرنا الحديث في الدورات الأولمبية إذ دخلت العروض الفنية في أولمبياد ستوكهولم عام ١٩١٢ بشكل واضح وكبير ومميز والتي أسهمت في إسعاد الناس وإدخال السرور والبهجة خلال البطولة، وأصبحت ركناً أساسياً في إقامة البطولات اللاحقة^٤.

فالأهتمام باللياقة البدنية يعمل على تطوير الجهاز الحركي والعصبي للجسم وأهمها إعطاء القوة والسرعة والمرونة الحركية للعضلات والمفاصل وجانب من المطولة.

ويرى الباحث إن التمارين الإيقاعية هي أفضل أنواع التمارين التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية لاسيما وإنها تضم العديد من الحركات المطلوبة في العمل المسرحي، إذ إن التمارين الإيقاعية تضم حركات مثل:

المشي، الجري، الياي (الزمبرك)، المرجحات، الدورانات، التموجات، الاتزان، حركات شبه كروبايكية^٥.

الأمر الذي يتيح للقائم بالعمل المسرحي التعبير بأفضل صورة وإظهار الحركة بشكل إرادي وبعيداً عن أداء حركات عشوائية قد تسئ إلى جمالية الحركات المطلوبة.

كذلك تعمل اللياقة البدنية إلى رفع كفاءة الجهاز التنفسي والذي يساعد على استمرارية كفاءة الأجهزة الوظيفية في عملها بشكل عام والمحافظة على الصوت والإلقاء بشكل خاص.

أما ما يتعلق بالحالة النفسية والمعنوية فإن رفع مستوى اللياقة البدنية بأساليبها ونشاطاتها المختلفة والمتنوعة تعمل إلى السيطرة على غالبية الانفعالات وردود الأفعال التي قد

^٤ علي رباح، سامي عبد الإمام، الألعاب الأولمبية من اثنا إلى سينول، بغداد، مطبعة الديواني، ١٩٨٧، ص ٤١.

^٥ د. عنايات محمد أحمد فرج، التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ط ١، ١٩٩٥، ص ١١.

تظهر بأي شكل من الأشكال خلال العمل المسرحي ، كما تعطي جانب من الاستقرار النفسي ومعنويات عالية وثقة بالنفس وذلك لأنها تبعد حالة الإرباك والتوتر ، هذا ما أكده عدد من الخبراء والمختصين في العلوم المسرحية* .

اذن عملية رفع اللياقة البدنية لدى العاملين في العمل المسرحي من الممثلين الرجال والنساء تعطي جانباً كبيراً من العمل التنظيمي لأنظمة الطاقة وسرعة في التفكير ومستوى عالي من العمليات العقلية وهذا ما يحتاجه الممثل خلال التمثيل في العروض المسرحية المختلفة.

* الخبراء

١. أ. م. د. صباح عطية – أدب مسرحي – كلية الفنون الجميلة.
٢. أ. م. د. مهند طابور – إخراج – كلية الفنون الجميلة.
٣. م. د. ياسين إسماعيل – تمثيل – كلية الفنون الجميلة.
٤. م. خالد أحمد مصطفى – تمثيل – كلية الفنون الجميلة.

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة ناهضة الجبوري ١٩٨٣

- العنوان : أسباب عزوف الفتاة العراقية عن مزاوله الرياضية.

- أهداف البحث :

- ١- التعرف على أسباب عزوف الفتاة العراقية عن مزاوله الرياضية.
- ٢- القضاء على المعوقات التي دفعت المرأة بالابتعاد عن مزاوله الرياضية.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

أهم الاستنتاجات :

- ١- إن العادات والتقاليد تلعب دوراً مهماً في إبعاد الفتاة عن مزاوله الرياضة.
- ٢- كثرة الواجبات العائلية الملقاة على عاتق المرأة يمنعها من مزاوله الرياضة.
- ٣- عدم توفر الساحات والقاعات الخاصة بها لمزاوله الأنشطة الرياضية فيها.

٢-٢-٢ دراسة فوزي عبد اللطيف حمود ٢٠٠٥

- العنوان : بعض أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي بالكلية الطبية.

- أهداف البحث :

التعرف على بعض أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي وبالتالي تجاوز تلك الأسباب.

منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

أهم الاستنتاجات :

- ١- عدم تعارض التقاليد الاجتماعية مع ممارسة الطالبة للنشاط الرياضي.

- ٢- جهل وعدم الوعي الرياضي الواضح لدى طالبات الكلية.
- ٣- كثافة المنهاج الدراسي الذي انعكس على عدم إمكانية الطالبة لممارسة النشاط الرياضي.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث :

إن اختيار المنهج المناسب هو أحد أهم أسباب نجاح البحوث العلمية ولهذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لأنه يتناسب مع أهداف وطبيعة هذا البحث.

٢-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة كلية الفنون الجميلة / جامعة بغداد / المرحلة الأولى ، الدراسة الصباحية وذلك لوجود درس مادة اللياقة البدنية كجزء من المنهج الدراسي العام ، وتتراوح أعمارهم (١٩-٢٥) سنة ، وكان عدد الطلبة المشمولين بهذا البحث هم (١٣٥) يمثلون مجتمع الأصل وتم اختيار (٥٤) طالب وطالبة بطريقة عشوائية يمثلون نسبة (٤٠%) من مجتمع الأصل للمشاركة والاجابة على استمارة الاستبانة لآخذ الآراء.

٣-٣ أدوات البحث :

- ١- المصادر العلمية والأبحاث القريبة من موضوع البحث.
- ٢- استمارة الاستبانة التي أعدت لترح الأسئلة لاستطلاع آراء العينة.
- ٣- المقابلات الشخصية مع الخبراء.
- ٤- الوسائل الإحصائية

٣-٤ استمارة الاستبانة :

أحتوت استمارة الاستبانة على أربعة محاور وكانت على النحو الآتي :

- ١- دور الحالة الصحية في الممارسة والعزوف.
- ٢- الأسباب النفسية وراء الممارسة والعزوف.
- ٣- القناعة والرغبة في التدريب بين الممارسة والعزوف.
- ٤- المتطلبات المناسبة وتأثيرها في ممارسة تدريبات اللياقة البدنية أو عزوفها.
- ٥-

وقد ضم كل محور ٦-٧ أسئلة ، كما تم عرض الاستمارة على عدد من الخبراء^٦ للتأكد من موضوعية الفقرات ولبيان رأيهم حول صلاحية هذه الأسئلة في تحقيق أهداف هذا البحث قبل توزيعها على أفراد العينة ، كما تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليها استجابة لآراء الخبراء* . بعدها قام الباحث بتوزيع الاستمارة على أفراد العينة وبعد جمعها تم معالجتها إحصائياً والتعرف على النتائج لمناقشتها.

٣-٥ الوسائل الإحصائية

- ١- النسبة المئوية

الباب الرابع

٤- عروض النتائج وتحليلها ومناقشتها

* الخبراء

- ١- أ. د. ضياء علي - علم النفس - كلية الفنون الجميلة.
- ٢- أ. م. د. حسين علي هارف - تمثيل - كلية الفنون الجميلة.
- ٣- أ. م. د. مهند طابور - إخراج - كلية الفنون الجميلة.
- ٤- أ. م. د. صباح عطية - أدب مسرحي - كلية الفنون الجميلة.
- ٥- م. د. ياسين إسماعيل - تمثيل - كلية الفنون الجميلة.
- ٦- م. خالد أحمد مصطفى - تمثيل - كلية الفنون الجميلة.

بعد استكمال عملية فرز النتائج لكافة الاستمارات والتي تضم المحاور الأربعة وإجابات عينة البحث والتي بلغت (٥٤) استمارة ، قام الباحث بتحليل النتائج ومناقشتها وفق ما يلي :

٤-١ عرض نتائج وتحليل ومناقشة المحور الأول

أعراض بشدة	أعراض	أوافق بشدة	أوافق	إلى حد ما	
٤	٨	٠	٣٨	٤	- اللياقة البدنية تساعد في تجنب المشاكل الصحية.
٢	٦	٣٢	٨	٦	- العزوف عن تدريبات اللياقة البدنية كانت سبباً للسمنة والضعف في المرونة الحركية.
٣	٥	٧	٤	٣٥	- اللياقة البدنية تساعد في التخلص من التدخين والإدمان والمسكرات.
٢	٦	٥	٣٤	٧	- تقدم العمر وراء العزوف عن مزاولة التدريب.
٠	٢	٢	٤٥	٥	- الوعي والثقافة الصحية أعطت اللياقة البدنية مكانها الصحيح.
٠	٤	٣٥	١٥	٠	- الإصابات أو الأمراض المزمنة أثرت على مستوى التدريب أو العزوف.
٠	٦	٣٠	١١	٧	- الحالة الصحية تمنع ممارسة التدريبات العنيفة والاكتفاء بالتدريبات الخفيفة.

بعد تحليل إجابات المحور الأول والمتعلق بدور الحالة الصحية في الممارسة والعزوف ظهرت النسبة المئوية في الفقرة الأولى (٧٠.٣%) من الموافقين عليها ، كذلك كانت النسبة المئوية للفقرة الثانية (٥٩.٢%) من الموافقين عليها وبشدة ، أما الفقرة الثالثة والمتعلقة بمساعدة اللياقة البدنية في التخلص من التدخين والإدمان والمسكرات فكانت النسبة الأكبر أقرب إلى

التحفظ بين الموافقين والمعارضين ، أما بقية الفقرات الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة فكانت النسب المئوية باتجاه الموافقة عليها وتتراوح بين (٥٥.٥ – ٨٣.٣) % .

هذا يعني وجود القناعة العالية في تأثير تدريبات اللياقة البدنية في الحالة الصحية بشكل ايجابي مما يعطي نشاطاً واداءً بمرونة حركية مناسبة ، وهذا نتيجة الوعي والثقافة بدور وأهمية الجوانب المختلفة الأخرى التي لها صلة بالأداء الفني المسرحي.

مع الأخذ بنظر الاعتبار إن التدريب يجب أن يكون بمستوى يتناسب مع عمر الشخص ومراعاة وجود الإصابات أو الأمراض المزمنة.

ورغم أغلبية الآراء كانت متحفظة في علاقة اللياقة البدنية بالإدمان والتدخين إلا إن الباحث لا يتفق معهم في وجهة النظر هذه ويعتبر إن اللياقة البدنية والإدمان شديئين نقيضين لا يتفقان أبداً لأن غالبية البحوث الطبية تؤكد على التأثير السلبي للتدخين والإدمان على مستوى اللياقة البدنية.

٤-٢ عرض نتائج وتحليل ومناقشة المحور الثاني

أعراض بشدة	أعراض	أوافق بشدة	أوافق	إلى حد ما	
٠	٢	١٤	٣٣	٥	- اللياقة البدنية ترفع المعنويات لزيادة العطاء والموهبة الفنية.
٠	٠	٩	٤٥	٠	- اللياقة البدنية تساعد في التخلص من بعض المشاكل النفسية.
٥	٣٧	٤	٧	١	- العادات والتقاليد والأعراف تمنع من مزاوله تدريبات اللياقة البدنية.
٠	١	٢	٤٠	١١	- اللياقة البدنية تعمل على بناء نوع من الألفة

٠	٥	١٠	٣٦	٣	والتعاون وزيادة الروابط الاجتماعية.
٠	٥	٥	٤٤	٠	- يمكن ممارسة التدريب في كل الأوقات لملي أوقات الفراغ. - زيادة ساعات التدريب أو دروس اللياقة البدنية خلال الأسبوع له تأثير ايجابي في رفع المستوى البدني والذهني والنفسي.

عند تحليل فقرات المحور الثاني والذي يتناول موضوع الأسباب النفسية وراء الممارسة أو العزوف فقد كانت الفقرة الأولى قد حصلت على نسبة مئوية (٦١%) والفقرة الثانية حصلت على نسبة (٨٣.٣%) والفقرة الرابعة على نسبة (٧٤.٧%) والفقرة الخامسة على نسبة (٦٦.٦%) والفقرة السادسة على نسبة (٨١.٤%) كل هذه النسب كانت بالموافقة على ما جاء من آراء في هذا المحور في حين إن الفقرة الثالثة كانت قد حصلت على نسبة (٦٨.٥%) من المعارضين بأن العادات والتقاليد والأعراف تمنع من مزاولة تدريبات اللياقة البدنية. لقد كانت آراء عينة البحث مجمعة إن هنالك علاقة طردية بين تدريبات اللياقة البدنية والجوانب النفسية التي تمر على القائمين بالأعمال الفنية المسرحية. أي إن استقرار وتحسن الحالة النفسية تعطي دافع لممارسة تدريبات اللياقة البدنية ، وان ارتفاع مستوى اللياقة البدنية من خلال ممارسة أنواع معينة من التمارين والتدريبات غير العنيفة وفي جو تعاوني ودي فأنها تنعكس على الإنسان من خلال عمله الفني وحتى غير الفني فيكون بالشكل المناسب من الموهبة والإبداع والعطاء.

كما إنها تقلل من حالة التوتر وحالة الإرباك التي يتعرض لها القائم بالعمل الفني المسرحي وخاصةً ذوي الخبرة القليلة وقليلي الاطلاع والتجربة والممارسة.

٣-٤ عرض نتائج وتحليل ومناقشة المحور الثالث

إلى حد ما	أوافق	أوافق بشدة	أعارض بشدة	
٧	٣٥	٤	٨	٠

- اللياقة البدنية لها دور في إعطاء مواصفات

١	٧	١٠	٣٠	٦	بدنية وحركية معينة.
٠	٢	٤١	١١	٠	- نوع الجنس له علاقة بمستوى المشاركة في التدريب.
٠	٦	٣٥	١٣	٠	- مزاولة الألعاب الرياضية أفضل من تدريبات اللياقة البدنية المسرحية.
٠	٠	٤٦	٥	٣	- مناهج اللياقة البدنية المتوفرة تشجع على مزاولة التدريب.
٢٢	٥	٢٢	٥	٠	- تشجيع الآخرين يولد الرغبة والميول.
					- وسائل الإعلام والقنوات الفضائية توفر الأجواء المناسبة والقناعة للتدريب.

المحور الثالث قد بحث جانب القناعة والرغبة في التدريب بين الممارسة والعزوف وبعد تحليل فقراتها وجد إن الفقرة الأولى قد حصلت على نسبة (٦٤.٨%) من الموافقين عليها كما حصلت الفقرة الثانية على الموافقة بنسبة (٥٥.٥%) أما الفقرة الثالثة فقد حصلت على نسبة (٧٥.٩%) والفقرة الرابعة على نسبة (٦٤.٨%) والفقرة الخامسة على نسبة (٨٥.١%) وكانت هذه النسب الثلاثة بدرجة موافقة شديدة.

أما الفقرة السادسة فكانت قد حصلت على نسبة (٥٠%) من الموافقين و(٥٠%) من المعارضين.

من خلال ما تقدم نجد إن اهتمام القائمين بالأعمال المسرحية في مزاولة الألعاب الرياضية أكثر من مزاولة تمارين اللياقة البدنية لان فيها جانب من المنافسة والتحدي وروح الفوز والخسارة وهذا ما أكدته أيضاً الفقرة الخامسة من هذا المحور بأن تشجيع الآخرين يولد الرغبة والميول وبدرجة عالية جداً وهذا متوفر أثناء مزاولة الألعاب الرياضية والتي تكون دافع أساسي في رفع هذا النشاط والذي لا يكون متوفر عند تمارين اللياقة البدنية بصورة عامة وان هذه الألعاب يمكن أن تكون هي السبب الرئيسي في اكتساب المواصفات البدنية والحركية

المطلوبة في العمل المسرحي وهذا ما يتفق الباحث فيه مع عينة البحث لان الرغبة والميول هي أساس نجاح كل عمل.

وأما الفقرة الرابعة والتي ذكر فيها مصطلح مناهج اللياقة البدنية فهي ليست المقصود بها المناهج الدراسية التي تدرس في كليات ومعاهد التربية الرياضية وإنما ما يحصل عليه الفرد من خبرات ومعلومات حول رفع اللياقة البدنية للجسم من خلال الممارسة والتي يمكن الاطلاع عليها من خلال الإعلام أو متابعة الألعاب والتدريبات والمنافسات والبطولات الرياضية والبرامج الرياضية التنشيطية بشكل عام.

أما ما يتعلق بالحركات المطلوبة في ادوار ومشاهد مسرحية خاصة فهذه يمكن تعلمها والتدريب عليها خلال التدريب المسرحي لتلك الأدوار المسرحية ويرى الباحث إن وسائل الإعلام والقنوات الفضائية لم تأخذ دورها الحقيقي في إعطاء الصورة الصحيحة لأهمية اللياقة البدنية وضرورة التدريب ورفع مستوى اللياقة البدنية.

٤-٤ عرض نتائج وتحليل ومناقشة المحور الرابع

إلى حد ما	أوافق	أوافق بشدة	أعارض بشدة	
٦	٤	٣٥	٦	٣
- توفير الأجهزة والأدوات المناسبة يساعد في تنمية المهارات والرغبة في التدريب.				

١	٤٠	٨	٢	٣	- يمكن ممارسة تدريبات اللياقة البدنية في أي مكان وزمان.
١	١٠	١٢	٣٠	٠	- لا يمكن ممارسة تدريبات اللياقة البدنية دون إشراف متخصص.
٧	٣٥	١	٩	٢	- يمكن ممارسة تدريبات اللياقة البدنية دون الاطلاع على العلوم الرياضية أو منهجية علمية بشكل عام ومبسط.
٤	٥	١٢	٢٩	٤	- القوام الجميل والقياسات الجسمية لها ارتباط بمستوى اللياقة البدنية.
١	٧	٤٢	٤	٠	- طبيعة الأدوار الفنية تحتم مستوى معين من اللياقة البدنية.

المحور الأخير بحث فيما متوفر من متطلبات مناسبة وتأثيرها في ممارسة تدريبات اللياقة البدنية أو عزوفها. فقد كانت الفقرة الأولى قد حصلت على نسبة (٦٤.٨%) من الموافقين وبشدة أما الفقرة الثانية فقد كان المعارضين من عينة البحث بنسبة (٧٤%) والفقرة الثالثة من المؤيدين بنسبة (٥٥.٥%). أما ما يتعلق بالفقرة الرابعة فقد حصلت على أعلى نسبة من مجموع المعارضين مع وجود نسبة من المعارضين بشدة إذ بلغ معدلها (٧٧.٧%) وحصلت الفقرة الخامسة على نسبة (٥٣.٧%) من الموافقين مع نسبة قليلة من المعارضين.

أما الفقرة الأخيرة في هذا المحور فقد حصلت على أعلى نسبة من الموافقين وبشدة إذ بلغت (٧٧.٧%) من عينة البحث ويمكن أن نفسر وجهة نظر عينة البحث والنسب التي حصلت عليها فقرات المحور الرابع والأخير إن الأجهزة والأدوات المناسبة تعد حافزاً وعاملاً مساعداً يبعد الخمول ويجعل من هذه التدريبات ألعاباً فيها روح المنافسة والتشويق، وان اختيار المكان والزمان لغرض التدريب من العوامل الأساسية والمهمة التي لها صلة في المزاولة أو العزوف وذلك لارتباطها بالجانب النفسي والرغبة والحافز إضافة إلى انه مرتبط بالجانب المهني والاجتماعي. كما إن تدريبات اللياقة البدنية تحتاج إلى مشرف متخصص في الجانب البدني

والرياضي وذلك لما تمتلكه عملية التدريب إلى جانب كبير من التنظيم والإرشاد لمنع الإصابة وحدوث الأخطاء وكما ذكرنا في تحليل المحور الثالث في هذا البحث إلى ضرورة الاطلاع بجانب معين من المعرفة والمنهجية والعلوم الرياضية.

وفي الفقرة الخامسة كان رأي عينة البحث وبنسبة ليست كبيرة بأن قوام الجسم والقياسات الجسمية لها ارتباط بمستوى اللياقة البدنية ، في حين يرى الباحث إن تدريبات ومستوى اللياقة البدنية ليست حكراً لمن يمتلك صفات جسمية معينة أو قياسات محددة.

أما ما يتعلق بطبيعة الأدوار الفنية والشخصيات التي يتقمصها القائمون بالأعمال الفنية فان لهذه الأدوار التأثير المباشر والفعال في مستوى اللياقة البدنية لاسيما وان الجانب المهم لدى الممثل هو الجانب الحركي وليس الجانب البدني ، لان الجانب الحركي هو المرتبط كلياً بالجانب التعبيري واللوحة الفنية التي توصل الهدف والفكرة في موضوع العرض.

الاستنتاجات والتوصيات

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- ١ . هنالك اهتمام من قبل عينة البحث بالحالة الصحية وإنها تعطي دافع لمزاولة تدريبات اللياقة البدنية.
- ٢ . بما إن عينة البحث من القائمين بالأعمال الفنية المسرحية فكان رأيهم بعدم ربط الإدمان للكحول والتدخين بالممارسة أو العزوف عن تدريبات اللياقة البدنية.
- ٣ . الاستقرار النفسي يبعد المشاكل النفسية ويساعد في التخلص منها وكلما كانت التدريبات ذات طابع اجتماعي أخوي وفي أوقات معينة تساعد في ملئ الفراغ والوحدة والانعزال فكان أفضل وذات تأثير أكبر.
- ٤ . روح التنافس والمواجهة أثناء الألعاب الرياضية تولد قناعة ورغبة في ممارسة تدريبات اللياقة البدنية.

٥ - ٢ التوصيات

- ١ . الاهتمام بتمارين اللياقة البدنية والتدريب الرياضي للقائمين بالأعمال الفنية المسرحية لما لها من أهمية تطوير قدراتهم ومتطلباتهم خلال العمل الفني التعبيري.
- ٢ . إعداد برامج ودورات تقوية تعليمية وتدريبية وتنقيفية تهتم بتطوير اللياقة لطلبة الفنون المسرحية من جهة وكشف السلبيات في المجتمع والتي قد تحمل انعكاسات وأفكار خاطئة في تصرفاتهم من جهة أخرى.
- ٣ . استخدام الأجهزة الحديثة والتقنيات المتطورة لتطوير القدرات الذهنية ذات الصلة بالجانب الحركي والبدني لدى القائمين بالأعمال الفنية المسرحية.
- ٤ . حث الباحثين والمهتمين بالجانب الحركي إلى إقامة البحوث والدراسات والتجارب التي تصب في مصلحة تطوير الأداء الفني المسرحي.

المصادر

١. سعدي لفتة موسى ، طرائق وتقنيات تدريس الفنون ، بغداد ، مطبعة السعدون ، ٢٠٠١.
٢. علي رياح ، سامي عبد الإمام ، الألعاب الاولمبية من أثنا إلى سيئول ، بغداد ، مطبعة الديواني ، ١٩٨٧.
٣. عنايات محمد أحمد ، التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، ط ١ ، ١٩٩٥.
٤. فوزي عبد اللطيف حمود ، بعض أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي بالكلية الطبية ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الخامس ، العدد الخامس ، ٢٠٠٦.
٥. مروان عبد المجيد إبراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط ١ ، عمان ، ٢٠٠١.
٦. مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة ، الدار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢.
٧. ناهضة الجبوري ، أسباب عزوف الفتاة العراقية عن مزاوله الرياضة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣).